sevginin halleri • stephanie dowrick

sevginin halleri stephanie dowrick



AYRINTI

STEPHANIE DOWRICK

Stephanie Dowrick, uluslararası çapta beğeniyle okunan ve çok satan *Intimacy and Solitude* (The Women's Press, 1992) ve *The Intimacy and Solitude Self-Therapy Book* (The Women's Press, 1993) adlı kitaplarla *Tasting Salt* (The Women's Press, 1998) adlı romanın yazarıdır. 1970'li yıllarda yayıncılıkla uğraşmış ve 1982'den itibaren yazarlık tek uğraşısı haline gelmiştir. Halen 1977 yılında kurulan ve kurucuları arasında bulunduğu The Women's Press'in başkanlık görevini yürütmektedir. Çağdaş hayatın sorunlarıyla aktif olarak ilgilenmektedir ve psikosentez, analitik terapi ve Jungcu psikanaliz gibi çeşitli psikoterapik yöntemler konusunda deneyim sahibidir. Stephanie Dowrick, radyo programlarındaki konuşmaları ve dergilerde çıkan yazılarının yanı sıra kitaplarıyla da büyük bir kitlenin ilgisini kazanmıştır.

Ayrıntı: 278
Lacivert Kitaplar dizisi: 2

Sevginin Halleri
Stephanie Dowrick

İngilizceden çeviren
Gürol Koca

Yayıma hazırlayan
Erdal Alova

Kitabın özgün adı
Forgiveness and Other Acts of Love

The Women's Press Ltd./1997
basımından çevrilmiştir.

© Stephanie Dowrick

Bu kitabın Türkçe yayım hakları
Ayrıntı Yayınları'na aittir.

Kapak illüstrasyonu
Sevinç Altan

Kapak düzeni
Deniz Çelikoğlu

İç kapak resmi
Sandro Botticelli, Birth of Venus (detail)

Düzelti
S. Asaf Taneri

Baskı ve cilt
Mart Matbaacılık Sanatları Ltd. Şti. Tel: (0 212) 212 03 39-40

Birinci basım *2000*

ISBN 975-539-269-6

AYRINTI YAYINLARI
Dizdariye Çeşmesi Sk. No: 23/1 34400 Çemberlitaş-İstanbul Tel: (0 212) 518 76 19 Faks: (0 212) 516 45 77

Stephanie Dowrick

Sevginin Halleri



L A C İ V E R T K İ T A P L A R D İ Z İ S İ

İŞ İŞTEN GEÇTİKTEN SONRA VERİLEN SÖZLER
Darian Leader

SEVGİNİN HALLERİ
Stephanie Dowrick

ÖPÜŞME
Metafizikten Erotiğe
Adrianne Blue

İçindekiler

Giriş
9

Cesaret
17

Sadakat
69

Kendini tutmak
125

Cömertlik
169

Hoşgörü
213

Bağışlayıcılık
257

Jane Moore ile Gabriel ve Kezia'ya



Erdemi içine ekersin,

Ayrılmaz parçan olur.

Hanene ekersin,

Sağlam ayakta durur.

Cemaatin içine ekersin,

Yeşerdikçe yeşerir.

Devletin içine ekersin,

Çoğaldıkça çoğalır.

Dünyanın içine ekersin,

Evreni kaplar.

TAO TEH CHING





Giriş

Bir yazardan kelimelerle arasının çok iyi olması beklenir. Ama insanoğlunun adını koyduğu altı büyük erdem hakkında yazma -ve ortak geçmişimize bakarak bu erdemlerin kişisel ve toplumsal anlamları hakkında yorumda bulunma- cüretini nasıl gösterebildiğimi anlatmaya çalışırken kelimelerden başka şeylere ihtiyaç duyuyorum.

Öncelikle bazı olaylara değinmeliyim. 1995'te bana göğüs kanseri teşhisi kondu. Sessiz yankılarını bu kitabın her köşesinde bulabileceğiniz bu olay hayatımı değiştirdi. Yine de bu konuyu yakın dostlarımın dışındaki insanlara anlatabilecek duruma gelmem aylar aldı. Bana kanser teşhisi konduğu o ilk günlerde kanser olduğumu söyleyecek cesareti, o metaneti bulamamıştım kendimde. İçimi

çocuklarımın tıpkı benim gibi annesiz kalacakları korkusu kaplamıştı.

Sıkıntılarım bununla da bitmedi. 1996'nın başında, üç yıldır köşe bucak kaçtığım bir dava sonunda beni buldu. Belli bir anlaşma yolu bulmak için yapılan tüm girişimler sonuçsuz kaldı ve konu mahkemeye intikal etti.

Bütün bu sıkıntılara göğüs gerebilmem için gücümü son raddesine kadar kullandım. İçime sanki oturan ve beni iki kat yaşlandıran bir bezginlik tek can yoldaşım haline gelmişti.

İşte hayatımın bu uç döneminde, yirmi yıl önce psikosentezle -kişinin ruhsal sorunlarına ve o sorunların tedavisine olduğu kadar bunların tinsel ve toplumsal yönlerine de eğilen bir psikoterapi anlayışı- ilk tanıştığım zamanlarda öğrendiğim şeyler aklıma geldi. Psikosentez anlayışını ortaya koyan Roberto Assagioli, insanlarda neredeyse bir varlık gibi yardıma çağrılabileceği nitelikler olduğu görüşündeydi; ve yine diyordu ki, *dikkatimizi neye verirsek, o şey hayatımızda yankılanır.*

Hayatımın üç yılını dikkatimi bir davaya vererek ikide birde ve didiklercesine ayrıntılarına dalmak suretiyle geçmişe giderek harcamıştım. O üç yıl boyunca yazmış, öğretmenlik yapmış, müşterilerimle görüşmüş, dostlarımla hoş beş etmiş, çocuklarıma sevgi vermiş ve onlar tarafından sevilmiştim. Fakat, o davanın varlığını daima üzerimde hissetmiştim. Üzerimde davanın yol açacağı duygusal ve fiziksel zararların, bütün bunlara tuz biber ekecek olan parasal harcamaların endişesini hissetmiştim desem daha doğru olacak sanırım.

İşte, tam da bu ne yapacağımı bilmez bir halde olduğum dönemde, Avustralya Ulusal Radyo Kurumu'nda 'Hayat Yaşamaya Değer' adlı programın sunucusu Geraldine Doogue'a kendisiyle o zamanlar 'insani erdemler' adını verdiğim konu hakkında iki haftada bir yayımlanacak bir program yapma niyetinde olduğumu belirttim. 'İnsani' kelimesini, içerdiği ince, uygar anlam nedeniyle; nezaketi, edebi, doğruluğu ve düzeni vaat ettiği ve başka insanlarla bağımız olduğunu ancak 'insanlığımız'la anlayabildiğimiz için seçmiştim. Bu altı erdemi de onur, güç, al-

çakgönüllülük, sebat, sabır ve hepsinden önemlisi sevgi, yani niyet aşamasından faaliyet aşamasına geçtikten sonra varlığını hissettiren o ulu ideal konusunda öğretecekleri şeyler yüzünden seçtim.

Geraldine'le birlikte bir yıl kadar iki haftada bir bu konuşma programını sürdürdük. Devlet radyosundan yaptığımız o yayınların tuhaf, yalıtılmış samimiyet ortamında, hayatlarının anlamını arayan, hayatlarını her geçen gün daha da artan bir bilinçle, yaşamanın sorumluluğunu üstlenerek ve hayat tercihlerini sürekli artırarak yaşamaya çalışan insanlar için her programda başka başlıklar altında olmak üzere bir dizi konu işledik. Aramızda zamanla gelişen toplumsal, psikolojik ve tinsel kaygılardan yola çıkarak Geraldine'le bu erdemleri 'ele aldık'

Dava işlemleri toplam beş gün sürüyordu, ne var ki bu süreç aylara yayılıyordu. Bütün bu dönem boyunca yoğun bir biçimde ve daha yakından erdemler konusu üzerinde çalıştım, hepsiyle -cesaret, sadakat, kendini tutmak, cömertlik, hoşgörü ve bağışlayıcılıktek tek ilgilendim ve her birinin nimetlerinden yararlandım.

Roberto Assagioli, bir insanın hayat koşullarının kısmen o insanın anlama yönelttiği dikkatin niteliğiyle belirlendiğini ilk söyleyen psikoloji uzmanı veya maneviyatçı değildir. Dünyanın önde gelen dinlerinin her biri müritlerine, dış dünyadaki refakatçilerine olduğu gibi zihinlerinin içindeki refakatçilere de -kendi düşüncelerine- yakın bir dikkatle eğilmelerini öğütler.

Hint felsefesi ve Batı biliminden edindiği bilgilerin ışığında endokrinolog ve yazar Deepak Chopra bu süreci daha ayrıntılı olarak açıklıyor: "Quantum mekaniğiyle çalışan vücudunuzun enerjisini ve bilgisel içeriğini bilinçli olarak değiştirebilir, böylece vücudunuzun dış uzantısının -çevrenizin, dünyanın- enerjisini ve bilgisel içeriğini etkileyebilir ve şeylerin burada görünür olmasını sağlayabilirsiniz.

"Bu bilinçli değişim, bilinç içinde var olan iki özellik, dikkat ve niyet sayesinde gerçekleşir. Dikkat enerji verir, niyetse dönüştürür. *Dikkatinizi neye yöneltirseniz, o şey hayatınızda daha çok yer kap-*

lar [italikler benim]. Dikkatinizi neden uzaklaştırırsanız o şey güdükleşir, parçalanır, yok olur. Niyet ise enerjiyle bilginin dönüşümünü tetikler. Niyet, kendi başarısını kendisi belirler."

O kriz dönemlerimin ilk şokunu geride bıraktım. Ama kriz sonrası irili ufaklı şoklar yaşadım ve bu erdemlere duyduğum ihtiyaç sürdü. Erdemlerle ilgili bilgim arttıkça, onların, bu eski 'değerler'in -insanlığın merhamet dolu sevgi konusunda bilinen en iyi ifade biçimleri olan bu değerlerin- günümüzde insanlık tarihinin herhangi bir zamanındaki kadar kaçınılmaz ve evrensel bir ihtiyaç olduğuna ikna oldum.

Nasıl yaşamak gerektiği konusunda hiç olmadığı kadar bilgiyle donatılmış durumdayız. Eski insanlara oranla çok daha zenginiz, çok daha iyi bir eğitim olanağına sahibiz. Yine de her yerde umutsuzluk var. Bu umutsuzluğu nasıl göğüsleriz? Anlamsız bir kederden bir hikmet, yeniden kendimize gelmemizi sağlayacak bir şeyler, hatta bir anlam nasıl çıkarırız? Bencilliğin, huysuzluğun ve açgözlülüğün kol gezdiği bir ortamda sevgiyi nasıl yeşertebiliriz? Öfkelerinin ve olumsuz tavırlarının ceremesini yuvalarımızın yıkılması, mutluluğumuzun yok olması, hatta belki de hayatımızın sona ermesi şeklinde çektiğimiz insanlarla paylaştıklarımız konusunda nasıl tetikte olabiliriz? Merak ve güzellik duygularımızı harekete geçirmek gibi bizi değişime uğratan deneyimler yaşamamıza olanak tanıması olduğu kadar varoluşumuzun en temel nedeni olması dolayısıyla da bizim için vazgeçilmez olan gezegenimizi tehdit eden körlük ve küstahlığa nasıl karşı durmalıyız?

Bireysel çözümlerin aldatıcı olduğu izlenimi gün geçtikçe yaygınlaşmakta. Ne kadar sahici ve son derece güç kazanılmış da olsa, toplumsal sorumlulukla ve evrensel adaletle hiçbir bağı bulunmayan bir kişisel kavrayış, hatta tinsel bir aydınlanma insana beklediği o kurtuluş olanağını sağlayamaz. Bunun yanı sıra kendi deneyimimizden biliriz ki aile bireyleri arasındaki ilişkiler gibi en yakın ilişki biçimleri konusunda bile doğru dürüst bir şey söylemekten; insanda incelikli ve sağlam bir sorumluluk bilincinin ge-

lişmesini, insanın olgunlaşmasını, zihninin açılmasını ve merhamet duygusunun gelişmesini sağlamaktan yoksun, ama aynı zamanda dış dünyayı kurtarmaya yönelik her türlü girişimden son derece sakınmamız gerekir.

İnsani erdemlerin görkemi, insan varoluşunun iç ve dış, kişisel ve toplumsal, psikolojik ve tinsel alanların kapsayacak kadar geniş olmasından ileri gelir. Bu erdemler korku verici oldukları kadar alçakgönüllüdürler de. Bize güzellik konusunda olduğu kadar hayatta kalmak konusunda da anlatacakları çok şeyleri vardır; ve kelimelerle olduğu kadar sessizlikle de.

Avustralya'nın banliyölerinden birinde, sıradan bir sokakta, ahşap bir binadaki ofisimde oturmuş çalışırken zamanı keşfetmek ve nasıl yaşamamız, nasıl sevmemiz gerektiğini, kedere nasıl dayanılacağını, ondan nasıl kurtulanacağını, bunlar gibi çok önemli sorulara binlerce yıl önce yanıt verildiğini keşfetmek çok dokunaklı gelmişti bana. Hindistan, Çin, Tibet, İran, Yunanistan ve Ortadoğu kültürleri gibi birbirinden apayrı kültürlerin hepsinde hayata karşı ağırbaşlı bir şükran sunulmasının yanı sıra dönüp dolaşıp sevginin insanları birleştirici ilkelerinden dem vurulduğunu fark etmek de insanı etkiliyordu.

Yirminci yüzyılın bu son çeyreğinde elimizdeki en büyük ayrıcalıklardan biri de Hıristiyan mistisizmi konusundaki yeni öğretilere olduğu kadar Doğu'nun tinsel ve psikolojik öğretilerine de kolayca ulaşma olanağına sahip olmamız. Bu kitabı yazarken Doğu kültüründen de Batı kültüründen de gönlümce inciler topladım, yazma süreci boyunca kavrayışım gelişti, bilgim ilerledi ve türlü esinler aldım, zaman zaman içimi ürperten heyecanlara kapıldım, zaman zaman da kahkahalarla güldüğüm iç rahatlatıcı anlar yaşadım.

Erdemlerden öğrendiğim şeyler bir kez daha beni giriş bölümünün başında değindiğim kelimelerin sınırlılığı konusuna götürüyor. Bu kitapta insanların yepyeni bir biçimde düşünmelerine ve eylemde bulunmalarına esin verecek kelimeler yer alıyor, ama bu kelimeler sayesinde oluşacak fikirlerin insanların değişimleri ve iyileştirilmeleri yolunda kullanılacak araçlar olabilmeleri için onların

açık yüreklere, hatta belki de kırık kalplere ulaşması gerek. İşte beş bin yıl öncesinden, *Mısır'ın Ölüler Kitabı*'ndan gelen bu aynı ses bakın bize neler söylüyor:

Yüreğim, anne;
yüreğim anne!
Değişip duran yüreğim.

Yüreğinizle dinlemek öğrenmeniz gereken bir şey değildir. Bu, talep edilmesi ve hatırlanması gereken bir şeydir.





Cesaret

Birdenbire cesur olma ihtiyacını duymazsın, uzun zamandır yokuş tırmandıktan sonra artık aklını başına toplamak, kendini sağlama ve güvenlik altına almak için yokuş aşağı inerken bu duygu hep yanındadır.

ANNE MORROW LINDBERG



Cesaret sevgiden kaynaklanır ve sevgiyi ifade eder. Bu sevgi tümüyle kişisel ya da bireysel de olsa, hayatın harika, değerli, sahip olunmaya, dolu dolu yaşanmaya ve binlerce yoldan uğrunda savaşmaya değer bir şey olduğunu ifade eder.

Psikoloji alanındaki çalışmalar ve tinsel öğretiler giderek sevginin tersinin korku olduğunda görüş birliğine varıyorlar. Sevginin bir ifadesi olarak cesaret korkuyu yok edemez. Hiçbir şey bunu yapamaz. Korku insanın ayrılmaz bir parçasıdır. Ama cesaret, korkuyu dengeleyecek, dikenini ayıklayıp onu yerli yerine koyacak, hayatı önümüze serecek ve bizi özgürleştirecek bir şeyler sunar bize.

Cesur olmak serinkanlı olmaktan daha farklıdır. Soğukkanlı olmakla nelerin kastedildiği daha kolay anlaşılır, çünkü daha düz anlamlıdır. Bunu insanlara sorduğum sorularla açıklayayım.

"Serinkanlı olduğunuz ilk zamanı hatırlıyor musunuz" diye on kişiye sordum. Çoğu anımsayarak gülümsedi ve şunları söyledi:

"Kesinlikle okula ilk başladığım zaman"

"Ben küçükken annemin birkaç günlüğüne bir yere gitmesi gerekti. Bana serinkanlı olmam söylendi, ben de oldum."

"Yuvaya ilk gittiğim zaman."

"Bademciklerimi aldırdığım zaman. Hastanede tümüyle tek başıma kaldığımı hissettiğimde."

"Kapkaranlık bir odada uyanmıştım. İki yaşından küçüktüm sanırım. Karyolada yatıyordum. Ortalık soğuk ve karanlıktı. Yoksa bu korkuyu ilk hissedişim miydi?"

"On yaşıma kadar böyle bir şey yaşamadım... Belki bir şey olmuştur, ama ben o günü hatırlayacak serinkanlılığı gösteremiyorumdur! Yalnız on yaşında yüzmeyi öğrendim. Bu gerçekten yürek isteyen bir işti doğrusu."

"Okula ilk başladığım zaman. O gün hiç gelmeyecek sanmıştım. O gün geldiğinde de hiç bitmeyeceğini düşünmüştüm."

"Bununla ilgili ilk değil de yakın bir zamana ilişkin bir anımı anlatabilir miyim? Annem ölüm döşeğinde haftalarca can çekiştikten sonra öldü. Ölüm döşeğinde sürekli yanındaydım. Bu bambaşka bir serinkanlılık örneğiydi benim için."

"İki yaşlarındayken kolum kırılmış. Bana kolum kırıldığında çok serinkanlı davrandığım söylenir. Bu hareketimle hâlâ gurur duyarım!"

"Havaya zıplatıldığımda. Önce çok korkmuştum ve az kalsın ağlayacaktım. Ama ağlamadım, beni bir daha havaya zıplat-malarını istedim."

Arkadaşım Sally'ye "Cesaret nedir sence" diye soruyorum. Sally yazar ve rüya terapistidir. Bu iki iş insanı kendisiyle yüzleştiren bir uğraştır. Sally özel yaşamında da yaptıklarını sürekli sorgulayan biridir. Bu yüzden elbette cesaretle ilgili bir şeyler bilecekti. Ondan bir şeyler, parlak bir laf bekliyorum. Söyleyeceği şeyleri kapmak için adeta dişlerimi hazırlamış duruyorum.

Gülüyor. Dişleri parlıyor dudaklarının arasından. "Hakkında yazmak. Cesaret hakkında yazmak cesaret ister."

Sessizlik içinde oturuyoruz. İkimizin de aklından aynı şey geçiyor: *Ama cesareti yaşamak daha çok cesaret ister.*

İnsanların kendi ağızlarından alışılagelmiş şeylerden alışılmamış şeylere adım atmanın ya da zorla adım atmanın nasıl bir şey olduğuna ilişkin, birbirine benzeyen hikâyeler duyuyorum. İnsanın annesinden ayrılmak zorunda kalması; okula başlamak; yetişkinliğe adım atmak; yeni bir beraberliğe başlamak; anne ya da baba olmak; evliliğe son vermek; işini kaybetmek; göğsünü kaybetmek veya bir uzvun işleyişini yitirmesi; beklenmedik bir başarısızlık veya başarı; sevdiğiniz birinin ölümü; kesinlik duygusunun yitirilmesi; kendinden şüphe etmenin karanlığına dalmak; orta yaşla ve yaşlılıkla tanışmak; hastalıklı bir hayat süreceğini öğrenmek ve ölümle yüz yüze gelmek; bütün bunlar yeniye doğru bir yolculuktur.

Oysa cesaret yolculuktan daha fazlasıdır. *Hem* yolculuktur *hem* de düşünmektir. Beden ve zekânın ve bazılarının yürek, bazılarınınsa ruh olarak adlandırdığı şeyin güçlerini kuşanarak hayatın karmaşasıyla cebelleşmektir. "Bunu yapmak istemiyorum, ama seçtim bir kere." "Zor gelse de buna katlanacağım." "Bunu başım dik göğüsleyeceğim." "Değişmeye hazırım."

Bazen bu durumlardan kaçarken düşünmeye dalınır, ama düşünce her zaman vardır.

Cesaret olmasaydı, bilinç de çok az olurdu. Bireysel ve topluluk olarak kim ve ne olduğumuz -ve olabileceğimiz- konusundaki bi-

lincimizi ya da kavrayışımızı artırmak cesaret ister ve cesareti talep eder. Hayatın ne kadar gizemli ve derin olduğunu birdenbire fark etmek ve dünya görüşümüze uymayan bir şeyi görmezden gelmemek, reddetmemek, ondan kaçınmamak, onu bastırmamak ya da baskı altına almamak cesaret ister. Yanılabileceğimizi kabullenmek ve zihinlerimizin gelişmesine olduğu kadar değişmesine de izin vermek cesaret ister. Bütün duygularımızı, mutlu ve kendimizden emin olduğumuz zamanlarımızı olduğu kadar hüzünlü ve kendimizden emin olmadığımız zamanlarımızı da seve seve kabullenmek cesaret ister. Herkesin hayatının büyük bir bölümünü oluşturan zorluk, belirsizlik ve çelişki bulamacının içine dalmak, rasyonel aklın erişebileceği düşünsel yüzeyin altında nelerin yattığını düşünmek cesaret ister. Genellikle rüyalarla, simgelerle, dil sürçmesiyle, esprilerle; biri bize yönelik konuşurken takındığımız tavırlarla; nefes alışverişimizle, yürüyüş biçimimizle, jestlerimizle, oturup kalkışımızla, gülüşümüzle; giyimimizle, pişirdiğimiz yemeklerle, hobilerimizle, dostlarımızla, dünyaya verdiğimiz önemle, ev düzenimizle dolaylı olarak açığa vurduğumuz özelliklerimizin üzerine gitmek: Hiçbirimiz bunu her zaman yapamayız. Yapmamız da arzu edilen bir şey değildir zaten. Hayat üzerine sürekli kafa yoracak değiliz ya, yaşayacağız da elbette. Ama hayatımızı, *ne nediri* -muğlak ve kabullenilmesi zor şeylerimizi olduğu kadar, açık ve özgür taraflarımızı- keşfedecek biçimde yaşayabilecek güçteysek ve öyle yaşıyorsak, o zaman kaçınılmaz olarak kendimizi bilinmeyene hazırlıyoruz demektir.

"Hayatın amacı mutlu olmaktır" der Dalai Lama. Bu çok müthiş bir iddia ve herhangi bir şüpheye yer bırakmayan bir ifadeyle ortaya konduğu için de kışkırtıcı, özellikle de Budizm'in bize hayatta, sonunda ondan nasıl kurtulunacağını öğrenene kadar çileyle yoğrulmamız gerektiğini öğütlediği düşünülürse. Birçok insanın hayattaki amacının mutlu olmak olduğunu kabul edelim de, insanlar bu mutluluğa nasıl erişebilecekler peki? Dalai Lama sözlerini şöyle sürdürür: "Bir Budist olarak, bir insanın bu amaca

hizmet etmesini sağlayan en güçlü etkenin insanın zihinsel davranışları olduğunu keşfettim."

Cesaret kelimelerle, edimlerle, duygularla ve hareketlerle dışa vurulan zihinsel bir davranıştır. Tıpkı duygular gibi terbiye edilebilir ve geliştirilebilir, ama bir duygu değildir. Duyguları içerir ve duyguları değiştirebilir, buna rağmen düşüncelerden ortaya çıkar ve 'doğru düşünme'den güç alır. Başka bir deyişle, dikkat kesildiğimiz, kendimizi görmeye, denemeye, hissetmeye, özümlemeye ve ifade etmeye koşulladığımız şeylerden güç alır, bilincin potansiyellerini özgürleştirme biçimimizle yakından ilgilidir.

Bu kavram -yani cesaretin bir zihinsel davranış biçimi olduğu veya zihinsel davranışlardan ortaya çıktığı kavramı- cesareti istendiğinde elde edilebilecek bir şey haline getirir. Oysa duygularımızı seçemeyiz. Duygular doğal olaylar gibidir, rüzgâr, yağmur, sis, bulut, kar, iklim gibi. Gelir ve giderler. Ama davranışlar tümüyle farklıdır. Bizi gelişigüzel seçmiş gibi göründükleri zamanlarda bile aslında onları biz seçeriz.

Cesaret dünyada yaşamanın bir yoludur. Kendinizi çok berbat hissettiğiniz bir durumdayken bile bir davranışınızı terbiye ederek cesareti ortaya çıkarabilirsiniz. Bir kriz artık alışılmamış bir durum olmaktan çıkıp hayatınızın ayrılmaz bir parçası haline geldiğinde; yoğun bakımdaki bir kişinin çarşaflarının her saat başı ve ne zaman sona ereceği belli olmadan değiştirilmesi gerektiğinde; zihin engelli kızınız on iki yaşına gelip hem hijyenik pede hem de altının bağlanmasına ihtiyaç gösterdiğinde; üç yıldan beri işsizken artık bir daha iş bulamayabileceğiniz olasılığı belirdiğinde; otuz dokuz yaşına bastığınız halde hâlâ yıllardır hasretini çektiğiniz bir kocaya ve çocuğa sahip olamamış olduğunuzu gördüğünüzde; günlerinizin büyük bir kısmını hâlâ büyük bir aşkla sevdiğiniz eşinizin bakımı için bir bakımevinde geçirmeye başladığınızda gereksindiğiniz şey cesarettir.

Cesaret, hayat size göz göre göre ihanet ettiğinde bile *hayatın hâlâ varlığını sürdürdüğünü* öğrenmenizi sağlar. Hayatın varlığı karşısındayken sizin dışınızda veya denetiminiz dışında akıp giden olayların, bu olaylar sizi ne kadar derinden ve sürekli etkiliyor olsa

da sizi tümüyle tüketmeleri mümkün değildir. Zamanla, kendinizi severek, sevecenlik duyarak ve birazcık yaratıcılıkla hayattan tekrar zevk almanız, neşe bulmanız mümkündür. Komşunuz sizi avutmak için bir saatliğine misafirliğe çağırıp ikinizi de gülmekten kırıp geçiren bir hikâye anlatıyor. Bir bakıyorsunuz engelli çocuğunuz bir ilahinin ilk dörtlüğünü kusursuz bir biçimde okuyor. Çalışırken hiçbir şeye zaman bulamazken, işsiz olduğunuz için artık bütün komşularınızın mektuplarını bile yazabilecek bir zamana sahipsiniz. Sabah erken uyanıyorsunuz, ortalıkta çıt yok; derken telefon çalıyor ve telefonun öbür ucundaki kişi sizi sırf evli olmadığınız için rahatlıkla gidebileceğiniz harika bir etkinliğe davet ediyor. Bakımevinden oturduğunuz apartmana dönüyorsunuz ve eski eşinizin gözlerinin bir zamanlar büyük aşkıyla göz göze geldiği anlardaki gibi parladığını görüyorsunuz.

Cesaret her açıdan hayranlık uyandırabilir, ama onu ancak yaşayarak keşfedebilirsiniz. Bazen onu keşfetme işi cefa içinde sıkıntıyla gerçekleşir. Bazen de onu sonunda tasarı ve eylemin çakışmasından kaynaklanan müthiş bir neşenin hissedildiği yoğun fiziksel güçle elde edersiniz. Çoğunlukla cesaret sonsuzmuş, hiç bitmeyecekmiş gibi gelen müthiş bir ıstırabın dağılmasının, yok olmasının ardından insanın yaşama, kendisine veya Tanrı'ya karşı duyduğu inancın birden yerine gelmesi sonucu ortaya çıkar. Sevdiğiniz birini, işinizi, bir beraberliği, sağlığınızı yitirirsiniz, hayatınızdan eskisi gibi tat almamaya başladığınızı düşünürsünüz. Çırpınırsınız, bağırıp çağırırsınız, ağlarsınız, paniğe kapılırsınız, depresyona girersiniz, içinde bulunduğunuz duruma suçlu ararsınız, inzivaya çekilirsiniz. *Derken, günler, haftalar veya yıllar sonra yer değiştirmeye, bu sıkıntılı durumunuzdan kurtulmaya başlarsınız. İçinize yönelirsiniz.* Olup olmayacağı veya ne zaman olacağı belli değildir. Fakat bir an gelir o şeyle yüzleşirsiniz -o 'şey' her ne ise. Çektiğiniz ıstırabın hakikatiyle içinizde yüzleşirsiniz. İçinizdeki ıstırabın hakikatiyle yüzleşirsiniz ve bu ıstırabın akılcı çözümlerle ya da başkalarının laflarıyla değil, yalnızca kendi

gücünüzü yeniden kazanma yeteneğinizle ve sevecenlikle giderilebileceğini anlarsınız.

"Varoluş ertelenemez" diyor psikanalist Irvin D.Yalom. Varoluşu ertelemediğinizde, hayatı ertelemediğinizde -bu arada hem kendinizi son derece aciz hissettiğinizi hem de hayatı ertelememe arzunuzun çok güçlü olduğunu kabullenerek- cesaret harekete geçer ve canlanıverir.

Olup olmayacağı ya da ne zaman olacağı belli değildir. Bizim semtten genç bir çocuk trafik kazası geçirdi. Baştan aşağı tamamen felç oldu. Solunum cihazıyla nefes alıp veriyor ve en temel ihtiyaçlarını karşılamak için başka insanlara muhtaç. Toprağa bir daha hiç basamayacak veya birine ellerini bir daha asla sevgiyle uzatamayacak. İki yıl boyunca her gün ölmek istediğini söyledi durdu. Derken bir günde, belki de bir anda içinde bir şeyler değişti. Hayat üstün geldi. Sevgi üstün geldi. *Ve içinde bulunduğu durumla yüzleşebilecek hale geldi.*

Nedenini bilmeden hiç düşünmediği kadar cesarete sahip olduğunu gördü, her ne kadar o bu şeyi cesaret olarak adlandırmasa da. Yapabilse, buna cesaret dendiğini duyduğunda kayıtsızlığını ifade etmek için omuz silkerdi herhalde. Bunun yerine, hayatın ne olursa olsun yaşamaya değer olduğunu söyleyerek dile getiriyor bu konudaki düşüncesini.

Her gün, yeni keşfettiği bu cesaretin farklı biçimlerini hayata geçirmek zorunda. Fakat iki, beş, belki de on beş yıl sonra cesareti yeniden keşfetmek durumuyla karşı karşıya kalacak: Kendisinin asla evlenemeyeceğini bilip de arkadaşlarının evlendiklerini gördüğünde; koştuğunu gördüğü bir rüyadan uyanıp da asla koşamayacağı gerçeğiyle bir kez daha yüzleştiğinde; sahip olduğu son mahrem anları düşüncesizce çiğnendiğinde; orta yaşlarında veya yaşlılığında derin bir anlayış ve bilgeliğe ulaşmanın yanı sıra yeni pişmanlıklara kapıldığında.

James Hall, Jungcu bir analist ve tanınmış bir yazar. 1991'de, elli yedi yaşında yutkunmakta bile zorluk çekecek kadar vücudunun her yerinin tutulduğu, ağır bir felç geçirdi. İnsanlarla ancak bilgisayara yazarak temas kurabiliyor ve zamanının çoğunu Dal-

las'taki evinde geçiriyor. Bütün bunlara rağmen gazeteci Dee Wedemeyer'e, "Hayat, öncekinden daha ilginç şimdi. Artık onur, haysiyet, geçim derdi gibi şeylerle uğraşmıyorum. Kaybedecek hiçbir şeyim olmadığı için düşüncelerime çok daha açığım," diyebiliyor.

Hall felç olduktan sonra Katolikliğe geçmiş. Tanrı'nın kendisini iyileştireceğine inanıp inanmadığı sorusuna, "Benim tasarımımdaki 'Tanrı' beni iyileştirebilir, ama iyileştirmeyecek. Daha derin bir anlayışla bakıldığında aslında ortada 'iyileştirilmemi' gerektirecek bir durum da yok zaten. [İstesem] önceki hareket yeteneklerimi tekrar kazanmak için fizik tedavi olabilirim, ama psikolojik olarak kendimi hiç olmadığım kadar sağlıklı hissediyorum" yanıtını veriyor.

Hall'a karısı Suzanne bakıyor. Suzanne Hall'la genç kızlığında tanışmış, sevgisi o zamandan bu zamana hâlâ devam ediyor. Bir yandan sonsuza dek geri gelmeyecek bir kocanın yasını tutarken bir yandan da bir bebek gibi bakım isteyen bir kocayla uğraşmanın ne kadar sabır ve cesaret gerektirdiğini biz olsa olsa tahmin edebiliriz ancak. Bebek büyüyüp kendi kendine yetecek hale gelebilir. Ömür boyu yardıma muhtaç olanların böyle bir olasılıkları olmadığı için onların bakımını üstlenenler bir bebeğin bakımını üstlenen kişiler gibi şanslı değiller.

Böylesi bir cesaretin kaynağı nedir? Hiç yitirilmeksizin nasıl sürdürülür? Hayata nasıl geçirilir? Cesaretin küskünlüğe, öfkeye, düşmanlık duygusuna, kendini bırakmaya, üzüntüye dönüşmesi nasıl önlenir?

Bazı insanlar mizaçları gereği öbür insanlardan daha cesurdurlar, daha hayat doludurlar, onlara göre daha çabuk ayağa kalkabilirler ve onlardan daha esnektirler. Ama bütün bu anlattığım olayların kahramanları gibi asla olamayacaklarını söyleyenler bile cesaretin nasıl öğrenildiğini keşfedebilirler.

William adlı on üç yaşındaki çocuğunun kimliği belirsiz bir kişinin kullandığı bir arabanın çarpması sonucu ölmesinin ardından yaşadığı ıstırap dolu iki yılı anlatırken Carol Maya bana şunları söyledi: "Sanırım cesaretle, eşimle onun ölebileceğini kabullendiğimiz anda tanıştım. Bu sandığımdan da zor bir şeydi, ama bir

şekilde olup bitenlerle yüzleşme gücünü kendi içimde bulabileceğimi biliyordum.

"William'ın ölümünün o ilk zamanlarında, özellikle de olayla ilgili sürdürülen araştırmanın altı ay gibi bir zamanda hiç sonuç vermediğini, oğlumun ölümünün resmi görevlilerin gözünde hiçbir önemi olmadığını hissettikten sonra, daha önce yapabileceğimi aklımın ucundan bile geçirmeyeceğim şeyler yapmaya başladım. Yetkililer olan biteni görmek istemiyorlardı. 'Bununla bizzat ben ilgilenmeliyim, yoksa kimsenin ilgileneceği yok' diye düşündüm. İşte o cesareti o zaman buldum. Bütün olan biteni dünyanın gözleri önüne sermek, 'İşte *böyle* oldu. Öyle değil mi? Sistemimizin can kaybıyla sonuçlanan bir olayı daha farklı bir biçimde ele alması gerekmez mi?' demek için son derece cesur olmam gerekiyordu. Bunu yapmak çok, çok fazla cesaret gerektiriyordu."

Onu harekete geçiren şey sevgi miydi, yoksa öfke mi?

"Her ne kadar oğlum için bir şeyler yapıyor olmanın öfkemi zararsızca kusmamı sağladığını düşünsem de bütün bunları yapma cesaretini öfkeden çok sevgide buldum. Bütün bu işler içinde William'ın ölümünün -veya William'ın- önemini yitirmesine izin veremezdim. İşte bu duygu pes etmememi, devam etmemi sağladı.

"Yaptığım şeyleri yapmamı sağlayan cesareti kendimde bulamasaydım, aynı dayanma gücünü eminim gösteremezdim. William'ı yarı yolda bıraktığımı, olanlar karşısında kendime karşı dürüst davranmadığımı düşünürdüm. Bir seçim söz konusuydu. 'Her şeyi kendi haline mi bırakayım?' diye kendi kendime düşündüğümü çok iyi hatırlıyorum. Bu işin sona ermesini ve bu işten kurtulmayı istiyordum, ama bir an geldi ve 'Bu konuda bir şeyler yapmam gerek' diye düşündüm. Bu tavrım sırf inatçılık olsaydı, yine kişiliğime uygun hareket ediyor olurdum. Oysa bütün o yaptıklarımın kişiliğimle uzaktan yakından bir ilişkisi yoktu. Bu yepyeni bir şeydi benim için."

İşte Carol'ın sözünü ettiği bu 'yepyeni şey' sadece kendinize ilişkin algılama biçiminizin değil, çevrenizdeki dünyaya, hayata ilişkin algılama biçimlerinizin de gelişmesini sağlar. Cesaret, neredeyse hiç fark edilmeyecek bir biçimde içinde bulunulan durumdan

bir parça uzaklaşmayı, duruma daha büyük bir çerçeveden bakma istekliliğini; kaderin veya talihsizliğin sizi yerden yere vurduğu duygusunu taşımanıza rağmen kendi hayatınızla ilgili kararlar aldığınızı belirtme istekliliğini talep eder ve bunu verir.

Vakitsiz gelen bir ölümün ya da hareket yeteneğini tümüyle kaybetmenin ya da hareket yeteneğini tümüyle kaybetmiş birinin bakımını üstlenmenin o çok zorlu, bitmez tükenmez ayakta kalma mücadelesinde başı dik ilerlemeyi becerebilenlerin bir ömür boyunca küçük, önemsiz, ama temelde ciddi seçimlerde bulunarak cesaret konusundaki bilgilerini azar azar artırdıkları söylenebilir.

Ne kadar güvensiz koşullarda olursanız olun cesaret sizden hayatın ne kadar değerli olduğunu bizzat yaşayarak görmenizi ve hayatın değerli olduğunu ifade etmenizi talep eder. "Ne müthiş bir olaydır insan olarak doğmak!" diye yazar Budizm'in kutsal metni Dhammapada'da. Bunun farkında olarak yaşamaktan daha büyük bir meydan okuma yoktur hayatta.

Eloise'la konuşuyorum. Şimdi kırk yaşında ve fiziksel engelli çocuklara yardım ediyor. Açık sözlü, sıcak, esprili ve son derece çekici bir kadın. Yirmili yaşlarının büyük bir bölümünü eroin bağımlılığı yüzünden kopuk kopuk yaşamış. Eroini fahişelikten kazandığı parayla satın alıyormuş. "Bedenimi satmak hiç önemli değildi" dedi bana, "çünkü ruhumun çoktan yok olduğunu düşünüyordum."

Yirmi sekiz yaşında Eloise ölümle burun buruna gelmiş. Müşterilerinin birinden fena halde dayak yemiş ve hastaneye kaldırılmış. Hastanede hemşirelerden biri okul yıllarından arkadaşı çıkmış. Janine adındaki bu hemşire Eloise'ın bakımını üstlenmiş, onu evine götürmüş, beslemiş, tekrar toparlanmasını sağlamış ve ona meditasyon ve yoga dersleri almasını önermiş.

Bir şekilde Eloise bir yol ayrımında olduğunu fark etmiş. "Tam anlamıyla hayat ve ölümle karşı karşıyaydım. Dibe vurmuştum. Geriye denemediğim tek bir şey kalmıştı: Doğru dürüst yaşamak. İlk zamanlar meditasyon yaparken ancak bir iki dakika durabilirdim ve yogadaki en basit duruşları bile beceremezdim. Ama bunu hiç umursamazdım. Bir parçam dış dünyaya uzanmıştı ve

kendimi bu şekilde kurtaracağını biliyordu. Bu parçam öbür parçam çılgına dönüp ona çamur atarken veya bir daha asla toparlanamayacağını söylerken bile asla şaşmadı. O parçama bir kazazedenin bir kütüğe sarıldığı gibi sarıldım. Zamanla o kütük büyüdükçe büyüdü, koskocaman bir hayat oldu."

Peki ya cesaret?

"Önceleri yalnızca inatçılıktı. Cesaret değildi. Janine'in ne kadar inatçı biri olduğunu görüyordum. Ondan nefret ettiğim, onun 'iyilik meleği' havalarına girdiğini düşündüğüm zamanlar olmasına rağmen Janine benim esin kaynağımdı. 'İyilik meleği' havalarına girdiği de doğru değildi. Son derece sevecen biridir. Beni kendine pay çıkarmadan sırf benim iyiliğim için kurtardı. Yine de beni kurtarma çabası bir yere kadar gidebilirdi. Benim de inat etmem gerekirdi -o zamanlar yaptığım şeylerden hiçbir şey anlamasam bile bunu en azından insanların kendilerini iyi hissetmeleri için yapmam, onlar için onların istedikleri gibi davranmam gerektiğini bilecek kadar anlayış vardı bende. Yapacağım şeyin yapılmaya değer bir şey olduğu düşüncesiyle yola çıkarak riske atıyordum kendimi. Sonra bir daha. Sonra bir daha. O zamanlar bütün yaptığım şeyin bu olduğunu düşünüyordum: kendimi sürekli riske atmak. Eroin kullandığım o günlerde ölümle her an burun buruna olmak riskli bir şey değildi benim için. Uyanmak, yeni bir güne başlamak daha büyük bir riskti, fakat içimde cılız bir direnç ateşi yanıyordu ve bu ateşin daha da alevlenmesini istiyordum. Çocukken çok yürekliydim. Bir şey olsa kardeşlerimin, ablalarımın önüne atılır, onları savunurdum, ama aynı şeyi kendim için yapmazdım, bu bana çok uzak bir şey gibi gelirdi. Ama bu durum artık değişti. Yavaş yavaş ben, Eloise, yaşamak istediğimi anladım. Bunu anladıktan sonra yaşamak için kolları sıvamaya başladım."

Cesaret sevginin mucizevi yüzüdür. Cesaret, mucizelerini dönüşümle gerçekleştirir. Olanaksız olanın mümkün hale gelmesini, katlanılmaz olanın katlanılabilir olmasını, güvenin tazelenmesini sağlar, beklenmedik bir durumu size kim olduğunuz, hayatın ne olduğu gibi daha önce hiç tanışmadığınız kavramlarla tanışma olanağı sunan kaçınılmaz bir duruma dönüştürür.

Cesaret canlandığında, ihtiyacınız olan, ama sahip olduğunu bilmediğiniz güçleri önünüze serer. Ama bu öyle kolay gerçekleşmez. Bu güçler içinizden bir yerden, egonuzun gücünden gelir veya düşünceden, analizden ve sorun çözümünden elde edilen ve onlar aracılığıyla dışavurulan, rasyonel aklın melekeleri kadar değerli güçlerden.

Kendinizi tam anlamıyla çaresiz hissediyorsanız, hayata ilişkin temel güveninizi yitirdiyseniz, muhtaç olduğunuz şeylerden çok daha derin şeylere ihtiyacınız vardır. Mutlak bir ümitsizlik ve zamansızlık duygusunun art arda geldiği benimki gibi ağır yaşanan keder hallerinde bir çeşit ölümün, bizi genellikle ağlamaktan ve içimize ulaşmaktan alıkoyan eski savunma biçimlerinin ölümünün gerçekleşmesi gerektiğini yaşadıklarıma dayanarak rahatlıkla söyleyebilirim.

O zaman şöyle bir şey çıkıyor ortaya: Ancak müthiş bir ümitsizliğe kapılıp kendi derinliklerinize daldığınız, o derinliklerden tıpkı İsa Peygamber'in yaptığı gibi, *yetti artık* ya da *buna daha fazla dayanamayacağım* diye bütün içtenliğinizle haykırdığınız zaman, ancak o zaman cesaretinizi serbest bırakabilirsiniz.

Size acı veren olaylar, onlarla yüzleşebilecek hale geldikten sonra da aynen devam eder ve değişmez, ama içinde bulunduğunuz an değişir, aynı şekilde hayatla kurduğunuz bağ da değişir. Bu, birdenbire geleceğe umutla bakmaya başlayacağınız anlamına gelmez. Böyle bir şey hiç olmayabilir de. Sanırım hayatla daha sahici, onu daha iyi anlayarak ilişki kurmaya başlarsınız demek daha doğru olacak. "Beni öldürmeyen şey, beni daha da güçlü kılar" der Alman filozof Friedrich Nietzsche.

Ne acıdır ki, Nietzsche 'büyüklüğü'nü yaratan ve onunla özdeşleşen melekelerden habersiz ölmüştür. Hareketsiz, sessiz ve belki de idrak yeteneğinden yoksun bir halde, maddi varlığı, bedeni canlı bir cenaze gibi bir kanepeye yatırılmıştı. Ama genç filozof ve bilim adamı Rudolf Steiner, Nietzsche'nin bu 'beden'ini ziyaret ettiğinde keskin zekâsıyla Nietzsche'nin hâlâ direnen sonsuz iç dünyasını hemen fark edecek ve onun bu dünyasını şöyle tanımlayacaktı: "Nietzsche'nin ruhu, kendi tinsel ışığından bağımsız, başının üzerinde dönüp duruyor gibiydi sanki... [tıpkı] alabildiğine geniş tinsel alanlardan gelen fikirlere -o fikirler ki, ilk parlaklıklarını kaybetmiş olmalarına rağmen *güzellikleri içinde hâlâ ışıl ışıl parlıyorlar* [italikler benim]- sahip Nietzsche'nin kendisi gibi bağımsız dönüp duruyor gibiydi ruhu sanki."

İhtiyacınız olana kadar çıt çıkarmadan oturan kalbinizin sessiz sakini sabır da bir çeşit cesarettir. Ama bu, cesaretin sadece bir yüzüdür. Cesaret aynı zamanda enerjiktir, ataktır, oyunbazdır, hayal gücü kuvvetli ve yaratıcıdır. Onsuz hiçbir sanat ürünü yaratılamaz; hiçbir keşif ya da buluş yapılamaz; hiçbir sportif başarıdan söz edilemez; hiçbir adil anlaşma yapılamaz. Buna benzer nedenlerden dolayıdır ki, cesur olmayı hayal eder, ona gıpta eder, cesareti kişiliklerinin bir parçası haline getirmiş insanları gözümüzde büyütür ve daha fazla cesur olmayı isteriz.

Cesur davranmak bedenle zihni olduğu kadar duyguları da harekete geçirir ve onları işin içine katar. İşin ilginç tarafı, cesareti yönlendiren ve onunla beslenen sevgi ille de kişisel olmak zorunda değildir. Tanımadığınız birini ya da sizi doğrudan etkilemeyecek bir şeyi korumak, tanıdığınız kişileri ya da sizinle ilişkili şeyleri korumaktan daha değersiz bir hareket değildir. Hatta daha değerli bile olabilir.

Cesaret, beraberinde metaneti getirmekle kalmaz, onu talep de eder. "Gecenin zifiri karanlığında çoktan sabah olmuş gibi davran"

der Talmud. Bu söz, tek başına kalma ve keder duyma pahasına da olsa insanın doğru bildiği yoldan şaşmaması gerektiğini ifade eder. Ama aynı zamanda, ıstırap içindeki bir kişiyi asla suçlamamanız, "Sana nasıl yardım edebilirim?" demek varken, "Başına bunlar da mı gelecekti!" diyerek çekilen ıstıraba ilgisiz kalmamanız gerektiğini de öğütler.

Sevgiyi, aynı zamanda güveni ve adaleti de dışa vuran cesaretin çeşitli biçimleriyle kişisellikten uzak bir biçimde ifade etmek, insanlık ailesinde yerinizi bildiğinizi göstermenin tek anlamlı yoludur. Bu aynı zamanda, her ne kadar kendinizi özgün, farklı ya da yapayalnız hissetseniz de öbür insanlara uzak olmaktan çok, onlar gibi olduğunuzu görmenizin ve kabul etmenizin biricik yoludur.

İnsanlık ailesine mensup olmak ve bunun için bir şeyler yapmak insanlık tarihi kadar eski bir meydan okumadır. Tevrat'ın 82. Mezmur'unda şunlar yazar: "Zayıfın ve yetimin davasını görün; Düşküne ve yoksula adalet edin. Zayıfı ve fakiri çekip kurtarın; Onları kötüler elinden azat edin.

"Bilmezler ve anlamazlar; Karanlıkta gezmekteler; Yerin bütün temelleri sarsıldı.

"Ben dedim: *Siz tanrılarsınız, Ve hepiniz Yüce Olanın oğullarısınız.* [İtalikler benim.]"

Bütün hayatların nasıl müthiş ve harika bir biçimde birbirleriyle ilişkili olduğunu görecek ve bunu yaşayacak cesareti göstermeden adaleti anlamlı bir biçimde ifade etmek imkânsızdır. Evinde bir domuz gibi davranıp da dışarıda toplumsal adaletin sağlanması için neler yapılması gerektiği konusunda kafa yoranlar, yürek olmadan, sevgi, cesaret olmadan böyle bir çabanın boşuna olduğunu, kişisel bir başkaldırıdan, burnu büyüklükten ya da egolarını tatmin etmekten başka bir şey olmadığını er geç anlayacaklardır.

Eski Dominikan rahiplerinden biri ve *Original Blessing* adlı kitabın yazarı olan Matthew Fox, cesaret olmadan tinselliğin de olamayacağını söylüyor ve ekliyor: "Cesaret Fransızca'da yüce gönüllülük anlamında da kullanılan bir kelime. Yüce gönüllü olmayan bir kimse tinsel bir değere de sahip değildir."

Bu çok katı bir ifade. Bunu isterseniz biraz yumuşatalım ve

Tanrı'yı zikrederken ya da gizemli olanı kabul ederken, evrenin birbirleriyle ilintili unsurlarının ve mucizelerinin sizin için olmadığını düşünseniz bile, cesareti oluştururken bir tür tinselliği, erdemi, sevecenliği ve bağıntılı düşünmeyi de oluşturursunuz diyelim. Tinselliğinizi geliştirirken cesareti oluşturmak da mümkündür; hem de hayatla ilgilenmenin yanı sıra esrarlı ya da gizemli şeylere burun kıvırıp onların ıslah edilmesini arzulayan rasyonel aklın ve organize dinlerin kemikleşmiş kurumlarına karşı durabilme cesaretini.

Budist öğretmen Jack Kornfield, hayata sahip olduğumuz bütün derinliğimizle açılmamız için, "Müthiş bir cesarete ve güce ihtiyacımız var, bir çeşit savaşçı gücüne. *Bu savaşçı gücü ise yürektedir* [italikler benim]. Hayattan kaçmamak ve hayatımızın üstünü herhangi bir felsefeyle -maddi veya manevi- kaplamamak için enerjiye, katılıma ve cesarete ihtiyacımız var. Hayatımızla, çektiğimiz ıstıraplarla ve sınırlarımızla, sevinçlerimiz ve olanaklarımızla doğrudan yüzleşmemizi sağlayacak bir savaşçı yüreğine ihtiyacımız var" dediğinde bu düşüncelerimin doğrulandığını hissediyorum.

Bu dengelenmiş 'savaşçı gücü' tutumu, aynı biçimde, sıkıntılı bir durumdayken kendimize bakabilmeyi ve şunları sorabilmeyi de içerir: "Bunun çaresine nasıl bakabilirim? Şimdi neye ihtiyacım var? Bu durumla hesaplaşmak için kendime zaman ve yer ayırıyor muyum? Kendime dikkat ediyor ve özen gösteriyor muyum? İhtiyacım olan yardımı alıyor muyum? İçinde bulunduğum bu krizi kendimden kaçarak, kendimi umursamayarak, kendime acıyarak ya da inkâr yoluna kaçarak atlatmaya çalışmak yerine kendimi severek mi atlatıyorum?

Olup bitenlere daha yakından bakarak, anlamın yeniden bulunabileceğine ve sevecenliğin öğrenilebileceğine güvenerek, derin bir kriz durumunda kendi *kendimize yardım edebileceğimizi* yaşayarak öğrenmek cesaret ister -ve insana yeniden toparlanıp kendine gelme yeteneği kazandırır. 'Anlam'ın ille de 'bir şeyin nedeni, niçini' olarak tercüme edilmesi gerekmez. Evrende rasyonel aklın erişebileceği gibi bir düzen olduğuna ilişkin çocukça bir güven ya-

ratacak bir çözüm bulmaya ne kadar arzu duysak, bunun için ne kadar çalışsak da, hayatın en derin sırları asla çözülmeyecektir.

"Yalnızca nedeni görmek istediğinde göz kör olur" demiş sofu şair Mevlana Celaleddin Rûmi yedi yüzyıl önce. Genellikle insan ıstırap veren bir şeyin başına neden geldiğini sorgulamaya başladığında, o ıstırabı tam anlamıyla yaşamaktan ve ondan çıkarabileceği derslerden uzaklaşır. "Neler hissediyorum? Bu olağan bir şey mi? Nasıl davranmak istiyorum? Bu durumun öbür insanların üzerindeki etkisi ne? Bu beni nereye götürüyor?" Bir şeyin nedenini, niçinini araştırmak bizi dışımıza yöneltir, içimize yöneltmez. Yürek ile aklı birbirinden ayırır. Bizi kendi ıstırabımızın kafesi içine hapseder. Fakat karşı konulmaz ve inandırıcı olan bu yalıtılmışlık insanlığın gerçek durumu değildir. Korkunç şeyler olur. Hemen herkesin hayatında korkunç şeyler olur, *bu hepimizin paylaştığı bir şeydir*; işte gerçek budur.

Bu 'şeyler' kimi zaman doğal olaylardır, kimi zaman da insanların zalimliklerinden kaynaklanan olaylardır. Doğal felaketler insana çok normal gelirken insanların yaptıkları zulüm dayanılmaz gelir. Doğal felaketlerin rasgele oluşu ve kişisel olmayışı, insan zulmünün yarattığı ihanet duygusunun korkunçluğu yanında hiç kalır. Zulüm gören kişi kendini allak bullak, güvensiz, yalıtılmış, bir daha asla eskisi gibi olamayacakmış gibi değişmiş hisseder. İşin kötüsü kendini belki de uzun bir süre kötü, kızgın, sıkıntılı, kinci, üzüntülü, kıskanç, ümitsiz hissetmesidir. Böyle derinliklerden yüzeye çıkmak kolay değildir, karar vermek de kolay değildir. İşin ilginç yanı, aradığınız huzuru bulamamanızın nedenlerini dışarıya bakarak anlayamazsınız. Ancak içinize doğru yaptığınız yolculukta duygularınızın, tavırlarınızın gerçek halleriyle yüzleşerek anlayabilirsiniz. Orada, içinizdeki o yerde hayati bir keşifte bulunursunuz: Istırabın olduğu yerde sevginin ve sevecenliğin de olduğunu.

Zen ustası Hakuin şunları yazarken sanki aynı şeyleri söylüyor gibidir:

Hakikatin ne kadar yakın olduğunu bilmeden
İnsanlar onu uzakta arıyor -yazık!
Su içinde susamak,
Su diye yalvarmak gibi bu.

Sonunu görmeye ömrümün yetmeyeceği kadar uzun süreceğinden korktuğum o yasal savaşın sürdüğü yıllarda, kendimi en çaresiz hissettiğim zamanlarda, üzüntüm bir bakıma, bu olayların meydana geldiğine inanamamamdan, sırf engel olmak istediğim için ya da anlamsız oldukları, ıstırap verici ve parasal açıdan tam bir yıkım oldukları için onları engelleyemeyeceğimi düşünmemden kaynaklanmıştı.

Bütün bu 'makul' nedenler ümitlerimden ya da isteklerimden daha güçlü değillerdi. Fakat bunu o zamanlar fark etmem son derece zordu. Kuşkuculuk tüm benliğimi bir kabuk gibi sarmıştı sanki. Her ıstırap gibi kuşkuculuk da duygusal, fiziksel ve zihinsel açıdan beni zayıflattı. Gelişen olaylar ümitlerimi ve temennilerimi suya düşürünce, ıstırabıma bir de hayal kırıklığı, şaşkınlık ve güçsüzlük eklendi.

Bu ıstıraptan kurtulmam için hayatımı değiştirecek türden iyi bir ders almam gerekiyordu.

"*Rabbinin verdiği cezayı hakir görme çocuğum; verdiği dersten de usanma: Zira O sevdiklerine ders verir, tıpkı bir annenin ilgilenmekten zevk aldığı kızına ders vermesi gibi.*"

Süleyman'ın Meselleri'ndeki bu sözler beni avutmuyordu. İyi zamanlarımda sabır taşı olarak görev yapabileceğime dair espriler yapıyordum. Hiç espri yapamadığım zamanlar oluyordu. Bütün bunların üstüne bir de göğüs kanseri teşhisi konduğunda, tek hissettiğim şey, benden bu kadar şeye dayanmamın 'beklenmesi'ne neden olan iflah olmaz ve iğrenç bir ümitsizlik duygusuna bulanmış bir özbilinçti. Utanç da hissettim: bütün bu iğrençliğin içindeyim, bundan kurtulamıyorum, bu durumun beni çok etkilemesine izin veriyorum diye.

Hatırlaması bile bana son derece güç gelen o günlere dönüp

baktığımda, gerçeklik konusundaki deneyimlerimi artırarak, *yapılması gerekeni yaparak* -evi çekip çevirmek; alışveriş yapmak, bahçeyle ilgilenmek; yemek pişirip sohbet etmek; çamaşırları kurumak üzere dışarı asmak ve kuruduktan sonra onları içeri almak; bir roman yazmak, ki bu benim için hem bir uğraş oldu hem de bu sayede iyi arkadaşlıklar kurdum; insanların yaşamöykülerini dikkatle dinlemek; çocuklarım ve dostlarım tarafından sevilmek ve onları sevmek; ne kadar tatsız da olsa rüyalarıma ve içimde olup bitene dikkatimi yöneltmek- umudumu yitirmeye bile dayanabileceğimi yavaş yavaş öğrendiğimi görüyorum.

Bütün bunlarla birlikte ve bunlardan yola çıkarak, eskiden sahip olduğum o umut gibi olmasa da tekrar umut edebileceğimi öğrendim. Daha ihtiyatlı olmaya başladım ve yıllar içinde -çünkü bu konuda çok yavaş öğrenen bir öğrenciydim- "Bu durum sona ermeli, çünkü öyle olması gerekiyor; çünkü öyle olmasını istiyorum; çünkü böyle sürmesi çok saçma; çünkü ilgili herkese zarar veriyor" şeklinde düşünmeyi bıraktım. Bu tür düşünceler bana zamanla dayanılmaz derecede boş gelmeye başladı, bunları başkalarının ağzından duyarken de kelimenin tam anlamıyla kaçacak delik arar oldum. Hayatımın olduğundan farklı olmasını arzulamaktan vazgeçtiğimde; yaşadığım olayların daha farklı olmasını arzulamaktan ve içinde bulunduğum ve canımı yakan gerçeğe kendimi teslim ettiğimde ilginçtir, cesareti ve kendimi toparlama gücümü kazandım.

Teslimiyet, cesaret kazanmak için garip bir yol gibi görünebilir. Ama ben, eskiden olsa pes etmek olarak adlandırabileceğim davranışlarımda neredeyse kendimden bağımsız bir biçimde oluşan değişimlerden çok şey öğrendim.

Jungcu psikanalist Polly Young-Eisendrath ıstırabı, "Bazen çekilen fiziksel acı veya bir şeyin yokluğu, bazen de trafik sıkışıklığı ya da elinizdeki çekin karşılıksız çıkması gibi günlük hayatın hayhuyunda yaşanan olumsuzluklar sonucu yaşanan hoşnutsuzluk, olumsuzluk veya tatminsizlik duygusu" diye tanımlıyor. Bunun ardından bize şunu hatırlatıyor: "Budistler ıstırabı, bizi var olan deneyimleri yaşamaktan alıkoyan şey olarak ta-

nımlarlar. Istırap, bizi var olan deneyimlerimizden alıkoyduğu gibi, öbür insanlardan da uzaklaştırabilir. 'Neden ben?', 'yazık bana' veya 'aptalın biriyim' gibi yakınmalar ıstırabın göstergeleridir. Bu tür düşünce ve duygular bizi tahrik eder ve üzer. [Ya da paniğe ve umutsuzluğa kapılmamıza neden olurlar.] Ne ilginçtir ki, ıstırabın genellikle fiziksel acıdan daha yıkıcı etkileri vardır."

Bende ise durum şöyle oldu: Gerçekliği *en çok kaçmak istediğim şeyi de kabul edebilecek şekilde* yaşayacak hale geldiğimde tuhaf bir huzur kapladı içimi. Bu iyimserlik değildi, ne de acıya ya da ıstıraba son vermekti. Bu gerçek ve doğruydu ve ne kadar istesek de bazen olayları yönlendiremeyebileceğimizi bilmenin yarattığı saf kaçınılmazlık duygusu ve insanın kanını donduran katı gerçekliğinden kaynaklanıyordu.

Sezgi gücü en yüksek olanımızın bile hayatındaki olayların hangisinin bir nimete dönüşeceğini bilememesi hayatın bir cilvesidir. Bazen insanın hayatında harika şeyler olur, sonra sönüp gider. Bazen de insanın kaçmak için hiçbir girişimde bulunmadığı olaylar olur ki bize meydan okuyup bizi derinleştiren, bizi bileyerek olmak istediğimiz kişi haline getiren; hayat anlayışımızı ve hayata ilişkin gerçek hazzı geliştiren olaylar bunlardır.

Her yaşam koşulunun içinde büyük anlayışların, sevecenliğin ve çabuk toparlanma yeteneğinin tohumlarının barındığına ilişkin bu görüş Dr. Elisabeth Kübler-Ross için yeni bir tema değil. Dr. Kübler-Ross, ölmekle ilgili çalışmalarıyla ün kazanmıştır, ama yaşamak hakkında bir şey bilmeden de ölmek hakkında çalışma yapmak imkânsız bir şeydir.

"Yıllar içinde" diyor Dr. Kübler-Ross, "her yaşam koşulunun, hatta kriz durumunun bile insanın ruhunu beslediğini öğrendim. Geçenlerde, yıllarca severek içinde yaşadığım ev ve çiftlik korkunç bir yangında kül oldu. Sahip olduğum her şey yok oldu."

Evi o yangında yok olmadan önce Dr. Kübler-Ross şöyle di-

yordu: "İnsanın başına gelen bütün kötü şeylerin onu güçlendiren birer tanrısal lütuf, birer nimet olduğunu öğrendim. Fırtınaya kapılmamış insanlar zayıf ve yavandırlar, cesaretleri yoktur, yürekli değildirler... Tanrı'nın bize verdiği en büyük lütuf özgür iradedir. İstersen gidip en yakın ağaca kendini asarsın, istersen boynundan ilmeği çıkarır ve eskisinden daha güçlü olursun." Kübler-Ross'un Tanrısı gökyüzünde bulunan Her Şeye Kadir Güç değildir. Hayatla birlikte kendini gösteren şeydir: "Senin, benim ve yaşayan her canlının ruhu, dünyaya inen Tanrı'nın bir parçasıdır. Bu, hayattır."

Yangından sonra Kübler-Ross bazılarımızın müthiş bir trajedi olarak algılayabileceği bu olayı "yeni bir başlangıç yapmak için bir fırsat" olarak görüp Virginia'dan ayrıldı ve Arizona'ya yerleşti. Yetmiş yaşındayken ve kelimenin tam anlamıyla binlerce hayatla gönüllü olarak ilgilendikten sonra hâlâ şunları söyleyebilmektedir: "Belki de kederin en büyük 'yan etkileri'nden biri bize hayatın ender olarak istediğimiz gibi olduğunu öğretmesidir; hayat istediğimiz gibi değildir, olduğu gibidir. Biz de olduğumuz gibiyiz. İhtiyacımız olan, olağan ve olağanüstü deneyimlerin nimetlerini arama arzusudur."



Cesaret üzerine düşünürken hemen büyük olaylara atlamanız, birçoğumuzun yaşamaktan minnet duyacağı türden bir hayatın günlük hayattaki küçük cesaret örneklerinin birikimleri sonucu oluştuğunu bilseniz de hemen en korktuğunuz şeyle nasıl başa çıkacağınızı düşünmeye başlamanız çok büyük bir olasılık. Cesaret üzerine düşünürken korkularınıza toslamanız mümkün: "Bununla başa çıkabilecek miyim? Buna hazır mıyım? Hayatta rekabet etme duygusunu eskisine göre daha az hissetme riskine mi giriyorum? Kitaptan öğrendiğim yüksek idealleri hayatıma nasıl geçiririm?"

Bu tür ihtilaflar bulunmaz bir fırsat yaratırlar. Cesaret üzerine okumak ve konuşmak yararlıdır. Cesareti ele alıp meditasyon yapmaksa daha yararlıdır: onu zihninizde değerli bir nesne gibi tut-

mak, ona derinden derine bakmak, size dostça gelen, sizi korkutan, sizde saygı uyandıran, size huzur veren taraflarını bulmak. Günlerce, haftalarca veya aylarca cesaretin sizin için ne anlam taşıdığını bulamadan bu şekilde meditasyon yapabilirsiniz. Fakat meditasyon sırasında hangi düşüncelere ulaşırsanız ulaşın, ne keşfederseniz edin cesareti faaliyete geçirme -sadece kendi hayatınızla değil, genel anlamda hayatla daha bilinçli ve merhametli bir şekilde ilgilenme yürekliliğini gösterme- isteği hep olacaktır.

İlgimi çeken o işe başvurmayı göze alsam mı acaba?
Nefret ettiğim işten ayrılmayı göze alsam mı acaba?
Aşkın getireceği riskleri göze almaya hazır mıyım?
Bir toplantıda görüşlerimi belirtmem yersiz kaçar mı acaba?
Patronumun ırkçılığına karşı durabilir miyim?
Doktora göğsümdeki yumrudan bahsetsem mi?
Arkadaşıma davranışlarının beni kızdırdığını söylemeyi göze almalı mıyım?
Bir şeyi ilk defa öğrendiğimde aptalca görünme riskine girmeyi istiyor muyum?
Seni üzdüğümü kabul etmeye hazır mıyım?
İhtiyacı olanlara para vermeye hazır mıyım?
Beni en çok meşgul eden kişiye daha az, öbür insanlara daha çok zaman ayırabilir miyim?
Hayat benden ne bekliyor?

Yeterli cesareti bulana kadar beklemenize gerek yoktur. "Kaderden korkmak çok anlaşılır bir fenomendir" diye yazar İsviçreli psikanalist Carl Jung, "zira kader ölçülüp biçilemez, uçsuz bucaksızdır, bilinmeyen tehlikelere gebedir. Nevrotik insanların hayata katılmakta sürekli tereddüt etmeleri, *var olmak adına yürütülen tehlikeli mücadelenin içine girmemek için* [italikler benim] hayatın kenarında durma arzularıyla açıklanıyor. Fakat bir kişi hayatın içinde yer almak istemiyorsa eğer, yaşama arzusunu boğmak -bir başka deyişle, kısmi intihar etmek- durumundadır."

Varoluş mücadelesi *gerçekten* de tehlikelidir. Hayatın kendisi

de tehlikelidir. Bunu öğrenmek için uyuşturuculara ve video filmlerindeki şiddete ihtiyacımız yok. Doğurmak gibi sadece gerçek ve hakiki olanı yaşamaya ihtiyacımız var; yürümeyi, koşmayı, yüzmeyi, kalabalık bir caddeden karşıdan karşıya geçmeyi, ağaca tırmanmayı, okul bahçesinde öbür öğrencilerin arasına katılmayı, inandığımız ve değer verdiğimiz şeyleri dile getirmeyi öğrenmek gibi. Bütün bunlar insana pekâlâ tedirgin edici, tehlikeli ve inanılmaz derecede korku verici gelebilir -ama işte onlar aynı zamanda bizim 'hayata atılmamızı' sağlayan şeylerdir de.

Cesareti aramak için kendinizden uzaklaşmazsınız. Onu kendi dışınızda bir yerde aramazsınız. *İçinde bulunduğunuz duruma doğruluk ve güven getirirken* içinizde oluşan cesaret yeterlidir. Ama bu cesaret ancak yaşanarak bulunabilir, tefekküre dalarak değil. Korkularınız size cesaretin sadece özel insanlara özgü olduğunu, senin benim gibi insanlarla ilgili olmadığını söyleyerek çekingen veya utangaç olmanıza neden olduğunda, onun bu iğrenç mesajını elinizin tersiyle itmek, ona gülüp geçmek, umursamazlığınızın o harika akışkanlığıyla onu tuz buz etmek çok eğlenceli bir şeydir.

Cesaretin ne kadar yumuşak olabileceğini düşünmek, onun kıpır kıpır hareket eden, basınç altında duran zarif bir şey olduğu duygusunu hissetmek iyidir. Tao Teh Ching'in şu sözleri bunu çok güzel ifade ediyor:

> Dünyada hiçbir şey sudan daha yumuşak ve zayıf değildir;
> Sert ve güçlü bir şeye saldırmak için ondan iyisi de yoktur ama!
> Zira hiçbir şey onun yerini tutamaz.
> Zayıfın güçlüyü yendiği, yumuşağın serte üstün geldiği herkesçe bilinir,
> Bilinir, ama buna kimse uymaz.

Başkalarının adına olduğu kadar kendi adınıza da cesaretli olmak için gerekli gücü ve belki de arzuyu bulmanız kendinize karşı bir sevgi beslemediğiniz sürece mümkün değildir. Dahası, bunun için sevginin ne olduğuna ilişkin bir anlayışa sahip olmanız şarttır. Sevgi alınıp verilirken, hiç kimse ayrı değildir, hiç kimse dışarıda

kalmaz. Tükenebilir niteliklerden söz etmiyoruz burada: ben fazla alırsam, sana pek bir şey kalmaz; sana fazla verirsem, bana pek bir şey kalmaz gibi. Sevgi, cesaret -ve hayatımızı başka insanların hayatlarıyla sonsuz bir şekilde birleştiren ve sonsuza kadar tekil hale getiren kişisellik ötesi öbür nitelikler- aklımızın alamayacağı, hatta hayal bile edemeyeceğimiz kadar boldur. Kıtlığa o kadar alışmışız ki, her şeyin kıt olduğunu düşünüyoruz. Bu nitelikler bu düşünceyi çürütüyorlar.

En çok sevdiğimize öncelik tanımak yerine en değer verdiğimiz şeye öncelik tanımak, değer verdiğimiz bazı şeyleri belki de asla gelmeyecek olan bir geleceğe saklamak, korumak gibi bir çeşit fesat, istifçi bir anlayışla kendini açığa vuran bir düşünce yapısına sahip insanlar haline gelecek şekilde alçalttık kendimizi. Bunu o kadar 'doğal' ve bilinçsizce yaparız ki, teoride paylaşımcılık, cömertlik, açık sözlülük veya demokrasi gibi değerlere ne kadar bağlı olursak olalım, bu davranışlarımızı hemen hiç sorgulamayız.

Hayatta en değerli şeyin sahip olmadığımız şey olduğunu öğrenmemekte, en değerli şeyin satın alamayacağımız şey olduğunu, bizi güvende tutacağı, mutlu edeceği veya ölümsüz kılacağı düşüncesiyle sıkı sıkıya sarıldığımız şey olmadığını kabul etmemekte nasıl da diretiriz!

"Terk etmek diye bir şey yoktur" der tinsel eğitmen Nisargadatta Maharaj, "zira hiçbir şey sana ait değildir. Bu, derin bir uykuya dalmak gibidir. Uykuya daldığında yatağını terk etmezsin. Sadece onu unutursun."

Sadece başkaları adına güç harcamak, enerjinizi sadece kendiniz için harcamak kadar dengesiz bir harekettir. Sevgi evrensel bir niteliktir. Başkalarına sevgimizi harcamaya ihtiyacımız yoktur, aynı şekilde, yanlış ve anlamsız bir şekilde gurur meselesi yapıp kendimizi sevgiden yoksun kılmamız da gerekmez.

Cesaret, hepimizin, her birimizin hemen yanı başındadır, tıpkı kayalara çarpan dalgaların sesi, ulu ağaçların arasından esen rüzgârın ıslığı, kuş cıvıltıları, kahkaha sesleri gibi.

Bu sesler her zaman yanı başımızdadır, ama onları bazen duymayız. Onları duymak, onları duyabilecek hale gelmek için dik-

katimizi onlara yöneltmemiz gerekir. Cesaret de böyledir. Onu görebilmek için dikkatimizi ona yöneltmemiz gerekir; korkular ne kadar çığırtkan, yapışkan, tanıdık ve talepkâr da olsalar, cesarete korkularımızdan daha fazla ilgi göstermeliyiz.

Bazen cesaret işte bu kadar kolay öğrenilir: şimdi, şu an olan bitene dikkat kesilerek, ondan kaçmayarak. Budistler acı çekmekten kurtulmanın yollarının şunlar olduğuna inanırlar: dikkat kesilmek, neyin önemli olduğunu, neyin olmadığını öğrenmek ve hayatı gerektiği gibi yaşamak.

Basit mi? Evet. Kolay mı peki? Hayır. Şu ilk koşul -dikkat kesilmek- bile biz Batılılara öğretilen ve böyle durumlarda zihnimizi dağıtmamız gerektiğini savunan her türlü öğretiyle çelişiyor. Oysa Tibetli öğretmen Dilgo Khyenste Rinpoche dikkat kesilmenin ödülleri olduğunu söylüyor. (Bu hayattan alınacak ödüllerden söz ediyor!) "Ne kadar çok dinlersen," diyor, "o kadar çok şey duyarsın; ne kadar çok şey duyarsan, bilgin o kadar derinleşir".

Cesareti daha çok kucaklamak istiyorsanız, korkuyu terk etmek zorunda olmadığınızı keşfetmenin size yararı olabilir. Korku hayatınızda eskiden beri yer etmiş, alıştığınız bir şey olabilir; korku, cesaretin en iyi öğretmeni de olabilir. Kimi zaman korktuğumuzu ancak cesaretle tanıştıktan sonra anlarız.

Cesaretin varlığında korkuyu saklandığı yerden çıkarmak, ona dikkatle bakmak, sizden ne istediğini sormak, sizi kurtardığını nasıl düşünebildiğini sormak, başkalarına saldıracak, onları suçlayacak veya yaptıklarınızı haklı gösterecek derecede endişeye kapılmadan ya da kendinizi bırakıp bir başkasının otoritesinin kuşkulu güvencesi altına girmeye kalkışmadan ona size ne öğretmek niyetinde olduğunu sormak mümkün hale gelir.

Korkudan uzak durmaya çalışırken korkuyu fetişleştirme tehlikesiyle karşılaşırız. Kötülüklerden uzak bir cennet hayali kurarız, daha çok da çocuklarımız için. Oysa çocuklarımız cesaret üzerine cennetten ayrıldıktan *sonra* daha çok şey öğrenirler, cennetteyken değil; bunu da hayatla ilişkiye girerek öğrenirler, ondan ka-

çarak değil.

Eğer şansları varsa cesareti olduğu kadar, düştükten sonra tekrar ayaklarının üzerinde durmayı, azimli olmayı, önem verdikleri bir şeyden vazgeçmemelerini sağlayacak o irade gücünü de öğreneceklerdir. Belki cesaretle 'soğukkanlı olmak' arasındaki farklılıkları onlar da keşfetme ihtiyacını duyacak ve 'soğukkanlı olma'nın -veya kendilerini korkularını tanımaktan alıkoymalarının- kendilerini cesaretten ne zaman uzaklaştırdığını öğrenmek isteyeceklerdir.

Frankie Armstrong, tanınmış bir İngiliz şarkıcı, besteci ve mükemmel bir şan hocasıdır. Tekrar şarkı söylemeye başlamamı ona borçluyum. Bu yüzden onu, 'ruh'un veya niyetin, yetenekten çok daha gerekli olduğunu keşfettikten sonra bugüne kadar şarkı söyleyerek geçirdiğim yüzlerce saatin sorumlularından biri olarak görüyorum.

Frankie'nin gözleri ileri derecede bozuk ve yirmi yıldan beridir sık sık uzun süren körlük dönemleri geçirmiş. İnsana esin veren otobiyografisi *As Far as the Eye Can Sing*'de gözündeki rahatsızlığın ciddi boyutlara varacağını anladığı o korkunç dönemlerin başlarında katıldığı grup halinde yapılan bir kendi kendini geliştirme çalışmasını anlatır. Anlattığı bu hikâyeyi daha iyi anlayabilmeniz için size Frankie'nin son derece neşeli, koca bir salondaki herkesi etkisi altına alabilecek bir enerjiye ve iyimserliğe sahip biri olduğunu belirtmeliyim. Bu grup çalışmasında pek hoşlanmadığını söylediği biriyle eşleştirilmiş. Ayakları yere basan, duyarlı Frankie bu kadının biraz 'hafif akıllı' ve soğuk biri olduğuna hükmedivermiş. Gelgelelim Frankie'nin o kadınla çalışmaktan başka çaresi yokmuş. Olanları onun ağzından dinleyelim:

"Konuşma sırasının bana, dinleme sırasının da ona geldiği o yarım saatlik süre içinde kural gereği bir şeylerden etkilenerek söylediğimi tahmin ettiği her ifademde konuşmama müdahale ederken bir ara bana, 'Kör olmaktan korktuğunu söylersen ne olur' diye sordu.

"Sorusunun yanıtını verdim ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladım. Buna hiç müdahale etmedi ve bana bu ifadeyi periyodik o-

larak yinelememi önerdi. Harikaydı. O sabah *o zamana kadar su yüzüne çıkmasını engellediğim korkularımı ağlaya ağlaya ifade ettim.*"

İnsanın kaçmak istediği şeylerle yüzleşmesi cesaret ister. Felsefeci Ken Wilber'in de belirttiği gibi: "Var olan deneyiminize direnmekten vazgeçerseniz, kendinizi ondan ayırma güdünüz de ortadan kalkar. Dünya ve benlik bir kez daha bir tek deneyim haline gelir, ayrı iki deneyim değil."

Son derece kültürlü insanlar bile, onlara zihinlerinin kabul etmediği sevimsiz gerçeklikleri görmezden gelebileceklerini söyleyen batıl düşüncelerden ötürü sıkıntı çekerler. Eğer kocamın akşam yemeklerine artık çok seyrek geldiğini görmezden gelirsem... Kasığımdaki garip yumru hiç yokmuş gibi davranırsam... İşyerindeki yönetici takımını yerle bir edecek olan o yeniden yapılanmaya boşverirsem... Artık yaşlanmış olan annemle babamın kendi hallerinde yaşayabileceklerini kendi kendime sık sık tekrarlarsam... Ortağım daha yenilerde ölmüşken kendimi işe verirsem... Bütün bunlar gerçekliği kuytuya çekmenin bilinen, ama aynı zamanda bir işe yaramadığı da tescillenmiş yöntemlerindendir. Gerçeklik, ne yapıp edip benliğimizin bir tarafına yerleşmeyi iyi bilir. Onu yok saydığımızda, bilinçdışına ittiğimizde, o zaman bize kendini daha feci bir şekilde, belki bir ağrı, sancı, depresyon veya anksiyete, fiziksel veya zihinsel bir rahatsızlık veya gerçekliği yadsıma çabası büyük boyutlara ulaştığında, zamanla birikerek büyüyen duygusal acılar olarak gösterir.

Nini Herman'ın 'dört psikoterapi yolculuğu' olarak adlandırdığı kişisel deneyimlerini aktardığı *My Kleinian Home* adlı otobiyografik kitabı, insanın hayatında ve benliğinde olup bitenlerle sürekli temas halinde olmasının ne kadar zor, ama aynı zamanda *ne kadar gerekli* olduğunu anlatan çarpıcı ve öğretici örneklerle dolu.

Herman kitabında şöyle diyor: "Bir şekilde kendi kendimi yiyip bitirmeme neden olan o ıssız ada fantezisine sığınma arzuma karşı

direnmeyi başardım... Bu direnme halini sürdürmek her ne kadar bana ıstırap verdiyse de, hayatımda ilk defa gerçeklerle bütün çıplaklığıyla yüzleşme riskine girmenin ödülünü almam gecikmedi. Zira temel korkularımla artık baş edemez hale geldiğimi düşündüğüm o uykusuz günlerin hemen ardından herkes imdadıma yetişti: iş arkadaşlarım, J. [kocası], çocuklarım ve var olduğunu bile hatırlamadığım bir sürü arkadaş, herkes. İçtenlikle yaklaşıldığında dünyanın bize bir tepki vereceğini, ancak bu tepkinin değerini anlamak, onu çözmek için belli bir süre geçmesi gerektiğini artık anlamış bulunuyorum. Bu tepkiyi hemen anlayamayız, çünkü, tam bakım veya en kısa yoldan ana rahmine tekrar geri dönmek gibi kökleri çocukluk dönemlerimize dayanan isteklerimizden tümüyle farklıdır."



Lauris Edmond, şiirlerindeki o bildik güçlü dizelerinden birinde, 'Gövdeye Övgü' adlı şiirinin bir dizesinde bize "hayatla ölümün aynı kökten filizlendiğini" hatırlatır. Şiirinin bir bölümünde yaşlı kadınlara seslenirken şöyle der:

Onlar da tıpkı benim gibi bilir
hayatla ölüm aynı kökten filizlenir,
o parçalanmış yatak odası, karanlık ayna durur olduğu gibi

ama yüreğe doğru atılıp tuhaf, akla gelmedik
bir memnuniyet duygusu veren o kıpır kıpır sinirlerin etkisiyle
ürperdiğini görür heyecandan yine de perişan gövde.

İşte, böyle açar kendini sevgiye o gün görmüş gövde
ve o bastırılamaz umudu sevginin böyle ayağa kalkıp
tatlı tatlı haykırır meydan okuyuşunu sessizliğe.

Korkuyla cesaretin aynı kökten filizlendiğine ve bunların yaşlı, perişan bir vücudun 'sinirlerinin kıpırdanışlarını' ve 'hiç akla gelmedik, tuhaf bir memnuniyet' hissetmesini sağlayacak bir paradoks içinde sırt sırta, omuz omuza yaşadıklarına inanıyorum.

Korku olmasaydı, cesaret hakkında öğrenilmesi gereken şeyleri keşfedemezdim. Korkuyu yaşamadığım günler cesaret hakkında bana pek az şey öğretir. Bununla birlikte, korku hayatıma sevginin eşliğinde olmadığım bir zamanda girmiş olsaydı, nasıl direnebilirdim bilemiyorum.

En çok avuntu ve destek aradığım -cesaretimi toplamak içinzamanlarda içime kapanır, yardım için defalarca, defalarca dua ederdim. Şimdi dönüp bakınca görüyorum ki, bu yalvarışlarımın en arttığı anlar, kendimi en çaresiz hissettiğim anlarla çakışıyor. Burada kendisine yardım etmeleri için annesiyle babasına avazı çıktığı kadar bağıran bir çocuk geliyor insanın aklına hemen. Sıkıntı çeken ve bu sıkıntısından kurtulmak için bağıran çocuk -hepimizin içindeki çocuk- değil burada rol oynayan sadece. O çaresizlik anlarında bile kritik bir seçim yaparız: ya yardıma ihtiyacımız olduğunu ve bu yardımı talep edeceğimizi kabul ederiz ya da o anın keder ve ümitsizliğine kendimizi bırakır, çektiğimiz ıstırabı taşıyamayacak olan zayıflığımız içinde parçalanır gideriz.

Yardım talep etmek kolay bir iş değildir. Büyük acılar içinde kıvranırken insanın dışa dönmesi ve her zaman, nezakete, sevgiye açık olması cesaret ister.

Kimilerimiz, elden geldiğince açık olmaya çalışarak Tanrı'ya yakınlaşmaya çalışır; kimilerimizse ailesine, dostlarına ve hatta tanımadığı kişilere. Neye ve kime yakınlaştığımız bana pek de önemli gelmiyor. Önemli olan, birine veya bir şeye yakınlaşırken -ve başkalarının bize yakınlaşmasına izin verirken- en ıstıraplı, en berbat durumlarda bile ortak insani değerlerimizi dolu dolu dile getirecek şekilde insanlara temas edebileceğimizi ve insanların bize temas edebileceklerini öğrenmektir.

Oğulları William'ın ölümünden sonra kendisinin ve kocası Peter'ın çevreden gördükleri destek konusunda Carol Mara şunları söylüyor: "Başımıza gelen olay, her anne babanın başına gelece-

ğinden en çok korktuğu olaydı: çocuklarından birinin ölmesi. Bize en çok destek olanlar, bizim onların karabasanlarının canlı bir örneği olduğumuzu fark etmiş olanlardı. Bize karşı en dürüst duygular besleyenler onlardı. Bizim ne halde olduğumuzu onlar bir ölçüde anlayabilirlerdi. Bunun yanında, William'ın ölüm yıldönümünde bizimle temas kurarlar diye düşündüğümüz bazı insanlar bizi arayıp sormadılar bile. Oğlumuzun yokluğu yine çok ağır geldi bize. Ölüm yıldönümünde de yokluğunu hissedeceğimizi biliyordum, ama bu kadar ağır olacağı aklıma gelmezdi. O kişilerin bizi aramamaları beni de kocamı da derinden yaraladı."

Büyük bir üzüntünün yaşandığı durumlarda insanların desteğinin ne kadar önemli olduğunu yakından öğrenen Carol'la Peter, kendileri gibi yakınlarını kaybetmiş insanların hemen yardımlarına koşar olmuşlar. Carol ise böyle bir şey hiç aklında yokken birdenbire William'ın hayatını mutlu ve dolu dolu yaşamasını sağlayan bazı kişilik özelliklerini yaşatmaya ve onun bu özelliklerini kendi hayatına uyarlamaya çalıştığından söz ediyor. "Onun kişilik özelliklerini sık sık düşünüyorum ve onlardan bazılarını hayatıma eskisinden daha fazla uyarlamaya çalışıyorum. William maceracıydı ve araştırmayı severdi. Yeni yerler tanımayı ve yeni şeyler öğrenmeyi severdi. Riske atılmaktan çekinmezdi. Bazen, 'Bunu yapmaya cesaret edemem' diye düşündüğümde arkasından hemen, 'Yok, bunu göze alacağım' deyip riske atılıyorum artık. Bu genellikle öyle büyük bir risk olmuyor, ama eskiye oranla çok daha fazla şey deniyorum -bu, lunaparkta o korkunç hızlı trenlere binmek şeklinde de olabiliyor. William arkadaşlarına çok önem verirdi, onlara karşı çok vefalıydı. Bu yüzden onun arkadaşlarıyla görüşmeyi sürdürüyorum, fakat bunun yanında insanlarla olan dostluklarıma eskisine oranla daha fazla önem vermeye, insanlarla daha fazla ilgilenmeye çalışıyorum. İnsanlara destek olmanın ne kadar önemli olduğunu ancak bilen bilir."

Hepimiz sevdiğimiz kişilerin ölümüyle karşılaştığımızda, elimizde fırsat olmadığını anladığımızda, artık gençliğin gücünün ve o sağlıklı gençlik yıllarının geride kaldığını gördüğümüzde, nihayet ölümü beklerken, bütün bu birilerini veya bir şeyleri yitirmenin acısına katlanma cesaretini bulma ihtiyacını hissederiz. Bazılarımızsa bütün bu şeylerle yüz yüze geldikten sonra insanoğlunun atalarından devraldığı o acımasız önyargılarla sürekli karşılaşacağı ömrü boyunca cesurca yaşamanın ne demek olduğunu keşfetmek durumunda kalır.

1995'te ABD'nin güney eyaletlerini Avustralya'nın çeşitli kesimlerinden gelen on dokuz kişilik bir şarkıcı topluluğuyla gezme mutluluğuna erişmiştim. Amacımız zencilerin kiliselerinde söylenen kutsal müzikleri dinlemek ve talep edildiği yerlerde de yeni kurulmuş bir grup olarak şarkı söylemekti. New Orleans, Louisiana, Birmingham, Alabama, Memphis ve Tennessee'ye gittik. Nereye gittiysek kapılar bize ardına kadar açıldı, bizim için yemekler pişirildi, kollar bizi sevgiyle kucakladı, bize hayır duaları edildi; bu ilgi bir ölçüde güneydeki zenci kültürüne özgü konukseverlikten, bir ölçüde de şarkıcı, besteci ve aynı zamanda bizim koronun şefi Tony Backhouse'a oradaki koro şeflerinin besledikleri saygı ve sevgiden ileri geliyordu.

Her açıdan çok ender rastlanacak ve tam anlamıyla dokunaklı bir olaydı yaşadığımız. 'Beyaz' olarak seyahat ediyor, 'Siyah' olarak şarkı söyleyip dua ediyorduk, tıpkı zencilerin insan hakları konusunda önde gelen uzmanlarından Stanford Cloud'un sözünü ettiği o '[ırksal açıdan] izole topluluklar' gibi.

O kiliselerde -çoğu banliyölerdeki küçük ve gösterişsiz mahalle kiliseleriydi- dinlediğimiz müzikler insanın kanını kaynatan, güçlü, güzel ve insanı derinden etkileyen müziklerdi. Tony Backhouse'un bize öğrettiği, otellerde ve otoparklarda alıştırmasını yaptığımız o enstrümansız kutsal müziği söylerken cemaat alkışla tempo tutmaya, haykırmaya, yüksek sesle dua etmeye veya ayağa kalkıp bizimle birlikte söylemeye başlayınca müthiş bir atmosfer oluşmuştu. Onların müziğini söylüyorduk, onların inançlarını dile getiriyorduk, onlar da şarkılı dua bölümlerinde bize, "Söyleyin!

Söyleyin! Tanrım, evet, evet!" diye eşlik ediyorlardı.

Bu gezi, ona katılma şansına erişmiş olan her birimiz için alışılmışın dışında bir tatilden öte bir şeydi. Benim içinse, sevdiğim bir müzik türüne derinden dalmak ve her müzik parçasına kendimi nasıl kaptırmam gerektiğini öğrenmek için bir neden olmuştu. Çok büyük acıların ürünü olan, ancak buna rağmen neşeli, bağışlayıcı, umut dolu bir müzik türüne kendimi kaptırmakla çok şeyler öğrendim. Sırf kendileri kötü muamele gördükleri için kötü muamele etmeyi reddeden bir halkla birlikte şarkı söylemek, dua etmek, konuşmak, gülmek ve yemek yemek son derece özgürleştirici bir şey.

Avustralya'ya doğru o uzun yolculuğumuza çıkmak üzere Memphis'ten ayrılmadan bir iki gün önce Hemşire Mae adında harika bir hanımla tanıştım. Hayatım boyunca birçok harika hanımla tanışıp konuşmuştum, ama onlar bir yana, Hemşire Mae'yle yaptığımız sohbet bir yanaydı. Oturup uzun uzun konuştuk. Ona, o günkü müzik programı sırasında kilisede bir kadının, "Tek bir cennet ve cehennem var. İki cennet, iki cehennem yok. Burada bir araya gelemezsek, altın merdivenle cennet katına çıkmayı hiç mi hiç düşünmeyin bile!" diye bağırıp ırkçılığın sona ermesi konusunda içten duygularını dile getirmesinin ne kadar güzel bir şey olduğunu söyledim.

Hemşire Mae o ana kadar gülüyordu, ama ben bunları söylerken birden ciddileşti. Yüzüme baktı ve "En çok hor görülen bir ırkız biz" dedi. "Dünya yüzünde, her yerde en çok hor görülen ırk Siyah." Ellerini karnında kavuşturdu, sonra tekrar birbirinden ayırdı. "Ve ben bunu anlayabilmiş değilim."

Korkunç bir sessizlik izledi sözlerini. Onun ırkı için üzüntü duyuyor, kendi ırkımdan utanıyordum. Bir cevap bulmak için umutsuzca beynimi yokladım. Hemşire Mae hâlâ bana doğru eğilmiş vaziyette duruyordu. Elini yüzüne götürdü. Gözlerinin kenarında gülme çizgileri belirdi. "Fakat ne derler bilir misin" dedi sonra. "Sana inek demeleri dört ayaklı olmadığın anlamına gelmez!"

"Kimsenin anlamadığı bir ıstırap içinde olmak dayanılması güç bir durumdur," der Jung. Doğrudur, ama televizyonun ekranından -ve de zihinlerimizin iç ekranlarından- akıp geçen onca acının o rasgeleliğine ve anlamsızlığına sırf tanık bile olmak da dayanılmaz bir şey olsa gerek. Sadece çekilen acıdan kişisel ve toplumsal anlamları yeniden elde etmekle, sevginin ve sevecenliğin o iyileştirici gücüne azıcık da olsa açık kalmakla, aşırı derecede keder ve akıl karmaşıklığı içinde bile olsak kinizmin içinde boğulmaktan ya da korkunun ve dehşetin içinde parçalanmaktan uzak kalabileceğimiz düşüncesinin doğruluğuna inanmamı sağlayacak bir sürü hikâye çalınıyor kulağıma.

Kanya Steward, Yeni Zelandalı bir sanatçı, yazar, yoga öğretmeni ve Hintli hoca Sri Sathya Sai Baba'nın sadık bir taraftarıdır. Kanya, yeğeni Jason'ın on dokuz yaşında intihar etmesinden sonra Sai Baba'nın kendisine nasıl yardım ettiğini anlatıyor aşağıdaki paragraflarda. Tek kelimeyle çok hazin bir ölüm Jason'ın ölümü. Buna rağmen cesaret kendisini bu hikâyede de gösteriyor.

Kanya şöyle yazıyor: "Swami [Sai Baba] olup biten her şeyde benim yanımdaydı ve teselli kaynağımdı; yeğenimin intihar haberini aldığım andan, bu haberin ardından şok içinde geçirdiğim saatlere, günlere kadar. Her zaman onun adını zikrediyor ve Jason'ı onun sevgisinin ışığına kaldırıyordum.

"Hemen kardeşimin ve ailesinin yanına, kiliseye koştum. Bu yaşadıklarım her yönüyle tam bir karabasana dönüşebilirdi, ama Swami'nin sevgi dolu desteği hissedilir bir biçimde her an yanımdaydı. O kadar çok sevgi vardı ki, o kadar çok..."

Hikâyesini anlatırken Kanya bir ara trajik olayların insanları olgunlaştırmasının ve kavrayış yeteneklerini geliştirmesinin söz konusu olabileceğine dikkati çekiyor. Doğrusu, Kanya gibi ben de bunların ve bunlarla birlikte "yüreklerimizde ikamet eden sevgi, ışık ve merhamet duygusunun" keşfedilmesinin acı çekmenin biricik amacı -tabii amaç uygun bir kelimeyse- olduğunu düşünmeye başladım. Ama acının getireceği böylesi bir kavrayışa ulaşmak son

derece büyük bir cesaret ve inanç, genellikle de çok fazla zaman gerektirir.

Ama Kanya'nın da belirttiği gibi, yine de, *"başımıza gelebilecek en dehşetli şeyler karşısında bile ayakta kalabiliriz. Üstelik, daha güçlü olma ve başka insanlara hizmet etme fırsatını yakalarız. Bu, ihsanların en büyüğüdür, çeşitli şeylerin bir simyasıdır Bu maddi âlemde hayatın ayrılmaz bir parçası olan acı ve kederden, yüreklerimize yerleşmiş olağanüstü sevgi, ışık ve merhamet duygusunu keşfedebiliriz. Bu sanki, ardında hayal edilemeyecek kadar acı ve zor şeyler bulunan kapıları açan anahtarın aynı zamanda en güzel ve en yüce şeylerin bulunduğu diyarlara açılan kapıları kilitleyen anahtar olduğunu keşfetmek gibi bir şeydir. Yaşadığım bu üzüntü yüreğimi başka insanların acılarına sonuna kadar açmamı sağladı.*

"Seçme şansım olsaydı Jason'ı tekrar yanımıza alırdım. Bu olmayacağına göre, geriye böylesine kayıtsız şartsız bir sevgiyi ve paylaşımı yaşama fırsatı bulduğum için şükretmek düşüyor. Böyle zamanlarda insanları birbirinden ayıran sınırlar ortadan kalkar ve 'ben' ve 'benim' laflarını aşan o 'bir'liği yaşama şansını elde ederiz"

Birkaç yıl sıcak iş ilişkileri yaşadığım Lynne Segal'le konuşuyorduk bir gün. İkimizin de paylaştığı şeyler var, şimdi de üç çocuğu oğlumun gittiği okula gitmeye başladı.

Lynne bana, ikiz kardeşi Shannon'la aynı yuvaya giden Georgia adındaki kızını anlatıyor. Georgia konuşma engelli. Zekâsı normal, ama aşırı derecede dispraksik. Kelimeler beyninde şekilleniyor, ancak bunları ağzıyla söyleyemiyor. Ömür boyu konuşamama ihtimali varmış. Bu söylediklerinin bazılarını ben de biliyordum ve bu küçük kız uzun zamandır ilgimi çekip duruyordu, ama yine de onun hakkında pek fazla bir şey bilmiyordum.

"İşaret dilini öğrenebilir miymiş peki" diye sordum umutlanarak.

"Hayır" dedi Lynne, "sadece tek elini kullanabiliyor".

Afallıyorum, ama Lynne'in sesinde kendine acıdığına dair tek bir ifade bile olmadığını fark edemeyecek kadar değil. Lynne'in sesi acıma değil, sevgi yüklü.



Pek çok insan bana korkunç bir fiziksel veya duygusal acıyla veya bir ölüm kalım meselesiyle karşılaştıklarında istedikleri şekilde tepki veremeyeceklerinden endişe duyduklarını belirtmiştir. Bu tür endişelerin dile getirilmesi sırasında, "Aradan sıyrılıp kurtulabileceğim ne malum?", "Uğraşıp didindim diyelim, ya yanımda kimseyi bulamazsam?", "Bunun altından kalkamayacağımı fark ettiğimde dünyam başıma yıkılır", "Böyle bir şeyi kaldırabilir miyim bilmiyorum" veya "Bunun üstesinden gelebileceğimi sanmıyorum" gibi cümlelere sık sık rastlarım.

Bu cümleler tümüyle gerçek bir şeyleri ifade ederler: başımızdan hiç eksik olmayan, çevrelerindeki sevginin büyük, görünmez gücünden hiç yoksun olmayanların bile sıkıntısını çektikleri bir belayı, güvensizlik belasını.

Canon Jim Glennon, Anglikan klisesine mensup bir rahip. Muhabir Caroline Jones'a durumunu anlatırken, aslında hayatın altüst ettiği, altüst olduktan sonra bir daha asla eskisi gibi olamayan insanların duygularını da dile getirmekteydi. Korkunç bir kaza, değerli bir işin veya beraberliğin yitirilmesi, ciddi bir fiziksel ya da zihinsel rahatsızlık: Hayatta karşılaşılan ciddi değişiklikler çeşit çeşit, ama insanlar üzerindeki etkileri son derece çarpıcı benzerlikler gösteriyor.

Jim Glennon, ağır bir biçimde yaşadığı deneyime dayanarak şunları söylüyor: "Yaşadığınız büyük bir çöküş sizi, daha önce var olduğunu bilmediğiniz bir kişi haline getiriyor, ki bu çok korkunç ve insanı allak bullak eden bir şey. Böyle bir şeyi yaşarken ben de allak bullak olmuş ve kendimi tehdit altında hissetmiştim. Her şeyden öte, niye olduğunuz gibi olduğunuzu bilmemeye başlıyordunuz."

İçine düştüğü çukur Jim'in Tanrı yoluna girmesini sağlamış. Bu çok bildik, bildik olduğu kadar da böyle bir yola girme seçeneklerinin olmadığını düşünenleri rahatsız edebilecek veya kendilerini çevrelerinden daha da yalıtmalarına neden olabilecek bir hikâye. Burada önemli olan, bu adamın daha önce de rahip olması, kendine ya da Tanrı'ya hayatının olağan seyrinde değil de yaşadığı olağan*üstü* acıdan sonra kulak vermeye başlaması.

Bu konuyu biraz daha açan Jim şöyle devam ediyor: "Tanrı'ya yakın insanlardan biri sayılmam. Aslında bayağı bir insan sayılırım, ama zayıf bir durumdayken Tanrı bana, 'Bütün bunlardan bir ders çıkarabilir misin?' dedi. Bu soruyu o zamana kadar kendime sormamıştım. Sonra devam etti: 'Bana daha fazla bağlanmayı öğrenmelisin' dedi. İşte bu söz hayatımın dönüm noktası oldu."

Ruhsal bir kriz döneminde bir insanın alkole, uyuşturucuya, işe ya da sekse, Tanrı'ya, bir uzmana ya da bir dosta -umutla veya umutsuzlukla içine, varlığının kaynaklarına- yönelmesi, hiçbir şekilde toplumsal, kültürel ve tarihsel koşullardan etkilenmeyen, tümüyle kişisel bir sorundur.

Jung, var olan bir ruhsal krizle mümkün olduğunca dürüst ve bilinçli bir biçimde yüzleşirken, aynı zamanda geçmişte unutmayı yeğlediğimiz veya hatırlayamadığımız şeyler konusunda yavaş yavaş bilincimizin artması, her şeyi bu bilincin 'ışığı' altında görme fırsatını da yarattığımıza inanır. Bu şekilde, şimdiki anı gittikçe daha geniş ve derin bir anlayışla algılayabilir, o saklı veya puslu geçmişi daha dolaysız, daha etraflı *ve* daha doğru olarak görebiliriz.

Jung'un çalışmaları ve özellikle ondan sonra gelenlerin çalışmaları günümüzde olduğu kadar popüler ve etkili olmamıştır herhalde. Ne var ki Jung, mistisizme ve kolektif bilinçdışına gösterdiği ilgiye şüpheyle bakan birçok entelektüel tarafından yıllarca küçümsenmiştir. Gelgelelim, insanların 'Tanrı yoluna girmek', 'hayata daha farklı bakmak' veya 'hayatın anlamını yeni bir gözle görmek' gibi sözlerle, öbür insanlardan farklı inanç sistemleri 'yoluyla' ve tümüyle kişisel bir biçimde ifade ettikleri deneyimlerinin *duygusal içeriğinin* son derece benzer olduğunu görmezden gelmemiz olanaksızdır.

'Yaşama Sanatı' adlı yazısında bu benzerlik için Jung şunları söyler: "Bu eski evrensel kavramların -Tanrı, ölümsüzlük, iradenin özgürlüğü- 'doğru' olup olmadığını kimsenin bilmediği kavramlar olduğu şeklindeki aptalca savlar insanı yıldırmamalı. Doğruluk burada yanlış bir kriter. Bu kavramlar işe yarıyor mu, yaramıyor mu; insan bunlarla ya da bunlarsız kendini daha iyi hissediyor mu, hayatını daha mı dolu, daha mı anlamlı, daha mı doyurucu buluyor, asıl bunların sorulması gerekli."

Jim Glennon güvenden yoksun bir çocukluk geçirmiş, yetişkinlik dönemindeyse aldığı din eğitiminden ya da yaşadığı rahiplik tecrübesinden çok yarar görmemiş. Yaşadığı ruhsal çöküntü sırasında ise, Tanrı'yla arasındaki ilişkisini ve hayatta bulunuş amacının ne olduğuyla ilgili duygularını güçlendiren, teoloji veya dogmayla ilgili olmayan, tümüyle kişisel, kendi kendini sarsma şeklinde gerçekleşmiş bir anlayış derinliği yaşamış. "O an, yapmam gereken şeyin sorunlarımı çözmede bana yardımcı olması için Tanrı'dan yardım istemek olmadığını gördüm, Tanrım'ın bana, yaşadığım sorunların O'nunla aramdaki sorunu çözmemde yardımcı olacağını söylediğini hissettim. Tanrı'ya daha çok bağlanacaktım, yapmam gereken şey buydu. Bu sanki 180 derece dönmek gibi bir şeydi."

Ruhsal bir çöküntü yaşamadan önce insanın güven -özgüven ya da hayata ya da herhangi tanrısal bir şeye karşı güven- kazanmasının kolay bir yolunun olabileceğini iddia etmek gereksizdir, işin kolayına kaçmaktan başka bir şey değildir. Güven sadece kendi adına oluşturulabilir, bir çeşit ruhsal sigorta ya da duygusal bir koruyucu olarak değil.

Gözlemlerimden ve deneyimlerimden yola çıkarak, insanın hayatını tam anlamıyla sarsan bir krizle karşılaştığımızda neler hissedeceğimizi, nasıl tepki vereceğimizi, hangi güçlerimizi bulup devreye sokacağımızı, hatta artık daha fazlasına dayanamayacağımızı hissettiğimiz bir anda bile bizden fazladan bir sabır ve

güç talep edebilecek hangi eski sorunların su yüzüne çıkacağını asla ve asla önceden bilemeyeceğimizi rahatlıkla söyleyebilirim.

Victor Frankl, bir psikiyatrist ve Auschwitz'deki Nazi toplama kampında tutuklu olarak yaşadıklarını aktardığı *Man's Search for Meaning* adlı kitabın yazarıydı. Bireysel ya da kolektif olarak yaşadığımız ıstırabın ölçüsü ne olursa olsun, Frankl da bizi sonuna kadar hayatla yüzleşme, *hayata değer verme* yürekliliğini göstermeye çağırır. Kitabında şöyle der: "İnsan kaçınılmaz bir durumla karşı karşıya kaldığında, şifası olmayan bir hastalığa yakalandığında, örneğin kansere yakalandığı artık ameliyatla iyileşmesi mümkün olmayacak bir duruma geldikten sonra anlaşıldığında, yani bunun gibi değişmesi imkânsız bir kaderle yüz yüze kaldığında, işte o zaman ona en yüce değeri [ki Frankl bunu sevgi olarak tanımlar] yaşam alanına çıkarması ve en derin anlamı, *ıstırap çekmenin anlamını* gerçekleştirmesi için son bir şans daha verilir. Her şeyden önemlisi ıstıraba karşı nasıl bir tavır takındığımızdır, ıstırabı karşılayış biçimimizdir."

Frankl bu satırları yazdıktan sonra onlarca yıl boyunca ıstırap çekmeye karşı tavrımız giderek savunmacı bir özellik kazandı. Istırabı artık neredeyse aşağılık bir şeymiş gibi yaşıyoruz: "Bunu çekmek zorunda mıyım?" Şu kaçınılmaz gerçek, yani ıstırap çekmenin ve ölümün bütün varoluşun ayrılmaz bir parçası olduğu, ancak ıstırap çekmek yoluyla neyin önemli olduğunu neyin olmadığını ayırt edebildiğimiz ve ortak insani ruhumuzu göz ucuyla da olsa ıstırap sayesinde görebildiğimiz gerçeği başkalarına aktarılması son derece güç bir kavrayıştır. İnsan bu konuda söylenen sözleri bir yerlerde okuyabilir -benzer sözlere çok çeşitli metinlerde rastlayabilir-, bunları birilerinden duyabilir, hatta bunların yaşandığına bizzat tanık olabilir. Kişi bu sözlerin anlamını -en önemlisi de ıstırap kelimesinin anlamını- bizzat yaşayarak kendine göre ve zamanı geldiğinde yeniden keşfetmelidir.

Bu tür anlamlara ıstıraptan kaçarak -ki kaçmak için her yolu deneyeceğimiz kesindir- ulaşamazsınız, onları ancak karanlıkta, u-

mutsuzluk anında, en zayıf ve kederli olduğunuz bir zamanda yakalayabilirsiniz, yani cesaretin en yalın, en saf haliyle talep edildiği bir zamanda.

22. Mezmur'da, Davut içinde duyduğu öfkeyi, yalnızlığı ve kederi şu sözlerle dile getirir: "Tanrım, Tanrım beni niçin bıraktın? Kurtuluşumdan, iniltimin sözlerinden niçin uzaktasın?

"Ey Tanrım, gündüz çağırıyorum, ama yanıt vermiyorsun; Ve geceleyin, bana rahat yok... Su gibi döküldüm, bütün kemiklerim mafsallarından çıktı; yüreğim balmumu gibi; içimde eriyor. Kuvvetim çömlek parçası gibi kurudu; Ve dilim çenelerime yapıştı; Ve beni ölüm toprağına koydun...

"Fakat sen, ya Rab, uzak durma; Ey kuvvetim, bana yardıma koş. Nefsimi kılıçtan, canımı köpeğin pençesinden azat et..."

İçindeki volkanın böylesine kabarmasına yol açması için Davut'un nasıl bir dehşet, nasıl bir korku yaşadığını, nasıl bir güven eksikliği içinde kıvrandığını insan ancak tahmin edebilir. Acıyı kendisine zarar gelmeyecek bir uzaklıktan gözleyerek tanımlamıyor; bizzat yaşamakta olduğu açıkça belli olan bir acıyı -beter bir sıkıntıyı- dile getiriyor.

İçinin 'su gibi döküldüğünü', içindeki hayat kaynaklarının kuruduğunu, 'dilinin çenesine yapıştığını', kendi kelimelerinin ve başka insanların kelimelerinin artık konuşmaya değmez olduğunu, 'kemiklerinin mafsallarından çıktığı'nı, kalbinin 'balmumu' gibi eridiğini, hayatı boyunca içinde yaşadığı bedeni artık tanıyamaz, içinde rahat edemez olduğunu hisseden herkes Davut'un dile getirdiği o keder boyutuna ulaşabilir. Böyle durumlarda hepimiz Davutuzdur ve 2500 yıl önceki Davut da bizizdir. Böyle anların, en çok ve en az kendimiz olduğumuz anlar olduğunu söyleyebiliriz. En yalnız olduğumuz ve tüm insanları aynı çatı altında birleştiren o insanlık durumuna bağlı olduğumuz bir andır bu.

Ama insanlık durumu sadece acı çekerek yaşanmaz. Bu aynı zamanda müthiş bir hazzı en dolaysız yaşadığımız bir andır da.

Sonraki mezmurda, yani yirmi üçüncüsünde Davut öncekinden çok daha değişik bir ruh halini betimler. "Rab çobanımdır" diye haykırır Tanrı'yı kabullendiğini, O'na güven ve sevgi duyduğunu,

rahatladığını sezdiren bir ifadeyle. Duygusal olarak o "ölüm gölgesi vadisi"nden iyice uzaklaşmış olarak, müthiş bir rahatlamayla şunları söyler: "Benim eksiğim olmaz. Beni taze çayırlarda yatırır; Beni sakin sular boyunca yürütür. Canımı tazeler; kendi ismi uğrunda beni doğruluk yollarında güder."

Ama Davut kederin o uçsuz bucaksız karanlığını unutmamıştır, sözlerini şöyle sürdürür: "Ölüm gölgesi vadisinde gezsem bile, şerden korkmam; çünkü sen benimle berabersin; Senin çomağın, senin değneğin -onlar bana teselli verir.

"Hasımlarımın karşısında önüme sofra kurarsın: Başımı yağla meshedersin; kâsem taşkındır."

Derken Davut kendisinden tahammül edilmesi beklenen her şeye tahammül ettiğine dair umutlarını haykırır. Tahtaya vurup iyi dilekte bulunurken söylediği şu sözlerde de kendimizi hiç mi hiç yabancı hissetmeyiz: "Dilerim iyilik ve merhamet ömrümün her gününde hep yanımda olur ve *Tanrı'nın evinde sonsuza dek ikâmet ederim* [italikler benim]"

Günlük hayatta bizi cesur olmaktan alıkoyacak çok şey var. Cesaretin, hatta kahramanlığın geçerli olduğu bir çağda yaşamıyoruz. Açık bir şekilde ve sürekli olarak anlaşmazlık ve rekabetle beslenen, kazananları önce baştacı eden, sonra da yerin dibine geçiren, suç ortaklığından medet umduğu kaybedenleriyse kınayan bir kültürde kendimizi kurban olarak görmemiz ve herkesin hayatının ayrılmaz bir parçası olan zorluklar nedeniyle başka insanları suçlamamız işten bile değildir. Böylesi bir kültürde insanın kendini sevmesini aşılamak *ve* tek tek yere attığımız her muz kabuğuna karşı kendimizi sorumlu hissedecek -muz kabuğuna basıp düşen var mı, yok mu diye etrafa bakacak- kadar insanlara değer vermek ancak bilinçli bir çabayla mümkün olabilmektedir.

İçinde yaşadığımız kültürde konuşmaya tapılacak kadar değer verilir. Buna rağmen, birinin yaptığı bir şeyin sorumluluğunu üstlenmesine ender rastlanır ve bu müthiş bir şeymiş gibi görülür.

Şu tür sözleri duymak çok zordur örneğin: "Bunu ben yaptım. Çok üzgünüm. Hatamı nasıl telafi edebilirim?", "Bunlar olduğu için üzgünüm. Son derece müteessirim. Bundan sonra size nasıl yardımcı olabilirim?" Böyle basit dürüstlükler cesaret gerektirir. Hem de güven oluşmasını sağlarlar.

Oysa başkalarının ağzından ya da kendi ağzımızdan şu tür sözlerin çıkması daha muhtemeldir: "Bunu yaptım, çünkü..." veya "Onun yüzünden" veya "Ben yapmadım" gibi.

Doğru olana dikkatle eğilmek ve onu doğru olmasını arzu ettiğiniz şeyden ayırmak güvenin ortaya çıkmasını sağlar. Böyle bir güven -onu sunmak, ona yaraşır olmak- diğer insanları sevmenin, onları ciddiye almanın ve gidilen yol nasıl bir yol olursa olsun, onları o yolda birer atlama taşı olarak kullanmamanın son derece önemli bir yönüdür. Ama cesaretin parlak tarafı bu değildir. Kendi hayatınızın sorumluluğunu üstlenmeniz karşılığında ne madalya, ne ödül alırsınız ne de sizin için kutlama töreni yapılır. Aynı şey kestirme bir yanıt vermek yerine doğruyu söylediğinizde de geçerlidir.

Buna karşın iç ödülleriniz daha büyüktür; sadece büyük değil, görkemlidir, çünkü bu ödüller kendinize karşı dürüst olmanızı, kendinizi daha iyi tanımanızı sağlar. Böylece, öbür insanlara karşı da dürüst olur, onlarla daha açık sözlü bir ilişki geliştirirsiniz.

"Eğer bir insan bütünlüklü bir kişiliğe sahip olmanın nasıl bir şey olabileceğini tasavvur edebiliyorsa" diyor ünlü çocuk hastalıkları uzmanı ve psikanalist Dr. Winnicot, "o zaman o kişi hayata dair bütün duygu ve düşüncelerin sorumluluğunu üzerine alıyor demektir... Kendi dışımızda onaylamadığımız şeyler bulmaya gerek duymamız bütünlüksüzlüğe işarettir."

Kazananların çok az, kaybedenlerinse çok olabildiği bir toplumda insanların cesur olmalarındansa pasif, boynu bükük ya da kinik olmaları daha muhtemeldir. Genellikle içimizde inatçı bir ses bize cesarete biraz göz kırpmanın bile çok zor olduğunu söyler. Bilinen, güvenli, kolay, öngörülebilir yoldan şaşmamak gerekir der bu ses.

Oysa bu görüşe karşıt görüş deneyimlerimizden gelir; içimizde cesareti uyguladığımızı *kanıtlayacak* çok şey olup bittiğini keşfettiğimizde anlarız bunu.

Dini cemaatini yeniden canlandırmaya çalıştığı için zindana atılıp işkenceden geçirilen Yahya Peygamber ile ilgili anlatılan harika bir hikâye vardır. Yahya, zindanda yavaş yavaş ölüme terk edildiğini fark eder. Kaçmak ister, ama kaçarken yakalanması halinde işkenceyle öldürülmesi tehlikesi vardır. Ama hiçbir şey yapmadığında da zaten ölecektir. Kendisini kaçmanın tehlikelerine karşı uyaran beyninin yanı sıra çarpmaya devam ederek en azından aklı kadar heyecanla yaşamayı sürdürmek isteyen kalbini dinler ve oyunu en riskli tercihten yana kullanır, yani kaçmaya karar verir.

O müthiş şey olur ve kaçmayı başarır. Neşe ve zafer edasıyla cesaretinin kaynağını övdüğü aşağıdaki şiiri yazar:

> Uğurlu karanlığın içindeyim,
> ne gören var beni ne duyan, karanlık uzun, karanlık sonsuz;
> tek bir şey yok seçebildiğim,
> ne bir ışık, ne bir kılavuz
> kalbim sadece, ateş, o içimdeki kor ateş görebildiğim!

Günlük düzeyde, bu kitabı yazma işine her oturduğumda bu tür konuları seçmemin bir çılgınlık olduğu şeklindeki korkularımla yüz yüze kalıyordum. Ben kimdim ki bunları yazmaya kalkışıyordum? Buna nasıl cüret ediyordum? Hemen hemen her gün bu kitabı cesur olduğum için değil, cesarete *ihtiyacım olduğu için* yazdığımı kendi kendime hatırlatmam gerekti. Böylece dikkatimizi verdiğimiz şeyin hayatımızda yankılandığını öğrendim.

Oğlu Jonathan'ın hayatıyla ölümü hakkında konuşurken yazar Anne Deveson bana kelimelerin ya da -anlattığı hikâyedeki durumda olduğu gibi- tek bir kelimenin ne kadar güçlü olabileceği konusunda harika bir örnek verdi.

"Oğlum ölmüştü, onu ertesi gün gömecektik. Herhangi bir mezhebe bağlı değiliz, kiliseye de pek sık gitmeyiz, ama cenaze işlerini

bir rahibin gerçekleştirmesini istedim, çünkü içimde bunun âdetlere uygun bir şekilde gerçekleştirilmesini istediğimi hissetmiştim.

"İş ilişkilerimden tanıdığım bir beyden bu görevi kabul etmesini rica ettim; onu uygun görmüştüm, çünkü düşünceli ve kibar birine benziyordu. Kabul edip evimize geldiğinde Jonathan'la ilgili şeyler -nasıl biri olduğunu, onun sevdiğimiz yönlerini, onun hakkında bizim neler hatırladığımızı, başkalarının neler hatırladıklarını- öğrenmek için epey vakit harcadı. Onun hastalığı Jonathan şizofrendi-, iyi ve kötü zamanları hakkında sorular sordu. Bu adam içimde Jonathan'la, artık katlanamadığı için hayatına son veren o genç adamla *ilgileniyormuş* duygusu yaratmıştı. İnsan oğlunu toprağa verirken yanında sadece kendisiyle değil, neler olup bittiğiyle, o yok olup giden canla ilgilenen birileri olsun istiyor.

"Rahip gitmeden önce bize -Jonathan'ın ağabeyine, kız kardeşine ve bana- hep beraber kısa bir dua etmeyi önerdi. Dua sırasında söylediği şeyler arasından bir kelime öbür kelimeleri bastırdı. Bizim cesur olmamız için dua etti. Bu kelime bende adeta bir sürpriz etkisi yarattı, sanki hiç aklıma getirmediğim bir şey, beni bütünüyle saran, bütün kopmuş, parçalanmış, sızlayan parçalarımı tekrar bir araya getiren bir güçtü o. Bu kelime ertesi gün de bana destek oldu. Hep birlikte mezarlığa gittiğimizde yüksek sesle tekrarladım onu ve sonra da hiç yanımdan ayırmadım."

Bir dizi sahne geçiyor aklımdan: Kadınlı erkekli bir grup insan korkacak veya korkularını yenecek zamanı bulamadan kendilerini son derece dehşet verici bir olayın içinde buluveriyorlar; bir çocuk, kendisine saldıran köpekten kurtarılmayı bekliyor; silahlı bir adamın etrafa rasgele ateş etmeden önce durdurulması gerekiyor; bir dağ yamacında mahsur kalan bir dostun güneş batmadan önce bulunması gerekiyor; bir ev yanıyor, içindeki insanlar çığlık çığlığa yardım istiyorlar; otoparkta bir adam öldürmek üzere bir adama saldırıyor; dev lastiklerinin altında kalan yaşlı bir kadının

üzerinden kamyonun kaldırılması gerekiyor; bir çiftçiyle köpeği, korkudan ne yapacaklarını bilemeyen hayvanları tek tek kurtarmak için taşan nehrin kıyısına gidip geliyorlar.

Başkalarının hayatını kurtarmak için kendini koruma içgüdüsünü bir yana atmak soğukkanlı bir davranış, hayati tehlikenin söz konusu olduğu durumlardaysa kahramanca bir tutum. Bu, o anın kesin gereklerine cevap verebilmek için kendinizi ve öz savunma içgüdünüzü unutmanızı gerektirir. Bu tür anlar, insanın geçmişi ve geleceği hiç düşünmediği, sadece şimdiki zamanla ilgilendiği ender anlarındandır. Böylesine anlarda mitolojilerdeki ya da efsanelerdeki kahramanların sahip oldukları türden özelliklere ihtiyaç duyulur: kendini gözünü kırpmadan tehlikeye atma, güçlü bir konsantrasyon, insanüstü bir güç ve çelik gibi bir irade.

Ne kadar uzun sürerse sürsün, kriz geçer. Görev sona erer, zira bu bir görevdir -sizi insanlık âlemiyle göksel âlem arasında bir yerde seyredip duran yoğun bir varoluş durumuna sokan bir görev. Kahraman tekrar yeryüzüne iner. Ve yeryüzünde düşünme zamanı artık başlamalıdır. Öyle ya, bir insan metaforik deyişle 'yerin dibine inmiyor', içine doğru yönelmiyor, kişiliğinin can damarının, iç dünyasının dış dünyadaki bir olay yüzünden nasıl değiştiğine bakmıyorsa, böyle bir kahramanlık tecrübesi yaşasa ne olur, yaşamasa ne olur!

Kahramanlık anının üst üste yaşandığı durumlar vardır. İtfaiyeciler, kurtarma ekibi çalışanları, ambulans şoförleri ve polisler gibi acil olaylarda görev yapanlar böyle durumlarla sık sık karşılaşırlar, belki de ömür boyu. Onlar için olağanüstü şeylerin olağan şeyler haline geldiğini, bu tür durumların kendilerini en rahat hissettikleri durumlar olduğunu söylesek yalan olmaz.

Bize gelince, kalp atışlarımız normale döndüğünde ve yardım çığlıkları artık sadece anılarda kaldığında, yaşadığımız şeyler konusunda bir şeylerin yapılması gerekir. Yaşanılan bu az rastlanır deneyim tıpkı ağın ucunda çırpınarak oradan oraya kaçan bir balığın ağın içine çekilmesi gibi içeri çekilmelidir ki saklanılsın ve

yavaş yavaş insanla bütünleşsin. Hiçbir aşırı deneyim yoktur ki felaketten kurtulmayı başaran insanın kendini daha farklı algılamasına ve kendini daha fazla ya da daha az beğenmesine yol açmasın.

Cesaret konusu, insanın kahramanlık kapasitesinin müthiş boyutlarda olabileceğine değinmeden geçilirse eksik kalır. İnsanın bir hayat kurtarmak adına ya da kendine son derece yakın hissettiği, kendisini aşan bir dava uğruna hayatını tehlikeye atması, artık pek söz edilmeyen, 'karakter' adı verilen bir niteliğin oluşmasını sağlar. Karakter kelimesini burada, olağanüstü bir durumda veya öyle durumların dışında kendinize güvenmenizi, başkalarının da size güvenmesini sağlayan özgüven anlamında kullanıyorum.

Karakter, sizi birbirine sıkı sıkıya bağlı yollardan geçirerek kaçınılmaz bir biçimde çözüm arayışına iter; sizde kendinize, her seferinde bir meydan okumanın başı çektiği bir kendinden şüpheyle bakmanıza yol açan bir amaç duygusu yaratır. Bu öyle bir hal alır ki, sonunda yapılması gerekenlerle iyice haşır neşir olur ve görevle bütünleşirsiniz.

Bir hayatı kurtarmayı, kendini aşan bir dava için bir şeyler yapmayı düşünürken insanın aklında somut bir şeyler vardır, hayatla ölüm arasındaki o 'belirsiz çizgideki' insan bedenleri; çünkü kahramanlık, gerektiğinde 'hayatın ya da bir uzvun' gözden çıkarılmasını talep eder, bu hayat ve uzuv sizinki de olabilir, başkalarınınki de.

İnsanların yiğitlik, soğukkanlılık olarak adlandırılan davranışlarının görkemine rağmen, kahramanlık kendini kolay kolay aklayamayacağı gaddarlıklarla dolu bir geçmişe sahiptir. Kahramanlık açgözlü bir mittir. Üç bin yıl boyunca çoğu genç olmak üzere sayısız erkeğin hayatını söndürmüştür. Özellikle savaş zamanı bu mit daha da oburlaşır, bir günde on binlerce insanın hayatına mal olabilir; karşısına çıkma bahtsızlığına uğrayan kadın ve çocukların sayıları da giderek artmaktadır. Sadece içinde bulunduğumuz bu yüzyıl içinde savaşta seksen milyon insan ölmüş.

Bunun seksen milyon olduğu ne malum? Belki seksen milyon otuz dokuz? Hepsi de daha çok yaşamayı hak eden, ölümleriyle arkalarında bıraktıkları insanları kedere boğan, arkalarından yas tutulan insanlar bunlar.

Kahramanlık miti, Buda'nın doğumundan beş yüz, İsa'nın doğumundan da bin yıl öncesine, yazar Andrew Harvey'nin "eski tanrıça arketiplerinin uyumunun bozulmaya başladığı"nı söylediği zamanlara denk düşer. Kahramanın ortaya çıkmasıyla birlikte tanrıçanın yok olduğunu söylesek çok mu kestirmeden konuşmuş oluruz?

Kahramanlık mitinin erkekliği ve bireysel başarı konusunu vurgulayarak ortaya çıkması, egemen kültürlerin bile doğayla uyum içinde yaşadıkları ve onun yasalarına saygı duydukları bir dönemi sona erdirmiştir. Sonraki iki bin yıl süresince Avustralya'daki Aboridinler gibi en az saldırgan ve -bence bu dikkate değer bir noktaiçgüdüyle sezginin geliştirilmesine önem vermeye devam eden ve bunlara 'mantık'ın ötesinde değer veren kültürlerde süregelen bir özelliktir bu.

Bu eski toplumlarda -eski toplumlar derken aklıma tabii ki özellikle Grekler ve Romalılar geliyor- doğaya saygının azalmasıyla birlikte ve bir parça da bizim günümüzde egonun vahşi istekleri olarak adlandırabileceğimiz nedenlerden ötürü insanın akla olan bağımlılığı arttı. Böylece, Andrew Harvey'nin dediği gibi, "Yaratıcı ile yaradılış birbirinden ayrıldı ve zamanla ilahi olanla yeryüzü ayrı düşünülmeye, bölen, kategorize eden, ayrıştıran bir düşünce türü egemen olmaya başladı"

Bu durum şiirlere de geçmiştir. Efsanevi Hintli şair Rabindranath Tagore ışık gördüğünü, ama ateşi görmediğini söyler. Bu, ayrışık düşünmeyi betimleyen güzel bir imgedir: Bir şeyin kaynağını ve aynı zamanda onu yaratan koşulları yitirmektir.

"Bir ışık görüyorum" der Tagore, "ama ateş yok. Benim hayatım da böyle mi acaba? Böyleyse, en iyisi göçüp gitmek".

Birilerinin toprağını ve canını almak demek olan savaşla ve emperyalizmle girdiği çetrefil ilişkiyle birlikte kahramanın rolü eskiden olduğu gibi halen uç noktalara varan ayrışık bir düşünme

tavrını beraberinde getirir: bir düşmanın ya da egemenlik altındaki bir 'yerli'nin hayatının önemsiz olduğu; bir düşmanı fiilen veya metaforik olarak öldürebileceğiniz ya da ona boyun eğdirebileceğiniz, bütün bunları yaparken de burnunuzun bile kanamayacağı; size ve çocuklarınıza hiçbir zarar gelmeden yeryüzünü istediğiniz gibi zehirleyebileceğiniz inancını.

Çocuklarım okulda öğle yemeği öncesi, onlara sofralarındaki ekmeğin nereden geldiğini hatırlatan şu güzel duayı okurlardı:

Ekmekten önce buğday.
Buğdaydan önce tohum.
Tohumdan önce güneş, yağmur
Ve Tanrı'nın sevgisinin güzelliği.

Çoğumuz ekmeğin nereden geldiğini unuttuk. Çoğumuz nereden geldiğimizi unuttuk, tıpkı sonumuzun ne olacağını unuttuğumuz gibi. Ömür boyu ayrışmış bir hayat yaşıyoruz, her etkinin iyi ya da kötü bir tepkiye neden olacağını söyleyen o yasayı en ilkel biçimiyle bile kavramaktan yoksun bir halde. Ayrışık düşünme biçimi bizi ne yaptığını bilmez bir hale getirir, aczimizin yalanlarına inanırız.

Sonunu hiç düşünmeden mutfak lavabolarından zehir akıtmak ayrışık düşünmenin bir sonucu.

Çocuklarımızı zehirleyen filmler yapmak ayrışık düşünmenin bir sonucu.

Şarkı söylemeyi, dans etmeyi veya bedenlerimize saygı göstermeyi unutmak ayrışık düşünmenin bir sonucu.

Başkalarını üzen davranışlarda bulunduğumuzu yadsımak ayrışık düşünmenin bir sonucu.

Eski milliyetçilik mitlerinin bizi uyutmalarına izin vermek ayrışık düşünmenin bir sonucu.

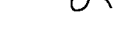
Tarihten, mitolojilerden ve tinsellikten alınan dersleri unutmak ayrışık düşünmenin bir sonucu.

Bir şeyin kaynağının hemen ardından cesaret ve dürüstlük gelir, bir de koşullar hakkında düşünmek. İşte uyanmamız için bunlar gerek.

Kahramanlık mitinin çeşitli biçimleri, içimizdeki arketip figürlerde -savaşçı, yok edici, yaratıcı, hükümdar- hâlâ varlığını sürdürmekte ve sinema filmlerinde sürekli olarak yeniden üretilmektedir -bu filmlerde gördüğümüz kahramanlar her ne kadar insanlar üzerinde kuvvet kullanan türden kahramanlar olsalar da. Filmlerdeki bu kahramanların kendilerine ait bir yaşam deneyimleri olduğunu ve hayatlarını sürdürmeyi nasıl öğrendiklerini pek görmeyiz. Nasıl tahammül edeceklerini öğrenerek içlerinde yer etmiş derin korkuların baskılarından kurtulmayı başardıklarını pek görmeyiz. Kahramanlarımızın bir kadın olduğunu ise neredeyse hiç görmeyiz.

Fakat bu kahramanlık konusunun ille de ya/ya da şeklinde düşünülmesi gerekmez. Öyle olsaydı, kahraman olmanın ya da fiziksel cesaretin ve o cesareti göstermemiz için gerekli olan zihinsel çabanın sağlayacağı heyecandan tümüyle yoksun bir hayat yaşamak zorunda kalırdık, ki bu da çok acı bir şey olurdu. Öyle çeşitli kahramanlık türleri var ki, insan şaşırır kalır. Yaşadığım riskler fiziksel olmaktan çok, zihinsel veya duygusal riskler olduğu için midir bilmiyorum, hayat ve ölüm arasındaki çizgide yer alan kahramanlık örneğiyle uzaktan yakından bir ilgisi olmayan fiziksel çabalar karşısında bile hayran kalabiliyorum: Robyn Davidson'ın Avustralya ve Hint çöllerini devenin sırtında aşması; tuttuğunu koparan, kararlı Jane'in çoktan kurumuş bir ağacı tekrar hayata kavuşturmak için sıkışan köklerin dibini eşeleyip kurtarmaya çalışması; kardeşim Geraldine'in molozlarla dolu bir inşaat alanını huzur dolu, düzgün bahçelerle kaplı bir alana dönüştürmesi; centilmen bir erkeğin yolda kalan arabamın lastiğini değiştirmesi; sadece filmlerden ve kitaplardan tanıdığım kadınların evlerinin günlük ihtiyacını karşılamak için her gün, hiç üşenmeden suyu kuyudan evlerine kovalar içinde, başlarının üzerinde dengeleyerek taşımaları.

Bütün bunlarda bir azim, bir 'karakter' söz konusu. Oysa eski olsun, yeni olsun, mitolojik kahramanlıklar erken ölümlerin acısıyla doludur: başka bir insanın; bir böceğin, hayvanın ya da kuşun; gezegenimizin az bulunur bir köşesinin yok oluşunun.



"Biri bir şey yapacaksa, bırakın yaptığını ardına komasın" der Dhammapada. Bu, gaddarlığa bir davet değildir. Bu, yaptığımız bir şeye dikkat kesilmemiz gerektiğini bize hatırlatmaktır. Dikkat kesildiğimizde mitolojik kahramanlardan biri olmaya ihtiyaç duymayız. Dikkat kesilmekle, yaptığımız her şeye karşı dürüst bir yaklaşım sergileyecek biçimde hayatımızı ciddiye almayı başarabiliriz. Yine dikkat kesilmekle, hiç tedirginlik duymadan kendimizin dışına çıkabilir, bizim dışımızdaki bir şeye karşı dikkatimizi, onu tümüyle sarıp sarmalayacak tarzda yöneltebiliriz. Bir şeye dikkat kesilmek için iç ve dış olgular, sen ve ben, biz ve onlar arasında yavaş yavaş daha az ayrım yapar hale geliriz, çünkü bir şeye dikkat kesilmeyi başardığımızda kendimizi bu ayrımları gereksiz bulacak kadar güvenli ve sevgi dolu hissetmeye başlarız. Dikkat kesilmekle, bütün yaşam biçimlerine saygı duymayı öğreniriz, çünkü zamanla düşündüğümüz, söylediğimiz ya da yaptığımız (hatta ümit ettiğimiz) her şeyin birbiriyle ilişki içinde olduğunu, birbirine yankı yaptığını görürüz ister istemez. Dikkat kesilmekle, bu yankıların peşimizde iz bıraktığını ve içinde yaşadığımız evreni yarattığını öğreniriz.

Çalışma, arkadaşlarla görüşme, çocukların ya da yaşlı ebeveynlerin bakımı, yaşlanma, hastalanma, sevdiği kişiyi yitirme, Tanrı'nın şefkatine ihtiyaç duyma, kahkaha, ağlama, sevişme, yemek yapma, hayat yoldaşıyla ya da hayat yoldaşsız yaşama, kıymetinin bilinmesi, yanlış anlaşılma, uyuma, yürüyüşe çıkma, ortalığa çekidüzen verme, üzülme, üzüntüsünü yenme, yeni bir şeyler öğrenme, endişelenme, sevinme, çöpleri dışarı çıkarma, ölüme hazırlanma, elinden geleni yapma: Doğduğumuz günden

ölümümüze kadarki süreç içinde bütün bu olup bitenler için ihtiyaç duyduğumuz şey kahramanlık değil, cesarettir.

Burada fiziksel unsurlar da söz konusudur elbet, zira yaptığımız şeylerin hiçbiri bedenden ayrı düşünülemez. Ama olanak tanıdığımızda içimizden, fiziksel engelli bir insanda da başlangıç çizgisinde ileri atılmak için sabırsızlanan dünyanın en iyi atleti kadar güçlü olabilen tarifi imkânsız bir cesaret -tinsel ve duygusal cesaret- yükselir.

Cesarete sahip olmak, tam anlamıyla insan olmayı gerektirir. Bilinenle bilinmeyen arasındaki gidiş gelişlerde ayakta kalmamızı sağlayan, kaçınılmaz olanla baş etmemiz, neyi değiştirebileceğimiz, neyi değiştiremeyeceğimiz arasındaki ayrımı görmemiz için bizi ileri iten cesarettir. Kendi cehennemimize dalabilmemizi sağlayacak, yeniden toparlanmamız için gerekli gücü bize verecek ve yeniden hayata atılmanın sevincini bize yaşatacak, hayatı her şeye rağmen yaşanılır bulmamızı sağlayacak olan yine cesarettir.



Sadakat

Birine sadık olmak -bir insana, bir ilkeye, ilahî bir şeye- demek, insanın kendine sadık olması, saydam olması demektir.

PIERO FERRUCI



Engel olmak mümkün değildi. Sadakat hakkında yazdığımı ne zaman söylesem insanlar bana cinsellikten söz etmeye başlıyordu. Konuyu açmaya çalışıyordum, insanın kendine ve dostlarına, kaderine, inançlarına, değerlerine, görevlerine, ne bileyim Tanrı inancına sadık olmasından söz ediyordum.

"Evet, evet doğru" diyorlardı, "iyi, güzel de cinsellikten ne haber?"

Doğru, günümüz toplumunda birçok insanın yaptığı sadakat yemini cinsel bir ilişkiyi paylaştığı kişiye yöneliktir; kişi birlikte olduğu kişiye başka biriyle asla birlikte olmayacağına dair yemin e-

der. Ama cinsel sadakat her ne kadar arzu edilen bir şey olsa da, ki ben bunun arzu edilebileceğini biraz geç öğrendim, böylesi bir sadakat, güvenilmez, şefkatsiz ya da sevgisiz davranışların yanında yer aldığında ne kadar değerli olabilir ki?

İnsanlar, aşkın gereklerine ters davransalar da 'erdemli' bir biçimde monogam olabilirler, genellikle de öyledirler. Eşine öfkelenip onun güvenini kötüye kullanan, küçümseyip alay eden, ondan tatlı bir sözü, sevgiyi, güveni esirgeyen, parasını kıskanan, ama onu aldatmayan birinin 'sadık' bir eş olduğunu söyleyebilir miyiz? Söyleyebilirsek, o zaman neye ve kime sadık sorusunu yöneltmemiz kaçınılmaz.

Cinsellik konusuna geleceğiz, ama sevgiyi ayrı düşünmeden ve de benlik konusuna, sizi siz yapan o tanımlanması zor toplamınıza değinmeden geçmeyeceğiz, çünkü sadık olma kapasitesi, herhangi bir biçimde dolu olmaktan değil, özgürlük duygusundan kaynaklanır; hüsnükuruntudan ya da başka insanların kurallarından değil, insanın içindeki kesintisiz süreklilikten, yani benlikten kaynaklanır.

Benliğimiz özgürlüğümüzün kaynağıdır. Bütün kişisel seçimlerimizi yaptığımız yerdir benlik; hakikati, yani hayatımızı oluşturduğumuz yerdir.

Öncelikle sadık olmamız gereken şey benliğimizdir. Bizi narsisizme sürüklesin diye değil, tersine narsisizme kapılmaktan kurtarsın diye. Shakespeare bunu şu dizeleriyle çok güzel ifade eder:

> Ama her şeyden önce de, kendine karşı dürüst ol
> O zaman, gece gündüze kavuşur gibi,
> Sen de aldatmaz olursun kimseyi![1]

"Kendine karşı" nasıl "dürüst olacağını" öğrenmeye başlamadan önce insanın narsisizmin karakteristik özelliklerinden ve onun yarattığı su götürür rahatlıktan tümüyle kurtulması gerekir. Narsisist

1. W. Shakespeare, *Hamlet*, çev.: Sabahattin Eyuboğlu, Remzi Kitabevi.

insanda benlik duygusu, dürüstlük kapasitesi ve gerçek özgürlük anlayışı çok azdır. Benliğindeki boşlukları (ki bu boşluklar tehlikeli biri haline getirecek kadar acı verebilir ona) doldurmak için narsisist kişi başka insanları yiyip bitirebilir. Onlarla işi bittiğinde de hiç aldırış etmeden onları tükürür. Tükürdüğü insanları ise genellikle yok sayar.

Artık ihtiyaç duyulmayan insanlar konumuna düştüklerinde ise feryat etmeye, kurbanı oynamaya, onu bunu suçlamaya ya da çevrelerindekilere zarar verecek biçimde öfkelenmeye başlarlar. Bu - genel bir bakış açısıyla- narsisistlerin kendi duygusal hareketlerinin sorumluluğunu üzerlerinde hissetmemelerinden, davranışlarından kendilerini sorumlu tutmamalarından kaynaklanır. Narsisistlere göre her şey onlar için yapılır -iyi şeyler de, kötü şeyler de-, insanları buna göre 'iyi' ya da 'kötü' olarak nitelendirirler. Narsisistler terk edildiklerinde ya da canları yakıldığında kendilerine bunu yapmış olan kişiyi kolay kolay unutmazlar. O kişiyi kafalarında şekilden şekile sokarlar, hatta zamanla onu iyice çirkin tasavvur etmeye başlarlar, çünkü narsisistler acı ekerler, nefret biçerler, genellikle de bir çuval inciri berbat etme pahasına.

Çocukluğumuzda hepimiz narsisisttik ve hayatta kalmak için öyle de olmak zorundaydık. Annelerimize istediğimizi yaptırır, isteklerimiz yerine gelmediğinde de bağırır çağırırdık. Annelerimizin ne düşündüğünü, ne istediğini bir an için bile aklımıza getirmezdik. Bizim için onların istekleri diye bir şey söz konusu değildi. Kendi isteklerimizin dışında başka bir şey tanımaz, annelerimizi de isteklerimizi yerine getirip getirmemesine göre kimi zaman 'iyi', kimi zaman da 'kötü' olarak nitelendirirdik.

Biraz daha büyüdüğünde bu dönemi birçoğumuz aşmıştır. Oturmayı, ayağa kalkmayı, yürümeyi öğrendikçe buna paralel olarak duygusal ufkumuz da genişlemiştir. Yavaş yavaş ve bazen de acı verici bir biçimde ihtiyaçlarımızın yanında başka insanların ihtiyaçlarının da olduğunu anlamışızdır. Bazen ihtiyaçlarımızın karşılanması için beklemek zorunda kalmışızdır, bazen de beklemek

kâr etmemiştir. Derken bir gün böyle beklerken kendi ihtiyaçlarımızı kendi başımıza karşılayabileceğimizi anlamışızdır. Yavaş yavaş kendi başımızın çaresine bakabilmenin yanında başka insanlarla da ilgilenebileceğimizi görmüşüzdür. Artık ondan sonra biri bizden bir şey istediğinde kızmayız ya da tepki göstermeyiz. Tersine, çoğu zaman bu hoşumuza bile gider.

Narsisizm kozasından kurtulmamızı sağlayan da işte bu başka insanların farkına varışımızdır. Bu kapalı alandan çıkmak istemeyebiliriz, ama buradan çıktığımızda rahatça hareket etmemize olanak tanıyan, çok daha geniş ruhsal bir alana sahip oluruz. Etrafımıza bakar, uyanırız ve yavaş yavaş hayatımızda başımıza gelen ıstırap verici ya da tatsız şeylerin başkalarının kusurlarından kaynaklanmadığını, tümüyle bizimle ilgili olduğunu anlamaya başlarız. Bu anlayış, yani insanın başına gelenlerden hiç kimseyi suçlayamayacağını bilmesi, duygusal olgunluk ve benliğin gelişimi için son derece önemli bir unsurdur.

Ancak, çocukluktan yetişkinliğe, hatta yaşlılık dönemine girip de bebeklik çağındaki o evreyi -her arzusunun yerine getirilmesini istemek, bunun için ortalığı velveleye vermek, başka insanların ihtiyaçlarına kayıtsız kalmak, ihtiyaçları karşılandığında mutlu olup etrafa gülücükler saçmak, karşılanmadığında ise canavar kesilmek- atlatamamış birçok insan da vardır. Bu tür insanlar zalimce davranışlar sergileyebilirler, saf veya zeki görünebilirler. Size çok çekici gelebilirler. İlişkilerine sıkıca sarılabilir, ilişkilerini korumak için canavar kesilebilirler. Fakat sadık oldukları pek ender görülür, ne kendilerine ne de başkalarına.

Narsisist bir toplumda yaşıyoruz. Bu, sadakati hayata geçirmeyi -kendi nefsimize karşı dürüst olmamızı, başka insanlara karşı dürüst olmamızı- ayrıca güçleştiriyor. Narsisizmle sadakat birbirine pek uymaz. Sinema filmleri, pazarlama, reklamlar ve pop kültürü tarafından başka insanları saygıya ve güvene yaraşır değerli bi-

rer 'kişilik' olarak değil de tüketim nesneleri olarak görmeye gizlice, hatta bazen neredeyse açıkça itiliriz; bu anlayış hükümete ve politik retoriğe de nüfuz etmiş durumdadır. Açgözlülük etmek şükretmekten daha seksidir; rekabet işbirliğinden daha 'heyecan verici'dir. *Önemli olan* güç ve paradır.

Genellikle uç bir tatminsizlik hali içindeyizdir; bizde olmayanı ister, olanı da unutur ya da ıskartaya çıkarırız hemen. En çok sevdikleri ve en çok sevilen kişi olmak istedikleri kişilerin yüzlerine bakmaktansa arkalarına bakanların, böyle kırılgan, hemen bozuluveren ilişkilerin normal sayıldığı bir toplumda yaşarız.

Bir tren istasyonunda genç bir kadına rastlıyorum. Sıkıntılı olduğu her halinden belli. Sonunda ağzındaki baklayı çıkarıveriyor. Bir haftalığına yanında kalmak üzere annesine gidiyormuş ve bu süre içinde erkek arkadaşından ayrı kalacak olmanın üzüntüsünü ve endişesini yaşıyormuş. "Başka biriyle beraber olur da beni bırakır diye korktuğumdan değil" diyor, erkek arkadaşının tam da bunu yapacağından korktuğunu, o bir haftalık ayrılık süresi içinde onları bir arada tutan bütün bağların kopacağından, her şeyin sona ereceğinden korktuğunu belli eden bir ifadeyle.

Böyle bir atmosferde karşılıklı güven kolay kurulamaz ve 'aşk' ihtiyaç haliyle endişe arasında kurur gider. Eşlerden hiçbiri özgür olamaz.

Günümüz Batı yaşamında çocukluk döneminin kendisiyle ilgilenmesi halinden bizi çekip kurtaracak çok az şey vardır. Önemli olanı değersizleştirip önemsiz olan bir şeyi önemliymiş gibi gösteren ve saf duygular yerine kaba duygusallıklara prim veren bir kamu kültürü narsisisttir. Aynı şekilde, tüketimciliği, ayrımcılığı ve insanlarla doğal kaynakların sömürülmesini sınır tanımaz bir biçimde destekleyen politik kültürler de narsisisttir; bunun yanında bireyciliğe ve bağımlılıklara prim veren toplumsal kültürler de.

Yüksek statülü işlerde çalışmaya takmış olabilirsiniz ve iç dünyanız sadece bu konuya karşı duyarlı, zihniniz hep bu konuyla meşgul olabilir, ama işte bu da sizi kıskaç altına alır. Toplumsal açıdan kabul edilir olsun olmasın her türlü bağımlılık narsisisttir. Odağın merkezine sizi ve sizin ihtiyaçlarınızı yerleştirir. Öbür in-

sanlara bir şey kalmaz. Size bir şey kalmaz.

Kendini geliştirme kültü, hatta bu dünyanın sancılı gerçekleri konusunda bir şeyler yapmak için sizi uyandırmaktan aciz olan tinsel bir yol da aynı biçimde narsisist ve aldatıcıdır. *The Seven Habits of Highly Effective People* adlı çok satan kitabın yazarı Stephen R.Covey, "İnsanın kendi değerini bilmesi edebiyatı, insanın kendine dikkat etmesini, kendini sevmesini ve kendini beslemesini kapsayan bir narsisizmin oluşmasına ve bundan sonra atılacak adımın, yani hizmet konusunun tümüyle göz ardı edilmesine neden olmuştur" diye belirtiyor. Sonra da tartışmaya davet edercesine şunu soruyor: "Başarılısınız, peki ama bunun kime ne yararı var?"

Narsisizm ne kadar çok yayılır ve normal bir şeymiş gibi kabul edilirse hepimiz o kadar çok kaybederiz. Narsisizm gezegenimizi tehdit ediyor; insan ırkının sürmesini tehdit ediyor. İnsan toplumsal bir hayvandır. Ailelerimizden çok daha büyük topluluklar içinde yaşama ve çalışma, oyun oynama ve kavga etme, sevinme ve ağlama kapasitesine sahibiz. İlgilendiğimiz, ilgilerini çekmek istediğimiz bir grup insana sahip olmak ruh sağlığımıza iyi gelir. Hepimizin en azından bir köy dolusu dosta, ahbaba, bize iltifat eden ya da yanımızda olan birine ihtiyacımız vardır.

Bütün bir topluluğa rağmen yine de insanlar kendilerini yalıtılmış ve yoksun hissederler, daha geniş çaplı bir ait olma duygusuna özlem duyar, bir gruba ait olmayı ve bir gruba ait olmanın tüm ayrıcalıklarından yararlanmak isterler. Bu, insanların birbirlerine özen göstermesinin hayatta öğrenmemiz gereken biricik şey olduğunu getirir ister istemez insanın aklına.

İnsanlara sevgi dolu ve iyi bir şekilde davranmak sadakati gerektirir. "Aza itimat eden çoğa da itimat eder" der Aziz Luka.

Sadakati hayata geçirmek için -neyin önemli olduğu ile neyin olmadığını muhakeme ederken tutarlı, sebatkâr, güvenilir, sözüne sadık, sevecen ve titiz olmayı üstlenmek için- sizinle öbür insanlar arasında olup bitenler konusunda tetikte olmayı ve uyanık kalmayı bilmeniz gerekir. Bu, resmin tamamına olduğu kadar ayrıntılarına

da dikkat etmek anlamına gelir. Bu, sizin için küçük gibi görünen bir şeyin başkası için büyük bir anlam ifade edebileceğini öğrenmeniz gerektiği anlamına gelir. Karşınızdaki kişinin görüşlerinin müthiş olmadığını düşünmeye devam etseniz de, onun görüşlerine saygı duymanız ve bunu o kişiyi daha fazla tanımada bir fırsat olarak değerlendirmeniz mümkündür. Çünkü sadakat sizden, başka insanlara ve kendinize aynı anda ve eşit oranda özen göstermenizi talep eder.

Ancak bunu yapmak o kadar da kolay değildir. Kendinize karşı söylediğiniz yalanlara 'şeffaf' olmayı; isteklerinizin sorumluluğunu üstlenmeyi; niyet ya da davranışlarınızın tatsız yanlarıyla yüzleşmeyi gerektirir. Zihninizi, niyetle eylemi birbirinden ayıracak, arzuladığınız şeylerle davranış biçiminizin bazen birbirinden apayrı olması gerektiğini bilecek güce ve açıklığa ulaştırmayı gerektirir.

Bu, birine karşı beslediğiniz duygunun bazen sizden bazı güç şeyler talep edeceğini kabul etmeniz gerektiği anlamına gelir. Kendiniz ve sevdiğiniz kişi hakkında düşünürken dışarıya dönük olduğu kadar bazen de içe dönük bakmanız gerektiği anlamına da gelebilir. Bu, sık sık durum değerlendirmesinde bulunmanız ve duraklamanız gerektiği anlamına gelir.

Narsisizm dur durak bilmez. Narsisizm size *fırsatını bulmuşken kaçırma* (insanları, seksi, uyuşturucuları, *tecrübeleri*); bir şey *hoşuna gidiyorsa* bu onu yapman için yeterli bir gerekçedir; bir şeyi istiyorsan bu onu elde *etmen gerektiği* anlamına gelir, der. Narsisizm size *müşkül olan bir şeyi unutmanızı* söyler.

Narsisizm size *öbür insanların isteklerinin önünüzde bir engel* olduğunu söyler. Onların talep etmeye hakları yoktur; taleplerini yerine getirmeniz şart değildir.

Narsisizm size *duygularınızın peşinden gitmenizi* söyler. Bir şeyi yapılması gerektiği için yapmak söz konusu değildir. Bir şeyi yapıp yapmamak ruh halinize bağlıdır.

Narsisizm içteki çocuk mitinin şekeriyle beslenir. Aksilik, so-

murtkanlık ve bir şeyi açıklamayı reddetmek konusunda kimse eline su dökemez. Tam anlamıyla yetişkin biri olamamanın, artık çocukluk dönemini geride bıraktığınızı, bundan sonra hayatınızı kendi ellerinizle şekillendireceğinizi kavrayamamanın sadakatsizliklerin en büyüğü olduğu gerçeğine kulaklarını kapar.

Narsisizm çok daha farklı şeyler fısıldar kulağınıza. Narsisizm size, duygusal dünyanızı içinizdeki çocuğun yönetmesinin ne kadar yerinde bir şey olduğunu söyler: Ne sınırlar vardır, ne uyku saatleri ne de kendi isteklerinizin dışında başka istekler. Narsisizm duyguları dışarı yansıtmayı özgürlük sanır.

Narsisizm, içinizdeki çocuğun hiçbir zaman büyümeyeceği, dolayısıyla da ilgilerinizin sıcak yuvasını asla terk etmeyeceği konusunda sizi temin eder.

Narsisizm size, ayrıca tatsız hakikatlerin doğru olmadığını da söyler. Narsisistler, kendileriyle ilgili farklı görüşleri hoş görmekten ve bu görüşlerden ders çıkarmaktan yoksundurlar.

Kendilerine böyle bir görüş sunulduğunda hemen saldırıya geçerler, söylenenleri yalanlarlar, geri çekilirler ya da surat asarlar. "Ama sen hep böyle..." ve "Yo, ben asla..." ile başlayan cümlelerle bağırmaya, karşılarındaki kişiyi suçlamaya başlarlar.

Narsisistler, içten içe kendileriyle ilgili, hiç kimsenin düşüneme-yeceği kadar nahoş hakikatlerin var olduğunu bilirler. Pireyi deve yapmalarının nedeni de budur zaten.

Dünyanın henüz genç olduğu günlerde, bir göl kıyısının yanındaki otların üzerine uzanıp suya bakarken Narkissos bir şeyler aramaktaydı -sudaki o göz kamaştırıcı yansısına âşık olmadan önce. Bulmayı arzuladığı şeyin aşk ya da en azından aşkın varlığını kanıtlayacak bir şey olduğunu tahmin etmek zor değil.

Hepimiz bunu isteriz. Sevgisiz yaşamak hepimiz için can sıkıcı ve tehlikeli bir şeydir.

Genç Yunanlımız o sıralarda daha toy bir çocuktu. Dünyaya ya-

bancı, tecrübesiz, her şeyden hemen etkilenebilen biriydi. Aradığı şeyi bulmak için içine bakacağına dışarıya bakması, onun kaderini daha da acıklı kılıyor.

Seni sen yapan üç kişidir der Sri Sathya Sai Baba. "Biri, olduğunu düşündüğün, öbürü başkalarının olduğunu düşündüğü, üçüncüsü de gerçekten olduğun kişi. Bu üçünü bir kişi yapmaya çalış. O zaman huzur ve mutluluk bulursun."

Günümüz psikoterapisinin diliyle söyleyecek olursak, 'olduğunu düşündüğün kişi'yi 'başkalarının olduğunu düşündüğü kişi'ye yaklaştırmak, 'benlik' ile 'persona'yı (yani sahte dış benliği) bilinçli bir biçimde birleştirmekten geçer. Bu, içinizin ve dışınızın bir olmasını, bir insan olarak çok iyi biri olduğunuza; başka insanları memnun etmek, sizden beklediklerini karşılamak, kendinizi kendi gözünüzde küçük düşürmek ya da yüceltmek için inşa edilmiş bir benliğin ardına gizlenmeye ihtiyacınızın olmadığına güvenmenizi gerektirir.

Bunları gerçekleştirmek basittir -ve son derece de talepkârdır. Davranışlarınızla ve tavırlarınızla ifade ettiğiniz şeyleri izleyeceksiniz. Kendinizi yargılayacak ya da cezalandıracak şekilde yapmayacaksınız bunu. Neler olup bittiğini görmek ve *değiştirilmesi gereken davranışlarınızı değiştirmek* için yapacaksınız.

Bilinci açık tutmanın ya da uyanık kalmanın biricik yolu budur. Bu son derece zorlu ve insanı sürekli mücadeleye zorlayan bir şeydir, ama sunduğu yararlar saymakla bitmez. Bu yöntem, sayısız eylem ve tepki seçenekleri sunacaktır size. Bu seçeneklere sahip olduğunuzu bilmek sizi özgür kılacaktır.

Bu üçlemenin üçüncü unsuru -Sai Baba'nın 'gerçekten olduğun kişi' dediği yönlendirici güç- tin, ruh ya da egoyu da içeren ve onu aşan 'benlik'tir.

Ego, rasyonel yanımızı, bilinçli yanımızı ifade eder (egomuzu ko-

rumak için çoğu zaman tümüyle irrasyonel davransak da). Benlik de bu yanımızı kapsar, ama bunun yanında şiirsel, sezgisel, içgüdüsel, yaratıcı, simgesel ve duygudaş olan şeyler de -insanlarla ve zihnimize olduğu kadar yüreğimize de hitap eden fikirlerle aramızda anlamlı bağlantılar kurmamızı sağlayan nitelikler- onun kapsam alanına girer. Doğayla ilişkiye girmemizi ve bizim de doğanın bir parçası olduğumuzu anlamamızı sağlayan da işte bu yanımızdır.

Yaratıcı, sezgisel yanımız rasyonel zihnimizi rüyaların, fantezilerin, müziğin, resmin, şiirin, fiziğin diliyle ve tefekküre daldığımızda, meditasyon yaptığımız sırada ya da bazen kendimizden geçip kahkahalarla güldüğümüzde ulaştığımız dil-ötesi alanda sürekli ve dolaylı olarak karşılar.

Intimacy and Solitude adlı kitabımda bu karmaşık, anlaşılması zor benlik kavramını yazarken, benlik bilgisinin getirdiği iç gerçekliği tanımlamak için Jungcu analist Marie-Louise von Franz'ın o güçlü 'insanın içindeki katı zemin' deyişini kullanmıştım. Bu deyimi hâlâ sever ve onun işe yaradığını düşünürüm. İnsanda bir denge, bir genişlik duygusu yaratıyor.

İçinizdeki bu katı zemine her zaman ulaşamazsınız. Kaygı, depresyon ve korku -en çok da korku- sizi o zeminden uzaklaştırabilir, öyle ki, kendinizi ilmeğin ucunda, ölümün kıyısında, kurumuş bir toprak gibi, uçurumun dibinde hissedebilirsiniz. (Bütün bu deyişlerin fiziksel betimlemelerin dilini kullanıyor olması ne kadar da etkilidir.)

Yine de benliğin iz bırakmayan en önemsiz deneyimlerinde -benliğin aynı anda hem kişisel olduğu hem de olmadığı zamanlarda- bile ego perspektifinden, benliğin sunduğu sevgi dolu perspektife sapmayı öğrenmek mümkündür. *Başka insanlara özen göstermek* (onları dinlemek, el hareketlerini, yüzlerini izlemek, anlattıkları şeyleri hatırlamak) bu sapmayı sağlamada yardımcı olur. Doğaya özen göstermek de öyle: Etrafınızdaki cıvıl cıvıl hayatın farkına varmak. Aynı şekilde kendinize dikkat etmek de. Ama sadece çektiğiniz ıstıraplara ve duyarlıklarınıza değil, yaratıcılığınıza, enerjinize, dinçliğinize, neşenize, coşkululuğunuza, şarkı

söyleyebilmenize, iyi yemekler pişirebilmenize, kötü şiirler yazabilmenize, sevişmelerinize, banyoda suyun içinde çocuklar gibi tepinebilmenize, dans edişinize, kahkahalardan katılmanıza, başkalarının bahçesine gizlice girmelerinize, yolda uzun adımlarla yürümelerinize ve temiz çarşaflı yatağın üzerinde hiçbir şey yapmadan öylece yatmanıza da dikkat etmelisiniz.

Ego sizden, kendinize *dikkatle* özen göstermenizi ister. Ego, kandırılırsınız, sizden yararlanırlar, üzerinizden geçinirler diye endişelenir. Ego sizi etrafınızın tehlikelerle dolu olduğu konusunda uyarır. Ego, gerçek hayatta herkesin birbirinin kuyusunu kazdığını bilmenizi ister. Ego, hiçbir şekilde azla yetinmeyeceğinizi bilir. Ego, hiç kimsenin sizden daha önemli olmadığını söyler. Ego, bütün bunlara kulak asmayacağınızdan korkar. Ego, insanların sizi bir kenara itebileceklerini, saygınlığınıza gölge düşürebileceklerini, sizi kurban edebileceklerini fısıldar kulağınıza. Ego, sizin haklı olmanızı ister. Ego acelecidir. Ego başkalarını suçlar. Ego size, "Dikkat et" der.

Benliğin cephesinden ise durum daha farklı görünür.

Benliğiniz sizin benzersiz olduğunuzu bilir. Benlik, kendinizi özgürce açmanızı ister. Benlik, özgür olmanızı ister. Benlik, engindir. Benlik, sizin öbür insanlardan farksız olduğunuzu görür. Benlik, hataları üstlenebilir ve onlardan ders alır. Benlik, her insanın başkalarının kuyusunu kazmakla uğraşmadığını bilir. Benliğin hayal kurmak için zamana ihtiyacı vardır. Benlik, rüyaların, şiirin ve simgelerin diliyle, retorikli bir dille konuşur. Benlik, kendimiz için en iyi şeyi her zaman bilemeyebileceğimiz gerçeğini teslim eder. Benlik, beklenmedik olana hazırlıklıdır. Benliğin ne başı vardır ne sonu.

Benlik, sizin sürekli tercihler yaptığınız ve hayatınızdaki en derin görüş alanlarına bu tercihler sayesinde ulaştığınız şeklindeki kanılarınızı destekler.

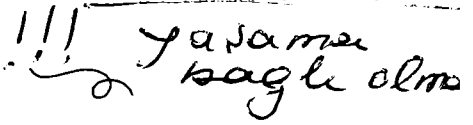
Sadakat bizden, meslek, yaş, cinsiyet ya da medeni halimiz gibi basit tanımların dışında kim olduğumuza dair bir anlayışa sahip olmamızı ister; araştırmaya dayalı bir hayat sürdüğümüzde sahip olduğumuz değerleri keşfedeceğimizi söyler. Bu değerleri, ancak değerlerimizin başka insanların isteklerinin bizim isteklerimiz kadar önemli olduklarını hesaba katmadıkları sürece anlamsız olduklarını, *aldığımız kararlar ve eylemlerimiz sonucu sürekli göz önünde bulundurduğumuzda* hayata geçirebileceğimizi bize hatırlatır.

Ama bazen, insanın sadece kendini düşünmesi yapılacak en doğru hareket olabilir; bu, birilerinin canını yakma veya onların isteklerine engel olma pahasına olsa da. Tümüyle başkalarının duygularına özen göstermek insanı sınırların içine hapsedebilir. Onu benlik duygusuna karşı tehlikeli bir biçimde yabancılaştırabilir. Başkalarına karşı sadık, sevecen ve dürüst olabilmek için, kendi benliğinizi neyin destekleyip neyin desteklemediğini bilmek ve ona göre hareket etmek şarttır.

Juliette adında, kırkını geçmiş bir iç mimarla tanışmıştım. Bana anlattığı hikâye bu duruma tıpatıp uyuyordu. İş ortağının aşırı karamsar hallerine artık daha fazla hoşgörü gösteremeyeceğini düşünüp beş yıllık ortaklıklarına son verirken kendi isteklerini ön plana çıkarmak durumunda kalmıştı.

Bana hikâyeyi anlatırken şunları söyledi: "Jackie'de aslında sadece karamsarlık yok, ayrıca tam bir paranoyak da. Utanılacak bir durum, çünkü son derece zekiydi ve şirketin mali durumu çok iyiydi, işler iyi işliyordu falan, ama her hafta başında işyerine enerjimin çoğunu onu canlandırmak için harcayacağımın bilinciyle giderdim. Onunla bu konu üstünde milyonlarca kez konuştuk, psikolojik danışmanlara gittik, bütün o 'davranışlarımızı değiştirelim' hikâyelerini yaptık, ama hiçbir şey değişmedi. Daha doğrusu yeterince değişmedi. Tavırları sabitti, hâlâ da öyle. Her bulutun içinde bir başka bulut var. Ya da cam parçaları. Geçen mart anladım ki iki seçeneğim var: Değişmeyeceğini kabul etmek ve nasıl

gidiyorsa öyle gitsin deyip işe devam etmek veya çekip gitmek. Mayıs ayında ortaklıktan ayrıldım. Bazen Jackie'yi çok özlüyorum, ama asla geri dönmem."



Sadakat, tek bir görüş açısına 'sabitlenmiş' katı, dogmatik ya da sıkı sıkıya yapışmış anlamına gelmez. Sıkıcı, üzerinde fazla durulmamış bir noktaya ikide birde dönmenize kırılgan bir egonun güvensizliği neden olur genellikle. Benliğin perspektifinden baktığınızda (aynı zamanda hem resmin genel halini hem de ihtiyaçlarınızı, *bu* anın tazeliğini göz önünde bulundurduğunuzda) sürekli olarak tercihte bulunduğunuzun bilincine varırsınız. Tercihlerin gözü kapalı değil de açık olarak yapılması insana güç katar ve zaman zaman ilgi çekici bir deneyim sağlar.

Kendi adına hareket ederken Juliette, Jackie'ye ve paylaştıkları ortaklığa 'sadakatsizlik' etmiş değildi. Juliette, içinde bulunduğu durumun gerçeklerine göre hareket etmişti. Ortaklığı sürdürüp kendini her geçen gün daha fazla bitkin ve depresif hissetmesi onu yıpratmaktaydı, kaldı ki ne yaptıysa yapmış, ama Jackie'nin karamsarlığını gidememiş ya da onu rahatlatmayı başaramamıştı. Buna rağmen Juliette, artık bitmiş olan ortaklıkları sırasında amaç birliğiyle yaptıkları şeylerin hakkını yememeye de özen göstermişti.

Juliette, tavrını belirlemişti ve bundan tümüyle kendisi sorumluydu. Jackie'ye ortaklığın bitmesinden tümüyle onu sorumlu tutabilir, onun paranoyağın teki olduğunu ve aklı başında hiç kimsenin onunla çalışmak istemeyeceğini söylemeyi de aklına koyabilirdi pekâlâ ve buna ne o ne de Jackie engel olabilirdi.

Bu tür abartılı suçlamaları -iyilikleri yok sayıp kötülükleri abartmak- ayrılma noktasına gelmiş insanlar, aralarında yeterince mesafe açmak için yaparlar. Ayrıca birbirlerini üzebildikleri kadar üzüp ortalığı iyice karıştırırlar ki içinde bulundukları durum ve dostluğun devamını sağlayan yollar ya da karşılıklı anlaşma yolları iyice çıkmaza girsin.

Jackie'nin sıkıntılarını dinlerken Juliette onun bu sıkıntılarını hoş görmeyi bilmişti. Ne hissettikleri yüzünden Jackie'yi suçlamış ne de herkesin derdi kendine diye düşünüp işin içinden sıyrılmaya kalkışmıştı.

Ama bu, Jackie'nin şimdi içinde bulunduğu berbat durumun sorumluluğunu üstleneceği anlamına gelmez. Basit bir biçimde (veya çok zorlanarak) doğru olan şeyi kabullenmişti: Gitmesi gerekiyordu, gitmişti ve Jackie üzgündü.

Birçok insana, Juliette'in yaptığı gibi kendi isteklerini ön plana çıkarmak korkutucu, hatta olanaksızmış gibi gelir. Bu kadınlar -bunu yapanlar genellikle kadınlardır- isteklerini karşılamak için başkalarının isteklerini karşılamak gerektiğini öğrenmişlerdir. Ama bu tür bencillikten uzak davranışlar her zaman kendinize karşı sadık olduğunuzun bir ifadesi değildir. Bu tür davranışlar kendinizden uzaklaşmanıza, aklınızın karışmasına ve bitkin düşmenize neden olabilir.

Gönlünüz uyanık geçen zamanınızın tümünü insanların hizmetine harcamaktan yanaysa, o zaman gönlünüzün isteği doğrultusunda hareket etmek sizi tüketen bir deneyim olmaktan çok, canınıza can katan bir deneyim olacaktır. Gün boyunca ihtiyacınız olan gücü kendinizde bulacak, gece boyunca da huzur içinde uyuyacaksınız. Ama gün sonunda kendinizi bitkin, küskün, fedakârlık yapmış veya posası çıkmış gibi hissediyorsanız, o zaman başkalarına verdiğiniz bazı şeylerin size verilmesi gerekiyor demektir. Bu, öyle kötü veya bencilce bir şey değildir. Sevgi ve sevecenlik içeren bir davranıştır ve adilcedir.

Kendinizin bilincinde olmak, size yapılması gereken değişiklikleri söyler ve iradenizi çalıştırmak -en azından tavırlarınızla ilgili olarak seçenekler konusundaki farkındalığınızı geliştirmek- bu değişimin gerçekleşmesini sağlar. Fedakârlık bir alışkanlıktır. Yaşam gücünüzü tüketen ve bedeninizin çökmesine, omuzlarınızın düşmesine ve neşenizi kaybetmenize yol açan son derece tehlikeli bir alışkanlıktır.

Bunu rahat rahat yazdığıma bakmayın. Bunun insanda yarattığı o yoğun ıstırabı içimde hissediyorum. Bu duyguda insanın yaşama hakkı askıda kalıyor. Bu tür duygular baskın olduğunda, kendinize karşı dürüst olmanız zorlaşır. Bende de kendini feda etme eğilimleri var. Bazen bunun eğilimin de ötesine geçtiği, hayatımı yönlendiren acımasız zorunluluklar biçimine büründüğü olur. Koştur dur, durmadan birilerine yardım et, durup dinlenmeden bir şeylerin sürmesini sağla. Fedakârlığı bir alışkanlık, yerine daha canlı başka bir tavır geldiğinde terk edilecek bir tavır olarak görmek daha doğru.

Jungcu analist James Hillman, "Sorunlarımıza neden bu kadar odaklanırız" diye soruyor ve şu yantı veriyor: "Çünkü bir şekilde sorunlarımızı arzularız; onlardan kurtulmayı arzuladığımız kadar onları severiz de."

Ben bundan pek emin değilim. Bence bu daha çok sorunlarımıza alışmış olmamızdan kaynaklanıyor. Sorunlar, hayatımız boyunca taşımaya alıştığımız için fark etmediğimiz fiziksel bir kusur veya dostlarımızla aramızdaki yıllara dayanan özel dil gibidir. Kendimizi bu kalıplar olmadan düşünemez hale geliriz. Bu, uzun zamandır alışık olduğumuz, ama kurtulmayı düşündüğümüz şeyler için de geçerlidir.

Alışık olduğumuz şekilde, yerleşik kalıplara göre hareket etme isteği özellikle kaygılı olduğumuz, korktuğumuz ya da kederli olduğumuz zamanlarda daha fazla ortaya çıkar. Sonra da *onların o tanıdık dünyalarına sığınırız.* Nevroz rahatsız edici bir şeydir belki, ama ona çok iyi uyarız.

Kendimizi merhametine sığındığımız başka roller gibi bazen hayırlı gördüğümüz bazı şeylere kendimizi kurban etmeyi öğreniriz. Fedakârlığa geçişimiz belki yavaş yavaş gerçekleşir, özgürce seçme kapasitemizi unutmuş bir halde kendimizden uzak, başka yönlere bakarız. Belki, ilk anda bize değerli bir şeyler verdiği için fedakârlık yaparız. Belki, insanlarla ilişkiye girmemizi sağlama gibi ödüllendirici bir yanı olduğu için. Belki, bize bir amaç duygusu verdiği ya da ihtiyacımız olan bir yapı sunduğu için. Belki de kendi kendimizin annesi olmayı öğrenmenin bir yolu ol-

duğu ve onun bağrına taş basarak yaptığı her şeye saygı gösterdiğimiz için.

Başkalarına özen göstermek ne kadar önemli olsa da, bu mutluluğumuz pahasına olmamalıdır. Ruhumuzu daraltmamalıdır. Başkalarına özen göstermenin en iyi yolu, beslediğimiz ve aynı zamanda kendimiz için hissettiğimiz sevgiden geçer; bu, hayata karşı beslediğimiz sevgiden olduğu kadar, hayatları bazen kendi hayatımızdan bile önemli hale gelen insanlara karşı duyduğumuz sevgi, görev ya da sorumluluk duygularından da kaynaklanabilir.

Sadakatin ıstırap verici biçimine kişiliğinizin 'fedakâr' yanından başka bir nedenle de çakılıp kalmış olabilirsiniz. Sizi köle yapan belki de içinizdeki 'okul müdiresi', 'ebedi iyimser', 'batmakta olan geminin kaptanı' ya da 'palyaço'dur.

Tek bir role çakılıp kalmak genellikle yorucu bir şeydir; sizi sürekli dinleyici konumunda pasifleştirir, asla konuşan kişi konumuna gelmenize izin vermez; her zaman sorumluluk sahibi kişisinizdir, asla hata yapabilen kişi değil; kumarda hep kaybedensinizdir, asla kazanan kişi değil; ilişkide sevişmeyi hep başlatan taraf sizsinizdir, asla baştan çıkarılan taraf değil; gidilecek yolu tayin eden kişisinizdir, asla sürücü değil; sizden her zaman haklı olmanız beklenir, hataları bulmak asla.

Benliğin perspektifinden bakılınca dilediğinizce oynayabileceğiniz, adlandırabileceğiniz, deneyebileceğiniz ve ders alabileceğiniz birçok tavır ve rol vardır. Tavır veya davranış değişiklikleri, *eğer tamamen kendi seçiminizmiş gibi bir duyguyla yapılıyorsa* gerçeğe ya da benliğinize aykırı değildir.

Özellikle gençken her türlü rolü dener, hangisinin kişiliğimize oturduğunu, hangisinin sahici ya da yabancı, aptalca ya da büyüleyici, rahatsız edici ya da ödüllendirici olduğunu araştırırız. Yaşlandığımızda ve 'kim olduğumuz' konusunda kendimizden daha emin olduğumuzda da duygu ve davranış biçimlerimizi geliştirmek mümkündür. Bazen yeni roller üstlenmek zorunda kalırız. Yurdumuzdan ayrılmak durumunda kalırız. Evimizin kadını

olmayı beklerken dul kalırız. Bir zamanlar işten başımızı kaşıyacak vakti olmayan kadınlarken, bir de bakarız sessiz sedasız bir evde yalnızız. Sakat kalırız ve bir daha asla yürüyemeyecek, koşamayacak duruma geliriz. Çalışma hayatındaki yerimizi kaybederiz ve elimizdeki olanaklardan yararlanarak kendi işimizi kendimiz yaratmak durumunda oluruz. Görme yetimizi yitiririz ve dış dünyayı dokunma ve işitme duyularımızla algılamayı öğrenmek zorunda kalırız.

Bu değişimlerin hiçbiri kendimiz olmaktan uzaklaşacağımız anlamına gelmez. Tersine, bu tür değişimler hayattan aldığımız tadı daha da artırabilir, sadakati gerçekten hak edene karşı daha sadakatli olmamızı, hak etmeyene ise kayıtsız kalmamızı sağlayabilir.

Burada asıl önemli olan kendi hayatınızın tam göbeğinde -hayatınızın kenarında köşesinde ya da bir yabancı olarak değil- yaşamanın yollarını aramakmış gibi görünüyor. Hayatınız kişiliğinize oturmuyor ya da uymuyorsa, o zaman gerçekçi ve sevgi yüklü bütün olası değişiklikleri yapmanın yollarını aramanız kadar gerekli hiçbir şey yoktur. Bunu yapmak, sabır, cesaret ve kendine inanmayı gerektirir, ama bu şekilde kendi adınıza hareket etmek aynı zamanda bu nitelikleri çabucak geliştirmenizi de sağlar.

Yapmadığımız şeylere hayıflandığımızda, yaptığımız şeyler yüzünden pişmanlık duyduğumuzda, gereksindiğimiz değişiklikleri gerçekleştirmeyi başaramadığımızda ya da kendi hayatımızı düzene sokacağımız yerde başkalarının hayatlarını kıskandığı-mızda genellikle hayatımızdan büyük parçaların kopmasına yol açarız.

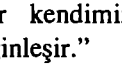
Bu tür konulardaki esin kaynağım Sally Gillespie, dostlarının kendilerini keşkeciliğe kaptırıp gerçekliklerinden uzaklaşmalarına karşı son derece hoşgörüsüz. "Başkalarının hayatına kendi hayatından daha çok önem veriyorsan ya da sana başkalarının hayatının kendi hayatından daha değerli olduğunu söyleyen kıskançlığa kendini teslim ediyorsan, o zaman son derece tehlikeli ve derin bir kendinden vazgeçme yoluna girmişsin demektir" diye uyarıyor. Gerçekten de çok azımız çocukluğundan sonra dert ve tasadan uzak bir şekilde yaşar, çoğumuzun en azından sarsıntılı gecelerde

gözünde iyice büyüttüğü bazı dertleri vardır, öyleyse bu dertlerimiz yüzünden başkalarının hayatlarına imrenerek ya da kendimize acıyarak bakar da kendi hayatımıza sırt çevirirsek, hayatımızı dolu dolu yaşamamıza olanak tanıyan o değerli, o kolayca uçup gidiveren fırsatı kaçırıveririz.

Hayatınızı, Prenses Diana'nın hayatının bir müsveddesi veya Prenses Stephanie'nin hayatının silik bir kopyası olarak değil de gerektiği gibi ve özgürce yaşamak, içinizde tüm dış ilişkilerinize zemin oluşturacak bir metanetin ve mahremiyetin sürdürülmesini sağlar. Bu iki prensesin hayatı aklınızı çelmiyor olabilir. Ama hangimiz elini vicdanına koyup da aktüel haberlerle pembe dizilere kendi gerçek hikâyelerinden ya da kendine yararı dokunacak olan hikâyelerden daha az önem verdiğini söyleyebilir? Kendi hayallerimize önem vermek, düzenli bir biçimde günlük tutmak, meditasyon yapıp dua etmek, içgüdülerimize dair bir şeyler öğrenmek ve içgüdüsel hayatımıza göre hareket etmek veya kendi gölgemize yetişmeye çalışmak yerine söz konusu prenseslerle ilgili şeyler okumak daha çok işimize gelir. Prensesler ilgi alanımıza girmiyorsa o zaman şöyle diyelim, odamızın huzurlu ortamında oturup sorularımızı sormak ve 'alçak, sakin bir sesin' sorularımıza kendi yanıtlarımızı verişini dinlemek zahmetli gelir de, Sogyal Rinpoche'nin, Matthew Fox'un veya Clarissa Pinkola Estes'in öğütlerini dinlemek hiç de o kadar zahmetli gelmez.

İşte bu da sadakatin bir ifadesidir.

Jungcu analist James Hollis şöyle der: "Dış ilişkilerimize sadakatimizi sürdürürken, *tam anlamıyla olmamız gereken kişi haline gelmeliyiz*. Gerçekten de, bir birey olmak üzere ne kadar farklılaşırsak [yani, ne kadar kendimiz olursak demek istiyor] ilişkilerimiz de o kadar zenginleşir."



Hollis'in kendi hayatımızda kendimizi daha çok evimizde hissetmekle ve daha çok kendimiz olmakla başka insanlarla olan ilişkilerimizi geliştirebileceğimiz yönündeki görüşü cesaret verici. Deneyimlerime göre de bu doğru. İyi de, şu 'olmamız gereken kişi' kavramına ne demeli peki? Bu anlam yüklü bir ifade ve sadakatle ilgili şu sorunun tam kalbinde oturmuş sorunun yanıtını bekliyor. *Sadakat, ama neye? Sadakat, ama kime?*

'Olmamız gereken kişi' ifadesi, özgürlük, irade ve seçenekle ilgili olarak sözünü ettiğim her şeyle çelişen insanın gelişimiyle ilgili determinist bir görüşmüş gibi duruyor. Oysa kader fikri o kadar basit bir fikir değildir. Her hayatın kendine ait bir anlamı olduğu ve her insanın görevinin bu anlamı bulup yaşatmak ya da bu anlamı, onu *yaşayarak* bulmak olduğu fikrini uyandırıyor insanda. Bu, Batı düşüncesinden çok Doğu düşüncesine ait bir fikir gibi belki, ama psikanalist Victor Frankl bakın bu fikri şu sözlerinde nasıl yakalamış: "Herkesin görevi, o görevi yerine getirmenin özgül fırsatı kadar eşsizdir."

Çok ender olarak kaderimizi bir ömür boyu edindiğimiz tecrübelerden, yaptığımız seçimlerin ve karşımıza çıkan fırsatların gözle görülür yansımalarından; bize daha yol almamız gerektiğini öğreten, yaptığımız korkunç hataların yansımalarından olduğu kadar, tam on ikiden vurmamızı sağlayan durumların yansımalarından da bulmaya çalışırız.

Kader ile alınyazısı birbirine karıştırılmamalıdır. Alınyazısı olmuş bitmiş bir şeydir; geriye hiçbir seçenek kalmamıştır. Alınyazısının 'insanın başına gelen' bir şey mi yoksa tehlikeli bir şey mi olduğu konusunda bir fikrim yok. Bildiğim bir şey varsa, o da alınyazısına karşı gelmenin insana bir yararı olmadığı, insanın ne yaparsa yapsın alınyazısını değiştiremeyeceğidir.

Kaderse çok daha geniş ve gizemli bir kavram. 'Başımıza gelmesi gerektiğini' iliklerimize kadar her yanımızla hissettiğimiz her şeyde ifadesini bulur. Böyle anlar bize rasgele gerçekleşiyormuş gibi görünse de, aslında seçimlerimizin, ikide birde dışa vurduğumuz isteklerimizin bir sonucudurlar.

Adamın biri bir kadınla birçok kez değişik yerlerde karşılaşır.

Bu arada başka kadınlarla birlikte olur. Bu kadınlar harika kadınlardır, ama adam bir şeylerin yavan gittiği duygusunu yaşar. Belki de yavanlık bende diye düşünür. Belki de her şey için artık çok geçtir. Belki de, bir kadınla beraber mutluluğu yakalama şansını yitirmiştir. Yine de pes etmez. Derken, o kadına rastlar yine; on üçüncü karşılaşmalarıdır bu. Kadın bir adamın kolunda bir partiye girer. Adam kadının yanındaki adamı görmez bile. Sanki hayatında ilk kez görüyormuş gibi bakar ona. Kadında yeni birini görür. Kendini yenilenmiş hisseder. Tüm benliğiyle gülümser. Kadın da gülümsemektedir. Üç hafta sonra birlikte yaşamaya başlarlar. Altı ay sonra evlenirler. Balayılarını Venedik'te geçirirler. Böyle şeyler olabilir.

Yaptığımız her seçim başka seçimlerin yerini alır. Düşünceyle irade burada son derece önemli bir rol oynar, yine de kader tek başına düşünceyle keşfedilemez. Kader çoğunlukla içgüdüsel olarak veya 'rastlantı' yoluyla keşfedilir. Zihnimde, ellerini ileriye uzatmış, gittiği yere ilişkin ve güvende olup olmadığını gösterecek bir işaret arayarak karanlıkta yürümeye çalışan birini canlandırıyorum. Gözleri karanlıkta hiçbir şey seçemiyor; kulakları bir şey duymuyor; yine de ileriye doğru yürümek zorunda. Başka hiçbir yöne gidemez. *Kendi yolunun yolcusu.* Belki de bu *ham* anlarda kaderle alınyazısı birlikte işbaşındadırlar. Sonra bir şeyler olur ve karanlıkta yürüyen bu kız başka bir mekâna geçer.

Elimi atıp raftan bir kitap alıyorum. Sanki tam bana göre yazılmış. Otobüste oturmuş gidiyorsunuz. Arkanızdaki iki kişi sizi yakından ilgilendiren bir şey hakkında konuşuyorlar. Bir iş konferansında uzaktan gelen biriyle tanışıyorsunuz. Size kendisine oğlunu hatırlattığınızı söylüyor. Çok sonraları o adamın oğluyla yıllar önce, on beş yaşındayken okulun kampusunda tanıştığınız ve onu hiç unutmadığınız ortaya çıkıyor. Münih'teki arkadaşım Susanne geliyor aklıma, onu düşünüyorum. Derken bir faks alıyorum. Faksta Susanne beni rüyasında gördüğünü ve bunu anlatmak için faks çektiğini yazıyor.

Burada eşzamanlılık işbaşında. Her zaman da işbaşındadır. Ama çoğunlukla biz bunu fark etmeyiz. Birkaç yıl önce Amerikalı

yazar ve Jungcu psikanalist Jean Shinoda Bolen'le röportaj yapmıştım. Bana bu eşzamanlılık anlarına en az rüyaları kadar önem verdiğini söyledi. Bunların bilinçdışından gelen telgraflar, kendisini daha yüksek düzeyde bir özbilince çağıran mesajlar olduğunu ifade etti.

Bunlar rastlantıdan öte şeyler. Bunlar, kolumuzu çekiştirerek, 'Ben buradayım' diyen alınyazımızın belirtileri. Bunlara karşı verdiğimiz tepkiler, onlara dikkat etmemiz ya da onları elimizin tersiyle itmemiz kaderimizi, yani olabileceğimiz her şeyin toplamını, benzersizliğimizin ifadesini yansıtır ve aydınlatır.

"Eğilip yeri öpmenin yüzlerce çeşidi vardır" der Sufi şair Mevlana Celaleddin Rumi. Sevgi, şükran ya da sevecenlik ifade eden bir şeyi yapmayı seçmek ve de bunu her küçük eylemde kim olduğumuza ilişkin soruya sadakatimizi ifade edip bu sadakatin şiddetini arttırdığımızı ve aynı anda da 'kim olduğumuz' sorusuna gittikçe daha az ihtiyaç duyduğumuzu *bilerek kendimize özgü bir biçimde yapmak* çok müthiş bir şeydir.

Her hayatın görevi ve mücadelesi içinde, 'bilgi ocakları'nda kullanılan pek çok 'pişirme' yöntemini barındırır. Bunlardan bazıları tatsız yöntemlerdir, bazılarıysa bize aynı zamanda her varoluşun bir parçası olan nimetleri -güneşin doğuşunu, kuşların cıvıltısını, çiçek ve otların büyümesini, şarkı söyleyen, gülüp eğlenen insan seslerini, aşk namelerini- görmek için nasıl uyanık kalacağımızı gösterirler.

Oğlumun gittiği Rudolf Steiner (Waldorf) adlı okulda çocuklar zihinlerini olduğu kadar ellerini kullanmayı da öğreniyorlar ve düşünsel hayatlarının gelişimi konusunda olduğu kadar içgüdüsel ve tinsel hayatlarının gelişimi konusunda da destek görüyorlar. Böylece, kaderlerinin onlardan talep edeceği şeylere karşı hazırlanmış oluyorlar.

Steiner'in bilim konusunda olduğu kadar tinsel doğamız konusunda da benzersiz anlayışının bir ürünü olan bu eğitim biçimi, çocuklara kendi yeteneklerini ve ihtiyaçlarını ve bunun yanı sıra başkalarının yetenek *ve* ihtiyaçlarına saygılı olmayı bilecek tarzda nasıl rekabetten uzak ve açık fikirli olmaları gerektiğini keşfetmelerinde yardımcı olmayı amaçlıyor.

Büyüme çağım, 1950'li yıllarla 1960'lı yıllar arasındaki döneme, kaderle ilgili düşüncelerin öğrenim programında yer almadığı dönemlere rastlıyor. Yine de insanın din hizmetine ve Tanrı'nın çağrısına sadakat göstermesi gerektiği yollu benzer bir sadakat fikri yer etmişti içimde, çünkü okuduğum Katolik rahibe okulunda bize din yolunda yaşamayı seçmeyip Tanrı'nın çağrısını reddedersek seçtiğimiz hiçbir şeyde mutlu olamayacağımız öğretilmişti. (O yıllar, din açısından dogmatik yıllarımdı hiç kuşkusuz.) O zamanki aklımla, bencil iradem Tanrı'nın yüce iradesine karşı gelecek bir şey yapmama yol açar korkusuyla, bana din yolunda hizmet verme onurunun bahşedilmesi için saatlerce dua ettiğim hâlâ dün gibi aklımda.

Yirmi yıl sonra, The Women's Press'te müdür olarak görev yapan başarılı bir yayıncıydım. Mesleğim, çoğu değerli meslek gibi doymak bilmez bir canavardı, ama o zamanlar ilgimi çeken iki konuyu, feminist politikayla kaliteli yayıncılığı bir arada bana sunduğu için kendimi son derece şanslı görüyordum. Ancak bütün bu kısmetime rağmen kader araya girdi. Huzursuzluğum arttı, yaptığım işin bana göre olduğundan şüphe etmeye başladım. Yavaş yavaş yaptığım işin bazı yönlerinde daha başarısız olmaya başladım. Öbür çalışanlarla aramda gittikçe tehlikeli uçurumlar açıldığını hissetmeye başladım. Bu kafamı karıştırdı ve üzülmeme neden oldu. Bu durum, onlarla aramdaki retorik ile fiili ilişkilerimiz arasında bir daha kapanmayacak mesafeler açılmasına neden oldu.

Yaptığım konuşmalar ve özellikle de gördüğüm rüyalar bana yayıncılığı bırakmam ve kendimi tümüyle yazacağım yazılara ve psikoterapi konusuna adamam yönünde mesajlar veriyordu. Sevdiğim bir mesleği ve işi bırakmak istemiyordum, ama yavaş yavaş

bunu kabullenmemin ve gerekli değişiklikler için harekete geçmemin zorunlu olduğunu, sonraları da bunun kaçınılmazlığını anladım.

Bundan on beş yıl sonra bile bunun zor bir karar olduğunu hâlâ kabul ediyorum. Bu kararı hayata geçirmek de bir o kadar zordu. Gerek yazmak, gerekse psikoterapi insanın kendini asla yeterli hissetmediği alanlardır. Sizin sunabildiğiniz şeylerle yazdığınız konunun ya da hastalarınızın hak ettiği sonuç arasında bir gedik mutlaka oluyor. Hayatımdaki bu çok önemli değişiklik üzerinde kaderin ne kadar önemli bir rol oynadığını her geçen gün daha iyi anlıyorum. Bu seçimi yapmasaydım, *kendime* karşı sadık olabileceğimi, kendim olmak için gerekli özgürlüğü kazanabileceğimi hayal bile edemeyecektim.

Pratik açıdan, bu seçimi yapmam, özel ilgi alanlarımla işi birleştirmemi ve çocuklarıma tam gün çalıştığım yayıncılık işine devam etmem halinde asla ayıramayacağım kadar zaman ayırmamı sağladı.

Ama elde ettiğim şey bunlarla sınırlı değil. Bu seçimi yapmam ya da yapmayı kabul etmem işimi hayatımın öbür yönleri gibi yaşayabileceğimi gösterdi bana. Bu, yaptığım her şeyi severek yaptığım anlamına gelmez. Aynı şekilde bundan, işi hayatımın bir parçası gibi yaşamamın kolay olduğu ya da hoşuma gittiği için bu yolu seçtiğim anlamı da çıkarılmamalı. Bundan olsa olsa, kendi çabalarım konusunda bana fikir veren ve başka insanların hayatlarında nereye koyacaklarını bilemedikleri sayısız durumla karşılaşmamı sağlayan daha iyi bir ortam bulamayacağımı düşündüğüm anlamı çıkarılabilir.



Benliğin beden, düşünce ve duygularla birlikte hareket etmesini gerektiren bir iş seçebilmek kuşkusuz son derece ayrıcalıklı bir şeydir. Ama bu tür seçim yapabilenler dahi ruhun arzularını duymada zorluk çekerler.

Prestij, statü, para, güvenlik, yakınlık, iktidar: bütün bunlar ru-

hun o gizemli ve incelikli mesajlarından daha yüksek bir sesle ve daha çekici bir biçimde konuşurlar bize. Yine de ruhun mesajlarını duymak mümkündür: gerçekten önem verdiğiniz şeyleri gözleyerek; zihninizin olduğu kadar bedeninizin de ne zaman kendini diri hissettiğini bilerek bilincinizi ilginizi çeken şeylere karşı açık tutarak; ve sizi özgür kılan şeylere hakkını vererek.

Yaptığımız şeylerin, yaptığımız seçimlerin, çevremizde yarattığımız duygusal tonun sorumluluğunu üzerimize alma özgürlüğü, bu temel özgürlüğümüz, en küçük ayrıntılarından en geniş alanlarına kadar hayatımızın bütün alanına yayılmıştır.

Birileri hakarete uğrarken ya da acı çekerken kendimize karşı hâlâ dürüst olmamız ve olanlara karşı çıkmadan durmamız mümkün müdür?

İşyerinde birileri haksız muamelelere uğrarken doğru bildiğimiz şeylere karşı dürüstlüğümüzü koruyabilir ve bir kenara çekilebilir miyiz?

Birileri birilerine ırkçı ya da cinsiyetçi nedenlerle saldırırken omuz silkip hiçbir şey olmamış gibi davranabilir miyiz?

Hükümetimiz temel insan haklarını çiğnerken bir köşeye çekilip seyirci kalabilir miyiz?

Bu sorular, sadakatin hayata geçirilmesi için olduğu kadar cesaret için de önemli. Kuşkusuz, değerlerimizi her unuttuğumuzda ya da değerlerimizi ifade eden duygu ya da tavırlarımızın sorumluluğunu üstlenmeyi her reddedişimizde, kendimize olduğu kadar üyesi olduğumuz insanlık ailesine de ihanet etmiş oluruz.

Bunları yazarken, büyük siyasal kararlarla, hükümet kararlarıyla, yurttaşlık ya da toplumla ilgili kaygılarla ilgilenmenin herkesin özel ilgi alanına girmediğinin farkındayım. Yine, bu tür konularla doğrudan ilgilenen insanların çok kolay bir biçimde ev-

lerinde burunlarının dibinde olup bitenlere karşı tümüyle kayıtsız kalmaları da mümkün.

Hiçbir şey olmasa bile hayatınızı benliğinize, ruhunuza ve şu harikulade gezegeni paylaştığınız öbür canlılara karşı sadakat içinde yaşıyor olmanız pasif ve güçsüz bir hayat sürmeye, dışınızda olup bitenlerin size çok yabancı ve çok uzakta olduğunu, anlaşılması ya da müdahale edilmesi olanaksız olduğunu söyleyen bir hayat tarzına karşı çıkmanız için yeterli bir neden oluşturur. Sadık bir hayat sürmek -dilerseniz buna sadece açık yürekli bir hayat sürmek diyelim- kanımca *gerektiği zamanlarda harekete geçme isteğini* gerektirir. Yirmi yıl boyunca simgesel olarak ya da kelimenin tam anlamıyla yan gelip yatmış olabilirsiniz, ama birinin ayağa kalkıp bir şeyler söylemesi gerektiğinde ayağa kalkıp söylenmesi gereken şeyi söyleyecek *kişi sizsiniz*.



"Kendini bilmeyen hiçbir şey bilemez, kendini bilen ise her şeyin özünü çoktan kavramıştır," diye yazar Aziz Thomas"ın kitabı Gnostik Kitap'ta.

'Her şeyin özünü' kavramanın kıyısında olmak bile cesaret ve tam anlamıyla insan olmanın olanaksızlığına vahşice ve çılgınca bağlanmayı gerektirir. Bu, hayatı bile isteye güvensizce oynamak ve kazanan olduğu kadar kaybeden de olmak anlamına da gelir. Bu, her karanlık çöküşünde ışık yakmamak anlamına da gelir. Kederden kaçmamak; öfkeyi bastırmamak; üzerinizdeki kasveti yok saymamak; kıskançlıklarınıza, hasetinize, nefretinize, küçük görmelerinize sırt çevirmemek, bu duygular önemli değilmiş gibi tavırlar takınmamak ya da bunlar bir başkasına aitmiş gibi davranmamak; ölümü görmezden gelmemek anlamına gelir.

Bu, sürekli yaptığınız hataları masaya koymak, ama bunu abartılı bir biçimde ('Her şeyde benim hatam var') ya da kendinize acıyarak ('Düşünceleriyle ya da davranışlarıyla hiç kimseyi etkileyemeyen, sünepenin biriyim ben, o yüzden istediğim gibi davranabilirim') değil, canlı bir merakla yapmak anlamına gelir.

Kastettiğim dikkat işte böyle bir dikkat. Jemma'yla telefonda ne zaman konuşsam, sesinin bana zayıf ve konuşmanın ilerleyen dakikalarında daha güçsüz geldiğini fark ediyorum. Bu yüzden onu aramak artık içimden gelmiyor. Onun o kendine acıyan hallerinde beni çılgına çeviren bir şeyler var. Telefonda konuşurken artık onun kısa kesmesini sağlamaya çalışıyorum. Onun yalvarmaları bana sanki beni tutmaya çalışıyormuş duygusu veriyor. Onunla telefonda konuşmanın bana zevk verdiği zamanları hatırlıyorum, birlikte güldüğümüz, ilgimizi çeken yüzlerce konudan söz ettiğimiz anları. Kendi kendime, davetsiz telefonlara ayıracak zamanım olmadığını ve Jemma'nın bu duygusal zayıflığının artık aramızda anlamlı bir ilişkinin sürmesine bir engel oluşturduğunu söylemeye başlıyorum. Jemma beni sıkıyor. Sıkıldığımı bile bile bunu sürdürmemin ne anlamı var? Ortak bir dostumuzla bu konuyu konuşuyorum ve onu kendi tarafıma çekiyorum. İkimiz de "Zavallı Jemma" diyerek ortak kanımızı dile getiriyoruz. Açıkça dile getirmediğimiz ve düşündüğümüz şey ise şu: "Böyle sıkıcı biri haline gelmesi ne kötü. Bizim hâlâ böyle neşeli ve enerji dolu olmamızsa ne güzel."

Burada o geniş kendi kendini doğrulama çizgisine ulaşmış bulunuyorum. Eski bir dostluğun sorumluluğundan tek bir sıyrık bile almadan kurtulmakla kalmıyor, aynı zamanda kendimle övünme yolunda ilk ciddi adımlarımı atmayı başarıyorum. Sevgili arkadaşım Jemma'nın yokluğunu hissetmeme neden olacak şeyler sorulmamış ve cevaplandırılmamış soruların ardına gömülüyor.

Bu sorular beni, dostumun kendi kenidine acımasının neden içimde onu aforoz etmeye varacak kadar güçlü duygular uyandırdığını; onlara zaman ayırmam için dostlarımın neden beni ille de eğlendirmek durumunda olduklarını; yolunda gitmesine rağmen bu dostluktan kurtulmak için neden bu düşünceme hizmet eden bir senaryo kurguladığımı araştırmaya zorlayacaktır.

Bu sorular üzerinde kafa yorarken içimde Jemma'ya karşı olduğu kadar kendime karşı da bir şefkat duygusunun artmasına izin

verdiğimi fark edebilirim. Bu da onda kendi kendine acıma olarak adlandırdığım şeye karşı daha hoşgörülü davranmama neden olabilir.

Sonra, kendimi iyi hissetmediğim zamanlar çevremdeki insanların beni aramaya pek gönüllü olmayacakları konusundaki endişenin bende de var olduğunu keşfedebilirim. Derken önem verdiğim bir beraberliğin tek taraflı olarak bitirilmesi gözüme son derece can sıkıcı bir şey olarak görünmeye başlar. Ne kadar rahatsız edici gelse de hissettiğim şeyleri Jemma'nın da öğrenmesi ve ona içinde bulunduğu durumu ifade etmesi için bir yol bulmam gerekir.

Dostluğumuzun hatırına, onu can kulağıyla dinlemem, onun konuşmasını doğru bildiğim ya da kendimi haklı çıkaracak şeylerle kesmemem gerekir. Araya girip düşündüklerimi söylemeye ne kadar istekli olursam olayım, geride durmam, susmam, onunla tartışmamam ya da doğru bildiğim şeyleri ona empoze etmemem gerekir. Böyle yapmakla, sesine kendine acımanın değil, kederin ya da sıkıntının hâkim olduğunu keşfedebilirim. Belki de ona karşı ilgimin kalmadığını düşünüyordur. Ondan uzaklaşmam ona annesinin yarım kalan öğrenciliğini tamamlamak üzere üniversiteye tekrar başlayıp çocuklarına gereken zamanı ayıramadığı -ki annesi bunun hiç de böyle olmadığını düşünüyor olabilir- dönemleri (farkında olmasa da) hatırlatmış olabilir...

Duygusal ufkunuzu birkaç gün meşgul edecek kadar kederlenmenize neden olabilecek bu küçük, banal senaryo, birine karşı yönelttiğiniz duyguların sorumluluğunu 'yeniden üzerinize almanın' gerçekte ne kadar gerekli olduğuna bir örnektir.

Herhangi zor bir durum içindeki konumumuzu araştırıp keşfetmeye hazırlıklı olmadığımız sürece -ki bu, karşımızdaki kişiye yönelik, kendimizi haklı çıkaracak yargılarda bulunmaktan çok daha zor bir şeydir- o durum hakkında daha az yargıda bulunacak şekilde düşünmemize, kendimize ve o durumla ilgisi olan başka insanlara karşı daha doğru bir tutum içinde olmamıza imkân verecek koşulları oluşturmamız asla mümkün değildir.

Peki ama beni yanlış anlayan birine karşı ne yapacağım, diye sorabilirsiniz. Haksız yere suçlandığım ya da yanlış anlaşıldığım durumlar ne olacak? Benim gerçekliğim gözardı edildiğinde ya da çiğnendiğinde nasıl bir tepki vermeliyim? Böyle bir durumda sadakatin yeri neresi?

Sadakat, bütün bunlar olup biterken benden geride durmamı mı talep ediyor? Bir tokat daha yemem için öbür yanağımı da mı çevirmeliyim? Yoksa, o kişinin karşısına dikilip yüzüne cesurca, kahramanca doğruları mı haykırmalıyım?

Genç bir öğretmen olan Anya, telefonda bana tanınmış bir psikanaliste defalarca gittiğini, ama hiçbir sonuç alamadığını söylüyor. Çok kızgın, çünkü kişiliğiyle ilgili kendi tanımlaması analistle arasında geçen son derece saçma diyaloglar yüzünden iyice bulanıklaşmış. Bu diyaloglar bırakın ona yardımcı olmayı, onu içinde var olan katı zeminden uzaklaştırmış, bu analizlere devam etmesi halinde kendi gerçekliğinden ihanet derecesinde uzaklaştıracağını sezinlediği güvenilmez zeminlere taşımıştı.

Dört beş seanstan sonra Anya analiste mutsuz olduğunu ve seanslara artık katılmayacağını söylüyor. "Bana ilk geldiğinizde çok sinirliydiniz" diyor analist. "Belki de neden bu kadar sinirli olduğunuz konusunda düşünmelisiniz."

"Bu doğru değil. Ben sinirli değildim" diyor Anya. Bana, doktoru kendisine ısrarla tavsiye ettikleri için tersine ilk seansta çok da rahat olduğunu söylüyor. 'Siniri' -eğer gerçekten sinirli idiyse- olsa olsa doktorun, anlattığı şeylerin ayrıntılarını hatırlamakta güçlük çektiğini, anlattığı şeyleri bir başkasının hikâyesiyle, başka bir hastasına ait olduğunu tahmin ettiği hikâyelerle karıştırdığını, konuşurken esnediğini ve sıkılmış bir yüz ifadesi takındığını fark ettikten sonra artmış olabilirdi.

"Sessizlik de sizi sinirli yapabilir" diyor doktor Anya'ya.

"Ben sinirli değildim" diye tekrarlıyor Anya.

Doktor susuyor.

Biri sizinle ilgili, ama düşündüğünüzden farklı bir görüş öne sürebilir ve bu görüş hoş, ilgi çekici, rahatsız edici ya da beklediğiniz bir görüş olabilir. Bir hafta, hatta bir saat sonra sizin için hiçbir önemi kalmaz.

Oysa, birinin hiç de sevecen olmayan bir tavırla, kendiniz gibi bildiğiniz kişiden tam anlamıyla farklı olduğunuz üzerinde *ısrarla durması* size zarar verir. Böyle durumlarda dengede durmanızı sağlamanın en iyi yolu kendi hakikatinizi yardıma çağırmak ve yardıma çağıracak bir hakikate sahip olmaktır.

Tabii kendinizi başkalarının gözüyle görmeniz her zaman mümkün değildir. Kendinizle ilgili karşı taraftan alacağınız bazı yeni bilgilerin sizi şoka uğrattığı zamanlar olacaktır. Önemli olan, her zaman için, *hatalı olduğunuz söylenmeden önce*, "Bunu o şekilde düşünmüyorum. Şu şekilde düşünüyorum" lafını söyleyecek açık bir kapı bulunmasıdır.



Cinsel sadakatsizlik, kimin kiminle yattığı ve bunun önemli olup olmadığı konusuna çok kafa yoruyoruz. Oysa kendi zavallı gözlemlerimden de söyleyebileceğim gibi, beraberlikleri cinsel sadakatsizlikten çok, eşlerden birinin kendinde kabullenemediği duygulara karşı beslediği korkudan, güvensizlikten ya da bu duyguları taşımayı beceremmemesi yüzünden zehirli ok misali karşısındaki kişiye fırlattığı o pek bildik yaralayıcı sözler yıkar.

Birbirlerine sözde aşkla bağlı olan ve birbirlerine, aşkla hiçbir şekilde bağdaştıramayacağım, olsa olsa öfkeden, kendinden nefretten, güvensizlikten ve horgörüden kaynaklanan sözler söyleyen birçok insana rastladım.

Birkaç yıl önce, o zamanlar otuzlu yaşlarının sonlarında olan Mariko adlı ressam bir komşum vardı. Mariko, kendini örseleyecek kadar eleştirirdi ve bu kendini yiyip bitirme huyu, başarılı biri olduğunu bütün dünya haykırsa bile yok olmayacak nitelikteydi. Erkek arkadaşı Jim'e içinde bulunduğu sürekli güvensizlik halini -Mariko, iki yaşındayken dağılmakta olan bir aile tarafından evlat

edinilmişti- açıkça dile getirme dürüstlüğünü göstermesine rağmen, Jim ne zaman kıskançlık ağına düşse, ne zaman zihni karışsa ya da ne zaman kendine acımaya başlasa Mariko'yu kendisini mahvetmeye çalışmakla itham ediyordu. "Burada bir tek sen başarılı olursun sanıyorsun, değil mi" derdi bağırarak ona. "Benim başarısız olmamı istiyorsun. Öyle, öyle biliyorum! Kendinle bu kadar ilgilenmesen bana daha fazla zaman ayırırdın."

Mariko ona gerçek duygularını -onun başarılı ve güvencede olmasını, onun için en az kendisi için istediği kadar istediğini- ifade etmeye çalıştığında ise Jim iyice çileden çıkar ve onu daha fazla suçlardı. Narsisist düzeyde kendine acımanın doruğundayken ve Jungcu psikanalistlerin gölge adını verdikleri şeyin (bastırdığı ya da yadsıdığı kendisiyle ilgili fikirlerin) kıskacındayken Marika'yı dinleyip onun, o sözde sevdiği kadının iç dünyasıyla ilgili doğru bir şeyler öğrenmeye bir an için olsun fırsat tanımıyordu. Daha da önemlisi, *onu* suçlayışının kendisi için ne anlam taşıdığını bir an için bile sorgulamıyordu.

Benliğin perspektifinden bakmış olsa ya da sadece sık sık yaşanıyor olmasından dolayı bu olaylara birazcık dikkatini yoğunlaştırsa Jim bir an durup Mariko'yla ilgili yargılarının yanlış olup olmadığını düşünecekti. Sonra biraz daha durup kendine şunları sorabilecekti: "*Ben* bu noktada neler hissediyorum? *Ben* neden böyle davranıyorum? Neden dönüp dolaşıp aynı noktaya geliyorum?"

Böyle yapmakla dikkatini Mariko'dan uzaklaştırmış olmayacaktı, çünkü *dikkati ona yönelik değildi* zaten. Mariko'yu üzüntüye boğan bütün o tartışma anlarında bile, hatta Mariko'ya bağırıp çağırmasına rağmen Jim'in bütün ilgisi kendi üzerinde, daha doğrusu geçmişte aldığı yaralar üzerindeydi. Bütün bunları Mariko'ya kusuyor, onu zihninde ıstırabının kaynağı olarak canlandırıyordu, ıstırabının kaynağı kendi içinde olsa bile.

Jim ancak etrafındaki çalılıkları aşarak, dikkatini duygularına yönelterek kendine dönebilirdi. Sonra yavaş yavaş ve belki de biraz da yardımla Mariko'yu kendi başına bir kişi olarak görmeyi, onun hikâyesini kendi hikâyesinden bağımsız olarak dinlemeyi ve o-

na belki de ne zamandır göstermeye sabırsızlandığı sevgisini ve hayranlığını ifade etmeyi öğrenebilirdi.

Jim'in kendi karanlığına ışık tutma, kıskançlığıyla, daha da önemlisi içindeki güven eksikliğiyle ilgili bazı önemli şeyleri keşfetme fırsatı hızla doğdu ve hızla uçup gitti. Aynı şekilde, beraberlikleri, sevme ve sevilme fırsatı da zaman içinde ellerinden kayıp gitti.

Cinsel ilişkilerimizden çok şey talep ederiz. Pek çok değişik yoldan elde etmeye gereksindiğimiz bir sürü şeyi cinselleştiririz. Cinsel ilişkilerimizin yatak odalarımızın dışında, hatta bazen de içinde olan rahatsız edici veya ıstırap verici her şeyi gidermesini isteriz. Yatak odalarımızın 'kendimiz olduğumuz' yerler olmasını isteriz, bu 'kendimiz'in kim olduğunu bilmesek ve kim olduğunu öğrenmeye çalışmasak da. Çoğunlukla bütün hiddetimizi ve şaşkınlığımızı sevdiğimiz kişi üzerine boca edebileceğimizi düşünürüz -Jim'in Mariko'ya yaptığı gibi- bütün bunlardan sonra da sevdiğimiz kişinin heyecanını, güvenini ve ilgisini üzerimizden eksik etmemesini bekleriz. Her türlü bilinçdışı süreç anlayışından uzak 'rasyonel' ölçütlere göre bile bu davranış yakışıksızdır. Sıkıcı ya da kavgacı olduğumuz zamanlarda da olsa sevgilimizden yalnızlığımızı gidermesini bekleriz. Artık bebek olmadığımız, sevgilimiz bizim kadar çileden çıkmış olduğu halde ondan sürekli olarak, bir zamanlar annemizden gördüğümüz gibi karşılıksız ve yoğun bir sevgi bekleriz.

İşin en acıklı tarafı da, istediğimiz şeyin seks değil aşk olduğunu iddia etsek de davranışlarımız üstünlük ve iktidar elde etmek için ne kadar yanıp tutuştuğumuzu söyler.

Caroline Josephs eski bir dostum ve Zen uygulayıcısı. Onunla tam da bu sorunlar üzerine yıllarca konuşup tartıştık. Caroline, aşk dolu cinsel bir ilişkinin ancak, eşlerin birbirlerine duydukları sevginin yanı sıra birçoklarının Tanrı veya Sonsuz Varlık adını verdikleri o tarif edilemez kudrete karşı da bir sevgi beslediklerinde mümkün olabileceğini, bunun birbirlerine karşı duydukları sevgiyi

destekleyeceğini ve aynı zamanda, heyecan verici olduğu kadar kısa bir süre sonra sıkıntı verici bir şey haline dönüşebilecek olan cicim aylarının o sıcak atmosferinin sürmesini sağlayacağını belirterek bu tartışmaya son noktayı koydu. Caroline şunu söylüyor: "Eşlerin her biri Sonsuz Varlık'la -ya da tinsel bir yolla- ilişkiye girmedikleri sürece cinsel ilişki ve aşk ilişkisi yaşayamayacaklarına içtenlikle inanıyorum. *İşin içinde bu üçüncü unsur mutlaka olmalıdır.* Bu üçüncü unsur da olunca birlikte olanların yaşının, cinsel kimliğinin, cinsiyetlerinin hiçbir önemi kalmaz. Bütün bunlar ilişkiyle ilgili nitelikler olmaktan çıkarlar. Eşler arasındaki bağlantı o Sonsuz Varlık *aracılığıyla*, o diğer boyut *aracılığıyla* kurulur."

Bunun böyle olduğunu ben de deneyimlerimle doğrulayabilirim: Yani bir kişi birini Tanrı gibi birleştirici bir sır yoluyla sevebilirse ve kutsal aşkın sevdiği kişide parıldadığını hissederse, o zaman o kişiye nazik, iyi niyetli, saygılı ve mutlak bir haz içinde davranmamasına, içinde o insanın hayatında olmasından dolayı derin bir mutluluk duymamasına olanak yok. Böyle bir aşk -o kişinin sizi sevmesi ve Tanrı'nın sevgisinin o kişinin aracılığıyla size ulaşması- karşısında küçük şikâyetlerin, rahatsızlıkların, karşılaştırmaların ve huzursuzlukların anlamsızlaştığını yaşadıklarımdan bilirim. Böyle bir aşktan, yaprakları asla dökülmeyen, kokusu hiç bitmeyen, asla ölmeyen o sonsuz, o açık yürekli, güzelim aşk gülü filizlenir.

Peki ya karşılıklı saygıya dayanan, neşeli, takdir edilecek bir ilişkiye sahip, ama kutsal şeylerle ilgisi olmayan insanlarda durum nedir? "Onlarda" diyor Caroline, "tinsel bağ farklı bir biçim alır. Bu doğa sevgisi şeklinde olabilir, yeryüzüne ortaklaşa ait olma duygusu şeklinde olabilir. Bu bağlayıcı duygu ne olursa olsun, o kapsayıcı ışık ve karanlık özelliğine mutlaka sahip olmalıdır."

Caroline'ın bu görüşlerine herkes katılmayabilir, ama bence bu görüşleri, hepimizin doğasında var olan o simgesel ışığın ve karanlığın, en esriğinden en bayağısına kadar çeşitlilik gösteren aşırı

davranışlar şeklinde yorumlanmaması gerektiği konusunda çok yararlı uyarılar içeriyor. Gerek ışıktan, gerekse karanlıktan korkarak artık can sıkıntısından, ataletten ve teslimiyetten başka hiçbir şeyin hissedilmesine izin vermeyecek bir ortamda düşünüp tartışmanın da yeri yoktur.

"Üçüncü unsurdan yoksunsanız" diye devam ediyor Caroline, "ilişkiniz, tinselliğin yerine gücün egemen olduğu bir ilişkiye dönüşür ve şu soruları gündeme getirir: 'Burada otorite kimin elinde? Bu evde Tanrı kim? Kim en üstte?' Bu, kilisenin yapısındaki ve örgütlü dinlerin düşünce yapılarındaki o eski paradigmayı yansıtır. Geçmişte hiyerarşinin ve örgütlü gücün ataerkil yapılanması bu şekilde gerçekleşmiştir. Kadınlar da bu yapının içine girebilirler pekâlâ.

"Eski ilişkilerimde yaşadığım yıkımlar kendi bütünlüğüme dikkat etmemiş olmaktan -yani kendimi başka bir insanla ilişkide olan biri olarak görmemekten- kaynaklanmıştı. Güç mücadelesi böyle bir yaklaşıma izin vermez. İki küçük benlik birbiriyle kıyasıya dövüşüp didişir ve korkar. Oysa başka tür bir ilişkide, yani içinde Tanrı'nın ya da Sonsuz Varlık'ın ya da Doğa'nın da yer aldığı bir ilişkide iki küçük benlik kendilerinden çok daha büyük bir benliğin içinde birbirine kenetlenir".

Kendimizden daha büyük bir şeye -buna Tanrı adını vermek zorunda değiliz- güven duymaktan ileri gelen ve kişisel olmayan sevginin temel dayanağı, kim olduğumuz ve birlikte nasıl oluruz kaygılarını kesinlikle destekler.

"Hangi türden olursa olsun, tinsel bir hayat psikolojik 'sağlık' için şarttır" diye yazar Thomas Moore *Care of the Soul*'da. "Ama bu arada" diye devam eder, "aşırı ya da temelsiz bir tinsellik insanı zorlayıcı, hatta yıkıcı davranışlara sürükleyecek kadar tehlikeli olabilir."

Kırk yıllık klinik deneyime sahip İngiliz aile terapisti Robin Skynner da zihin ile tinsel duyguların zihinsel ve tinsel sağlığın yüksek düzeylerde seyretmesi konusunda birbirini doğru yönde et-

kilediğini bulgulamıştır. "Her biri ötekinin düzeyini artırır" diyor Robin Skynner. "Sağlıklı insanların sağlıksız insanlara oranla başkalarıyla aralarındaki bağı daha çok hissettikleri ve ait olma duygusuna onlardan daha çok sahip oldukları büyük olasılıktır. Başkalarıyla anlamlı bir bağ kurma ve ait olma duygusu sağlıklı bir yaşam için hayati bir önem taşır."

Bu "başkalarıyla" aranızda bir bağ olduğu şeklindeki duygu ile "ait olma duygusu"nu dışa vurup bu duyguyu sevginizi verirken beslemek, sevginizin ölçüsünü kat kat artırır. Dahası, bu sizin kendi ruhunuzla karşı karşıya kalmanızı sağlar.

Bu zengin sevgi deneyimi, şiddetli ihtiyaç duygusunu kişisel sevgiden çıkarır ve başkalarına fazla sevgi vermemeye, 'borçlu olduğunuz' şeyleri gözden geçirmeye ve aldatılmamaya dikkat etmeniz konusunda kendinize yönelttiğiniz vesveseli, narsisist taleplerinizden kurtarır.

Sufi hoca Hazrat Inayat Han, sevgiyi bir alışveriş nesnesine indirgemenin ne kadar yakışıksız bir şey olduğunun altını çizer. Şunları yazar: "Bir kişi 'Ben sana karşı çok iyi ya da çok nazik davranıyorum; sana karşı çok sadığım,' derse, o kişi *nezaketin, iyiliğin ve sadakatin ufuktan daha geniş olduğunu* [italikler benim] unutuyor demektir. Hiç kimse daha iyi, hiç kimse daha nazik ve hiç kimse daha sadık olamaz. Dostlar arasındaki bir muhabbet sırasında biri çıkıp da ötekine, 'Ben senin için çok şey yaptım, senin için çok sıkıntı çektim, senin adına acı çektim,' diyorsa işgüzarlık ediyor demektir. Karşısındaki kişiye sevgi, nezaket, iyilik ve fedakârlık kılıfı altında verdiği şeylerin bir dökümünü yapmak istiyor demektir. Gerçek dost, dostu için elinden gelen her türlü fedakârlığı yapar ve bunun üzerinde hiç düşünmez; hatta fedakârlık yaptığını aklının ucundan bile geçirmez... Bir kişi dostluğun yolunu yordamını öğrenmişse, başka bir şey öğrenmesine gerek yoktur; o her şeyi öğrenmiş demektir. O imanların en büyüğünü öğrenmiş demektir, zira bu aynı yolladır ki insan Tanrı'ya ulaşır."

Sadakat konusunda başarılı veya başarısız olmamızı her zaman başkalarına bağlı olarak düşünürüz. Sadece cinselliği paylaştığımız veya aşk ilişkisi içinde olduğumuz eşimize karşı olan sadakatimizi değil, dostlarımıza, ailemize, işimize, ahlâki değerlerimiz ve bunun yanında yaşamımızın amacına ve hayatın anlamına ilişkin düşüncelerimize karşı sadakatimizi de başka insanlara göre değerlendiririz.

Yine de bu tür bütünlüklü bir sadakat görüşüne çok önem vermeyiz. *Sen Janet, her zaman ve her yerde kendini tanıyacağına, sahip olduğun değerlere sadık kalacağına ve böylece bütün insanlara ve doğanın bütün güzelliklerine ve mucizelerine karşı açık olacağına söz veriyor musun...? Sen John, her zaman ve her yerde...*

Bütün bu sözleri ya da küçük bir kısmını sadece cinsel sadakat için veririz. Bunun nedeni bir ölçüde, erkeklerin dünyaya gelen bebeğin kendilerine ait olup olmadığı konusundaki eski kaygılarına dayanır. Ama bu kaygılar aynı zamanda cinsellikle ilgili sadakatle (ve sadakatsizlikle) donanmış ilişkilerimizin son derece güçlü olması nedeniyle de hâlâ etrafımızda dönenip durur. Bu kaygılar öylesine güçlüdür ki, birçok başkaldırının ardında, (bu ebeveynlerinin bayat hayatından kaçmak isteyen yeniyetme birinin başkaldırısı da olabilir, yapacağı evliliğin can sıkıcı veya sahicilikten uzak taraflarından kaçmak isteyen bir kişinin başkaldırısı da) cinsellik düşüncesi vardır. Her ne kadar bu düşünceler etkin olmasalar da bu böyledir.

Bunun neden böyle olduğunu görmek kolay. Seksin özgürlüğün ya da karşı koymanın bir aracı olduğu fikri, her birimizin ruhuna ve de kültürel ruhuna, seksi aşkla, rahatlıkla, beslenmeyle, hatta aşkınlıkla bağlantılandıran romantik ya da idealleştirilmiş görüşler kadar derin bir biçimde kazınmıştır. Özgürlüğü, cinsel açıdan istediğimiz her şeyi yapabilme fikriyle, sınırlanmayı da cinsel açıdan istediğimiz her şeyi yapamama fikriyle özdeşleştiririz.

Seksin -ve cinsel etkinliği sağlayan psikolojik ve duygusal

dürtülerin- fiziksel cesaret gerektiren şeylerle de ortak yönleri vardır. Anı tümüyle yaşamak, kendi fizikselliğimizin farkında olmak için her biri bize değerli fırsatlar tanır.

Her şeyden önemlisi, seks bize duyusal doğamızı serbest bırakma olanağı tanır. Bize beş duyumuzun beşiyle (koku, dokunma, görme, duyma, tat) haz alma ve yine karşımızdaki kişiyi her bir duyumuzla hoşnut etme fırsatı tanır. Seks bizi en azından crescendo, fortissimo ve diminuendo bölümlerinin mutlaka yer aldığı mini bir dramın içine çeker ve yine oradan çıkarır. Kim olduğumuza ve kaç yaşında olduğumuza ilişkin kaygılarımızı unutmamıza izin verir. Sevişirken yaşlı değilizdir. Gençsek de sevişirken asla yaşlı olmayız. Seks, sadece yaş konusunda değil, ölüm konusunda da en gözüpek karşı duruşumuzdur. "Seks" diyor profesyonel çapkın ve yazar Henry Miller, "reenkarnasyonun varlığını kanıtlayan dokuz nedenden biridir... Diğer sekiz nedense önemsizdir"

Seviştikten sonra iki beden birbirinden ayrılırken de cesurca yapılan bir hareketin sonunda meydana gelenlere benzer şeyler olur. Gözler açılır, kırpıştırılır, bedenin kızgınlığı tere dönüşür: Yeryüzüne döneriz. *İşte bu benim.* Bazen de, *ben tümüyle buyum.*

Şansımız varsa, seviştikten sonra yatağa bir süre sevgilimizin kolları arasında uzanırız, ötekinin yakınlığında nefes alıp vererek, çıplak tenin çıplak tene değişinin, sarmaş dolaş olmuş iki bedenin kokusunun, annemizin kolları arasındaki bebeklik günlerimizin bilinçdışı anılarının, belki de Kutsal Anamız'a ilişkin kolektif bilinçdışı anılarımızın ('Karanlığın içinde karanlık. Bütün anlayışların geçidi') huzurunu duyarız ve yaşadığımız günlük gerilim dağılır gider.

Cinsellik, duyarlık ve tinsellik seksle birlikte var olabilir ve vardır da zaten. Bizi sonsuzluğun gizemine, bütün insanlara yaklaştırabilir, ayrıca yaklaştırıyor da. Bu, her mistisizmin egemen olduğu her gelenekte coşkuyla kutlanan bir olgudur.

On yedinci yüzyıldan, Doğu'yla Batı geleneklerinin birbirlerine daha yakından bakmaya, ulvi şeyler ve insanlık konusunda da anlayışımızın yenilenmesini, daha da derinleşmesini vaat eder biçimde olumlu yaklaşımlar sergilemeye başlamasına kadar süren üç yüz yıllık dönemde, yani rasyonel, bilimsel görüşün ciddi bir biçimde ağırlığını hissettirdiği dönem içinde Hıristiyan-mistik gelenek çok kısıtlı bir süreç yaşadı.

Yine de on yedinci yüzyıl öncesi Hıristiyanlığı'ndan birçok şükran duası günümüze kadar varlığını korumuştur. On dördüncü yüzyılda yaşamış rahibe ve mistik Norwichli Julian, Meister Eckhart'ın yaradılış merkezli tinselliğini benimsemişti ve Tanrı'nın dişi yüzü fikrine sıcak bakan biriydi. Onun, yüzyılların ardından bize ulaşan ve yeryüzünün her köşesinde yankılanan, içimizdeki Tanrı'yla girdiğimiz ilişkinin sürekli bilincinde olarak yaşamanın duyarlığını ve vecdini bize tattıran ezgilerine kulak verelim:

Gövde elbiseyle sarılıdır
ve kaslar deriyle
ve kemikler kaslarla
ve yürek göğüs kafesiyle

biz de işte böyle, ruh ve gövde,
Tanrı'nın Güzelliği'yle sarılıyız,
sıkı sıkıya.

Önceleri bedenimizle, zihnimizle ve duygularımızla bir bütün olarak severiz. Bebeğin sevinci rasgeledir. Gülücükleri, ona "agu" diyen, onu pışpışlayan, memnun eden herkesedir. Gülücüklerinin yanı sıra yumruk yaptığı minik ellerini mekanik hareketlerle sağa sola sallar, minik bacaklarıyla tepinir, açık ağzının kenarından salyaları akar. Fakat bütün bu sevinç gösterilerine, etrafa saçtığı gülücüklere rağmen bebeğin en tutkulu olduğu kişi annesidir; hayat sütünün aktığı memenin ve onu saran, onu kucaklayan, mışıl mışıl

uyumasını ve neşeyle uyanmasını sağlayan o duygu yoğunluğunun sahibi.

Büyüdükten sonra sevmeyi arzulasak da, çoğunlukla kendimizi bin parçaya böleriz. Hayranlık duyduğumuz şeyleri de parçalara böleriz. Birine saçlarının havada dağılışından etkilenerek, jimnastik salonunda geçirdiği binlerce saatten sonra biçimlenen bedenine hayran kalarak, gülüşü bize sevdiğimiz amcamızı hatırlattığı için, banka hesabı çektiğimiz sıkıntıları hafifletecek şişkinlikte olduğundan ya da bizimkine benzeyen ya da eksikliğini duyduğumuz yetenek veya güdülere sahip olduğu için âşık oluruz.

Şansımız varsa sevdiğimiz kişinin öbür özelliklerini fark ederiz. Yavaş yavaş o kişinin gerçek kişiliğini keşfetmeye başlarız. Saçları havada Rachel Hunter'ınki gibi dalgalanıyordur belki, ama o Rachel Hunter değildir; kendisidir. Gülüşü amcamızın gülüşüne benziyordur, ama amcamız değildir, kendisidir.

Genellikle sevdiğimiz kişiyi bütünlüklü olarak görmeyi kaldıramayız. Sevgilimizin elde ettiğimiz kişilik parçaları hoşumuza gitmezse, huysuzluk etmeye başlarız. Huysuzluk ederken genellikle o kişiyi daha da küçük parçalara bölecek ve kendimizi haklı çıkaracak bir retorik kullanırız. O kişiyi hayalimizde canlandırdığımız gibi olmamakla suçlarız. Büyük bir ustalıkla onu gözümüzde daha da küçültür, onun bize aşağılık görünmesini sağlarız.

Bazen karşımızdaki kişiye istediğimiz gibi biri olmadığı gerekçesiyle kızarız. Onu sözlerimizle ya da yumruklarımızla yerden yere vururuz.

Olmadı, o kişiyi küçük görürüz ki aramızdaki mesafe açılsın. O kişi hakkında başkalarının yanında konuşurken, onun bizim gözümüzde olduğu kadar başkalarının gözünde de nefes alıp veren, herkes gibi bir insan değilmiş gibi görünmesini sağlamaya çalışırız. Aslında tıpkı bizim gibi nefes alıp veren, bizim gibi uyuyan, bizim gibi umutları olan o kişi hakkında "Zaman kaybından başka bir şey değildi", "Kaltağın tekiydi", "Doğuştan kaybetmiş" ya da "Özel-

liksiz biriydi" gibi laflar ederiz.

Eğer bir soyutlamaya ya da kişinin belli bir özelliğine dayalı bir ilişki içindeysek, eksikliğini hissettiğimiz ve o kişiye ait olmayan başka özellikleri de ilişkinin içine katmamız kolaydır. Böyle bir ilişkide sadakatli olma ya da sadakatsizlik geçerliliğini kaybeder. 'Eksikliğini hissettiğimiz' şeyleri tamamlıyor olsalardı bu tür parçalı ilişkilerin mantıklı bir yanı olabilirdi belki, ama her ne kadar kişinin eksik yanlarını tamamlıyor olsalar da -aynı zamanda hem 'sadık' bir eş hem de 'ateşli' bir sevgili olmak bunun en açık ve en banal örneğidir- bu tür ilişkiler bunu her zaman başaramazlar. İnsanlar genellikle karşılarındaki kişinin hep aynı özelliğiyle ilişkiye girerler ya da beraberliklerini aynı özellik üzerine kurarlar.

Birçok erkek (ve artık birçok kadın için de aynı şeyi söyleyebiliriz) sayısız ilişkiye girebilir ve girdiği her ilişkide hep aynı yöne ağırlık verebilir -bu yön çoğunlukla sekstir, ama ilişkiyi başlatan şey bazen uyuşturucu, alkol ve hatta para kazanmak gibi duyguları harekete geçiren bağlayıcı bir unsur da olabilir. (Devrim yapma amacı da iki kişinin beraberliğine bir zemin oluşturabilir, ama bu amaç ilişkinin devamını sağlayacak o ilk heyecanı sürekli kılmaktan yoksundur.)

İlişkide ağırlık verilen şeyin tatmin edici olup olmadığına bağlı olarak beraberlik yirmi dakikadan az da sürebilir, bir ömür boyu da. İki sevgili arasındaki karmaşık tartışmalar, kader sıçramaları, cesaretin nelere kadir olduğu; iki kişi dürüstçe yüzleştiğinde, birbirlerini gerçek halleriyle görmeye ve başka insanların kendilerini aşk okyanusuna kendi bütünlüğünde dalan iki ayrı insan gibi görmelerini sağlamaya kalkıştığında duydukları derin, sonsuz hoşnutluk üzerinde neredeyse hiç durulmuyor, bunun nedeni hiç sorgulanmıyor.

Parçalı bir ilişkiye girilmesinin ya da böyle bir ilişkiye son verilmesinin kolaycılığını tartışmıyorum burada. Böyle ilişkilerde de acı olabilir; bu tür ilişkiler son derece neşeli, rahatlatıcı, yaratıcı ve öğretici de olabilir. Aşkın olmadığı cinsel ilişkilerde de harika sevişmeler olabilir.

1960'ların Amerikası'nda geçen Isabel Miller'in romanı *Side by Side*'ın baş karakteri Sharon ilk cinsel deneyimini Candi'yle yaşar: "Sarışın, enine boyuna, duru, neşeli yüzlü" bir kadın olan Candi'yle. Sharon kendini bildi bileli Patricia'ya âşıktır, ama o an için Patricia'yı unutur. Ertesi gün işyerine gittiğinde lezbiyen patronu Marnie ona bir bakış atar ve "Kendini daha mı iyi hissediyorsun?" diye sorar.

"Evet" der Sharon. "Çok komik bu. Onu sevmiyorum bile".

Marnie daha önce birkaç kez bu yoldan geçmiştir. Miller'in kaleminden şunları söyler: "Şehvetin de hakkını yememeli. O da aşk kadar az bulunur bir şeydir aslında."

Birbirlerini tanımayan iki kişinin coşkuyla, hatta kendilerinden geçercesine sevişebilmeleri, günlük hayatta hemen unutuverdiğimiz, o insana hayat veren ilkel biyolojik işlevlerin bir sonucudur kuşkusuz.

Diyelim hayatımızın en müthiş seksini yaşadık, ya sonra?

Aşk bakımından, iki kişinin birbirine seks yoluyla bedenlerini ve kalplerini açması, aralarındaki bağı teyit eder ve güçlendirir. "Sevişmek, yetişkinlerin edebilecekleri en derin duadır" der *Original Blessing* adlı kitabın yazarı Matthew Fox.

Bu ifade, kanımca, seksin tıpkı dua ya da meditasyon gibi kendinizi aynı anda hem unutmanızı hem de bulmanızı; çırılçıplak bir haldeyken sevgilinizin gözünde hem bir hiç hem de her şey olduğunuzu anlamanızı; kendi duygularınızla sevgilinizin duygularının görünmez olduğunu tecrübe etmenizi; birinin içine ulaşmakla kendi içinize ulaşılmanın tek bir hareketin ikili yönü olduğunu fark etmenizi sağlayacak bir potansiyele sahip olduğunu kastediyor. Bütün bunlar dua veya meditasyon için de geçerli. Zihninizi içinize ve dışınıza yöneltirken kendinizi zihnin doğasında kaybeder ve bulursunuz; birinin içine ulaştığınızı ve birinin sizin i-

çinize ulaştığını algılamak olarak gerçekleşen bir anlık deneyim ve hayatın kutsal olduğu fikri tek bir hareket içinde oluşur.



Bedenimize bir şey yapılırken ya da bedenimizle bir şey yaparken, yapılan veya yaptığımız şeyin bizi etkilememesi olanaksızdır. Tırnaklarınızı keserken küçük parmağınızı kestiğinizde sıçrarsınız. Bayat bir yiyecek yediğinizde, yediğiniz şeyi bedeninizden tümüyle atana kadar kusarsınız. Beraber olduğunuz kişinin öfkeli veya saldırgan bir şekilde sizinle sevişmesine ses çıkarmaz; sıkıldığınız, kendinizi yalnız hissettiğiniz ya da öç almak istediğiniz için sevişir; yapmak istemediğiniz bir şeyi yaparsanız zamanla içinizde biriken zehiri atamayacak hale gelirsiniz. Tecavüze uğramış bir kadına ya da adama; cinsel tacize uğramış bir çocuğa; takıntılarının esiri olduğunu düşünen birine sorun bunun ne demek olduğunu. Belki yaptığınız veya size yapılan şeyleri kendinizden uzak tutabilirsiniz. Ama o şeyin sizden uzak durması o şeyin yapılmadığı veya sonuçlarının olmadığı anlamına gelmez.

Her şeyin bir bütünlük içinde olduğu gerçeğinin daha ilk basamaklarını anlamaya başlamadan önce bir rüyada yaşarız. Bu rüyada sağ elinizi kesip sol elinizin tek başına yeteceğine inanmak mümkündür. Belli bir kişi tarafından sevilmeyi ve hoş tutulmayı isteyebilir, adınızı bile bilmeyen biriyle sevişebilirsiniz. Biriyle birlikte olmak isterken başka biriyle sevişebilirsiniz. Birisiyle gözünüzde onu başka birisi gibi canlandırıp sevişebilirsiniz. Birine onu sevdiğinizi, ama yeterince ilgi çekici biri olmadığı için başka biriyle sevişmek istediğinizi söyleyebilirsiniz. Cinsel açıdan hoşlandığınız biri değil de nefret ettiğiniz biri ilginizi çekebilir. Tehlikeli ilişkiler yaşamak için tehlikeli sokakları arşınlayabilirsiniz. Birini para karşılığı kırbaçlayabilir ve yüzüne işeyebilirsiniz. Bir ipin ucunda eliniz kolunuz bağlıyken orgazm olabilirsiniz.

Bunların herhangi birini ya da binlerce başka çeşidini yapmanın -ya da yapmamanın- kişisel ya da toplumsal ahlâkla uzaktan ya-

kından ilgisi yoktur. Tiksinme, iğrenme, dinsel açıdan nefretle karşılamak, ahlâki cezalar, sonsuza kadar lanet tehdidi, bunların hiçbiri insanoğlunun aşkla ilgisi olmayan cinsel uygulamalara veya ayrılık yaratan, kadir bilmez davranışlara duyduğu iştahı önleyememiştir.

Neden önlesin ki? Bedenin, duyguların ve zihnin bir olduğunu bilmeme yanılsaması kürsüden verilen vaazlarla giderilmez. Hastalık ya da ölümü öne sürerek yapılan sert uyarılarla da giderilemez; ne de bozulmuş evliliklerin, çaresiz çocukların feryatlarının ya da ne yapacağını bilmez bir halde olan ebeveynlerin yalvarışlarının verdiği acılarla.

Bu, bilmeme rüyası ancak rüyanın içinde olan kişinin bedenini kendisi için vazgeçilmez olarak görmeye ve *bedenini sevmeye başlamasıyla* son bulur. Bu, rüyanın içinde olan kişiye dışarıdan gelen ya da düşünsel bir çabayla ulaşılan bir içgörü değildir asla. O kişi bunu düşünsel olarak zaten biliyor olabilir. Bu durum onun içindeki parçalanmayı, bölünmeyi daha da arttıran bir işlev görmüş de olabilir. Böylece, kendine tanıdık gelen şeylerin gerçekleşmesiyle, kendine pek tanıdık gelmeyen bir içgörü yoluyla bağ kurarak bedeniyle yaptığı ya da bedenine karşı yaptığı şeylerin *kim olduğunun* belirlenmesi konusunda son derece etkili olduğunu *tecrübeyle* öğrenir. Derken, kendisinin ya da başkalarının kendine karşı sadakatsiz davrandığını görür ve şöyle düşünür: "Bunun böyle olması gerekmez. Her şey daha da iyi olabilir. Ben kendimi daha iyi hissedebilirim. *Böyle bir hayat düşünmüyorum.*"

Bu içgörünün etkilerini gözlemleyerek, gözlemlerini uzun veya kısa geçmişinin deneyimlerinin eleğinden geçirerek şu sağlıklı sonuca varır: "Kendime sevgiyle muamele etmekte *özgürüm.* Başkalarına sevgiyle muamele etmekte *özgürüm.* Kendime sevgiyle muamele edilmesi konusunda *özgürüm.*"

Hayatının büyük bir kısmını Hindistan'da geçirmiş ve Hıristiyanlık inancını Budizm ve Hinduizm konusunda edindiği derin bilgilerle daha da güçlendirmiş olan İngiliz Katolik rahip Dom Bede Griffiths, Hıristiyanlığın Batı'da insanların kendi bedenleriyle sevgi dolu ve sadık bir ilişki kurmalarını engelleyerek onlara kötülük ettiğinden dem vurur.

"İnsan sevgisi kutsal sevginin bir ifadesidir" diyor Griffiths, "ya da öyle olması gerekir. Biz insan sevgisini aşağılarız, çirkin görürüz, ama aslında cinsel enerji Tanrı'dan gelen bir güçtür, dolayısıyla Tanrı sevgisinin bir ifadesidir."

Seks hakkında atıp tutan dinci tutucular ile kendi bedenlerine olduğu kadar bazen başkalarının bedenlerine de istediklerini yapabilecek hakka sahip olduklarını iddia eden cinsel özgürlükçüler tümüyle zıt bir görüntü sergiliyorlar. Ama her iki grup da cinselliğin hayatın öbür unsurlarından ayrı bir biçimde var olduğuna, yüceltilen veya küçük görülen bir 'şey' olduğuna inandığını belli eden bir görünüm sergiler.

Her ikisi de insanları bir bütün olarak görmeyi istemez. İnsanın herhangi bir yönünü diğer bütün yönlerden ayırmak, fiziksel olanla cinsel olanı gerek korku, gerekse hırs nedeniyle büyütmek insanın dengesini korkunç derecede bozar. Tutuculara göre, insan bedenini, hatta duygularını zihin yoluyla denetim altında tutmalıdır. Beden, 'ruhun giysisi değildir' onlara göre, ıslah edilmesi ve sizi sizden daha iyi tanıyan insanlar tarafından konan kurallara tabi tutulması gereken hayvani yanınızdır.

Cinsel özgürlükçülere göre de beden aynı şekilde insana uzak bir şeydir, haz için kullandığınız bir şeydir elbette, ama aynı zamanda oyalanmak, heyecan duymak, denetim kurmak, saldırmak, güç elde etmek, para kazanmak için kullanılan bir araçtır da. Ona bir şeyler yaparsınız. Başka insanlar da ona bir şeyler yaparlar. Onunla başka insanlara bir şeyler yaparsınız. Bundan daha açık bir şey olabilir mi?

Bu iki görüşten hiçbiri insan bedenine -o bedene sağlıkta ve hastalıkta, yatakta ve yatağın dışında olan biten her şeyde- anlayış ve sevgi göstermek gerektiğine, bunu hak ettiğine ilişkin bir i-

fadede bulunmuyor.

Bede Griffiths şöyle diyor: "Bedeni, duyuları, cinselliği, hatta imgelemi ihmal ettik ve Tanrı'ya ulaşmak için sadece zihinle irade üzerine yoğunlaştık. Bu da bir nevroz yarattı. Bugün tinsel, doğaüstü şeyler üzerine yoğunlaşan ve bedenini, duyularını ve cinsiyetlerini ihmal eden, böylece nevrotik olan pek çok insana rastlarsınız. İşte bu nedenle insanlar kiliseyi terk ediyorlar. [Hatta Hıristiyanlık fikrini bu yüzden reddediyorlar.] Hıristiyanlık onların insani ihtiyaçlarına seslenmiyor.

"Hıristiyanlar olarak günümüzde görevimiz öteki boyutu yeniden ele geçirmektir. Tantra [Budistlerin ve Hinduların tutkunun ve saldırganlığın enerjisini tinsel uyanış için kullanılacak hale getirme pratiğine verilen geleneksel ad] önemlidir. Tantra size, bedeninizin Tanrı'nın içine girdiği ve başkalaştığı, insani kişiliğinizin bir parçası olduğunu söyler. Cinsiyetinizse insan oluşunuzun bir parçasıdır. Bugün artık cinselliğinizin sizin insani özelliklerinizden biri olduğunu vurguluyoruz. Onunla haşır neşir olmalısınız. Onu dışlayamazsınız. Aşırılığa kaçmamalısınız. Ve Kutsal Ruh'un cinselliğinizle işbirliği etmesine ve sizi Tanrı'ya açan bir dinamik güç haline gelene kadar onunla birlikte çalışmasına izin vermelisiniz.

"Kısacası, kendimizi bedenimize nasıl açacağımızı, duyularımıza, cinselliğe, imgeleme, *bütün insanlık gerçeğine* nasıl açık olacağımızı öğrenmemiz gerekir."

İnsanların bana ilişkileriyle, başarı ve başarısızlıklarıyla, sadakatleri ve sadakatsizlikleriyle ilgili anlattıkları şeyleri işte bu içerikle, insanlık gerçeğine ulaşma çabası olarak değerlendirerek dinliyorum. Duyduğum şeylerse şunlar:

Aşk şu senaryoyu yarattı; korkuysa bu senaryoyu.

Bu bütün olmamı sağladı; şu beni paramparça etti ya da küçük düşmeme neden oldu.

Bunu kolayca ve içtenlikle kabul edebilirim; şunu unutmayı ter-

cih ederim.

Bu başka bir insana (ve kendime) yaklaşmamı sağladı; şu yalnız hissetmeme neden oldu.

Bu doğruydu; şu değil.

Bunu iyi bulabilirim; şunu değil.

Bizi neyin canlandırdığını, bize neyin iyi geldiğini, neyin güvenilir, neyin sağlıklı olduğunu bulmak için kalbimizin sesini dinlememiz gerekir. Kalbimiz bizi, kaygıdan ve parçalanmış cinsellikten, benliğin önüne geçen bir cinsel ifadeden uzak tutabilir. Kalbimizin sesini bedenimiz sayesinde, sadece bizi neyin harekete geçirdiğini ve neyin patlamaya hazır hale getirdiğini değil, neyin hayat dolu kıldığını ve neyin içimizi ferahlattığını anlayarak dinleriz. Kalbimizin sesini, sezgilerimize ve duygularımıza yakın ilgi göstererek ve kendimizi dinleyerek de duyabiliriz.

Bunları yapmak, sekse *daha çok* önem vermemiz gerektiğini, onun üzerine gerekli ciddiyetle eğildiğimizde karşımızdaki kişiyle bağlantı kurmamızı ve onun üzerine yoğunlaşmamızı sağlamakla kalmayıp bizi oyunculuğun ve neşenin içine çekeceği gerçeğini keşfetmemizi sağlayabilir.

"Cinsel ilişki bedenle tinin muhabbetidir" der Vietnamlı Zen ustası Thich Nhat Hanh. "Bu çok önemli bir karşılaşmadır, rasgele olmamalıdır...

"Bize rasgele veya dikkatsizce, zarif denemeyecek bir şekilde davranıldığında kendimizi bedenen ve ruhen aşağılanmış hissederiz. Saygılı, zarif ve son derece ilgiyle yaklaşan biri bize muhabbetle kollarını açıyor demektir. *İşte ancak böyle olursa kendimizi az da olsa yaralanmış, kötüye kullanılmış hissetmeyiz.* Ortada gerçek aşk ve bağlılık olmadığı sürece bu duruma ulaşamayız. Rasgele seks aşk olarak nitelendirilemez. Aşk derindir, güzeldir, bütündür, bedenle tini birleştirir...

"Cinsel muhabbet bir töre, büyük bir saygı, dikkat ve sevgiyle yerine getirilen bir âyin gibi olmalıdır. Katıksız arzu aşk değildir. Ruhların muhabbeti olmadan iki bedenin bir araya gelmesi halinde

ayrılık meydana gelebilir, aradaki uçurumu daha da açarak kişilerin daha da fazla ıstırap çekmelerine neden olabilir."

Peki ya âşık değilseniz? Ya aşksız bir birlikteliğiniz varsa ya da hayatınızda hiç kimse yoksa? O zaman seksin zevklerini bir yana bırakıp seksin size aşka sarılı olarak gelmesini mi bekleyeceksiniz, uzun bir süre belki de?

Buna verilecek kolay bir yanıtım yok. Bütün düşüncem, yıllar içinde yapmış olduğum hatalar yığınından, başkalarından duyduğum ve onların hata olarak gördüklerinden ve aşksız seksin yatak çarşaflarını gereksiz yere kırıştırmaktan başka bir şey olmadığı şeklindeki görüşlerden ibaret. Harika bir sevişmenin ardından kişilerin kendilerini yalnız hissettiklerini, daha da kötüsü bazen utanç ve rahatsızlık duyduklarını, yanlış vaatlere kapıldıklarını işittim. Bu tür şeyler hissetmemek için seksten ne beklediğinizi bilmeniz gerekir. Beklentiler kişiden kişiye göre değişiyor, ama insanların çoğu sekste bir insanla yakın bağ kurmayı, heyecan, şefkat, temas, tanışıklık, macera ve oyunu yaşamayı, kendi bedenleri içinde canlı olduklarını hissetmeyi, sevilmenin ve sevebilmenin getireceği özgüven duygusuna ulaşmayı arıyor. Yine de birçok insan birçok kez sevişiyor ve bunların hiçbirine ulaşamıyor.

Seksi ait olduğu yere koyduğunuzda -kendinizden bir parça, insanlığın gereklerinden biri olarak görmeye başladığınızda- seksten talep ettiğiniz bazı şeylere daha az riskle, aynı zevkle ve daha özgürce ulaşılabileceğini keşfedebilirsiniz. Daha da önemlisi, bu şeyleri bulmanın ve onların sadece seksin yerine geçen şeyler olmadığını görmenin, onları güzel ve tatmin edici bulmanın seksten başka yolları olduğunu keşfetmek kolaydır. Bunun için şunlar size yardımcı olabilir:

Bedeninizin haritasını keşfetmek ve onun içinde nahif olduğu kadar zinde yaşamayı öğrenmek.

Başka insanlara özen göstermeyi ve onlarla ortak ilgiler ge-

liştirmeyi öğrenmek.

Kendinizi hayatın bütün maddi gerçekleri içine atmak.

Alınteri dökmek.

İyi yemekler yemek ve bol bol kahkaha atmak için kendinize fırsatlar tanımak.

Doğayla ihtiyatlı ve bilgiye dayanan bir ilişki içine girmek ve onunla girdiğiniz ilişkinin incelikli yansımalarında kendi doğanızı keşfetmek.

Bütün çevrenize güzellik ve duyarlık saçmak.

Kendinizi yaratıcı bir biçimde ifade etmek -şarkı söylemek, dans etmek, yazmak, resim yapmak, rol yapmak, bir türkü tutturmak, çamurla çalışmak veya bahçeyle uğraşmak.

Genellikle çocuklarla birlikteyseniz, yetişkin insanlarla birlikte olmaya, yetişkinlerle birlikteyseniz çocuklarla birlikte olmaya zaman ayırmak.

Her yaş grubundan arkadaş edinmek.

Kendinizi aşmak için uygun uğraşlar seçmek -müzik, astronomi, dağcılık, meditasyon gibi-, kendi kendinize şarkı söylemek, dans etmek.

Bazı insanlara ağırlaşmak iyi gelir, bazılarınaysa hızlanmak.

İnsanı ne kadar zorlasa da hiçbir duygu halinin sabit kalmadığını gözlemlemek.

Bu fiillerden hiçbiri seksin yerine geçemez. Ama çoğunlukla seks de kendi doruklarına ulaşamaz. Genellikle ıskaladığımız şey idealize ettiğimiz şeydir, bir zamanlar elde ettiğimiz ya da gelecekte elde edeceğimiz şey değil.



Rosalind elli yaşında. Bir kız okulunda müdür, fiziksel açıdan çekici, canlı bir kadın, ama artık bir zamanlar olduğu kadar erkeklerin ilgisini çekmek istemediğini itiraf ediyor.

"Oldukça güzel biriydim, ama birçok genç kadın gibi bu güzelliğimin başkaları tarafından teyit edilmesini istiyordum. Bir-

çok kişiyle yattım, çünkü güzelliğimin onaylandığını belirten en değerli ölçüttü bu benim için. Arzulanmak istiyordum, arzulanmak benim için sevişmenin kendisinden daha önemliydi, her ne kadar cinsel arzuları güçlü bir kadınsam da.

"Fakat bu arzum bana çok şeye mal oldu! Girdiğim riskleri, tehlikeleri, sevişme öncesinde ve sonrasında, hatta sevişme sırasında katlandığım can sıkıntılarını düşünüyorum da. Bırakın bunu, bütün o birilerini tavlamaya çalışmaların ve elde etmelerin sonunda insanın elinde kalan şeye bir bakın: ıslak çarşaflar, can sıkıntısı, bazen bir iki kahkaha ve çok, çok ender olarak da yatak dışında çok daha iyi olabilecek gerçek bir dostluğun kurulması."

Rosalind anlattığı bu kasvetli seks deneyiminden daha iyisini yaşamış mıydı hiç?

"Evet, yaşadım. Otuzlu yaşlarımın sonlarından kırklı yaşlarımın başlarına kadar biriyle aşk ilişkisi içindeydim. Onu gerçekten seviyordum, onun da beni sevdiğinden eminim. Sekiz yıllık birlikteliğimizin dört yılını, çocukları belli bir yaşa gelip de karısından ayrılır, böylece evlenir ve artık sürekli beraber oluruz diye düşünmekle geçirdik. Birbirimize olan bağlılığımız ve güvenimiz son derece güçlüydü. Karısının beraberliğimizden haberi vardı ve sanırım onun beni sevdiğini de biliyordu. İlişkimizin ona yaşattığı sıkıntıdan dolayı üzgünüm, ama ikisinin onun benimle olduğu kadar yakın olmadığına ve kadının işi, çocukları ve dost çevresiyle olan ilişkilerinden memnun olduğuna eminim. Onun evinde oturup bütün gün erkeğinin eve gelmesini bekleyen sünepe bir kadın olması için hiçbir sebep yoktu, ki öyle biri de değildi zaten.

"Sevdiğim adamla birbirimize karşı son derece açıktık. Ortak birçok düşüncemiz vardı. İlgilerimiz ortaktı. Birbirimizle konuşmaya bayılırdık, durmadan, durmadan konuşurduk. Sonra onunla uyumayı severdim: onun bana dokunmasını, onunla öpüşmeyi, beni pat pat sevmesini, koynuna sokulmayı. Bütün bunlar onunla yaşadığım sevişme anları kadar harikaydı.

"Beraberliğimizin beşinci yılında karısı beyin kanamasından öldü. Felaket bir şeydi bu. Daha ellisinde bile değildi. İnanılmaz bir şeydi. Robert'tan beş çocuğu vardı. Büyük olan üçü üniver-

siteye gidiyordu, fakat küçük olan ikisi henüz okulu bitirmemişti. Doğal olarak bütün boş zamanlarını onlara ayırmak istiyordu. Birlikte başka yere taşınma işini hiç konuşmadık bile. Yanlış bir şey olurmuş gibi geliyordu bize. Orası karısının yaşadığı mekândı. Çocukların da yeni bir eve taşınmaları doğru olmazdı. Bütün bunları karşılıklı anlayış içinde çözdük. Birkaç yıl içinde birbirimizi gittikçe daha az görür olduk. Derken bir ara ruhsal çöküntü geçirdi.

"Geçirdiği o ruhsal çöküntüden çok önce sevişmelerimiz kesilmişti ve başka şeyler de son bulmuştu. Her şey birbirine bağlı olarak bitti. Öyledir de zaten, değil mi?

"Ortak arkadaşlarımız var, bazen onu yemekli toplantılarda görürüm. Karşılaştığımızda hâlâ son derece keyif alarak konuşuruz, birbirimize uzun uzun bakar, sarılırız, ama artık sanki aramızda sisten bir duvar var. Sisten duvarın benim tarafımdaki bölümünde bu adamla her şeyimi paylaşmamın capcanlı anıları duruyor. Onunla birlikte yaşadığım şeylerle ilgili olarak benliğimin hiçbir yönüyle utanç duymuyorum ve onu her şeyiyle kabul ettiğimi hissediyorum.

"Belki o sisli duvarın onun tarafındaki bölümünde o da aynı şeyleri hissediyordur. Yine de o duvarı aşamıyoruz. Hâlâ kırılgan bir hali var, sanki uzun zamandır kötü bir hastalığın pençesindeymiş de hiç iyileşemeyecekmiş gibi. Yine çalışıyor, şehirle ilgili önemli çalışmalar yapıyor, bir sürü sosyal etkinliklere katılıyor filan. Ama artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz.

"Artık birisiyle yatağa girdiğimde, yaşadıklarım Robert'la yaşadıklarımın silik bir kopyasından ileriye gidemiyordu. En nefret ettiğim şeyse sevişirken kendimde olmamdı. Bütün o sıkıcı şeylere kafamı takıyordum -vücut biçimim, çekiciliğim- ve bu müthiş bir kopukluk hissi yaratıyordu bende. Kendimle bu kadar ilgiliyken birlikte olduğum kişiye yoğunlaştıramıyordum kendimi. Yine de bencillik değildi bu. Bu, tek başına seksle aşılamayacak bir kopukluktu. Herhalde işin can alıcı noktası da burası. Birini sevdiğinde, birine gerçekten âşık olduğunda, o kişiyle beraber olduğun zaman, onunla gerçekten beraber oluyorsun. Aşk, yalnızlığa karşı

en iyi siper. Seks öyle değil. En azından bana göre. Aşk çok değerli bir şey, sizce de öyle değil mi?"



Sadakatli olmak, her ne kadar bazen insanın istediği ya da 'arzuladığı' şeyden vazgeçmeyi içerse de ille de kendini sınırlamak anlamına gelmez. Aynı zamanda zor olanı yapmayı seçmek anlamına da gelebilir. Bunlar, yani insanın arzuladığı, yapmak istediği şeylerden vazgeçmesi, zor olanı yapmayı seçmesi kendini sınırlamak değildir; bunlar özgürlüğün dışavurumlarıdır: insanın kendine karşı dürüst olma özgürlüğünün, başka insanlara saygı gösterme özgürlüğünün.

Özgürlük, hayatınızı meydana getiren tavırlardan istediğinizi seçebileceğinizin bilincinde olduğunuzun bir ifadesidir. Hepsi bu.

Yani bunun anlamı, kuralları çok basite indirgememek ve herhangi bir kural boşluğundan yararlanmaya çalışmamaktır. Örneğin, beraber oldukları yıllarda Rosalind'le Robert'ın birbirlerine 'sadık' olup olmadıkları ya da Robert'ın bir zamanlar karısına verdiği söze karşı sadakatsizlik edip etmediği sorusu bana yanıtı kolay bir soruymuş gibi gelmiyor.

Geleneksel düşünceye dayanarak Robert'ın evlilik dışı bir ilişkide bulunmasının bir sadakatsizlik olduğu şeklinde bir yanıt verilebilir. Peki ama Robert çocuklarını düşünmeden karısından boşanıp Rosalind'le evlense 'sadakatsizlik' etmiş olmayacak mıydı?

Belki öyle yapması daha doğru olurdu. Sonuçta kelimenin gerçek anlamıyla Robert'ın karısı olmuş biri var idiyse o da Rosalind'di. Ama Robert aynı zamanda çocuklarını seven bir babaydı da. Bunda da sadakat söz konusudur.

Onlarınki benim tercih edebileceğim türden bir hayat değil. Bu karmaşık durumun her ayrıntısını gözümde canlandırdıktan sonra şunu rahatlıkla söyleyebilirim: Bana göre, yürekten sevme ve sevilme özgürlüğünden yoksun bir birliktelik çok yavan. Sevginin ve güvenin tam anlamıyla var *olabildiği* bir ilişkide, başkalarının cinsel çekiciliği hiçbir önem taşımıyor.

Ama yine de durum o kadar basit değil. Bu noktadan sonra, anlamını yitirmiş veya artık yürümeyen bir ilişkiyi bitirmenin can çekişen bir ilişkiyi sürdürmeye ve canlandırmaya çalışmak kadar sadakatli bir davranış olduğunu da ileri sürebilirim. Bir ilişkiyi isterik davranışlarla, karşıdaki kişiyi suçlayarak veya ikiyüzlü bir şekilde değil de saygılı ve karşıdaki insana hakkını vererek bitirmek de paylaştığınız sevgi ve hayatın sürekliliği adına sevdiğiniz kişiyi üzen davranışlarda bulunmaktan vazgeçmek kadar sadakatli bir davranıştır.

Birini bir bütün olarak sevme fırsatını yakalamışsanız -o kişi sizi onun zihniyle ruhuna olduğu kadar bedenine de yakın olmanıza izin vererek ihya ediyorsa- ve o kişinin sizi *kendi* bütünlüğünüz içinde sevmesine izin vermişseniz, o zaman geçici bir kaşıntıyı gidermek için başkasıyla yatmak son derece saçma bir şey olarak görünür, tıpkı, bir zamanlar rasgele cinsel ilişkide bulunmanın saçma görünmesi gibi.

Şehvet -ki burada sözünü ettiğim o geçici kaşınma olarak tercüme edilebilir- her çeşit değişimin ve yaratıcılığın katalizörü olabilir. Matthew Fox şehvet hakkında olumlu şeyler söylüyor, ama ardından yararlı bir uyarıda bulunuyor. "Şehvet, elbette tek başına cinselliğimiz için her şey demek değil. Meister Eckhart şöyle der: 'Tutkularına hak ettiği biçimde davranmak istiyorsan, çilecilikten uzak dur, duyularını körelterek öldürme. Tutkularına aşkın gemini tak.'"

Fox şöyle devam ediyor: "Gem nedir? Aygırları yönlendirmek için kullanılan bir alet. Her birimizin içinde azgın bir aygır vardır. Tutkularımız kutsaldır. Onlar olmadan bir yere varamayız, ama onlara gem vurmamız gerekir. Onları kontrol altında tutmamız gerekir. Onları kontrol altında tutamazsak hayatımızı mahvederler."

En iyi halinde, cinsel sevgi, insanın bütün çıplaklığıyla olup bitenlere açık olmasını ve bunun yanında düşüncelerin, ayrılıkların

hatta anıların bir an olsun bir kenara bırakılmasını sağlayacak ölçüde duyguların gövdede yayılmasını ve patlamasının aracı olduğu kadar, güçlü ve olumlu duyguların bir ifadesidir de.

Sevişirken beş duyumuzun beşi de, vecd haline geçmemizi sağladığı gibi ona dekor da oluşturan o mükemmel koroya katılır. Bu durumu Neşideler Neşidesi'nin yazarı kadar hoş anlatabilen az kişi vardır: "Yerde çiçekler görünüyor; terennüm vakti geldi ve diyarımızda kumrunun sesi işitildi... Sevgilim, güzelim, kalk da gel... Sevgilim benimdir, ben de onun: Zambaklar arasında koyun otlatıyor."

Hakiki, bilinçli sadakatin yaşayıp soluk aldığı yerde sevgi de yaşar. Sevgi, kendini sevme, başkalarını sevme, hayat sevgisi. Böyle bir sevgi elle tutulur, gözle görülür bir sevgidir. Altı ay sonra da altmış yıl sonra da olsa karşılaşan iki insanın tebessümlerinde onu görmek mümkündür. Bu sevgi, biri konuşurken onu can kulağıyla dinleyen kişinin ilgisindedir. İki sevgilinin dostlarına taşıdığı hazdadır. Ayrı düştükten sonra kavuşan sevgililerin sevincindedir. Onu acıların içinde de görmek mümkündür, bu dünyaya veda ederken sevgililerin yüzlerinde de.

Sadakatsizliğin olduğu yerde korkunun olduğunu ileri sürmek çok mu basit bir yaklaşım olur acaba? Yani can sıkıntısından, birine yakın olmaktan, biriyle yatağını paylaşmaktan ya da hakikatten korkmanın? Yalnız kalmaktan korkmanın. İstediğini elde edememenin korkusu? Artık arzu edilmemenin korkusu? Yaşlanma korkusu? Unutulma korkusu? Aşkın acımasızlığının verdiği korku?

Korkuyu hafifletecek, onu etkisizleştirecek ve korku yerine başka duyguların harekete geçmesini sağlayacak biricik şey sevgidir yine de. Hinduların kutsal kitabı Isa Upanishad şunu söyler: "Her kim ki var olan her şeyi kendi Benliği'nde, kendi Benliği'ni var olan her şeyde görürse, o kişi bütün korkularından arınır." Korkularından arınmakla kalmaz, sevgiyi de keşfeder.

Sonuçta sadakat aslen, kim olduğunuzu bulmak ve tıpkı gecenin gündüze vardığı gibi "aldatmış olmamak için kimseyi" kendinize karşı dürüst olmayı öğrenmektir.

Sadakat, başka insanların kurallarından ve ihtarlarından yola çıkılarak keşfedilmez. Onların kuralları ve ihtarları teşvik edici olabildiği gibi, sizi engelleyebilir ya da tümüyle gereksiz olabilir. Sadakat, sabırla, bazen de hayatın bütün yönlerine, bedeni de ilgilendiren ve cinsel addedilen yönlerine dikkat ederek gizliden gizliye keşfedilir. "Bireyin temel amacı, yaratabileceği en anlamlı ürünü kendi içinden yaratmaktır" diye yazar psikanalist Frances Wickes.

Sadakat anlayışımız, kelimenin tam anlamıyla olsun, simgesel anlamıyla olsun, genellikle karanlıkta bilenir. Sadakat anlayışı nasıl ki hayatımızın en kişisel, en mahrem bölgeleriyle ilişkiye geçmemize neden olan bir şeyse, fikirlerimizi ve ideallerimizi hayata geçirmek de başka insanlarla ve toplumla ilgisi olan bir şeydir: "Çünkü birbirimizin aile üyesiyiz."



Kendini tutmak

Durun ve bilin ki, Allah benim.

KİTABI MUKADDES,
MEZMURLAR 46 10



İnsanın aklına bir sürü soru akın ediyor. Kendini tutmak nedir? Neden bir erdemdir? Çoğumuz yirmi otuz yılını duygusal ifade alanını *genişletmek* için harcamamış mıdır? Yirmi otuz yıl boyunca duygularına sadık kalmaya çalışmamış mıdır? Ölümün koynuna sokulmak yerine hayata atılmamız gerekmez mi?

Sadece sıkıcı insanların kendini tuttuğu doğru mu gerçekten de? Kelimenin kendisinde de biraz can sıkıcı, iç gıcıklayıcı bir yan yok mu? İnsanın kendini bastırması psikolojik açıdan nasıl sağlıklı bir şey olabilir ki? Psikolojik tedavinin amacı kişiyi baskıdan kurtarmaktır. Kişiyi özgürleştirmek, özgürleştirmek, özgürleştirmektir. Kendini tutmanın ruh sağlığı alanındaki yeri ne olabilir ki?

Yemekli davette somurtup duran şu meymenetsiz genç hiç kimseyle konuşmuyor, konuşsa bile az konuşuyor, o da ipe sapa gelmez şeyler, belli ki kendini bizlerden daha üstün görüyor, kendi başına olmak daha çok hoşuna gidiyor: İnsan böyle biri için terbiyesini bozmadan, olsa olsa kendini tutmasını bilen ölçülü biri olduğu yakıştırmasında bulunabilir.

Peki ya toplantılarda ağzını hiç açmayan işyerinizdeki o asık suratlı kadına ne demeli? Onun bir kişinin damarına basması imkânsız; kesinlikle riske girmiyor. Kim bilir neler geçiyordur aklından. Ama bu kimin umurunda. Ölçülü biri! Koltuğuna kukla oturtsan ondan daha iyi arkadaş olur.

Sonradan sünepenin teki olduğunu anladığın biriyle yatmamış mıydın? Pasif biri olduğunu. *Kendini tutan.* Sana buz gibi olmuş bir fincan çayı hatırlatan, ölçülü biriyle? Öğğğ.

Kendini tutma erdemi, ilk başta hayatın bu korkunç hay huyunda insanı engelleyen bir şey olarak görülür. Çok az insan güne dinç başlamak için sabah kalktığında ruhuna eğilip kendini tutmanın o altın kaynağına ulaşmaya çalışır. Onu, üstüne yüklenen olumsuz anlamlardan -ki genellikle *kendini engellemekle* özdeşleştirilirsiniz- ayırdığınızda öteki bütün erdemlerin ona bağlı olduğunu rahatlıkla görebilirsiniz.

Kendini engelleme, bir ölçüde alışkanlıktır. Musallat olduğunda insanın hayatı kucaklamasını engeller. Hayatınız boyunca hep bateri çalmasını öğrenmeyi istediyseniz, ama öğrenemediyseniz; güvenli işinizi bırakıp bahçecilik işiyle uğraşma fırsatına balıklama atlayacağınızı düşünüyor, ama bu fırsatı bir türlü yaratamıyorsanız; başka bir şehre ya da kıtaya seyahat etmeyi arzuluyor, ama bu seyahati bir türlü gerçekleştiremiyorsanız, o zaman kendini engelleme hastalığının pençesindesiniz demektir.

Bazı insanlar (yücegönüllü, alçakgönüllü, uysal, utangaç, mazlum) başkalarına göre kendilerini engellemeye daha eğilimlidir.

Gün ışığına çıkarılmayı, tanımlanmayı ve anlaşılmayı bekleyen, ağır deneyimler sonucu elde ettiğiniz şeylere etkide bulunmaktan ya da tepki göstermekten korkuyorsanız, kendini engelleme alışkanlığı hayatınızı ciddi olarak etkiliyor demektir.

Kendini tutmak bir alışkanlık değildir. Her defasında yeni bir irade örneği, kendi özgürlüğünüzü kendinize seçmenin bir ifadesidir. Eylemde bulunma -ya da bulunmama- tercihinizin bir ifadesidir. Önemli olduğuna inandığınız bir şeye karşı sadık olmayı veya olmamayı tercih etmenizdir. Kendinize karşı sevgi dolu olmayı ve toplumun iyiliğini düşünmeyi ya da düşünmemeyi tercih etmenizdir.

Yıllardır esrar bağımlısı olan genç bir kadınla konuşuyorum. "Çok uzadı" diye nitelendirdiği ve uzun fasılalarla yazdığı kitabını bitirirken esrar içmemek için kendini zor tutuyor. Birçok bağımlının çok iyi anlayabileceği gibi, esrar olmadan yapamıyor. Ne söyleyeceğinden pek emin olmadan ona şunu soruyorum: "Buna değer mi dersin? Yani, esrarı içmemenin uzun vadede sana yararı olabilir mi?"

Yüzü aydınlanıveriyor. "Evet, gayet tabii. Ama yine de onu bırakmam çok zor."

"Esrarı bırakmayı istemenin kendini düşünmekle bir ilgisi var mı?" diye üsteliyorum.

Dikkatle düşünüyor. "Var. Ama bunun bir nedeni de bu kitabı bitirmeyi istemem. Dört milyon tane esrar içmişsin. Bir tane daha içsem ne olacak diyorsun. Ama işte bir tane de olsa etkiliyor. Esrar içtiğimde bilgisayarı görmüyorum bile."

Tepki vermek ve ne şekilde davranmamız gerektiğine karar vermek için kendimize zaman ayırabileceğimizi bilmek zordur. Ne şekilde davranmamız gerektiğine karar vermek için kendimize zaman ayırmamız da zordur. Her uyarana ya da gizlenmiş, belki de hiç üzerine gidilmemiş her duygusal alışkanlığa tepki vermemeyi

seçmek zordur. İçimizde bunları pahalı ödeyerek öğrenmemiş bir kişi daha var mıdır acaba? En kötü hatalarım, en derin pişmanlıklarım hiç beklemediğim bir tepkiyle karşılaştığım -ve onu savuşturamadığım- anların eseridir.

Duraklama, 'kendine zaman tanıma', hazır olmadıkça harekete geçmeme ya da tepki göstermeme fikrinin artık pek rağbet gördüğü söylenemez. Bazı insanlar, özellikle de bazı gençler günümüz hayatının çılgın taleplerine karşı her geçen gün daha fazla isyan ediyor ve aylarca, hatta yıllarca bu çılgınlıktan uzak bir hayat yaşama yolunu seçiyor. Fakat büyük çoğunluğumuz hızlı yaşıyor, bizden istenenlere anında yanıt veriyor, karşılığında da hayattan anında bizi tatmin etmesini istiyoruz.

1909'da Kraliçe I. Elizabeth'in biyografisiyle ilgili bir eleştirisinde Virginia Woolf hükümdarlarla ilgili olarak şunları söyler: "Kenarda duramazlar, her şeyde ille başı çekerler." Bugün birçoğumuz hükümdarlar gibi davranırız. Fakat bizi buna kim zorlar? Bütün bu koşuşturmacanın kime yararı var? *Efendimiz kim?* Bu hayat tarzı bizim yararımıza değilse, neden bu gidişata bir dur demeye hakkımız olmadığını düşünüyoruz?

Bugünlerde hem yazarlık yapıyorum, hem de psikiyatrist olarak çalışıyorum. Yıllarca yayıncılık yaptım. Aynı zamanda bir anneyim. Radyoya veya televizyona çıktığımda ya da bir röportaj sırasında bana bütün bu rollerden öğrendiğim şeylerle uzaktan yakından ilgisi bulunmayan sorular sorulur. Bunun nedeni fikrinden dönmeyen biri gibi görünmem mi acaba? Belki bir ölçüde. Ama bunun bir nedeni de, bir parçacık da olsa, benim tanınmış biri olmam. Tanınmış kişiler her şeyle haşır neşirdirler. Şimdi ve her zaman.

Belki içine kapanık biri olarak, tepki vermeden önce düşünmek isterim. Sorulan soru önemli bir konuyla ilgiliyse, aceleye getirdiğimde hem konuya, hem de kendime haksızlık etmiş olacağımı bilirim. Ama yanıtı düşünüp tartmaya zaman yoktur. Eylemde bulunacaksan şimdi bulunacaksın.

Şimdi yap, sonra pişman ol.

Günümüzde hayata damgasını en çok vuran özellik hızdır. Hız sentetik bir erdem haline geldi. Dünyanın çevresini bir günden daha az zamanda dolaşabiliyor, link hatları aracılığıyla aynı anda bir düzine insanla konuşabiliyor, internette milyonlarca insanla bağlantı kurabiliyoruz. Mektup beklemenin ne demek olduğunu uzun zamandır unuttuk. Hızlı olduğu için faksı ve e-mail'i düşünürüz. 'Anında' sözcüğü reklamcılar tarafından bolca kullanılır. Bu sözcüğün bizi cezbedeceğini ve bize güven vereceğini bilirler. Daha hızlısı çıktığında hemen bilgisayarımızı yenisiyle değiştiririz. Makine ne kadar hızlı olursa olsun, on parmak da yazsak onun hızına ulaşamayacağımıza, onun kadar hızlı düşünemeyeceğimize aldırmayız bile. Arabalarımızı da değiştiririz; hız limiti nedeniyle yeni arabamızı eski arabamızdan daha hızlı süremeyeceğimizi bildiğimiz halde üstelik.

Hiç kimse beklemek istemez. Beklemek zaman harcatır. Zamanımızın değeriyle kendi değerimizi bir tutarız. Başka insanların zamanını üstün tutarız. Zaman hakkında sanki efendiymiş, biz de onun kölesiymişiz gibi konuşuruz. Bu durum, gizli kalmış kişisel ve toplumsal bir kaygıya işaret eder. Birbirimize, bir zamanlar sağlığımızı sorarken gösterdiğimiz ilgiye benzer bir ilgiyle 'zamanlarımızı' sorarız. Bu ikisi birbiriyle ilişkilidir. İnsanın çok az zamanının olması ya da hiç olmaması sağlığına zararlıdır. Zamansızlıktan yakınmak herkesin ortak sıkıntısıdır. Çok zamana sahip olmaktan, 'zamanın olmaması'nın bir onur işareti sayıldığı iş dünyasından ayrı olmaktan çok az kişi yakınır.

İnsanlar zamanlarının olmadığını söylediklerinde, gerçekte kastettikleri şey duraklamaya, kendilerini toparlamaya, hayal kurmaya, düşünüp taşınmaya, kendilerinden istenen ya da yapmak istedikleri şeyin adil, doğru, insani ya da sevecen olup olmadığını tartmaya zaman bulamamalarıdır. Yaptıkları şey hayatlarını genişletiyor mu, daraltıyor mu? Cidden ilgilendikleri kişiye ya da şeye daha da yaklaştırıyor mu? Yoksa daha mı fazla uzaklaştırıyor?

Hayatlarımızı belirsiz dış gündemlere göre yaşarız. Çocuklarımız akranlarından bir ay önce yürümeye ya da konuşmaya başladıklarında, okuma yazmayı okula başlamadan önce öğrendiklerinde ya da müzik kursunda yılda bir yerine iki kur geçtiklerinde gururlanırız. Kızımın devam ettiği öğrencilerle gerçekten ilgilenilen okulda bazı kızlara yüksekokulun ilk üç yılını iki yılda bitirme hakkı verilmiş. Akademik açıdan başarılı olan bu kızların daha fazla şey öğrenmek adına, öğrenimlerine normal bir hızda devam eden kızların büyük olasılıkla asla elde edemeyecekleri fazla zamanı elde etmek için öğretim programıyla yarıştırılmalarının ayrıcalıklı bir şey olduğu düşünülür.

Peki ama *acele* etmek gerçekten de ayrıcalıklı bir şey midir? Zamanın bizi götüreceği hızdan daha hızlı bir şekilde geleceğe doğru atılmak?

Seattle'da, yüzen bir evde yaşayan altmış yaşındaki yazar Robert Fulghum sabah programını anlatırken şunları söylüyor: "Her sabah saat altıda kalkarım. Lambaları yakmayız, radyoyu açmayız, mum ya da gaz lambası yakarız. Karımla ben güne bu hafif, yumuşak aydınlıkla başlamayı severiz. Özellikle kışları, şömineyi yakarken müzik dinleriz. Şömineyi yaktıktan sonra yeni günümüzün bir iki saatini sohbetle geçiririz. Bu sabah ayinleri güne sakin, bereketli başlamamızı sağlıyor; güne hareketli, panik havasında koştururcasına başladığımız o gençlik yıllarımızdaki halimize taban tabana zıt bir durum. Şimdi günümüze bilinçli bir tavırla başlıyoruz. Biz birlikteyiz ve birbirimizle bol bol ilgilenebiliyoruz."

Şunu söyleyebilirsiniz. "Onun için hava hoş. Yaşlı, zengin, çalışmak zorunda değil ya da bakmakla yükümlü olduğu çocukları yok. Sohbet etmekten keyif aldığı bir karısı var. Gerçek hayatta yaşamak zorunda olan bizler içinse hayat çok daha farklı."

Ama ben bundan o kadar da emin değilim. Fulghum 'bilinçli bir tavır'dan söz ediyor. Çoluk çocuğu, çalışmaya, günlüğe, ya-

pılması gereken bir sürü şeye rağmen, hayatı dört nala mı yaşamalı, yoksa bazen sadece yaşamak için mi yaşamalı, şeklindeki hayati soruyu *bilinçli bir tavırla* gündeme getirmek mümkündür.

"Zorlukları bir kenara atabileceğimizi bilmek son derece yararlıdır" der Budizm öğretmeni Jack Kornfield. "Sorunlarımızın hepsiyle birden yüzleşmek zorunda değiliz ve mutlaka her zaman yüzleşeceğiz diye de bir kural yok. Doğanın bütün yönlerinde olduğu gibi yüreğimizle zihnimizin gelişebileceği en uygun ortam vardır."

Acele ettiğimizde hızlı nefes alıp veririz. Nereye gitsem yorgun, stresli kadın ve erkeklere, sık sık da çocuklara rastlarım; henüz gelmemiş bir ana doğru başları önde, göğüsleri içeride, omuzları gergin koştururlarken küçük küçük nefes alıp verdiklerinden habersizdirler. Belki de Hintli yogilerin insan ömrünün yıllara değil, alınıp verilen nefeslere bağlı olduğuna inandıklarını bilmiyorlardır. Yıllarca yemeden içmeden ya da aylarca yeraltında yaşayabilen bu yogiler, kuş, köpek ve tavşan gibi hızlı nefes alıp veren canlıların yılan ve kaplumbağa gibi yavaş nefes alıp veren canlılara oranla daha az yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Bir farenin kalbi dakikada bin kez çarpar. Bir filin kalbi dakikada yaklaşık yirmi beş, balinanınkiyse on altı kez çarpar.

Sadece ne bildiğinizi değil, kim olduğunuzu da ifade eden her faaliyet zaman alır. Etkisini göstermesi için sadece zamana ihtiyaç göstermez, insanın içinden ortaya çıkar, hayal kurmak ve kendini hayallerin akışına bırakmak için harcanan zamandan; sırtüstü uzanıp gökyüzüne bakma zamanından; bir merdivenin basamaklarında ya da bir fincan çayın bulunduğu bir masanın başında, kafenin birinde otururken geçirilen zamandan; dışsal kaygıların boşalttığı zamandan. Örgütlü bir faaliyetten öbürüne ya da okulun karatahtasından evdeki ekrana yarış yaparken birçok çocuğun bu 'hiçbir şey-yapmama-zamanı'nın sadece iyi harcanmış bir zaman olmakla kalmayıp aynı zamanda en iyi harcanmış zaman da olabileceğini öğrenme şansı yok. Bir zamanlar bunu bilen birçok yetişkin şimdi sanki unutmuş gibi.

En hayhuylu bir hayatta bile gündelik yaşamın en sıradan faaliyetlerini yavaş yapmak yararlıdır. Çay fincanlarını çıkarıp tepsiye dizmek; saç fırçalamak; bulaşıkları kurulamak; araba silmek; dikkatinizi ayaklarınızın kalkıp inişlerine yoğunlaştırarak yürümek: Yavaşlayarak hareketi meydana getiren en ince ayrıntıya dikkatinizi yoğunlaşıp yaptığınız her hareket güzelleşir, zarifleşir.

Acele ettiğinizde bu güzelliğin ve zarafetin çoğunu yitirirsiniz.

Ne yaptığınızı bilecek şekilde yavaşladığınızda, halihazırda sahip olduğunuz şeyi hatırlarsınız: temiz su, temiz fincanlar, çay; fırçayı yukarı kaldırıp saçlarınızı tarayacak güçte bir kol; sizi istediğiniz yere götürebilecek bir araba; yine sizi istediğiniz yere götürebilecek bir çift ayak; üzerinde yürüyebileceğiniz bir yer. O kadar çok şey var ki sahip olduğunuz, ama çok da kolay gözardı edilebiliyor.

Bu sabah çocuklarımı okul otobüslerine yetiştirmek için telaşla evden çıkarken gökyüzünün ne renkte olduğunu görmedim, ön kapımın merdiven basamaklarının kenarlarındaki yuvarlak saksılardan çiçekleri sarkan bitkilerin ne kadar hoş, ne kadar mükemmel olduklarına hiç aldırmadım. Bu satırları yazdığım sıralar mevsim ilkbahar ve beyaz sardunyalar, kızıl ve turuncu Latin çiçekleri, pembe ve kırmızı çizgili camgüzelleri ve sarı-beyaz papatyalar muhteşem bir güzellikte açmaya başladılar. Hemen onların yanında Avustralya'nın ilk lavantası 'sidonie'ler var. Çiçekleri, güçlü, uzun, zarif saplarının ucunda biçimleniyor ve mora çalan mavi renkteler. Durup onları seyrederken sadece onların ne kadar güzel olduklarını değil, annesinin adı Sidonie olan Fransız yazar Colette'i de düşünüyorum.

Bu çiçekler en ihmalci bahçıvanın elinde bile açarlar. Ama öncelikle tohumlarının atılması gerekir.

Sahip olduğunuz erdemlerin hepsi tercih yapabilme becerinizle hayat bulur. Tercihi sizin yaptığınızı, *tercihi yapmakta özgür olduğunuzu* bildiğiniz bu değerli anı -bazen olabilecek en kısa anı- size sunan şey kendini tutmaktır.

Hayatınız, milyonlarca tercih sonunda şekil bulmuştur. Hiç kimse o tercihleri sizin için oluşturmamıştır. Hiç kimse oluşturamaz. Onlar tümüyle kendi eserinizdir. Orta yaşa geldiğinizde o tercihlerden bir bölümü tek bir bakışla koskoca bir hikâye anlatacak şekilde yüzünüzde şekillenecektir. Ekonomik gücünüz yettiği ya da gerekli gördüğünüz için yüzünüze baştan başa estetik ameliyat yaptırsanız bile gözleriniz sizi ele verir: Merhametle ya da güvensizlikle, bencillikle ya da alçakgönüllülükle, ilgiyle ya da ilgisizlikle, hoşnutsuzluk ya da hoşnutlukla bakan gözler.

Cömert, kibar, iyi huylu biri olmaya -ya da olmamaya- karar verebilme kapasitesine sahip olması, insanı öteki tüm canlılardan ayıran bir özelliktir. İşte bu nedenledir ki, insanın yaptığı kötülükler, başka bir hayvana saldıran bir hayvanın yaptıklarından daha can sıkıcı ve çileden çıkarıcı gelir. Hayvanlar saldırırlarsa, yiyecek için, kendi bölgelerini ya da yavrularını korumak için saldırırlar. İnsanlarsa zevk için veya kendi sefilliklerini başkalarının harcanması uğruna azaltabileceklerini sanarak da başkalarına saldırabilirler.

Kim olursak olalım, nasıl yaşarsak yaşayalım, düşünmek için zamana ve ruhsal bir alana ihtiyacımız vardır. Üzerinde düşünmezsek hatalarımızdan olduğu kadar başarılarımızdan da nasıl ders çıkarabiliriz? Olayların üzerimizde ne tür etkiler yarattığını nasıl bilebilir ya da insanlar üzerinde yarattığımız etkiler konusunda neler düşündüğümüzü nasıl keşfedebiliriz?

Düşünmek bilincin temel etkinliğidir. Onsuz kendimizle ve hayatla ilgili bilincimizi geliştirmemiz ve derinleştirmemiz imkân-

sızdır. Düşünmek zamandan fazlasına ihtiyaç duyar. Düşünme edimini, zihnin perspektifinden olduğu kadar kalbin perspektifinden bakarak da gerçekleştirmeliyiz. İşin içine kalp girmezse, düşünme kendimize eziyet ettiğimiz, beceremeyebileceğimiz bambaşka bir edim haline gelir. Bunun yanında, düşünmenin zihin olmadan üretilmesi durumunda insan kolayca sığlaşabilir ve kendi bildiğince hareket eden biri haline gelebilir ya da çok değerli olabilecek bir şeyi ıskalayabilir.

Pek çok insan için hayatları üzerine düşünme sürecine girmenin ne kadar sancılı bir şey olduğunun farkındayım. Bu zorluk düşünsel bir zorluk değildir. Bu genellikle o insanların kendi hayatları üzerine düşündüklerinde korkunç, cesaret kırıcı şeylerle karşılaşacaklarını sanmalarına yol açan özgüven eksikliğinden kaynaklanır.

Hıristiyanlığın ilk günah konusundaki öğretilerinin, çoğu insanın kendi hayatı üzerine düşünmedeki cesaretsizliğinde payı büyük. Bizim doğuştan günahkâr olduğumuz ve kolayca o 'doğal' günahkâr hallerimize geri dönebileceğimiz fikri bana hiç hoş gelmiyor.

Tinsel doğamız sevgidir. ("Ve Tanrı dedi; Suretimizde, benzeyişimize göre insan yapalım." Benzeyişimiz sevgiden başka ne olabilir ki?) Bilinç -kendi kendimizi uyandırmak; ne düşündüğümüzü olduğu kadar nasıl davrandığımızı da gözlemek suretiyle kim olduğumuzu daha doğru bir şekilde anlamaya adamak- bizi tekrar sevgiye döndürebilir, özellikle de bu bilinci sabır, doğaya saygı, sezgi, duyusal bilgi ve düşünmenin birleştirici özelliklerini kendimize mal etmek ve elde etmek için kullanıyorsak.

Düşünme sükûnet içinde öğrenilir ve bize sükûnet sunar. Sükûnet boşluk değildir; içi dolu olan bir kaptır.

Zihinsel hastalığın yol açtığı en korkunç etkilerden biri sükûnetsizlik olabilir. Zihninizin sakin olmanızı engelleyecek kar-

makarışık şeylerle, bir sürü konuşmayla dolu olması son derece eziyet verici bir şeydir.

Tao Teh Ching şöyle der:

İnsanın en iyi hali su gibi olduğu zamandır.
Su her şeyden yararlanmasını bilir, hem de hiç zorlanmadan...
Evini yaparken yere sağlam olmasını sağlamalısın.
Zihnini işletirken, gizli derinliklere nasıl dalacağını bilmelisin.

Zihinsel kalabalıklıktan ve sözel faaliyetten sükûnete geçmek basamaklar halinde, yavaş yavaş gerçekleşebilir. Bu, hangi yerlerde sakin olabildiğinizi bilinçli bir şekilde araştırarak da gerçekleşebilir: Banyoda mı; gece uyumak üzere yatağınıza uzandığınızda mı; işe giderken askılarına tutunarak yolculuk ettiğiniz, sağa sola yalpalanan otobüsün içinde mi; arabanızda mı; bahçedeki ayrık otlarını ayıklarken mi; yoksa dükkânların önünde bir ileri bir geri yürürken mi.

Bu hareketi, sükûneti bilinç düzeyinize hiçbir aracının yardımı olmadan çağırabilecek hale gelene kadar yavaş yavaş geliştirebilirsiniz. Sükûneti sırf sakin olmak için ya da kendiniz için kabul edebilir, kendinizi sükûnete bırakabilirsiniz.

Sükûnetin boşluk olmadığını keşfederken kendini tutmanın insanı engellemekle uzaktan yakından ilgisi olmayan bir şey olduğunu da keşfedebilirsiniz. Bunu keşfetmenin yolu, soyut düşünceden değil, deneyimden, kişisel araştırmalardan ve uygulamadan geçer.

"Barışı, sadece yapmakla değil, aynı zamanda, ki bu çok önemlidir, var olmakla inşa edeceğiz" der Cizvit yazar ve öğretmen William Johnston. Bu sözlerde, eylemde bulunmamanın (*wu-wei*) şiddetsizliğe yol açtığını, doğanın eylemine izin vermek gerektiğini -ki bu, bizim eylemlerimiz ve müdahalelerimiz olmadan da her şeyin değiştiği anlamına gelir- ileri süren Taocu öğretinin yankılarını bulmak mümkündür.

Mistik geleneklerin tümü, sükûnet üzerinde yoğunlaşan ve altıncı yüzyılda yazılmış olan *Mystica Theologia*'nın yazarının ifade ettiği gibi, "duyuları ve aklın faaliyetlerini bir kenara bırakan" uygulamalara önem verir. Ama bu, duyuları ya da aklı hafifsemek anlamına gelmemeli. Bilgiyi sevginin, sevgiyi de bilginin safına çekmek hiç bu kadar zorunlu olmamıştı. Sevgiyle adaletin toplumun iyiliği için nasıl ifade edileceği üzerinde düşünmeden, rasgele 'sevgi' çığırtkanlığı yapmak narsisist ve boş bir davranıştır. Ama sevginin nimetlerinden yoksun entelektüel bir bilgi de aynı şekilde kısırdır. İnsanın çabalarının en iyi ifadelerinde Eros'la Logos yan yana gelir, dans eder, flört eder, birbirlerine sokulurlar ve izin verdiğinizde de evlenirler.

Dahası var. Duyularla aklın ötesinde yer alır sükûnet.

On yedinci yüzyılın erken dönemlerinde yaşamış olan Alman mistik şu sözleri söylerken bizi doğrudan doğruya sonsuzlukla olan ilişkimizin gizemine götürür: "Bütün düşüncelerinden ve arzularından sıyrıl, ki Tanrı'nın dile getirilemeyen sözlerini işitesin... *Sessiz ve sakin olursan, Tanrı'nın doğadan ve canlılardan önceki haline benzersin;* o zamanlar Tanrı'nın olduğu gibi olursun; Tanrı'nın senin doğanı ve canlılığını doğurduğu şeye dönüşürsün."

On yedinci yüzyılda kurulmuş olan ve Dostlar Meclisi olarak da bilinen Quaker mezhebi, 'İçteki Işık'la sükûnet yoluyla karşılaşma pratiğine, meclise katılanların Kutsal Ruh'tan etkilenip zihinlerinde olduğu kadar yüreklerinde de kıpırdayan şeyleri başkalarıyla paylaştıkları o kısa anlar dışında hiç bozulmayan bir sessizlik içinde gerçekleştirilen Tapınma Toplantıları'na özel önem verir. Az sayıda olmalarına rağmen, Quakerlerin çeşitli toplumsal adalet konularında sürekli ve yılmazcasına etkin rol oynamaları, her birimizin ve *hiçbirimizin bir başkasından daha çok olmamak üzere* içinde 'Tanrı'nın o özelliğini', hepimizin hayatını aydınlatıp dönüştürmeyi amaçlayan o kutsal ışığı taşıdığı inancından esinlenerek sükûnete dalmalarıyla yakından ilgilidir.

İçteki kutsallığın evrenselliğine inanmakla kalmayıp bu inancı

hayata geçirmeleri bağlamında değerlendirildiğinde, Quakerlerin hangi koşulda olursa olsun insan öldürmeyi, ne kadar 'haklı' olduğu söylenirse söylensin her türlü savaşa katılmayı, insanlar arasında ırk, sınıf, cinsiyet ya da toplumsal cinsiyet temelinde ayrım yapılmasını, vahiylerin ilk ya da son olarak geldiği görüşünü, bir kişiyi başka bir kişiden üstün bir konuma yerleştiren saygın kişilere önem vermeyi ya da durumlarının kendi durumlarından farklı olduğu gerekçesiyle muhtaç insanlara sırt çevirmeyi reddedişleri daha da anlam kazanır. Her ne kadar bu tutumlarının büyük bölümü toplumsal ve dışsal faktörler tarafından yönlendiriliyor gibi görünüyorsa da, aslında sürekli bir dokuma ve onarma, arama ve bulma, onarma ve dokuma çemberi şeklinde gerçekleşen bir hareketle içteki sükûnetten doğup yine oraya döner.

On dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru Quaker mezhebinden Caroline Stephen şunları yazar: "Dostlar Meclisi'nin dayandığı inançlardan biri Tanrı'nın yaratmış olduğu her ruhla, kendi nefesiyle doğrudan ve her an ilişki içinde olduğu; insanın çevresinde olduğu kadar yüreğinde de iz bıraktığı; kutsal sesini duymamız için sakin durmamız, O'nun gizli varlığında O'nunla yalnız olmamız gerektiği; her canın O'nun karşısında sessiz olması gerektiği inancıdır."



Daniel Goleman, New York Times'ta yazıyor ve *Emotional Intelligence* adlı o harika ve çok yararlı kitabın yazarı. Kitabında insanın kendisinin farkında olmasını -ki bunu, "bir duyguyu *ortaya çıktığı anda* fark etmek" olarak adlandırıyor- "duygusal zekânın temel anahtarı" olarak nitelendiriyor.

İnsanın eylemleri hakkında düşünmesi ve onları nelerin yönlendirdiğini anlamaya çalışması da aynı şekilde önemli bana göre. Ama Goleman'ın görüşü, özgürlüğün kendini tutma sayesinde ortaya çıkabileceği şeklindeki düşüncemi destekler nitelikte.

Kendini gözlemleme, doğrudan doğruya insanın kendini tutma

kapasitesinden ortaya çıkar. Goleman bunu daha ayrıntılı olarak açıklıyor: "Kendini gözlemlemenin yaptığı en iyi şey, tutkuyla dolu ya da inişli çıkışlı duyguların sakince fark edilmesini sağlamasıdır. Buysa kendini en azından tecrübe edilen şeyden hafifçe geri çekilme, 'meta' olarak adlandırılan paralel bir bilinç akışı şeklinde belli eder: Ana akıntının üstünde ya da yanı başında akan, olan bitenin içine karışıp kaybolmak yerine olup bitenlerin farkında olan. Bu durum, örneğin, birine öldüresiye kızgın olmak ve öfkelenirken bir yandan da 'Öfkeliyim' şeklinde kendine dönük bir düşünceye sahip olmaktan çok daha farklıdır."

Goleman'ın işaret ettiği 'hafifçe geri çekilme'yi şöyle bir duraksayıp düşüncelerinizi, kendinizle düşüncelerinizin aynı şey olmadığını veya duygularınızı, kendinizle duygularınızın aynı şey olmadığını bilerek seyredişinizde yaşarsınız. Düşünceleriniz ne kadar inandırıcı olursa olsun, duygularınız ne kadar ateşli olursa olsun, işin içinde başka bir şey daha vardır: Merkezi, birleştirici özelliği olan bir 'Ben', ki buna aynı zamanda benlik adını veririz. Düşünceleri gözlemleyen, dolayısıyla gözlemlediği düşünceler olamayacak olan benlik; duyguları gözlemleyen, dolayısıyla gözlemlediği duygular olamayacak olan benlik.

Kendini tutma, bir niyetle başlar.

Hastayım. Bahçeme bakmak için bir arkadaşım geliyor. Bahçede zararlı otların gözümden kaçmış olabileceğinden ve onların bazı narin bitkileri tehdit ediyor olabileceğinden endişelendiğimi iyi biliyor. Arkadaşım bahçeyle uğraşmayı seven biri. Gözüm arkada kalmıyor.

Birkaç gün sonra iyileşip ayağa kalkıyorum. Bahçeye çıkıyorum. Harika görünüyor. İçimden ona teşekkür ediyorum. Sonra bahçede kendi kendine iki yılda büyüyüp gelişmiş olan bir bitkiyi de kesmiş olduğunu fark ediyorum.

O anda bir tercih yapmam söz konusu. Arkadaşımla dürüstçe konuşabilirim. Ona, kendi halinde bırakmayı tercih ettiğim bir bitkiyi kestiğini söyleyebilirim. İşin gerçeği de bu. Ya da ona hiçbir

şey söylemeden bahçeme baktığı için teşekkür edebilirim. Bahçeye kendi bildiği gibi baktı, benim gibi değil. Bu açıdan baktığımda ikimiz arasında fark olduğunu görürüm.

Ona dürüstçe neler düşündüğümü söylesem, kesinlikle kırılacak, tıpkı bir şeyi elimden geldiğince iyi yaptığım halde iyi olmadığı söylendiğinde benim de kırılacağım gibi. Bu açıdan baktığımda, ikimiz arasında farklardan çok, benzerlikler olduğunu görürüm.

Ona kestiği bitki hakkında tek bir kelime etmeyip sadece bahçeme bakmasının beni ne kadar memnun ettiğinden söz etmeyi *tercih ediyorum.* Bir tercih yapmakla kendini tutma eylemini gerçekleştirmiş oluyorum.

Altı ay sonra o bitki eskisinden çok daha gür açıyor. Ama açmasa da değişen bir şey olmazdı. Bitki açmamış olsaydı bile, kendimi tutmuş olmam en nadide çiçeklerden bile daha değerli bir şeyi kurtarmış olurdu. Kendimi tutmam, arkadaşımın kalbinin onarılmayacak derecede kırılmasını önlemişti; bana sevgiyi ifade etme ve sevgi alma olanağı sağlamıştı.

Hayatımda yaşadığım fırtınalardan ve fırtına sonrası dönemlerden, sevginin, ileri atılıp taleplerimizi dile getirdiğimiz anlar kadar, *birinin selameti* için kendimizi tutup eylemde bulunmama yolunu seçtiğimiz anlarda da güçlü bir şekilde dile getirilebileceğini öğrendim.

Bu, uzun vadeli mutluluk için kısa vadeli tatminin gözden çıkarılmasına bir başka örnek. Belki bu bir şeyi gözden çıkarmak değil, sadece başkasının isteklerini hayatınızın çemberi içinde tutmaktır.

Jane Smiley'nin kısa romanı *The Age of Grief*'te bu konuyla ilgili harika bir tasvir var. Kitapta karısının başka bir erkekle olan ilişkisine göz yuman bir adam anlatılır. Adamın sünepe biri olduğu veya karısının kendisini terk edip sevgilisine kaçacağından korktuğu söylenebilir. Her iki varsayım da doğru olabilir. Kadının sevgilisiyle olan ilişkisi ortaya serilmediği sürece evliliklerine hiçbir

şey olmamış gibi devam edebilirler, hatta dişçilik olan ortak mesleklerini eskisi gibi sürdürebilirlermiş gibi geliyor insana. Fakat Smiley'nin yazarlık yeteneği okuyucunun böyle basit çözümlerle işin içinden sıyrılmasına izin vermiyor. İlişkilerinin bu şekilde sürmesinin David'in *Dana'nın iyiliği için* onun yolundan geri çekilmeyi seçmesine yol açacak nitelikte bir aşk anlayışına sahip olmasından kaynaklandığını gösterir okuyucuya.

Kitabın sonunda Dana gece geç saatte evine döner. David ona şöyle der: " 'Kalıyor musun, gidiyor musun?'

" 'Kalıyorum.'

" 'Emin misin?'

"Başını evet anlamında salladı.

" 'Bu konuyu bir süre konuşmayalım, olur mu?' dedim.

"Başını olur dercesine salladı. Sonra birbirimize baktık bir süre. Saat iki buçuktu.

"Büyük kızlar kırk dakika içinde evde olacaklar.

"Karımı büyük bir kederle, o güne kadar hiç hissetmediğim bir kederle karşıladığımı söylemeli miyim? Bana öyle geliyor ki, evlilik küçük bir kap, içinde çocukları taşıyamayacak kadar küçük bir kap. İki iç-hayat evlilik, karmaşık her şeyin ömür boyu meditasyonu; bir şeyler patlıyor, çatlıyor ve evliliği deforme ediyor. Belki de bir şey değil, belki hiçbir şey, var olmayan bir şey. Bilmiyorum, ama böyle düşünmekten de kendimi alamıyorum."

Burada birbiriyle ilişki içindeki iki insandan birinin önem verdiği şeyi karşısındakiyle paylaşmaması bence hoş değil. Bu, kendini tutmak değil. Bu, genellikle korkudan kaynaklanan ve korkuyu ifade eden o yıkıcı denetim kurma çabası.

Kendini tutma, size anlık bir rahatlama sağlayacak, hatta zevk verecek, ama aynı zamanda karşıdaki insana acı verebilecek, onun aklını karıştırabilecek ya da öfkelenmesine yol açacak bir şeyi söylemekten sizi alıkoyar. En iyisinden sevginizi ifade etmeye yarar ya da hiçbir şey yapmasa bile en azından başka insanların hayatlarının sizin hayatınız kadar değerli olduğunu görmenize ve i-

çinizde böyle bir içgörünün gelişmesine fırsat tanır.

Kendini tutma, aynı zamanda sizin güçlük çıkaran, ama doğru olan şeylerle yüzleşebilmenize olanak tanır.

Yakın arkadaşım Andrew New York'tan beni arıyor. Otuz beş yaşlarında; yıllardır onu seven, ancak kocasına ve çocuklarına bağlı bir kadınla yarım bir aşk yaşıyor.

"Şimdi hangi erdem üzerine çalışıyorsun" diye soruyor.

"Kendini tutmak" diyorum.

Kısa bir duraklamadan sonra, pek de gülerek diyemeyeceğim bir tonla, "Benim hayatımda hepsinden bolca var. Sadakatten ve kendini tutmaktan geçilmiyor."

"Hayatının nasıl olmasını isterdin peki" diye sordum.

"Daha fazla seçeneklerim olsun isterdim. Kendimi tutmamın yanında hiçbir şeyi düşünmeden elde edeceğim şeyler de olsa iyi olurdu. Hiç de memnun olmadığım işime daha az zaman harcayıp, beni nelerin daha mutlu kılacağını bulma işine daha fazla zaman ayırsaydım daha iyi olurdu."

Tekrar duraklıyor ve sözlerine şöyle devam ediyor: "Önceki gün eski sevgililerimden biri aradı. Bana, 'Nasıl gidiyor, olması gerektiği gibi mi' diye sordu. Ben de, 'Her şey olması gerektiği gibi, başka ne olsun?' dedim."

Andrew'un söylediklerinin, sadece insanın kendini tutmasının ne kadar çileli, ne kadar zor olduğuna değil, aynı zamanda insanın doğru olanla yüzleşebilmesini sağlayan değerli bir şey olduğuna da bir örnek oluşturduğuna inanıyorum. Ama bu, doğruyu bilmenin veya dürüst bir hayat sürmenin çok arzuladığımız o anlık tatminleri ya da rahatlamaları bize sağlayacağı anlamına gelmez. Tersine. Ancak bundan, dış ve iç dünyalarımız arasındaki zararlı, bilinçsiz parçalanmadan uzak durmamızı sağlayacağı anlamının çıkarılabileceğini söyleyebilirim.

Sesinden, kendini tutmanın Andrew'a çok şeylere mal olduğunu anlayabiliyorum, ama sevgilisiyle birlikte düşündüklerini eyleme geçirmelerinin onlara çok daha pahalıya mal olacağını da biliyorum. Kendileri dahil, bu ilişkiyle ilgisi olan herkesi düşünerek düşüncelerini eyleme dönüştürmeme yolunu seçmişler. Bu

onların işini kolaylaştırmıyor, sadece gerçekle yüz yüze gelmelerini sağlıyor.

Hindistan'ın büyük lideri ve barış eylemcisi Gandi, doğruluk konusuna o kadar çok kafa yormuş ki, otobiyografisinin alt başlığının adını "Doğrulukla İlgili Deneylerimin Hikâyesi" koymuş ve kitabında, "Deneyimlerim beni Doğruluk'tan başka Tanrı olmadığı düşüncesine sevk etti" gibi bir söz kullanmış.

Ancak, aile terapisti Robin Skynner'ın da belirttiği gibi, doğruluğun değerini deneyebilmek ya da doğruyu söylebilmek için öncelikle neyin doğru olduğunu bilmeniz gerekir. Şüphesiz ki, (doğruyu doğru-olmayandan ayırmanın insanın düşünme kapasitesiyle yakından ilgili olduğu fikrinden hareketle) kişi psikolojik açıdan ne kadar sağlıklıysa neyin doğru olduğunu bilmesi o kadar mümkündür. Skynner, 'sağlıklılar' adını verdiği bu insanların, "öbür insanlara oranla çevrelerinde olup biten ve kendilerinde hoşlarına giden taraflarla ilgili daha gerçekçi bir görüş açısına sahip olmalarından" kaynaklandığını söyler. "Bunun yanı sıra onlar dürüstlüğe canı gönülden 'inanırlar' Böylece sağlıklılar, 'Dürüstlük en büyük erdemdir' gibi bir sözü emir gibi değil, zaten olması gereken bir şeyin basit bir ifadesi olarak algılarlar ve her alanda insanların çok daha açık bir biçimde doğruyu söylemelerini sağlamaya çalışırlar."

Psikolojik açıdan daha az sağlıklı olan insanlarsa doğruluk ile daha farklı bir ilişki içindedirler. Genellikle 'doğru' olanı değiş tokuş edebilecekleri ya da heveslerine uygun hale getirebilecekleri bir şey olarak görürler. Sahip oldukları dar düşünme kapasiteleri nedeniyle kendi retoriklerine kolayca inanırlar, retorikleri var olan olgularla çatışsa bile. Onlar hakkında Skynner şunları söylüyor: "Onlar için her türlü nesnel anlamda doğruyu söylemek çok daha zordur, çünkü daha işin başında *bütün hatalarını başka insanların üzerine yüklemeye, hayatlarında yalnış giden şeyler yüzünden kendileri dışında herkesi suçlamaya hazırdırlar* [italikler benim]. Sağlıklıların tersine neyin doğru olduğunu bilmezler. Dahası, dış dünyayı temelde düşman olarak gördüklerinden, kendi çıkarlarını, var saydıkları bütün o düşman güçlere karşı korumak adına

doğruluğu 'tahrif' ederken ahlâki açıdan yalnış bir şey yaptıkları düşüncesine hiçbir şekilde kapılmazlar."



Kendini tutmak, belli bir ölçüde olgunluk gerektirir. Çocuklar, normal büyüdükleri düşünülürse, doğaları gereği fevri ve coşkundurlar. İsviçreli psikanalist ve yazar Alice Miller'a göre, "Coşkunun hayat veren toprağı olmadan sıcak ve içten duyguların gelişmesi olanaksızdır." Bir dakika beklemelerinin istenmesi çocuklara işkence gibi gelir. Bir kenarda durmak onlar için olanaksız gibi bir şeydir.

Yavaş yavaş, aşama aşama bekleyebileceklerini öğrenmeleri, fevri hareketlerinden vazgeçmeyi ve hiç olmazsa zaman zaman başka insanlara herhangi bir şey için fırsat vermeyi öğrenmeleri çocukların uygar olmaları yolunda atılan adımlardan biridir. Çocuklara bu tür uygarlaşma yollarını öğreten süreçler eğlenceli ve ilgi çekici kılınarak yerine getirilir ve başarıyla üstesinden gelinirse, her insanın başkalarının isteklerine uygun olarak hareket ettiği uygar bir topluma uygun bireyler olmaları sağlanabilir.

Çocukları zaptetmek, onlara kendilerini tutmayı öğretmekle aynı şey değildir. Çocukları zaptetmek, onlara az ya da çok sevgiyle ve iyi niyetle istenilen bir şeyi yaptırmaktır.

Çocukların kendilerine engel olmayı öğrenmeleri onlara irade aşılamakla sağlanabilir. Oysa kendini tutmak özgür iradenin bir ifadesidir ve ancak model sunularak öğretilebilir: Çocukların ailelerinin, arkadaşlarının, öğretmenlerinin bazen *tepkide bulunmamalarının* ya da kendilerini fazla ön plana çıkarmadan *tepkide bulunmalarının nasıl işlerine yaradığını* görmeleri sağlanarak. Bunlardan nasıl yararlanılacağını ve bu hareketler hakkında nasıl düşünüleceğini öğrenirken, kendini tutmanın kendileri için nasıl bir seçenek olanağı taşıdığını, eylemde bulunup bulunmama kararının sadece kendilerine ait olması gibi bir serbestlik tanıdığını; kendini tutmanın insanın kendi selameti için, başkalarının selameti için ve sonuçta soyut olmayan idealler, barış ve toplumsal adaletin se-

lameti için bile isteye duraksaması ya da bir şeylerden vazgeçmesi olduğunu da kendi kendilerine öğrenmeleri mümkündür.

Bütün bunlar öğrenilmesi zor dersler, özellikle de aceleci, iddiacı ya da gürültücü tabiata sahip insanlar için. Bir kişide kendini tutma özelliğinin olmaması o kişinin başkalarıyla, hatta hiç tanımadığı insanlarla olan ilişkilerine bile damgasını vurur. "Görüşünüzden tümüyle vazgeçin. Savunacağınız bir konu yoksa, tartışmanın çıkmasına da izin vermemiş olursunuz" diyor endokrinolog ve yazar Deepak Chopra.

Sözlerini dikkatle düşünüyorum.

Görüşümün bana en azından kısa süre için tartıştığım insanlardan daha önemli geldiği sayısız anı hatırlıyorum. En ateşli argümanlarımla bu insanları bastırmış olsam da onların fikirlerini değiştirdiğim oldu mu ki hiç? Onlar benim fikrimi değiştirdi mi peki? Bu kafa yapısıyla hareket edilen tartışmalarda aydınlanmak ve başkalarını aydınlatmak şöyle dursun, sinirlerim ayağa kalktı, öfkelendim, huzursuzlandım, hatta karşımdakileri küçük gördüğümü hissettim çoğunlukla.

Jane arıcılıkla uğraşıyor. Bana arıların kovanlarından bal alırken kendini tutmayı nasıl öğrendiğini anlattı. Arılar oldukça örgütlü, karmaşık, çok ilginç bir sosyal sisteme sahipler. Jane onların dünyasına bir yabancı olarak giriyor, ama hareketlerinin hızına, düşünülüp taşınılarak yapılmasına ve zihinsel durumuna bağlı olarak onu aralarına kabul ediyorlarmış. "Kovanlarına huzursuz bir ruh haliyle gidersem onlar da huzursuzlanıyorlar. İşimi yavaş ve dikkatle yapmam bile tek başına yeterli olmayabiliyor. *Ruh halimi*, titreşimlerimi hemen seziyorlar ve yanlarına sinirli ya da tedirgin bir ruh haliyle gittiğimde onları sakinleştirmem uzun zaman alıyor. İnsanlar da böyle. Huzursuz olduğumda ne zaman biriyle bir konu hakkında tartışsam, çok geçmeden o kişi sesini yükseltmeye başlıyor. Huzursuzlanıyor. Bunun üzerine benim huzursuzluğum daha da artıyor. Orta yolu bulmak uzun sürüyor."

Her insanın hayatında kendini tutmanın yersiz olduğu çok anlar vardır. Bebeğiniz süs havuzunun içine düştüğünde kendini tutmanın anlamı yoktur. Arkadaşınız size güzel bir fıkra anlattığında kendinizi tutup gülmemekte erdemli hiçbir yan yoktur. Dudaklarını size yaklaştırmış olan sevgilinizi içinizden öpmek gelirken kendinizi tutup onu öpmemek gülünçlük derecesinde tuhaf bir harekettir.

Sizi suyla oynarken havuza düşen bebeğinizi kurtarmaya, güzel bir fıkraya kahkahalarla gülmeye, sevgilinizi öpmeye, acıktığınızda yemek yemeye, yorgun düştüğünüzde uyumaya zorlayan içgüdülerin 'iyi' veya 'kötü' yargılarıyla uzaktan yakından bir ilgisi yoktur. 'İyi' ve 'kötü' akıl yürütmeleri, bu dürtüler zamana, mekâna ve koşullara bağlı olarak değerlendirildiğinde anlamlıdır. Karnınız acıktığında yemek yemek iyidir, tok olduğunda değil. Kendi sevgilinizi öpmeniz uygundur. Başkasını, sizin tarafınızdan öpülmeyi istemeyen birini öpmek uygunsuz kaçar.

Sigmund Freud'un bilinçdışının doğasıyla ilgili araştırmaları onu rasyonel, bilinçli bir zihinle insanın algılayabileceklerinin ve 'kontrol' edebileceklerinin sınırlı olduğu görüşüne götürdü. Yaptığımız şeylerin çoğu, nasıl eylemde bulunacağımızın, hatta nasıl hissedeceğimizin bilincinde olmamızın dışında belirlenir. Bu, düzeltmeyi gerçekten istediğimiz ve düzeltebileceğimize inandığımız bir davranış bozukluğuna ikide birde neden yenik düştüğümüzü bir parça açıklar.

Freud, davranışlarımızın bebeklikte yaşanan psikoseksüel olaylar tarafından düzenlendiğini ve bilinçdışı güdüler (ki bunlar, geç kalmak, bir daha ele geçirilmesi imkânsızmış gibi görünen fırsatlarla dolu bir toplantıya gitmeyi 'unutmak' gibi hatalarla kendilerini ele verirler), irrasyonel güçler (şirret teyzenize benzettiğiniz patronunuza ansızın parlayıvermek) ve hâlâ biyolojik ve içgüdüsel dürtüler tarafından belirlendiğini öne sürer.

Bu dürtüler -ki bunlar bize öyle 'doğal' gelebilirler ki, onların

farkında bile olmayabiliriz, bu yüzden onları incelemeyi düşünmek aklımızın ucundan bile geçmeyebilir- genel olarak değerlendirmek gerekirse, acıdan uzak durmamıza yol açıp bizi hazza yönlendirirler.

Bu son derece sağlıklı bir şeymiş gibi görünüyor. Gelgelelim, çarklar dönüp de yanlış yerde durunca ve insan neden haz alacağını, acıdan nasıl uzak duracağını bilemez hale gelince sorunlar başlar.

Daha açık ve anlaşılır olsun diye askeri diktatör örneğini ele alalım. Askeri diktatörler, kendileri acı çekmesinler diye boş yere tek bir sözcükle milyonlarca insanı ölüme götürürler (ve de yine kendileri acı çekmesinler diye bu korkunç işi yerine getirecek binlerce taraftar bulurlar). Freudcu modele göre, bu insanlar ne ideoloji uğruna insanların hayatlarını sona erdirmenin rasyonel bir şey olmadığını anlamalarını sağlaması gereken ego tarafından ne de insan öldürmenin iyi bir şey olmadığını söyleyen toplumların geleneksel değerleriyle temas içinde olmalarını sağlaması gereken süperego tarafından engellenmemektedirler.

Böyle durumlarda, ortada daha iyi öldürme biçimleri olduğunu söyleyen sapkın bir süperego ile mükemmel bir şekilde öldürdüğün sürece acıdan uzak duracağını, ölümünü ancak bu şekilde erteleyebileceğini söyleyen bir tür ölüm içgüdüsünün korkunç bir birlikteliği söz konusu olur.

Suçlunun dışında kimse için bir 'anlamı' olmaması son derece anlaşılır bir şeydir. İnsanın psikolojik işlevlerinin böyle korkunç aşağı düzeylerde seyrettiği durumlarda insanın eylemlerinin başka insanları olumlu yönde etkileyip etkilemediklerini durup düşünmesi ve başkalarına özen göstermesi ya ender bir durumdur ya da böyle bir şey söz konusu bile değildir.

Kendini tutmak, niyet ile eylem arasında bir alan olmasını sağlar ve başka insanların, sadece imgeleminizde kalması gereken eylem ve tepkilerinizden korunması fırsatı tanır. O alanın ne kadar farkında olursanız ve ne kadar özgürce kullanırsanız, eylemde bu-

lunup bulunmayacağınız ve nasıl hareket etmeniz gerektiği konusunda seçim yapmakta o kadar rahat hareket edersiniz.

İnsanın eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeyi reddetmesi, tam olarak insan olmayı reddettiği anlamına gelir. "Ben sadece bana verilen emirleri yerine getirdim" teranelerine ne kadar da alışığızdır. "Yaptım, çünkü o da bana aynısını yapmıştı" ya da "Yaptım, çünkü ben de kurbanım" gibi sözlerle ileri sürülen gerekçeler de aynı şekilde korkunç.

Budizm, bu tür ifadeleri -ve bu ifadelerin savunmaya çalıştıkları eylemleri- körükleyen şeyin cehalet olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Budizm'in insanlara dışsal bir kurtarıcı önermemesi boşuna değildir. Buda, kendi hayatından örnek vererek bize mutsuzluktan *kendimizi nasıl koruyacağımızı* öğretir, bundan bizi nasıl kurtaracağını değil. Dalai Lama, şu sözleriyle bu görüşü destekler: "Biz kendi kendimizin efendisiyiz. Kimse bizi koruyamaz."

Yaptıkları şeyin hakikatini kavramayı reddeden insanlar -sözcüğün Batı'da kullanılan anlamıyla- cahildirler. Budizm'in cehalet (veya kuruntu) anlayışı, bu tür insanların yaşadıkları trajediyi daha iyi görür. Budizm, her insanın mutluluğu bulmaya ve acıdan uzaklaşmaya çalıştığını söyler. Bizi bir araya getiren şey budur. *Ama, bir başkasına acı çektirerek mutluluk yaratılmaz.* Bunun mümkün olabileceğini tasavvur etmek -birilerinin sırtından geçinen bazı kişilerin elde ettikleri kazançlara ya da sadistin sapkın arzularından aldığı zevke ya da bir zorbanın geçici bir süre ele geçirdiği güce bakarak belki- içlerinde uzun vadeli mutluluğun en küçük tohumunu bile taşımayan kısa vadeli sahte çıkarların ağına düşmek demektir.



Hinduların kutsal metni Bhagavat Gita'da tanrı Krishna da cehaletin kıskacında olmanın verdiği acı hakkında düşünür. Savaşçı prens Arjuna, "İnsanı sanki güçsüz gibi istemeden de olsa günahkâr davranmaya iten güç nedir Krishna" diye sorar.

Krishna Arjuna'ya, dolayısıyla bize bunun cevabını verir: "Açgözlü arzu [bilinçdışı dürtü] ve hırstan doğan, en büyük kötülük, yıkıcılığın anası gazaptır: Ruhun düşmanı budur.

"Hepsi arzu bulutuyla kaplanmıştır: Ateşin dumanla, aynanın tozla, doğmamış bir bebeğin rahimle kaplanması gibi...

"Arzu insanın duyularına ve zihnine ve aklına yerleşir. Böylece önce bilgeliği, sonra da ruhu kör eder."

Sonra Krishna bize umut verir. Zaman zaman bizi kurtaracak, mutlu edecek şeylerden uzaklaşmamıza ve zarar verici veya çılgınca şeyler yapmamıza neden olan zihin karışıklığının etkisinde kaldığımızı anlar. Ama, zihnimizi (rasyonel aklımızdan çok daha büyük olan *bilincimizi*) kullanarak kendimize iyiliklerle -sevgi, Tanrı, benlik- yeniden çekidüzen verebileceğimizi de söyler.

Metin şöyle devam eder: "Duyuların gücünün üstün olduğu söylenir. *Fakat zihin duyulardan da üstündür. Zihinden daha üstün olansa Buddhi'dir, akıldır; ve akıldan da üstün olan O'dur -insanın ve her şeyin içindeki Ruh'tur* [italikler benim].

"Akıldan üstün olan O'nu tanı; ve O'nun huzurunun sana huzur vermesine izin ver. Savaşçı ol ve ruhun kuvvetli düşmanı arzuyu öldür."

Birçok kişi hayatı boyunca dürtülerinin ya da itkilerinin kölesi olarak yaşar. Duygularının kendilerinden daha güçlü olduğuna veya kendilerini mutsuz eden ve mutlu olmalarını sağlayacak şeylerin önünü tıkayan şeyleri yapmalarına içlerindeki gizemli bir şeylerin neden olduğuna safça inanırlar.

Oysa insan davranışlarındaki temel kural çok basittir. Başkalarına zarar veren davranışlar size de zarar verir. Başkalarını rahatlatan ya da onlara mutluluk sunan davranışlar size en azından huzur getirir.

Bu formülü hayata uygulamak anlaşılacağı gibi hiç de kolay değildir! Açgözlü, küstah, kızgın bir toplumda yaşıyoruz. Bu duygular hiç de bizden uzak değildir. İçimizde yaşarlar. Ancak sürekli bilinçli olarak, sürekli düşünerek ve hakikate sürekli bağlı kalarak onların gücünü azaltabilir ve başka niteliklerin ortaya çıkmasını sağlayabiliriz.



En yüce faaliyetlerde olduğu kadar en sıradan faaliyetlerde de uyanma, yani bilinçdışının 'bilmeme' durumundan bilincin 'bilme' durumuna geçme fırsatı yakalanabilir. Bunu anladığımızda, yaptığımız her hatada kavranacak bir anlam bulunduğunu öğreniriz.

Hatalarımızı inkâr ettiğimizde, hiç olmamış gibi davrandığımızda ya da bizden değil de başkalarından kaynaklandığını düşündüğümüzde o anlamı ele geçirme şansını yitiririz. Gerçekten de, *olaydan sonra* olduğu kadar *eylemde bulunmadan önce* gerçekleştirebildiğimiz düşünme edimleri sayesinde kendi hayatımızın derinliğini ve gerçekliğini anlayabilir ve çocukluğumuzun tatlı, ama geçici olmaya mahkûm saflığından hakiki olgunluğun belirtisi sayılan seçimde bulunma bilincine geçebiliriz.

Bir kadın süpermarkete gitmektedir. Park yeri aramak için yirmi dakikadır park alanı içinde arabasıyla dolanıp durur. Bu sırada bebeği uyanır. Bebek ağlamaktadır. Yürümeye yeni başlamış olan öbür çocuğu, "Daha gelmedik mi? Daha gelmedik mi" diye ikide birde sorar annesine. Bunu ilk sorduğunda çocuğun sesi derin ve ciddidir, hatta kadının içine işleyecek kadar içlidir. Ama aynı soruyu onuncu veya on beşinci kez sorunca ve kadın bir park yerini daha kaçırınca onu çileden çıkaracak bir hal alır.

Kadın uygun bir park yeri bulur, arabadan iner, bebeği sırtına alır, öbür çocuğunun elinden tutarak süpermarkete doğru ilerler. Kapıya yaklaştığında, kapıdan her halinden canının sıkkın olduğu belli olan genç bir kız hışımla çıkar. "Önüne baksana kaltak" der genç

kız kadına.

Kadın, genç kızın öfkesinin kendisiyle ilgili olmadığını anlar. Genç kıza acımak için zorlar kendini. Çok zorlar.

Süpermarkette dolaşırlarken bebek mızıldanmaya başlar. İnsanlar dönüp dönüp bakarlar kadına. Kadın, onların bir kadın bebeğine böyle sahip çıkamazken süpermarkette çalan Celin Dion'un şarkılarını huzurla dinleyemediklerinin farkındadır.

Diğer çocuğunun çişi gelir. Kadın, sırtındaki bebeğin fazla aşağı kaymamasına dikkat ederek çocuğunun kulağına eğilir.

"Altında bez var canım. Çişini ona yapabilirsin" der.

"Çişim var! Çişim var!" der çocuk.

Kadın, yorulmanın yorulmak, sorunun sorun demek olduğu o ofisteki günlerini hasretle anar.

Umumi tuvaletlerin olduğu yere doğru gider. Tuvaletler kapalıdır. Onların neden kapalı olduğunu sorabileceği kimsecikler yoktur ortalıkta. Zaten açık olup olmaması da önemli değildir artık, çünkü çocuk konuşmayı bırakmış, ağlamaya başlamıştır. Bebek de ağlamaya başlar. Kadın alması gereken şeyler içinde ancak birkaçını alabilmiştir.

Kadın alışveriş arabasını bir kenara bırakır. Çocuğunu kucağına alıp yürümeye başlar. Çocuk kucağında bir o yana bir bu yana sallanır. Kadın onu taşımakta güçlük çeker. Bu arada sırtındaki bebek de onu tekmeleyip durur. Süpermarketten çıkarken tanıdığı bir adama rastlar. Adam iyi giyimli, kendine hâkim biridir, ona gülümser. Uzaktan el sallar. Kadın da ona el sallamak ister, ama iki eli de dolu olduğu için bunu yapamaz. Başıyla adama selam verir ve hızla dışarı çıkar.

Boş alışveriş arabalarının, sonra kendisine sanki bir pislikmiş gibi bakan bir grup yeni yetmenin, sonra da iç içe park etmiş arabaların arasından dikkatle, zikzak çizerek geçer. Biri kucağında, öbürü sırtında iki çocuğuyla kendini üç başlı canavar gibi hisseder. Arabasına ulaştığında, çocuğunun çömelip gözlerden ırak bir şekilde, rahatça çişini yapabilmesi için kapıyı açmaya yeltendiğinde çocuğuyla göz göze gelir. Çocuk gülümsemektedir.

"Çişim yok. Çişim yok" der çocuk.

Kadın çocuğunu kucağından indirir. Elini tutar. Gerisin geriye süpermarkete giderler. Çocuğu yüzünden yavaş yürümek zorundadır. Bebek yine mızıldanmaya başlar. Kazasız belasız süpermarkete girerler. Kadın bir alışveriş arabası alır. Çocuğu arabaya yerleştirir. Arabada altı parça eşya varken sayı ona çıkar, derken bir düzine olur. Alışveriş listesi hafifledikçe hafifler. Bebek uyumaktadır.

Birden çocuk annesine, "Çişim geldi anne. ÇOK SIKIŞTIM. Çişimi yapmam lazım" der.

Kadın yorgundur. Hemen oracıkta kıvrılıp uyumak ve Celine Dion emekliye ayrılmaya karar verene kadar da uyanmamak isteğiyle yanıp tutuşur. Alışveriş arabasını kenara bırakır, çocuğu kucağına alır, koşabildiğince hızlı koşarak dışarı çıkar, arabasının yanına gider, çocuğuna yüksek sesle çişini yapacaksa dışarıda yapması gerektiğini, bunun başka yolu olmadığını söyler, bebeği susturmak için göğsüne alıp emzirmeye başlar, bir eliyle bebeği tutarken öbür eliyle ağlamakta olan çocuğunu tutarak arabaya yerleştirir, kendisi de koltuğa oturup doğduğuna bin pişman bir halde başını arkaya yaslar.

Kısa bir süre sonra çocuk kucağında boş bir yer bulup yerleşir. Birbirlerine sıkı sıkıya yapışmış, ter içinde, kendilerinden geçmiş bir halde öylece otururlar. Bebek şapur şupur meme emmeye devam eder, çocuk da bir eliyle saçını karıştırarak, öbür elinin başparmağını emerek annesinin kalçasına yaslanır. Kadın sonunda oturduğuna şükreder. Daha da kötü olabilirdi diye düşünür.

Kendini tutma, her gün uygulama olanağı bulabildiğimiz bir şeydir. Bazen bu tahammül adını alır. Çoğunlukla da süpermarketteki kadın örneğinde olduğu gibi, kendini tutmanın anlamı, ancak tahammül sınırımızın en uç noktasındayken ortaya çıkar. Sonra, bir de bakarız ki sınırımız genişlemiş.

Sevgisini ancak kendini tutma pratiğiyle hayata geçirdikten son-

radır ki o anne sükûnetini muhafaza edebilirdi; çocuklarının isteklerine ancak bu şekilde esnek davranabilirdi; çocuklarının makul isteklerine ancak bu şekilde kendini verebilirdi -onlara bağırmadan, onları paylamadan ya da terk etmeden.

Başka bir zaman yine her şey üst üste geldiğinde bu kadın 'kendini kaybettiğinde', aslında kaybettiği şey kendini tutma kapasitesidir. Ama çocuklarını sevdiği için bu kapasitesi geri döner, onu sık sık kaybetse de. Onun tekrar geri döndüğünü söylemek de aslında pek doğru bir ifade değildir, çünkü bu niteliklerin hiçbiri bizi terk etmez. *Biz onlardan uzaklaşırız*. Sonra tekrar onlara geri döneriz.

Bu kadın, kendisiyle barışık olmadığı, içinin boşaldığı hissine kapıldığı, omuzlarındaki yükü eşi paylaşmadığı ya da annesinin çocuklara kendisinden daha az ilgi gösterdiği zamanlarda sık sık kendini tutamadığını fark edebilir, çünkü geriye bakıp üzerinde düşünme yeteneğine sahiptir.

Kendini tutma sevgiyi ve -bu kadında olduğu gibi- bencillikten uzak bir sevgiyi ifade etmenin en güçlü araçlarından biri olduğu için sevginin olduğu yerde daha kolay ortaya çıkar. Genelde, bir kişinin bu kadın gibi sabır taşını çatlatacak derecede sabırlı olması ya mizacı gereği sabırlı olmasından ya da -büyük ihtimalle- ihtiyacı olduğu sevgiye ve desteğe kendi hayatında da sahip olmasından kaynaklanır.



Kendini tutma ve kendini tutmanın sevgiyi ve saygının çeşitli biçimlerini nasıl dışa vurduğu konusunda bize en çok ipucu sağlayan şey, kişiler arasındaki ilişkilerdir, özellikle de aile içi ilişkiler.

Susannah, hem kumaş boyama işiyle uğraşan hem de küçük bir çiçekçi dükkânına sahip kırk yaşlarında, alımlı, sosyal bir kadın. Marla adında on altı yaşında bir kızı var. Marla, annesine artık okula devam etmemekte kararlı olduğunu söylemiş. Marla'nın babası Ross, eşinden Marla daha bebekken ayrılmış, o zamandan beri de onlardan ayrı yaşıyor; ancak başka çocuğu yok. Marla'nın ge-

rekiyorsa zorla okula devam etmesinin sağlanması konusunda hiçbir ödün vermiyor. Hangi okulda olursa olsun, yeter ki okusun diyor. Kendi bildiğince davranmasına izin verdiklerinde Marla'nın ömür boyu pişman olacağı görüşünde.

Marla'ysa bir kuaförün yanında çırak olarak iş hayatına atılmak istiyor. Susannah pek öyle ikide birde kuaföre giden biri değil. Zeki kızına kuaförlüğü yakıştıramıyor, onun için daha yüksek hayalleri var. Önyargılarının ve korkularının Ross'un abartılı karşı çıkışlarında yankılandığını görüyor. Ross'un Marla'nın isteklerini Marla'dan daha iyi bildiği yönündeki kesin tutumuna şüpheyle bakıyor.

Susannah, aklının bir karış havada olduğu kendi gençlik günlerini düşünerek, insanın aklının karışık olduğu bir zamanda siyahla beyazdan başka bir şey görmesinin mümkün olmadığını anlıyor.

Marla'yla yaptığı tartışmalarda, Ross da sanki Marla'nın yaşında bir çocuk gibi davranıyor. Ross aklını fikrini sadece bu konuya vermiş durumda. Her gün Susannah'yı arayıp aynı konuyu tartışıyor. Marla da öyle.

Bir gece Susannah'yla Marla sinemaya gidiyorlar. Eve dönerlerken Marla annesine dönerek kendisini babasının öfkesi karşısında tek başına bıraktığını, kendisini hayal kırıklığına uğrattığını söylüyor. Sonra ağlamaya başlıyor ve ikisi arasında hep bir piyon görevi gördüğünü, bu yüzden hayatından umudunu kestiğini söylüyor.

Bu yürek paralayan tirat bütün gece boyunca sürüyor. Susannah, Marla'nın geçmişinin annesiyle babasının ayrılmaları sonucu perişan olduğu şeklindeki yargısında Ross'un Marla'nın okulu bırakması halinde geleceğinin perişan olacağı şeklindeki yargısının nasıl yankılandığını gözlemliyor.

Susannah kendini paramparça hissediyor. Kendini zorlayarak Marla'nın söylediği her şeyi dinliyor. Sabahın üçünde Marla'ya uykusunun geldiğini, yatmak istediğini söylüyor. Marla, onu kendisini hiç dinlememekle itham ediyor. Yarım saat sonra Marla

Susannah'nın yatağına geliyor ve tıpkı çocukken yaptığı gibi onun yanıbaşına kıvrılıp yatıyor.

Sabah Susannah kendini bitmiş, tükenmiş hissediyor. Marla'yı hayal kırıklığına uğrattığına adı gibi emin. İstemeye istemeye yataktan kalkıyor, duş alıyor, mutfağa gidiyor.

Mutfakta iştahla kahvaltısını yapan neşeli mi neşeli bir Marla'yla karşılaşıyor. Marla, birlikte seyrettikleri filmi anlatıyor, bazı sahneleri anlatırken kahkahalarla gülüyor.

Susannah tuhaflık hangimizde acaba diye düşünüyor. Bir yandan kızını dinlemeye, öte yandan kahvaltı etmeye devam ediyor. Marla evden çıkarken Susannah'ya yıl sonuna kadar olmak koşuluyla okulda kalmaya karar verdiğini açıklıyor.

Susannah, Marla'ya bu karara nasıl vardığını sormaya can atıyor. Zira böyle bir karar bir gün önceki tutumuyla taban tabana zıt. Bir süre, Marla'ya onun kendisine söylediği acımasız sözler ve uykusuz geçen bir gece yüzünden kendisini nasıl kötü hissettiğini söyleme düşüncesi geçiyor aklından.

Ama hiçbir şey söylemiyor ve kızını öperek onu sevdiğini, ona güvendiğini söylüyor ve günlük işlerine dalıyor.



İnsanlar genellikle alışkanlıkları eylemde bulunurlar; etki ve tepkiye girerler. Bu kendi içinde kötü bir şey değildir. Ama tam anlamıyla kaçınılmaz bir şeydir. Kendini tutma erdemini -sanatını?- geliştirme konusunda söylediğim şeylerin yanında çoğu zaman kendinin bilincinde olmamak da mutluluk vericidir.

Neden belli duygusal ve bilmeye değin alışkanlıkların belli bir insanın içinde yer ettiği çok ilginç bir sorun. Bu durumu açıklayacak birçok psikolojik ve belki sosyolojik teori var. Bu teorilerin çoğunun konuyu on ikiden vurmak yerine yakınına düştüğüne inanıyorum. Mizaç; aile modelleri; dini kurum, okul ve kamu kültürü yoluyla geçen cemaate ve topluma ilişkin değerler; fiziksel ve zihinsel sağlık durumu; diğer insanların sizi ırk, top-

lumsal cinsiyet, sınıf, sevecenlik dolayımıyla algılama biçimi; 'hayat'ı algılama ve anlam atfetmeyi öğrenme biçimi: Bütün bu etkenler ve belki de daha birçok şey de bunda rol oynar.

Ama stres veya aşırı kaygı dönemlerinde birçok insanın belli bir tepki gösterdiği ya da belli bir tepkiye eğilim gösterdiği, bu tepkiler tekrarlandıkça bir süre sonra onları önceden sezebilecek hale geldikleri olur. Bu davranışları önceden kestirmek mümkündür.

Ancak bunun aşırı kriz durumlarında geçerli olduğundan kuşkuluyum. Sanırım geçerli değil. Kişi aşırı bir kriz durumunda kendinden beklenmeyen bir efor harcayabilir, hatta kahramanca davranabilir; farklı kaygıların birden nüksettiği bir başkasının ise parmağını kıpırdatmaya bile mecali olmayabilir.

Aşırı olmayan, fakat insanı yine fazlasıyla etkileyen durumlarda genellikle insanın tepkileri önceden anlaşılabilir. Örneğin, ben stresli ya da kaygılı olduğum zamanlarda (bu iki hali birbirinden rahatça ayırmakta zorlanırım, çünkü bence stresle kaygı, tıpkı kaygıyla depresyon gibi bir arada bulunur) düşüncelerim felaketler üzerinde yoğunlaşır. Olursa en kötüsü olur; ve olursa ancak en kötüsü olacaktır. Bu öyle olağandışı bir şey değildir, ama bundan mustarip olanlara bakıp halinden memnun olmak da züğürt tesellisinden başka bir şey değildir.

Bu yoğun kaygılar mantıksız düşünmeme yol açmakla kalmaz, kendilerini bedenimin üst kısmında kas gerginliği, dişlerimden başıma doğru ağrı yayılmasına neden olan nevralji (böylece beni rahatsız eden şeye 'dişlerimi geçiremem'), başımın çatlayacak gibi ağrıması ve son derece klostrofobik bir duyguyla kendimi kapana kısılmış hissetmem gibi somatik belirtilerle de beni rahatsız ederler. Bu fiziksel belirtilerin sanki ele geçirmek istermişçesine başımda yoğunlaşmaları ilginç geliyor bana (şimdi, uzaktan bakıp bu konu hakkında yazarken). Bunun fark edilmesi önemli, çünkü duygularımla genellikle onları hesaba katmadan mücadele ederim. Gelgelelim, düşünme işlevim bazen ruhumun bunalımlarının sonu gelmez saldırılarına uğrar.

Başka insanlarda ise duygusal ıstırapların fiziksel belirtileri çok daha farklı olabilir. Mide ağrısı, kabızlık, ishal, şiddetli bel ağrısı,

huzursuzluk, belli yiyeceklerden tiksinme ya da belli yiyecekleri aşırı arzulama, uykusuzluk, sürekli uyuma isteği: Bütün bunlar beden aracılığıyla ifade edilen duygusal acı belirtileri olabilir ve bu yolla örgütleyici, birleştirici 'Ben'in, eğer meydana gelenler başa çıkılabilir nitelikteyse, belirtileri hafifletmede ve belirtilerin nedenleri hakkında bir anlayış geliştirmede yardımcı olacak olan 'Ben'in dikkatini kendi üzerlerine çekmeyi istiyor olabilirler.

İnsanın kişilik tohumları, strese, depresyona ve kaygıya verdiği genel tepki çocuklukta atılır, kuşkusuz toprağının verimli ve büyümeye elverişli olması koşuluyla. Çocuklukta herkeste harika tohumlar atılır. Ama daha sonra insanın hayatın çok zor olduğunu veya çok şey talep ettiğini düşünmesine yol açan tepkiler içinde insan için önemli olan bir şey meydana gelir ve böylece bir tepki modeli gelişir. Bu 'bir şey' 'birçok' şey de olabilir, kişi için o zamanlar pek de önemli olmayan ya da farkında olmadığı bir şey de. O yüzdendir ki acı çektiği bilinçdışı bir konuyu bilinç düzeyine çıkarmaya çalışan birine, "Boş ver. Yarım saatte her şey yoluna girer!" ya da "Bütün inekleri okuldan önce sağdık. Neden inliyorsun anlamıyorum" ya da "O öyle değildi, şöyleydi" ya da "Çok abartıyorsun" gibi sözler söylemek o kişiyi yaralar.

Birçok nedenden ötürü psikolojik acının *etkileri* etkiyi yaratan olayların şiddetiyle doğru orantılı değildir. Birçok kişi gibi neden-sonuç ilişkisine dayalı basit düşünme alışkanlığımız yüzünden bunun nedenini anlamakta güçlük çekeriz. Çocukluk yıllarında Auschwitz toplama kampında bulunmuş olan bir kişi *mensch*'liğinden* bir şey kaybetmiyor da neden sadece bir yılını askıda geçiren dokuz yaşındaki bir çocuk çektiği sıkıntının üstesinden gelemiyor?

Bu orantısızlık hakkında Auschwitz'de üç yılını geçirmiş olan Viktor Frankl şunları söyler: "Çekilen ıstırap küçük de olsa büyük de olsa, insanın ruhunu ve bilinçli zihnini tümüyle işgal eder. O nedenle, ıstırabın 'niceliği' tümüyle nispidir."

* Mensh: Alm. İnsan. (ç.n.)

Kaygı ya da stresin egemenliği altında olan insan çektiği acının fiziksel belirtilerini yaşayabilir de yaşamayabilir de, ama zihni kesinlikle bir yığın baskıcı, acı verici düşüncelerin istilası altındadır. Felaket gibi düşüncelerimin içinde bulunduğum durumun üstesinden geleceğime dair inancımı çürütmek gibi bir etkisinin olduğunu yavaş yavaş anlamaya başladım. Başka bir deyişle, "Bu korkunç bir durum, asla sona ermeyecek, olsa olsa daha da kötüye gider" şeklindeki düşüncemin yanı başında şu korku dolu düşünceler seyreder: "Bu korkunç bir durum ve *bunu değiştirmek için hiçbir şey yapamıyorum.* Asla sona ermeyecek ve *ben sona ermesi için hiçbir şey yapamayacağım.* Bir şeylerin üstesinden gelme, yazma ve çalışma kapasitemin sonu bu. *Artık hiçbir şey yapamayacağım.*"

Kaygı ve depresyonun hükmü altındaki düşüncelerim belli bir hikâyeyi anlatır. Dünyada yapayalnız olduğunu, ona yardım edecek, onu kurtaracak, hatta onu anlayacak kimsenin bulunmadığını bilen ve *artık kendini kurtaramayacağından korkan* ve Jungcuların Öksüz arketipi olarak adlandırdıkları hikâyedir bu.

Karanlığın ve stresin pençesi altında olan başka birinin hikâyesi çok daha farklı olabilir: İstediğin hiçbir şeyi elde edemeyeceksin; istediğin şeyi ancak gizlice elde edebilirsin; insanlar senin aslen nasıl biri olduğunu öğrendiklerinde seni terk ederler; verdiğin kadarını asla alamayacaksın; asla en sevilen kişi olamayacaksın; babanı veya süperegonu asla memnun edemeyeceksin; ezilmeye mahkûmsun; kendini savunmaktan vazgeçmeye asla cüret edemezsin; ödüllerin, şerefin, paran ve sahip olduğun statü hepsi yalan.

Kasvet yaratan inançlarınız bilinç düzeyinde olmayabilir. Çoğunlukla oyun biçiminde ortaya çıkarlar ve ancak rüyalarınızın üzerinde çalışılarak kavranabilirler; *düşünceleriniz yerine eylemleriniz* hakkında dikkatle düşündüğünüzde ortaya çıkan sonuçlarla veya sadece kendi tepkileriniz hakkında değil, aynı zamanda başkalarının hayatında hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeyler hakkında da dikkatli gözlemlerde bulunularak algılanabilir hale gelirler.

Daha da dışsallaştırılmış, ama 'doğru' olduğu kesin olan hayatımda -dış dünyaya göre sürdüğüm hayatımda- çoğunlukla Savaşçı arketipini dışavururum, Öksüz arketipini değil. Bu kitabı yazmaya kalkışmam da zaten tipik bir savaşçı tavrı: Kendinden şüphe etmenin sinsi, inatçı şeytanlıklarıyla, değersiz biri olduğumu söyletmeye çalışan koca ejderhalarla mücadele ederken, yazarlık hayatımı ve büyük kavrayış 'ödülü'ne ulaşma şöhretimi tehlikeye sokuyorum.

Savaşçı tavrım olmasaydı, dış dünyada benim için önemli olan şeylerin (her dış eylemin iç dünyamdaki yansımalarıyla birlikte) hiçbirini yapamazdım: On altı yaşındayken serbestçe hareket edemezdim; yirmi yaşımda evimden ayrılamazdım; erken yapılmış, yürümeyen bir evliliğe son veremezdim; The Women's Press'in kurucularından biri olamazdım; eskiden kadın yazarlara ve feminizme yapılan ve dünyalarımızı karartan o saldırılar karşısında yılar, yoluma devam edemezdim; kendi yazılarımı yazmak için yayınevinden ayrılamazdım; güçlü duyguları harekete geçiren ve onlar hakkında düşünmemi gerektiren kitaplar yazamazdım; kendimi ve çocuklarımı korumak adına doğru bildiğim şeyler üzerinde ısrar etme gücünü bulamazdım.

Savaşçı tavrı çok işime yaramıştır; savaşçı sizin de ruhunuzda vardır ve henüz ortaya çıkmadıysa bile hayatınızda bir gün ortaya çıkacaktır. Fakat Savaşçı'nın yapamadığı ve yapmaması gereken şeyse Öksüz'ü bertaraf etmektir.

İçimden en fazla kuşatıldığım zamanlar duygularım beni Öksüz arketipine zorlar. İşte en çok böyle zamanlarda Savaşçı'nın o güven verici gücünü hissetmem gerekir. Ama öyle olmaz.

Savaşçı arketipinin -öbür arketiplerde olduğu gibi- olumlu yönleri olduğu kadar olumsuz yönleri de vardır, aynı şekilde Öksüz arketipinin de olumsuz yönleri olduğu kadar olumlu yönleri de vardır. Gelgelelim ben, bana özgü 'bir yığın' bilinçdışı nedenden ötürü olumlu deneyimlerimi Savaşçı arketipine, olumsuz deneyimlerimi de Öksüz arketipine atfetmeyi öğrenmişim.

Çocukken 'öksüz' kalmış olmam hikâyenin sadece bir kısmıdır. Annem, ben sekiz yaşındayken iki yıl çektiği bir hastalık nedeniyle

ölmüş. Babam, çocukluk yıllarımda fiziksel olarak yanımdaydı, ama onunla olan ilişkilerime göre bence duygusal açıdan yanımda öyle biri yoktu. Fakat o zamanlardan önce, hatırlayabildiğim en eski zamanlarda bile Savaşçı arketipiyle Öksüz arketipi arasında gidip gelirdim. İlk romanım *Running Backwards Over Sand*'de çocuk kahramanım Zoe'nin annesi öldüğünde yaşadığı üzüntüyü ve annesinin artık onu koruyamayacağını anladığında yaşadığı çöküntüyü anlatmıştım. Onun hissettikleri, benim hissettiklerimdi. Zoe annesini coşkunca, bir şövalyenin sevgilisini sevdiği gibi sever: Ateşli bir sevgili gibidir genç idealist şövalye. Zoe'nin içinde ya da çocukluğumda benim içimde, birinin anneyi, hatta çocuğu kurtarması gerektiğine veya kurtarabileceğine dair bir duygu yoktu. Zoe, korunmayı bekleyen bir çocuk gibi bakmasını bilen bir çocuk değildir. Bu, onun hem gücü, hem de çöküşüdür. Güçlü olmak ile acz içinde olmak arasında bocalayan Zoe psikolojik olarak (ve bilinçdışı bir hareketle) annesini koruma ve *bu misyon sayesinde* kendi kendini koruma işini üstlenir. Önündeki zorlu mücadele buydu ve başarısızlığına annesinin yokluğuyla birlikte katlanmak zorundaydı.

Her hayatta, *beni kurtaracak kimsem yok* ve en kötü zamanlarda da *kendimi artık kurtaramıyorum* inancının oluşması için Öksüz inancının mutlaka dış kaynaklı, gerçek öksüzlükle beslenmesi gerekmez. Bu tür inançları birçok kişi kısa bir süre ya da sık sık yaşar, ama bu inançlar kişinin zor zamanlarında otomatik olarak ortaya çıkmayabilirler.

"Bir zihin grubundan öbürüne nasıl geçeriz" şeklindeki kritik soruya Alman psikolog Max Wertheimer'in fikirlerinin nasıl yerinde yanıtlar verdiği konusundaki aydınlatıcı yazısında psikosentezci terapist Piero Ferruci şunları yazar: "Yeni fikirlere sahip olmak için kendimizi hayata olduğu gibi bırakmalıyız, alışkanlıklarımızın izin verdiği şekilde değil. *Gerçekliğe teslim olmalıyız* [italikler benim]."

Yine konunun tam kalbine geldik, zira bu hakikatle yüzleş-

menin bir başka yolu. Gerçekliği olduğu gibi görmeye cüret etmek, başka insanların/bizim sebatkâr ve sarsılmaz bir biçimde doğru olduğuna inandıkları/inandığımız şeyleri farklı bir gerçeklik altında görmek için yabani, korku dolu iç arketiplerimizin ortaya çıkmasına izin vermek elbette bilincin önemli bir görevidir. Her birimizin sahip olduğu 'görme biçimleri' ne kadar yanlış, ne kadar nevrotik olsa da, ego bilincimiz kırılgan ve işlenmemişse *kendimize özen göstermemizin*, kendimizi bir arada tutmanın aracı haline gelir. Bu tür bir düşünceye teslim olmak, insanın içindeki karmaşayla yüzleşmesi kadar tehlikeli gelebilir insana. İnsanın, düşünme ediminin çoğunun öznel yanılsamalardan meydana geldiği ve öznel yanılsamalar oluşturduğu kavramının kıyısından dolanması bile tehlikeli, korkunç ve saçma görünebilir. O zaman gerçeklik nerede?

Ferrucci on dokuzuncu yüzyıl biyologlarından Thomas Huxley'den bir alıntı yapar: " 'Bilimin en büyük ve en güçlü amacı bana, sonuçta Hıristiyanlık'taki Tanrı'nın iradesine teslim olma kavramında cisimlenen o büyük hakikati öğretmekmiş gibi geliyor. Olgular karşısında küçük bir çocuk gibi otur, önyargılı her kavramı bir kenara bırak, seni hangi diplere götürüyorsa götürsün boynunu eğ ve 'doğa'nın peşinden git, yoksa hiçbir şey öğrenemezsin."

Yanılabileceğinizi kabul etmek ve kendinizi küçültmeden, ama onlardan bir şeyler öğrenebilmek için hatalarınıza bakmak; başkalarının paylaştığınız, ama bir şeyler öğrenmek için gizli tuttuğunuz tecrübelerini dinlemek; açığa çıkardıkları anlamları bulmak için tepkilerinizle eylemlerinizdeki modelleri araştırmak; en değerli umutlarınızla ya da inançlarınızla önünüzdeki gerçekler arasındaki farklılıkları açığa çıkarmak; geçmişe veya geleceğe sığırtmek yerine mümkün olduğunca şimdiki zamanda kalmak: Bütün bunlar hakikati bulmada ve hakikatle yüzleşmede bize yardımcı olurlar.

Bu kolay değildir. Bunların hiçbiri, üzerinde düşünmeden gerçekleştirilemez. Bunların hiçbiri kendini tutma olmadan gerçekleştirilemez. Ancak hakikatten uzak her şeyi reddederek kendimizi iyileştirebilir ve "hayatı olduğu gibi kucaklayabiliriz."

Ancak "önyargılı kavramlarımız"ı bir kenara atarak -bu kavramlar ne kadar değerli, ne kadar zor kazanılmış kavramlar olsalar da- öznel yanılsamalarımızı nesnel gerçekliklere dönüştürebilir, dış dünyamızla iç dünyamızı bir bütün haline getirebilir ve genellikle zihnimizin içinde cereyan eden mutsuzluk verici savaşa son verebiliriz.



Birkaç yıl önce, bir psikolojik danışmanın on küsur yıllık evli bir karı kocayla yaptığı çalışmalarının konu edildiği bir dizi danışma toplantısına katıldım. Bram, eşinden ayrılmaya kesinlikle kararlıydı. Jenny ise asla kocasından ayrılmak istemiyordu.

Bram, evliliğinde nasıl klostrofobik duygulara kapıldığını, mutsuz olduğunu, hatta yavaş yavaş intihar ettiği hissine kapıldığını uzun uzun anlattı. Evliliğinin başında aktif bir baba olmaya hazır olduğunu, ama aynı zamanda aktif bir eş olmayı sürdürürse kendi ölümünü hazırlamış olacağına inandığını söyledi.

Bu son derece ağır ifadeler karşısında Jenny inanmamayı sürdürdü. "Ama beni seviyorsun!" deyip durdu. "Her şeyi beraberce yaptık. İkimiz de evliliğe inanıyoruz, evliliğin ömür boyu sürdüğüne. Bensiz yapamazsın. Bana hep ihtiyaç duydun. Bana hep ihtiyaç duymadın mı?"

Jenny'nin durumunun pathosu açıkça ortadaydı. Hareketleri de bunu belli ediyordu: Giysisini çekiştiriyor, ikide birde su içmek için odadan çıkıyor, kâğıt medilini parça parça ediyor, onları top yapıyor, suratını kaşıyordu. Sonra ağlamaları, konuşmaları, konuşulurken araya girmeleri ve söyledikleri hakikate dönüşür, duymak istemediği şeylerse kaybolup gider umuduyla aynı yalvarışlarda bulunmaları da bunu açıkça kanıtlıyordu.

Jenny şanslıysa, hayatında Bram'in fiziksel yokluğunun dış gerçekliğinin zorlamasıyla Bram'in ona ettiği sözlerin ve yaptığı şeylerin ışığında iç gerçekliğini yeniden gözden geçirir.

Bram'in onsuz yapamayacağı, her şeyi birlikte yapmaları gerektiği ve evliliklerinin bir ömür süreceği inancını yeniden gözden geçirebilir. Bütün bunların temenniden ibaret olduğunu, eşiyle paylaştığı bir gerçeklik olmadığını görmeye başlayabilir. Bu içgörü şüphesiz onu üzecektir, ama bu üzüntünün kaynağı, evliliği boyunca kaçmak için, görmezden gelmek için çaba harcadığı hakikattir, içgörü değil.

Hayatın anlamı hakkında yazılan psikolojik metinlerde Spinoza'nın *Etik* adlı kitabından sık sık aktarılan bir sözü vardır: "Acı veren bir duygu, onun net ve belirgin bir resmini çizdiğimizde acı vermez olur." *Acı vermez* olur sözü biraz iyimser bir söz, ama acıdan bazı hakikatler elde edildiğinde acı gerçekten de farklı bir nitelik kazanır. Ya da Sihirbaz Merlin'in dostu Kral Arthur'a söylediği gibi: "Üzgün olmanın en iyi yönü insanın bir şeyler öğrenmesidir."

İnsanın ufkunu açan o harika kitabı *Man's Search for Meaning*'de Viktor Frankl, psikiyatri uygulamalarından bu durumu yansıtan iyi bir örnek verir: "Bir keresinde yaşlı bir pratisyen hekim geçirdiği ağır depresyon nedeniyle bana başvurdu. İki yıl önce ölen ve çok sevdiği karısının yokluğuna bir türlü alışamamış. Ona nasıl yardım edebilirdim? Ona ne demeliydim? Ona bir şey söylemedim, ama şu soruyu sordum: 'Peki ya siz ölseydiniz de eşiniz sizi sürekli yaşatmaya çalışsaydı nasıl olurdu Doktor?'

" 'Bu onun için korkunç bir şey olurdu; çok acı çekerdi!' dedi. Bunun üzerine ben de, 'Görüyorsunuz ya Doktor' dedim, 'eşinizden böyle bir acı esirgenmiş ve ondan bu acıyı esirgeyen kişi de sizsiniz. Fakat şimdi ayağa kalkarak ve eşinizi yad ederek borcunuzu ödemelisiniz.' Tek kelime etmedi, elimi sıktı ve sakin sakin büromdan çıkıp gitti."

Frankl, hakikate işaret etmekten başka bir şey yapmamış, ama koşullar da çok uygunmuş.

Jenny, Bram'le olan ilişkisiyle yüzleşerek -her ne kadar bu ilişkide diretiyor görünüyorsa da- kocası için boş yere harcadığı enerjiyi

kendisi için harcamayı talep edebilir ve başarısız evliliğinin yarattığı sancılardan kurtulmakla kalmayıp kendi benliğini daha fazla talep eder hale gelebilir. Zira ancak o hakikatle, beraberinde üzüntü, öfke, hatta ihanet duygularını getiren hakikatle yüzleşmesi ona *kendisiyle ilgili* bilmesi elzem şeyleri anlatabilir. Kendisiyle ilgili gerçekleri bilmediği sürece bu inançlarını ya Bram'in ardında bıraktığı boşluğa ya da eğer tekrar birilerine güvenebilirse, sonraki partnerine yöneltir.

Bu inançların kendine ait olduğunu, kısmen ve zaman zaman Bram tarafından da paylaşıldığını bilirse, onların işe yarar olup olmadıkları, yaratmaya çalıştığı dış gerçekliği yansıtıp yansıtmadıkları ya da onların kendisine ve hayata daha fazla güvenmesini, kendini ve hayatı daha fazla sevmesini sağlayan inançlarla değiştirilebilir ve yumuşatılabilir olup olmadıkları ve bu inançların kendisine neler kazandırdığı konusunda bir karara varabilir.

Frankl'ın düşüncesine benzer bir düşünceden hareketle Jenny, Bram'in kendisinden ayrıyken ya da geleneksel bir evlilik dışında daha mutlu olduğunu görebilirse çektiği acıdan kurtulabilir. Eğer iddia ettiği gibi Bram'i istemekle veya ona ihtiyaç duymakla kalmıyor, onu gerçekten seviyorsa, o zaman onsuz bir hayat ne kadar zor gelse de, *onun mutluluğunu istemek* Jenny'yi sadece teselli etmekle kalmaz, aynı zamanda ona acısız bir gelecek de hazırlar.

Kim olduğumuz ve sevginin nasıl bir şey olduğu sorularıyla hakikate açılmanın, son derece önemli kişisel sonuçları olduğu kadar toplum geneline sirayet edecek kadar büyük sonuçları da vardır.

İnsanları temelde istediğimiz şeyleri yaptıkları için seviyorsak, sevgimiz tehlikeye girer.

İnsanlara, onlarda istediğimiz bir şey olduğu ya da onlara bir şey yaptırmak istediğimiz için neşeli ya da sevecen davranıyorsak, iyi niyetimiz tehlikeye girer.

Olmadığımız biri gibi davranırsak ya da kişiliğimizden u-

tanırsak, kendimizi capcanlı hissetme kapasitemiz tehlikeye girer.

Bu sadece kişisel narsisizm sorunu değildir. Bu, bizi kendimizle hakiki, sevecen bir ilişki kurmaktan alıkoyan ve başkalarıyla olumlu, güvenilir ve güvene yaraşır ilişkiler kurmamızı engelleyen, toplumun onayladığı bir sahicilikten uzak olma durumundan kaynaklanan bir sorundur. Bu insanı yalnızlığa itebilir; aynı zamanda son derece tehlikeli de olabilir.

Gerçek olduğunu hissetmek ve hakikate uygun davranmak kişisel ve psikolojik sağlık için gereklidir. Ayrıca toplumun insanları gaflete düşüren ya da içinde bulundukları bu durumun izdüşümlerinin farkında olmamalarına neden olan kısır sonuçları da vardır. Ünlü psikanalist D.W.Winnicott'ın belirttiği gibi, "Toplum içinde savaşa gitme şeklindeki bilinçdışı dürtüye en fazla, savaşı herkesin kendine karşı çalıştığı saplantısının hayallerine saldırma ya da dünyayı, onları, çocukluklarında her birini ayrı ayrı imha etmiş olan dünyayı yıkma fırsatı olarak gören hastalıklı kişiler yenik düşerler."

Bilinçdışından çıkıp gerçek bir yaşayışa kavuşmamızın yollarından birinin acı çekmekten geçiyor olması, acı çekmek için yalvaracağımız ya da kendimize acı verecek şeyler arayacağımız anlamına gelmez. Hiçbir hayat acısız değildir, hiçbir hayatın ölümsüz olmaması gibi.

Hiçbirimizin acıdan ve ölümden kurtulamayacağı bilgisi, ne kadar yabancı olsak da birbirimizi tanımamız için yeterlidir. Bize mutluluk veren şey konusunda son derece tahakküm edici olabiliriz. Mutluluk tümüyle elde edilmesi *gereken* bir şeymiş gibi de davranabiliriz. Ama acı insanlar arasındaki büyük farkları siler; bu farklar insanın üzerine hayatını inşa ettiği farklar olsa bile.

Ortak kaderimiz konusunda başka her şeyden daha fazla şey öğretir bize acı. Çok acı çekmiş ya da çekmekte olan birinin gözlerinin içine bakmak, o kişiyle kendinizden bir anlığına da olsa sıyrılmanızı sağlayacak bir ilişki kurmanıza olanak tanır.

Belki, "acı çekmek kendi ödülünü de beraberinde getirir nasıl

olsa" diye düşünmek, acı çekme fikrini aklımıza getirdiğimizde çoğumuzda oluşan korkuyu, bu korkunun kendisinin de acı verdiğini ve hayatı dolu dolu yaşamamıza engel olduğunu fark etmeden içine düştüğümüz korkuyu giderebilir.

Dialogues with a Modern Mystic adlı kitabında Mark Matousek şunları yazar: "Bizlere [Batı toplumu] acının bilgeliğe açılan kapı olduğu, erdemin genellikle kaybetmeyle geldiği ve bütün bunların hakiki doğamızı kavramamız konusunda bize doğrudan fırsatlar sunduğu öğretilmemiş. Kadının biri büyük azize Anandamayi Ma'ya kendisiyle ilgili korkunç bir hikâyeyi tuhaf bir biçimde anlatır. Ma gözlerinden yaşlar aka aka güler. Kadın şoke olur ve ona acıklı haline neden güldüğünü sorar. Anandamayi Ma şöyle yanıt verir ona: 'Çünkü sen o acıklı durumunun kalbinde açtığı yarıklardan artık acıklı bir durumda olmadığını gösterdin bana. O yarıklardan benlik güneşinin ışıldadığını görebilirsin."

Bu hikâye -çok etkili, *çünkü* çok çarpıcı- kendini tutmanın ne kadar değerli bir şey olduğunu gösterir. Bir kadının acıklı durumuna gülen birine ilk tepkimiz, ona bu hareketinden hoşlanmadığımızı, hatta çok çirkin bulduğumuzu göstermek olurdu. "Bunu nasıl yapar!" Ama sonra böyle bir tepki göstermez, kendimizi tutarız, kendimize vereceğimiz aşırı karşılığın altında veya üstünde, yani 'normal' karşılık verecek kadar zaman tanırız. *İşte bu duraklama anında, bu kısa aralıkta düşünme ve böylece söylenen şeyin asıl içeriğini anlama fırsatı buluruz.*

Düşündükten sonra, yargıda bulunmamaya karar verebiliriz.

Düşündükten sonra, konuşmamaya karar verebiliriz.

Düşündükten sonra, karşımızdaki kişiyi daha dikkatli dinlemeye başlayabiliriz.

Düşündükten sonra, kendi kararsızlığımızla nasıl başa çıktığımızı hatırlayabiliriz.

Düşündükten sonra, karşımızdaki kişiyle kötü değil, sevecen bir üslupla konuşuruz.

Düşündükten sonra, karşılık vermemenin de bir eylem biçimi olduğunu anlayabiliriz.

Düşündükten sonra, sürprize daha hazır hale geliriz.

Hayatımızı yansıtan, aynı zamanda onu yaratan birçok hikâyenin anlamı genellikle ilk görüşte anlaşılmaz. Bu ilk görüşün ötesine gitmek başkalarının olduğu kadar çoğu zaman kendimize bağlı bir durumdur. Kadına gülerken Anandamayi Ma onu şoke eder, onunla birlikte bizi de. Şoklar acı verir, ama aynı zamanda alışkanlık haline getirdiğimiz yanıtlarımızı bozarlar da. Biraz durup üzerinde düşündüğümüzde, Ma'nın karşısındaki kadınla alay etmediğini, onu sevdiğini, onu ciddiye aldığını, hayatı daha renkli, daha olgun, üzerinde daha fazla düşünerek yaşamak için biraz acıya ve sıkıntıya katlanabileceğini düşünerek öyle davrandığını anlarız.

Ma'ya verdiğimiz ilk tepki alışkanlıktan kaynaklanır. Birçok olasılık arasından seçtiğimiz bir tepki değildir bu. Elimizin altında olduğu için o tepkiyi veririz. En bayağısından en aşırısına her durumda, alışkanlık edindiğimiz tepkinin yükselip tekrar düşmesine ve durulmasına izin verdiğimizde ancak o tepkiyi aşabilir ve yeni bir anda daha taze bir düşünceye ulaşabiliriz. Nelerin daha yararlı olduğunu neyin daha doğru olduğunu ancak *o zaman* keşfedebiliriz.

Kendini tutmayı, kendimize bu hareket alanını açmak, can sıkıcı bayağılıklardan ya da alışkanlık haline gelmiş tepkilerden kurtulmak, kendimize her yeni anın tazeliğini değerlendirme fırsatı tanımak, her zaman fırsatlarımız olduğunu hatırlamak için kullandığımızda, kim olduğumuz konusunda çok daha ayrıntılı bilgi edinme şansını yakalarız: Şaşkın, inatçı, sık sık aptallıklar ya da yanlışlıklar yapan, ama aynı zamanda karmaşık, yaratıcı, tasavvur edebilme yeteneğine sahip, dahası, "benlik güneşinin ışıldadığını" görebilen biri.



Cömertlik

Vermektir almak;

Affedilmektir affetmek; ve

Ebedi hayata doğmaktır ölmek.

ASSİSLİ AZİZ FRANCIS



Cömertlik insanın ruhunu inşa eder. Her cömertlik -zamanınızı, ilginizi, dikkatinizi, anlayışınızı içtenlikle vermek, mizah duygunuzu, sadakatinizi, dürüstlüğünüzü paylaşmak- sevgiyi ifade eder ve sevgiyi doğurur. Kaçırılan her cömertlikte bulunma fırsatı, sevgi, bağlılık anlayışınızı ve ruhunuzu aşındırır.

Verirken, ifade edilen sevginin kişisel ya da gayri şahsi olup olmaması genellikle önemli değildir. Tanıdığınız birine bir şeyler vermek harika bir şeydir. Bu, o kişiye ilişkin bağlılık duygunuzun yoğunlaşmasını ve o kişiye olan hayranlığınızın artmasını sağlayabilir. Tanımadığınız birine bir şeyler vermekse daha az ödüllendirici bir şeydir, ama *başka insanların hayatlarının sizin için önemli olduğunun* ve onların sizin için önemli oluşunun sadece si-

ze olan yakınlıkları, size yararlı oluşları ya da onlarla yakın ilişkide oluşunuzla belirlenmediğinin farkında olduğunuzu vurgular.

Dünyanın dört bir yanında, yeryüzünde bildiğimiz anlamda hiçbir canlılık belirtisi yokken hayatın nasıl oluştuğuyla ilgili anlatılan hikâyelerin hepsinde yoktan var oluş konusu işlenir. Yaratılıştan söz edilir. Mucizeden, vermekten söz edilir.

Hinduların kutsal metni Rig Veda'da şunlar yazar: "O zamanlar ne ölüm vardı, ne ölümsüzlük. Gece ve gündüzden eser yoktu. *O* kendi kuvvetiyle nefes alıp veriyordu, derin bir huzurla. Sadece *O* vardı, *O*'ndan başka hiçbir şey yoktu.

"Karanlık karanlığın ardında gizliydi. Her şey akışkan ve şekilsizdi. Boşluğun içinde, harlı ateşin yanında *O* çıktı meydana.

"Ve *O*'nun içinde sevgi çıktı meydana. Sevgi, ruhun ilk tohumu."

Aşağıdaki Yeni Zelanda şiiri, düşüncenin, sonra da ışığın nasıl yaratıldığını anlatıyor. Sonunda okuyanın atalarının adlarıyla biten, dinleyene de aynı şekilde nereden geldiğini ve hayatın nasıl birbiriyle bağlantılı, iç içe geçmiş unsurlardan oluştuğunu hatırlatan uzun bir şecere şiiri:

Oluşumdan çoğalmaya,
Çoğalmadan düşünceye,
Düşünceden hatırlamaya,
Hatırlamadan bilince,
Bilinçten arzuya...

Hiçlikten doğurganlığa,
Hiçlikten çoğalmaya,
Hiçlikten bolluğa,
Çoğalmanın gücüne,

Canlılığın soluğuna;
Bunun sonucunda boş uzay çıktı ortaya
Ve üstümüzdeki atmosfer oluştu sonra,
Yeryüzünün üstünde akan bu atmosfer...

Tevrat'ın ilk kitabı Tekvin'de ışığın nasıl yaratıldığını okuruz: "Başlangıçta Tanrı gökleri ve yeri yarattı. Ve yeryüzü ıssız ve boştu; ve derinliğin yüzü üzerinde karanlık vardı; ve Tanrı'nın Ruhu suların yüzü üzerinde hareket ediyordu.

"Ve Tanrı dedi: Işık olsun; ve ışık oldu...

"Ve Tanrı ışığa Gündüz ve karanlığa Gece, dedi."

Işık ve karanlık, gökyüzü ve yeryüzü, yer ve okyanuslar yaratıldıktan sonra Tanrı şöyle der: "Yer ot, tohum veren sebze, ve yer üzerinde tohumu kendisinde olup cinslerine göre meyve veren ağaçlar hasıl etsin... Sular canlı mahlukların sürüleriyle kaynaşsın, ve yerin üstünde, gökler kubbesinin yüzünde kuşlar uçsunlar... Yer, cinslerine göre canlı mahlukları, sığırları ve sürünen şeyleri ve cinslerine göre yerin hayvanlarını çıkarsın... Ve Tanrı dedi: Suretimizde, benzeyişimize göre insan yapalım... Ve Tanrı yaptığı her şeyi gördü, ve işte, çok iyi idi."

Toplumda psikolojik açıdan en sağlıklı kişiler kendilerinden bir şey eksildiğini düşünmeden veren kişilerdir. Bu kişiler, kendinden bir şey vermenin insanı eksik bırakacağı yanılgısına pek kapılmazlar. Bir köle gibi yaşama olasılıkları daha azdır, kendi hazinelerinin bekçileridirler. Maddi tasarrufların ve bu tasarruflar için harcanan zamanla enerjinin sürekli 'sahip olunabileceği' ve bu tasarrufların insanın güvenliğini sağlayabileceği yanılsamasına kanmazlar.

Vermek, özgürlüğün ve bolluğun bir ifadesidir. Yeterliliğin kutlanmasıdır. Sevgiyle yapıldığında bu eylem birleştiricidir, zenginleştiricidir, yücelticidir. Anneleri aracılığıyla bebekler dünyanın cömertliğini hissederler. Meme emerlerken anne sütü -ve sevecenliğin sütü- içlerine dolar. Bebeğin istemek ve almak konusundaki ilk deneyimi yoğunluk, fiziksellik, arzu duyma, açgözlülük, tokluk ve oral alışkanlıklardır.

Sonra işler daha karmaşık bir hal alır. (Bazen bu karmaşıklık çok erken başlar, bazen de geç.) Dünya sadece cömert değildir. Bazen esirgeyicidir, hatta acımasız. Bazı ihtiyaçlar tatmin edilemezdir. Arzu çeşitli alanlara bölünür. Zihinsel, fiziksel, ruhsal ve duygusal ihtiyaçlar tek bir benliğin içinde birbirleriyle yarış ederler. Bir alan öbür alana karşı sağırdır. Bir alan başka bir alan için yanıp tutuşur.

Anne de aynı şekilde hayatının büyük bir kısmında parçalı bir haldedir. Doğumdan sonra her şey yolunda giderse, bebeğine beslediği yoğun duygular onun kendi içinde ve bundan farklı olarak anne-bebek ikilisi içinde bütünleşmesini sağlar. Kendi içindeki ve bebeğiyle olan ilişkisinin içindeki bu bütünlük, kendini yorgun, tedirgin, bitkin hissettiği zamanlarda bile o güne kadar tecrübe ettiği her şeyden daha yoğun, daha tatmin edici gelir ona. Şansı varsa, "Sevginin nasıl bir şey olduğunu şimdi anlıyorum," diyebileceğini anlayacaktır.

Duygularının, gebelik sonrası hormonal ve psikolojik değişimlerin etkisiyle yoğun bir özveri dönemine girer. Ama bu, garip bir biçimde, özveride bulunuyormuş gibi gelmez ona. Bunu bir ayrıcalık olarak yaşar. Küçük çocuğu için her gün yaptığı cömertlik sırasında iyi anne arketipini çekip çıkarır ve hayata geçirir. Hiç bu kadar 'kendinden' uzaklaşmamıştır; hiç bu kadar kendisi olmamıştır.

Şansı varsa onu bu halinden hiçbir şey koparıp alamaz. O ve bebeği, aralarındaki ilişkinin en ufak ayrıntılarına kadar, hassas bir biçimde birbirlerine sıkı sıkıya bağlı kalabilirler. Eğer anne

şanslıysa, biraz tanınmaz halde olmasına rağmen, kendisine yardım edecek olgunlukta bir eş vardır yanı başında. Tabii bu eşin, karısıyla olan değişken ve zaman zaman alttan almak zorunda kaldığı parçalı ilişkisiyle karısının bebeğiyle olan tüketici, talepkâr ilişkisine filin züccaciye dükkânına girmesi gibi girmemesi gerektiğini bilecek olgunlukta da olması gerekir...

Eğer böyle bir eş yoksa ya da var, ama kendisi de bizzat bebek olan bir eşse, o zaman kadına duygusal açıdan kendi annesi ya da kadın dostları cömertlikleriyle destek olabilirler. Eğer kadının bir kadın sevgilisi varsa, o zaman o kadın sevgili kendi ihtiyaçlarına, sorunlarına ve müşkül durumuna bakmaksızın ona yardımcı olmalı, sabrı elden bırakmamalı ve züccaciyeci dükkânındaki fil örneği, onunla olan yeni ilişkisine ya da kadının bebeğiyle olan ilişkisine müdahale etmemelidir...

Onu duygusal açıdan destekleyecek ve kendisini güvende hissetmesini sağlayacak bir koca, kadın sevgili, yakın dostlar ya da kendi annesi yoksa, o zaman çiçeği burnunda annenin bebeğine karşı o ilk zamanlardaki gibi çok cömert davranması mümkün olmayabilir. İyi anne arketipinin ortaya çıkması gerçekleşmeyebilir. Ortaya yaralı çocuk arketipi çıkabilir. Kısa bir süre sonra da anne bebeğinden cömertlik bekler hale gelebilir.

Cömertlik, belirli bir anda var olmak, o ana uygun davranmak, gerekli olan şeylere özen göstermektir. Yeni annenin bebeği için olduğu kadar *değişen benliği için* de hazır bulunması, bazı şeylerin bazen temelli, bazen de birkaç aylığına yok olmasını gerektirir.

Komisyoncunuzla görüşürken, pişireceğiniz yemekle uğraşırken ya da reklam kampanyası hazırlarken, şirketinizin kâr oranlarını incelerken, meslektaşınızla yaptığınız son toplantıyı yeniden gözden geçirirken ya da bir yazının tashihini yaparken size tümüyle ihtiyaç duyan biri için -yeni dünyaya gelmiş bir bebeğeher zaman hazır olmanız mümkün değildir. Burada işe yarar bir analoji bulmak istiyorum. Böyle bir şeyin televizyon açıkken meditasyon yapmak gibi bir şey olduğunu söylesem; ya da insanın a-

yaklarına tuğla bağlı olduğu halde yüzmeye çalışması gibi bir şey olduğunu. Ama bu tür analojiler, dünyaya yeni gelmiş bir bebeğin karşısında hazır bulunmanın anlam ve öneminin yanına bile yaklaşamıyorlar. Anneliğin ilk dönemleriyle dünyevi sorunların birbirine karışmaması gerekliliğinin önemini hiçbiri veremiyor.

Birinci çocuktan sonra dünyaya bir iki çocuk daha getirdiyseniz, tabii ortalık biraz gürültü patırtıdan geçilmez olur, oyuncaklar, yemekler, yıkanmalar, okul, kapı çarpmalar, basketbol topunun potada çıkardığı sesler, sonra yine yıkanmalar, yemekler, kavga, gürültü, kahkahalar, ağlamalar, yorgunluk ve daha fazla yorgunluk. Ama bu başka bir şeydir. Bu, bütün koşturmacasına rağmen tek bir ırmakta yüzmektir: Sevgi ırmağında.



Isabele Allende, o enfes, o insanın içini dağlayan kitabı *Paula*'nın sonlarına doğru genç kızının ölüme sürüklendiği aylarını anlattığı bir bölümünde şunları yazar: "Hayat ne kadar da basit, her şey söylenip yapıldıktan sonra... Bu cefalarla dolu yıl içinde yavaş yavaş kendimi koyverdim: Önce Paula'nın aklına veda ettim, sonra canlılığına, sonra refakatine ve sonunda bedenine. Her şeyimi kaybetmiştim ve kızım benden ayrılıyordu, ama ardında tek şey kalmıştı: sevgi. Sonunda elimde bir tek ona vermiş olduğum sevgi kalmıştı."

Eninde sonunda, tümüyle özenli olma istekliliği ve kapasitesi sevginin bize verebileceği ve bizden talep ettiği şeydir. Zaman içinde *şeylerin* cömertliği de söz konusu olacaktır; paranın, nesnelerin, küçüklü büyüklü, gerçek ya da simgesel, üzerleri harika kâğıtlarla sarılmış, içlerinde kim bilir neler taşıyan ve kim bilir hangi paraya alınmış paketlerin. Bir kişiden başkasına bir şeylerin aktarıldığı o anlar da değerlidir. Bu gibi şeyler yaratıcılıktan doğabilir ve yaratıcılığı ifade edebilirler: "Ben bunu seçtim -sadece bunu, başka bir şeyi değil." İyileştirici ve mizahi olabilirler. Merak uyandıra-

bilirler. Sahici bir özenin ve dikkatin bir ifadesi olabilirler. Ama hazır bulunma istekliliğinin yerine geçemezler: Dinlemeye, seyretmeye, dokunmaya, düşünmeye, konuşmaya, duraklamaya, bakım yapmaya. Zamanını vermeye ve o zaman süresince bütün yüreğinle hazır bulunmaya istekli olmanın yerine geçemezler: "Sonunda elimde bir tek ona vermiş olduğum sevgi kalmıştı."

Cömertlik, en derin anlarda olduğu kadar en dünyevi anlarda da inşa edilir ve dışa vurulur. Cömertlik, ortak insaniliğimizin bir kabulüdür, insanlığın bir parçası olduğumuzun tanınmasıdır. Cömertlik, kasvetli, ciddi, hayat değiştirici olabilir; aynı zamanda oyuncul, mizahi ve yaratıcı da olabilir. Cömertlik, birine veya ait olunan bir gruba çok fazla özen gösterme niyetinden ortaya çıkar. Aşağıdaki gibi ve binlerce farklı şekilde ifade edilir:

Kişinin ihtiyaçlarına dikkatle eğilmek, ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz şeylere değil.

Şüphe halinde daima karşınızdaki kişinin lehinde düşünmek.

Sorumluluk üstlenmek.

Suçlamamak.

Nazik olmak.

Her işe güzellikler katmak.

Hatalarınıza engel olmamak.

Gereğinden fazla vermek.

Başkalarına olan bağlılığınızı ve başkalarının size olan bağlılıklarını takdir etmek.

Verdiğiniz veya borçlu olduğunuz şeyleri takip etmemek.

Başkalarının size bir şeyler vermesine izin vermek.

Aldığınız şeyleri nazik bir şekilde kabul etmek.

Karşınızdaki kişiyi yaralamak, yıpratmak ya da suiistimal etmek amacıyla güç kullanmamak.

Karşınızdaki kişiye, onun adına rahatça hareket edebileceği duygusal ve fiziksel alan yaratmak, kendi adınıza değil.

Taleplerinize gem vurmak.

Karşınızdaki kişinin ilgilendiği şeylere ilgi duymak.

Sofranızda ve evinizde davetsiz de olsa misafirler için her zaman boş yer bulundurmak.

Karşınızdaki kişiyi yaralamamak için özel çaba harcamak.

Ayırmaya söz verdiğiniz zamanınızın tamamını sonuna kadar, hatta daha fazlasını kullanmak.

Yükümlülüklerinizi ilişkinin ayrıcalıklı yönleri gibi kabul etmek.

Yeni bir tecrübeyi yeni bir tecrübe gibi değerlendirmek, bir hakaret gibi değil.

Kimin dışlanmış hissettiğine dikkat etmek ve bu durumu gidermek.

İnsanlara zarar verebilecek dedikoduları aktarmayı reddetmek.

Bol bol övmek.

Minnettarlığını belirtmek.

Geçmiş kalp kırıklıklarının etkisini yitirmesine izin vermek.

Uzlaşmaya her zaman hazır olmak.

Karşınızdaki kişinin iyiliği için bir şeylerden vazgeçmek.

Birilerinin harcanmasını gerektiren şeylerden vazgeçmek.

'Biz' ve 'onlar' arasındaki sınırlarınızı genişletmek.



James J. Lynch, *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness* adlı kitabın yazarı ve psikosomatik hastalıklar konusunda önder uzmanlardan biridir. İnsanların 'sevgi diyalogları' alışkanlıkları üzerine çarpıcı şeyler yazıyor. Bu diyaloglar, Lynch'e göre bizi başkalarına yaklaştıran ve o insanlar tarafından anlaşılmamızı ve kabul edilmemizi sağlayan sözel ve söz-dışı mübadelelerdir. Bu diyalogların kesilmesi ya da aşınması halinde hastalıklarda ve ölüm olaylarında belirgin bir artış gözlemleniyor, toplumsal olduğu kadar büyük kişisel kayıplar oluyor.

Sevgi diyaloglarını sürdürme kapasitenizi canlı tutmak cömert, esnek ve hoşgörülü olmanızı talep ediyor. "Bir kişi ancak verdiği

ölçüde alabilir" diyor Lynch, "bu anlamda diyalog o kişinin kişiliğinin aynasıdır."

Bir kişiyle olan beraberliğinizde -bu, işyerindeki arkadaşlarınızla olan beraberliğiniz olabilir, bir aşk ilişkisi olabilir, ailenizden biriyle veya komşunuzla olan ilişkiniz olabilir- açıktan açığa cömert olma sözü pek vermezsiniz. Yine de, o ilişkiniz içindeki cömertliğin (ya da diyaloğun) varlığı ya da yokluğu ilişkinizin niteliği ve süresi üzerinde son derece etkilidir.

Bazen para ve zaman verilir, ama bunlar verilmek istendiği için verilir, karşımızdaki kişinin ihtiyacı var diye değil. Bunu anlamak kolaydır, ama bu tür bir tavır sevgi diyaloğuna işaret etmez ve genellikle de ödüllendirici değildir. Cömertlik için en az iki taraf gerekir ve iki yönde akar. Çok hassastır ve veren kişinin ilişkide olduğu kişiye yakın, içtenlikle ilgi gösterebilecek bir kapasitede olmasını gerektirir.

Karısı terk ettiğinde kendini tutamayıp ağlayarak, "Ama ona istediği her şeyi verdim!" diyen, işinden başını kaşıyacak zaman bulamayan zengin işadamıyla aramızda tavır bakımından aslında pek fark yoktur. Zaman yerine maddi şeyler vermeyi, yakın ilgi göstermek yerine yaltaklanmayı çok erken yaşlarda öğreniriz; en çok sevdiğimizi iddia ettiğimiz kişilere bile neden onlara zaman ayıramadığımızı, neden ilgi gösteremediğimizi anlatmak için lafı dolandırır, kendimizi haklı çıkarmaya çalışırız. Oysa, başkalarının bizden beklediği şey bizim de en çok arzu duyduğumuz şeydir: Sevginin doyasıya yaşanabileceği, beslenebileceği ve ifade edilebileceği zamanın verilmesi ve alınması.

Dr. Lynch'e kulak verelim yine: "İronik bir biçimde, boşanmalar insanlar arasındaki diyalogların maddi olmayan doğasından söz eden Platoncu fikrin sessiz birer örneği gibidirler. Çoğu kişi eşlerinden maddi kayıpla ayrılıyor. O zaman bu insanlar neden ayrılıyorlar? Neden kaçıyorlar? Neyi arıyorlar? Ayrılığın karşılığında ne bekliyorlar? Rahatlarını sağlayacak maddi olanaklara ve ortamlara sahip insanlar bütün bunlara neden birden sırt

çeviriyorlar? Öyle görünüyor ki, bu insanlar var olan ortamlarında yavaş yavaş ölüme sürüklendikleri, varoluşlarının tehlikeye girdiği duygusuna kapıldıkları için böyle davranıyorlar. Diyalog öyle kritik bir noktaya kadar aşınıyor ki, eşlerden biri artık bu yalıtıma daha fazla dayanamıyor."



Cömertlik genellikle karşınızdaki kişiyi dinlemeyi ve kendinizi onun 'frekansına ayarlama'yı içerir, onu zorlamayı değil; karşınızdaki kişinin hayatına bir onur konuğu, saygıdeğer bir konuk gibi girme istekliliğini içerir, bir işgalci gibi zorla girmeyi değil. Bütün bu unsurlar, bilinçdışı 'borçlar'ın yine aynı şekilde bilinçdışı olan ve genellikle her tarafın kendi arzuladığı sonucu almayı hedeflediği 'talepler'le iç içe geçtiği, aynı aileye mensup kişiler arasındaki ilişkide iyice zorlaşır.

Acı veren ve sürekli tekrarlanan buna benzer bir senaryo, dolaylı olarak tanıdığım Rose'un annesinin hayatında da söz konusuydu. Rose, otuz beş yaşlarında, esprili, zarif, güzel bir kadın. Çekiciliğine ve işyerinde değerli bir eleman olarak görülmesine rağmen, garip bir biçimde utangaç ve kendi değerinden şüphe ederek sürekli bir ıstırap yaşıyor. Annesi, Rose'un hayatının büyük bir kısmında ara ara depresif tavırlar takınmış ve bu tavırları aileye genellikle rahat huzur vermiyormuş. Annesinin ailenin ilgisini kendine çekme stratejisi yüksek sesle müzik dinlemek veya sürekli televizyon izlemek, böylece konuşma olasılığına meydan vermemek, en azından koyu bir sohbete izin vermemek şeklindeymiş.

Üç çocuğuyla birlikte oturuyor olmasına rağmen Rose'un annesi çocukları için ender alışveriş ediyormuş, ama ayrıldıktan sonra onlara neredeyse zorla bir şeyler almaya başlamış. Rose'un dairesine sık sık uğrar ve 'ufak bir şey' dediği genellikle pahalı, ama gereksiz bir hediye bırakırmış. Bazen Rose'a çok büyük gelen, üzerine uysa bile hoşlanmayacağı türden elbiseler getirirmiş. Bazen ev için ıvır zıvır şeyler getirirmiş, ama bunlar genellikle Rose'un dayanılmaz derecede kötü bulduğu, asla evde teşhir et-

mediği ve sonunda dükkânlara ucuz ya da pahalı sattığı türden eşyalarmış.

Rose, annesinin ona aldığı elbiseleri giymediğini, evi için aldığı eşyaları teşhir etmediğini fark etmemesini eğlenceli bulmaktan uzun zamandır vazgeçmiş. Artık annesini karşısına alıp dürüst bir şekilde ona, aldığı hediyelerin yanlış bir seçim olduğunu -hiçbirinin kendisine uygun olmadığını, hiçbirini istemediğini- söylemeli mi, yoksa annesinin bu ıstıraplı, yönünü şaşırmış çabalarının sevgisini ifade etmek amacı taşıdığını bile bile her şeyi içine atıp yine eskisi gibi annesinin gözünde gün geçtikçe görünmez oluşuna seyirci mi kalmalı sorunuyla daha çok ilgili.

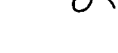
Rose'un annesiyle ilgili olarak anlattığı bu şeyleri dinlerken her iki kadın için de üzülmemek elde değil. Rose'un annesi kızına bir şeyler vermek istiyor, ama bir şeyler vermek istediği kişi sadece imgeleminde yaşattığı kişi. Oysa kızına doğru bir gözle bakabilse ve onunla baş başa oturup, "Sana nasıl yardım edebilirim? İstediğin bir şey var mı?" diyebilse, kızından ona büyük gelen giysilerden ya da evinde tutmak istemediği eşyalardan çok daha farklı bir talep geldiğini görecek. Bu, doğrudan kalp kalbe ilişkiden kendisinin alacağı şey de çok farklı olacak, çünkü duyarlı Rose, annesinin de tıpkı kendisi gibi fark edilmediği ve ödüllendirilmediği duygusunu yaşadığının pekâlâ farkında.

Geleneksel standartlara göre bu her iki kadın da cömert sayılır. Ancak her ikisi de birbirleriyle olan ilişkiden mutsuz. Rose'un annesiyle ilgili olarak aklımda şöyle bir imge belirdi: Gözleri bağlı bir halde çaresizce Rose'u sevindirmek için oyuncak eşeğinin kuyruğunu iğnelemeye çalışıyor ve bir türlü doğru yeri tutturamıyor. Rose ise, hem çocuk Rose, hem de kadın Rose, hoplayıp zıplayarak "Buradayım! Buradayım!" diye bağırıyor kendisini göremeyen, duyamayan birine.

İnsanın istediği ve arzu duyduğu şekilde cömert olmayı başaramaması öyle yoğun bir hal alabilir ki bu, sevgisizliğe bile varabilir. *Other Women* adlı romanında Lisa Alther, tohuma kaçan bir

cömertliğin harika bir tasvirini yapar. Alther'in kitabında portrelerini çizdiği iki kadın hemşiredir; ikisi de kendini düşünmemeyi iyice üst sınırlara taşıyan iyi, nazik, zeki kadınlardır.

"Sonunda beraberliklerinin yürümediğine hüküm verdiler, çünkü ikisinin de ihtiyaç duyulmaya eşit derecede ihtiyaçları vardı. Erkeklerle olan ilişkilerinde yüreklerinin her noktasına varıncaya kadar sömürülmüşlerdi. Beraberliklerinde de birbirlerini patlatırcasına beslemek için delicesine bir yarışa tutulmuşlardı. Dolapları birbirlerine yolladıkları tebrik kartlarıyla doluydu. Masalarının üstünde yığılı ve çürümeye yüz tutmuş buketler dolusu çiçek vardı. Birinin getirdiği ve öbürünün onu memnun etmek için hepsini silip süpürdüğü şekerlemeler ve pastalar yüzünden ikisi de kilo alıyordu. Sevişirlerken ikisi de önce öbürünün orgazma ulaşmasını bekliyordu, ta ki birbirlerine olan ilgilerini kaybedene kadar. Yanmış tostu öbürüne vermemek ya da ılık duşa önce öbürünün girmesi için kavga ediyorlardı. *Titanik*'te olsalar gemiden kimin önce ineceği, Nuh'un Gemisi'ne ise ilk önce kimin bineceği üzerine kavgaya tutuşurlardı hiç kuşkusuz. Bu şekilde yavaş yavaş, düşünceliliğin bir hastalık halini aldığı, iki kişinin beraberliği konusunda neler yapılabileceğiyle ilgili bir konunun özneleri haline geldiler."



Kaba bir materyalizmin egemen olduğu bir toplumda yaşıyoruz. *The Sibling Society* adlı kitabında toplum felsefecisi ve şair Robert Bly oldukça kötümserdir: "Tüketim kapitalizminin açgözlülüğü ve arzulamayı körükleme düşkünlüğü insanın içindeki temel bazı şeyleri değiştirmiştir."

Bu değişime göstereceğimiz her türlü kişisel ve kolektif direnç değerlidir. Kendimizi ve başkalarını açgözlülüğün ve arzulamanın 'yasalarına' karşı başkaldırmaya yüreklendirmek de aynı şekilde değerlidir. Ne ki, iyilik, verme ve cömertlik zaman ve dikkat konusundaki ideallerimize değil, para ve nesnelerle ilgili fikirlerimize bağlıdır. Başkalarına maddi nesneler vermeyi öğrenmek kolaydır:

Postayla alışveriş kataloglarından birini açıp öğrenebilirsiniz. İnsanlara *istedikleri* ilgiyi göstermeyi öğrenmekse sabır, sebat ve ince zekâ gerektirir. Eylemlerinizle 'hediyeleriniz'in sevgi dolu mu, yoksa talepkâr mı olduğunu öğrenmek de öyle.

Çoğumuz çabalarımızın karşılığını görmek isteriz. Sana nazik davranıyorsam, senin de karşılığında bana nazik davranacağını umabilirim. Eğer düşünceliliğim karşılığında senden kötü muamele görüyor ve bencilce davranışlarınla karşılaşıyorsam, seni incitmeye hakkım olduğunu hissetmem doğaldır. Burada çok ince bir buz kütlesi üzerinde bulunuyoruz, çünkü birine sürekli nazik ya da cömert davranıyorsanız ve o kişi karşılığında size nazik davranacakken *öyle davranmamayı seçiyorsa*, bu davranışını sizi sevmediğini gösteren açık bir hareket olarak değerlendirmeniz doğaldır.

Ama bazen konular bundan çok daha karmaşık olabilir. Bana karşı iyiysen, bana hediyeler alıyor, beni yemeğe ya da operaya götürüyorsan, bu senin babanla ilgili yakınmalarını dinlemem, seninle yatmam, seninle *evlenmem* gerektiği anlamına mı gelir? Ya da yirmi yıl önce henüz ikimiz de gençken bana karşı hoş ve nazik davranmış olman, şimdi kendine acıyıp duran ayyaşın biriyken sana evimi açmam anlamına mı gelir? Duygudaşlık ve cömertlik beraberce hareket eder; ama duygudaşlık ve karşılıklı zorunluluk tehlikeli bir karmaşaya neden olabilir.

Hiç düşünmeden, özgürce vermek, verme eylemiyle başlamaz ya da bitmez. Verme eyleminden önce, en azından cömertliğin bir sevgi ifadesi olduğunun farkındalığı söz konusu olmalıdır. Verme eylemini ise bu eylemi kendi halinde bırakma, ondan kendini ayırma, bir sonraki ana geçme, bir ödül, bir karşılık, hatta mümkünse bir teşekkür bile beklememe duygusu izlemelidir.

Sevme, verme, bir sonraki ana geçme akışını gerçekleştirmek birçok kişi için zordur. Yıllar sonra bile geçmiş acı ve yaralardan oluşan o ağır anı kütlesinin, görmezden gelindiğimiz, yanlış anlaşıldığımız ya da küçük görüldüğümüz anların etrafında dönüp dururuz. Hangimiz istediğini yeterince aldığı anları kötü anları hatırladığı gibi hatırlar? Ya da o en ender mükemmel anları, o

yeterlilik anını?

"Hep öncesinde, sonrasındadır gözümüz" der Shelley "Tarlakuşu" adlı ünlü şiirinde, "Ve olmayan şeyi isteriz."

Şimdiki zamana gelmek ve yalnızca şimdiki zamanla ilgilenmek cömertliğe -ve mutluluğa- giden en doğru yoldur.

Vereceğiniz şeyi bir ödül beklentisiyle ya da karşınızdaki kişiden ileride alınacak bir borç gibi vermek, cömertliğin en danışıklı halidir. Böyle bir talep karşısında insan bunun cömertlik olup olmadığını sorgulayabilir de. Cömertliğin tek sahici ifadesi belli bir kişi için eylemde bulunmak ya da o kişinin yanında bulunmak ve *karşılığında bir şey istememek* midir gerçekten?

Bhagavad Gita'da bu görüş doğrulanır: "Doğru kişiye, doğru zamanda ve doğru yerde yürekten ve karşılığında hiçbir şey beklenilmeden verilen hediye saftır.

"Ama hediye, karşılığında bir şey beklenerek ya da ileride bir ödül alma düşüncesiyle ya da istenmeden verilirse, Rajaların hediyesi, fesat hediye olur.

"Yanlış insana, yanlış zamanda ve yanlış yerde verilen ya da yürekten verilmeyen ve büyüklük taslayarak verilen hediye karanlık hediyedir."

Kadınlar sık sık -ve çoğunlukla da haklı nedenlerle- talep ettikleri bir şeyi (zaman, dinlenme, yemek işine karışmama) onu elde etmenin öncesinde ve sonrasında eşlerine fazladan ilgi gösterme ya da seksle 'ödemek' zorunda kalmaktan şikâyet ederler. Eğer beklendiği gibi hareket etmezlerse yakınmalarla, somurtmalarla ya da gösterilen 'cömertliğin' ileride gösterilemeyebileceği tehditleriyle cezalandırılırlar.

Bazı erkekler de cömertliklerinde bir azalma olduğunda kenara itilmekten, artık eskisi gibi sevilmemekten, aldatıldıkları duygusunun yaşatılmasından ve kendilerinin mi, yoksa paralarının mı daha çok sevildiğini bilememe gibi bir tereddüde düşürülmekten acı acı yakınırlar.

Bize verilen şeyi nasıl alacağımız, bize verilen bu şeyi layıkıyla

alıp alamayacağımız, bunun güven ve sevgiyi inşa edip etmeyeceği soruları, sevgi diyaloğunun niteliğini, hatta oluşumunu belirler. Yakın bir beraberlik içinde olan iki kişi birbirlerine, hiçbir baskı altında olmadan, eşit bir biçimde ve hiçbir endişe duymadan istediklerini verip alabilecekleri duygusuyla hareket etmek isteyeceklerdir. Ama bunun olabilmesi, her ikisinin de sevginin ne anlama geldiğini düşünmesini ve aşk ilişkisini bozup onu denetim ve güç savaşı haline getiren iç korkularına ve sınırlarına meydan okumasını gerektirir. Özellikle kadınlar için böyle bir ilişki korkunç bir şeydir. Kadınlar ödev duygularıyla en derin benlik duygularını kolayca birbirine karıştırabilirler: Vermiyorsam, *hoş* değilsem, ben kimim?

Yine de verme eyleminde korku ya da kendinizden bir şeyler eksildiği duygusu olmamalıdır, her ne kadar verme eylemi karşınızdaki insanın iyiliği için yapılsa da. Ne zaman sömürüldüğünüzü ya da sıkıştırıldığınızı bilmeniz son derece önemlidir: Ne zaman "Yeter artık!" diyeceğinizi.

Başkalarına bir şeyler vermek ya da başkaları adına kendi isteklerinizden ödün vermek bir bağımlılık, yalnızlık ya da boşluk hissine karşı duyulan korkularla karşılaşmayı önleyen bir araç haline gelebilir. Fakat her birimiz bundan daha iyisine layığız. Verme ve alma tecrübesi bize incelikli düşünme ve anlayış, ışığın karanlıkla, karanlığın ışıkla girdiği oyun hakkında çok şey öğretebilir. Vermek ve almak dengesini yitirdiyse ve vermek sizden sürekli bir şeyler götürmeye başladıysa, envanter yapma zamanı gelmiş demektir. Şunları sorma zamanı gelmiş demektir: "Ne istiyorum? Kendimi nasıl yeniden düzene sokabilirim? Kendime karşı beslediğim sevgiyi hangi yollarla gösteriyorum?" Aynı zamanda şu soruları sorma zamanı da gelmiş olabilir: "Bir yük, bir borç veya zorunluluk duygusu hissetmeden *daha fazla* nasıl cömert olabilirim? Nesneye ya da sonuca çok fazla bağlı kalmadan karşımdaki kişiye bir şeyler verebilir miyim ya da alabilir miyim?"

Sufi hoca Hazrat Inayat Han düş kırıklıklarımızın etrafında dolanıp durmamıza ve iyiliklerimizin üzerine gölge düşürmemize neden olabilen duygusallıktan ve kendinle ilgilenmekten kesinlikle u-

zak durmamızı öğütler: "Duygudaşlık yolunda unutulmaması gereken ilkelerden biri, sevdiğimiz ve tanıştığımız insanları memnun etmek için elimizden gelen çabayı göstermemiz gerektiğidir. Ama, aynı şeyleri sevdiğimiz ve tanıştığımız insanlardan beklememiz gerekir. Zira dünyanın olduğu gibi olduğunu ve onu değiştiremeyeceğimizi, sadece kendimizi değiştirebileceğimizi unutmamalıyız. Başkalarından istediği şeyleri yapmalarını bekleyen bir kişi düş kırıklığına mahkûmdur... O kişi kendine acımanın en kötü yoksulluk olduğunu unutmamalıdır. Hayatı bu şekilde gören, zavallı benliğinin herkes tarafından, gezegenler tarafından, hatta Tanrı tarafından unutulabilecek, terk edilebilecek, kötü muamele edilebilecek bir benlik olduğunu düşünen kişi için hiçbir umut yoktur; bu kişi Cennet Bahçesi'nin sürgünüdür. Ama 'İnsan doğasının ne olduğunu biliyorum, daha fazlasını bekleyemem, gelebilecek en küçük iyiliklerin gelmesine izin vermeye çalışmalı, gelen her iyiliği memnuniyetle kabul etmeli, buna şükretmeli ve başkalarına elimden gelen iyiliği yapmalıyım' diyen kişi duygudaşlık özelliğini geliştirmek için her şeye sahiptir... Hayatın ödülü hayattır."



Başkalarının isteklerini *ve* kendi isteklerinizi karşılama kapasitenizi zihninizde geliştirmeye istekli olmak, narsisizmden ve hayatınızın başkalarının hayatından daha fazla -ya da nispeten daha fazla- ilgiye ve dikkate değer olduğu yanılgısından kurtulmanın en iyi yoludur. Cömertlik, bizi bu kapandan kurtarır ve bilincin, verdiğimiz gibi yine bize sunulanları cömertçe kabul etmemize olanak tanıyan kanallarını açar ve suyun çiçekten ya da çiçeğin sudan daha önemli olmaması gibi, almanın vermekten, vermenin de almaktan daha önemli olmadığını, birbirlerini desteklediklerini yaşayarak öğrenmemizi sağlar.

Siddha Yoga ustası Gurumayi Chidvilasananda, yapmaya istekli olup olmamamıza bakmaksızın *yapılması gerekeni* yapmayı öğrenmemizi sağlayan yöntemlerle ilgili güzel şeyler söyler ve

'doğru olanı' sadece egomuzu tatmin etmek için yapmamamız gerektiği konusunda bizi uyarır.

"Başkalarına yardım etmek söz konusu olduğunda özellikle dikkatli olmalısınız. Güdüleriniz ve ilgileriniz hakkında düşünmelisiniz. Yaptığınız şeyi hoşunuza gittiği için mi yapıyorsunuz, yoksa sonunda bir ödül olduğu için mi? Yoksa bunu gerçekten yardım olsun diye mi yapıyorsunuz? Bu sorulara dürüstçe cevap verebilmek için kendinizi çok fazla sorgulamalısınız; aklınızdan geçen en küçük düşünce kırıntısı üzerinde bile durmalısınız... Merhametli biri olmak için kendiniz ve başkaları hakkında iyi düşünmesini öğrenmeniz gerekir. Bu nedenle, başka insanları da kendi gibi çaresiz gören yaralı bir kalp merhametli değildir."



Çoğu kişi başkalarına ailesine verdiği kadar vermez. Ancak burada farkındalığımız ya da bilincimiz ne kadar gelişirse, kendimizi 'aile', 'ulus', 'ırk', 'cinsiyet' ya da 'din'le sınırlama ihtimalimiz o kadar azalır şeklinde bir saptamada bulunabiliriz. Parçalı düşünmenin zincirlerinden kendimizi kurtarabildiğimizde, aile kavramını, içine bütün canlı varlıkları ve gezegeni alacak şekilde genişletebiliriz.

Suçluluk ya da zorunluluk bağlarıyla bağlı olmadığımız *için* başkalarına bazı şeyleri bazen ailemizden çok daha kolay verebildiğimizi de öğrenebiliriz. Bu kişisel olmayan verme eyleminden bir şeyler öğrendikten sonra, kişisel ilişkilerimizde bir şeyin karşılığını çok daha rahat, kendimizi bunu yapmaya zorunlu hissetmeden ve büyük ihtimalle de verdiğimiz şeyin üzerinde pek fazla durmadan verebilir hale gelebiliriz. Bu tür verme ve almanın harika ritmi içinde hareket ettiğimiz, dolayısıyla geleneksel yakın beraberliklerde kendimizi daha rahat, daha az gergin hissedeceğimiz için sevdiğimiz kişiye normalde verilenden daha fazlasını verebiliriz.

Markos'un İncil'inde sahip olduğu her şeyi vermek isteyen bir kadından söz edilir: "İsa hazine karşısına oturup halkın oraya nasıl

para attığını gördü. Birçok zenginler çok attılar.

"Fakir dul bir kadın gelip bir mangır eden iki pul attı.

"İsa şakirtlerini yanına çağırıp onlara dedi: Doğrusu size derim: Bu fakir dul kadın hazineye atanların hepsinden çok attı.

"Çünkü onların hepsi kendilerine arta kalandan attılar; fakat bu kadın eksik olanından bütün varını, hep nafakasını attı."

William Johnston İncil'de geçen bu kadından söz ederken şunları yazar: "Mangırının ufacık bir katkısı olmuştu; ama sevgisi insanların kendilerini feda etmelerine kadar vardı -bu evreni salladı ve evren hâlâ bunun etkisiyle sallanıyor." Bu düşünceyi daha da ilerleten Johnston "daima kalacak olan ruhani titreşimleri başlatan"ın o dul kadının inancıyla sevgisi -"bütün varını" vermeye gönüllü olmasıyla örneklendirilen inancıyla sevgisi- olduğunu ekler.

Deepak Chopra, *The Seven Spiritual Laws of Success*'te çocuklarına okulda başarılı olma, en iyi notu alma ya da en iyi üniversiteye girmenin yollarını arama düşüncesi üzerine yoğunlaşmamalarını öğütlediğini yazar. Onlara şu soru üzerine yoğunlaşmaları öğüdünde bulunurmuş: *Burada kendimden ne verebilirim?*

Burada kendilerinden ne verebileceklerini keşfetmek için Chopra'nın çocukları -kendilerinden bir şey verebileceklerini bilen öteki şanslı çocuklar gibi- kendilerine özgü yetenekleri ve bu yetenekleri dışa vurma yollarını keşfetmek zorundalar.

Yeteneğinizi keşfetmek ve dışa vurmak Hindu öğretisine göre üçlü Dharma Yasası'nın ikinci bölümü.

Birinci bölümü, bütün tinsel geleneklerin mistiklerinin öğrettikleri gibi bizim tinsel yolda insan olmadığımız, insanlık alanında yaşayan (ve öğrenen) tinsel varlıklar olduğumuzun farkına varmamız.

İkinci bölümü, yeteneklerimizi keşfetmek ve dışa vurmak.

Üçüncü bölümü ise, diyor Deepak Chopra, "insanlığa hizmet etmek -insan dostlarınıza hizmet etmek ve kendi kendinize, 'Nasıl

yardım edebilirim' sorusunu sormak." Sonra devam ediyor: "Eğer benzersiz yeteneğinizi dışa vururken aynı zamanda insanlığa hizmet edebilirseniz, Dharma Yasası'nın tamamını kullanmış olursunuz."

Yeteneğinizi bulmak, Kathleen Battle gibi şarkı söylemek ya da Doris Lessing gibi yazmak için yırtınmak demek değildir. Bence, yeteneğinizi bulmak, yaptığınız şeylere parmak izinizi bırakmak demektir: *Yaptığınız şeyleri, onları yapış şeklinizle kendiniz kılmak demektir.* Eğer yaptığınız bir işte (bu karşılığında para aldığınız bir iş olmayabilir de) kendinizi en azından bir süreliğine kaybedebiliyorsanız, o zaman büyük bir ihtimalle yeteneğinizi hayatta kalmak için dışa vuruyor ve geliştiriyorsunuz demektir.

Aynı şekilde, insanlığa hizmet etmek, ille de örneğin öğretmenlik, hemşirelik gibi doğrudan insanlara yardım etmekle ilgili geleneksel bir işle uğraşmak anlamına gelmez. Bana göre insanlığa hizmet etmek, *yaptığınız her şeyle ilgili niyetlerinizi gözden geçirmek* demektir. Şu soruyu kendine sormak demektir: Bunu sadece kendim için mi yapıyorum, yoksa yaptığım bu şeyden başkaları da faydalanıyor mu?

Örneğin, bir banka veznedarı olabilirsiniz ve kısa bir süreliğine karşılaştığınız insanlara öyle iyi davranabilirsiniz ki, insanlar o kısa karşılaşma anlarında bile kendilerini iyi hissedebilirler. Böyle davranmakla siz insanlara insanca muamele etmiş olursunuz, her gün karşılaştığınız birbirinden farksız insanlar topluluğundan sadece biri olarak değil.

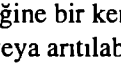
Niyetin en basit karşılaşmaları bile nasıl harika karşılaşmalara dönüştürdüğüne kızımla şehir dışındaki bir eğlenceden dönerken bizi arabasıyla evimize bırakan otuz beş yaşlarındaki felsefe mezunu Carolyn'da tanık oldum. Saatler süren yolculuğumuz sırasında bana son derece samimi ve sıcak bir biçimde, çalıştığı büyük bir restorandaki müşteri hizmetleri müdürlüğü işinden söz etti. İnsan ilk anda bu işin kelimenin tam anlamıyla insanlara hizmet etmekle ilgili olduğunu söyleyemez, ama Carolyn temas kurduğu her insanı sadece iyi bir gece geçireceği konusunda ikna etmekle kalmadığına, aynı zamanda onlara benzersizlikleri ve değer-

leri konusundaki bilinçlerinin gelişmesine katkıda bulunduğuna inanıyor.

"O insanların çoğu 'aşram'a ya da başka dini bir yere gidecek türden insanlar değil" diye sürdürüyor konuşmasını. "Ama ben onlara sanki öyle bir yerde bir araya gelmişiz gibi davranıyorum."

Sekiz yıldır ev temizliğinde bana yardımcı olan Şilili bir dostum olduğu için çok şanslıyım. Başkasının evini temizlemek küçültücü bir şeymiş gibi görülür. Oysa Erika yaptığı işe kendini, yaratıcılığını katar ve güzel bitmiş bir işin ardından yaptığı işin gururunu yaşar. Bununla da bitmiyor, her gelişinde bana cömertçe değerli bir şeyler getirir. Bunu ikimiz karşılıklı anlarız. Bütün cömert insanlar gibi, en göze çarpan özelliklerinden biri her zaman yeterli olanından daha fazlasını vermesidir; böylece ardında sadece temiz bir ev bırakmaz, aynı zamanda içindeki iyiliğin ve uyumun en ücra köşelerine kadar sindiği bir ev de bırakır.

Cömertlik, insanın doğasından kaynaklanır ve Tanrı vergisi birçok şeyde olduğu gibi bazı insanlarda daha fazla vardır, bazılarında az. Ama bir sevgi hali olarak aynı zamanda gözlemle, neyin haz verdiği neyin vermediği şeklindeki çok basit bir analizle, birini hiç olmazsa bir süreliğine bir kenara koyup başkalarına fırsat tanıma isteğiyle öğrenilen veya arıtılabilen bir şeydir de.



O benzersiz kılavuz niteliğindeki kitabı *Life and How to Survive It*'de aile terapisti ve yazar Robin Skynner, cömert olmak için insanda iyi bir ticari kafanın olması gerektiğinden söz eder. "Herkes büyük Japon firmaların ömür boyu istihdam politikalarından haberdardır" diye yazıyor Skynner, "oysa birçok Batılı şirket finansal çıkarlarının tam tersine hareket ederek iş gücünün azalmasını engellemek için çok uğraşır. Bu şirketler, insanların gereksiz işgücü sayılıp işlerinden olmamaları için onlara yeni işler icat ederler, *onların faaliyetlerinin biçimini değiştirme bahanesiyle* [yani, bu şirketlerin cömertlikleri, esneklik ve yaratıcılığı hayata geçirme kapasiteleriyle doğru orantılıdır]. Bunun yanında bu şirketler

işçilerine sağlık hizmetlerinden konut edindirmeye, spor faaliyetlerinden birçok başka sosyal faaliyetlere kadar, şirketin daha fazla kâra geçmesiyle ilgisi bulunmayan bir sürü yardımda bulunurlar. Bütün bu yapılanların altında yatan amaç, işçiler arasında şirkete karşı bağlılığın ve sadakatin artması, böylece şirketin başarısı için herkesin canla başla mücadele etmesi."

Skynner, bu şekilde çalışan şirketlerin -ekonomik gerçekleri olduğu kadar insan ve sosyal faktörleri de dikkate alan şirketlerin- 'sağlıklı' olduğunu söyleyerek doğru bir saptamada bulunur. Bu şirketler diyor Skynner, "dürüstlüğün, kişinin hakkının teslim edilmesinin ve iyi hizmet vermenin, bunların hepsinin *kendi içlerinde* değerli olduğunu iyice kanıksamış durumda."

Yaptığım bir alışverişten vereceğim şu iki basit örnek, cömert bir şirketle cömert olmayan bir şirket arasındaki farkları açık bir şekilde ortaya koyuyor. Sekiz yıl kadar önce bir fırın almıştım. Model olarak öbürlerinden epey düşüktü, ama fiyatı yine pahalıydı. Dört yıl içinde saati bozuldu. Saati fırının çalışmasında önemli işlevi olduğu için değiştirmeye karar verdim. Ama saatinin ve takılma masrafının fırının orijinal fiyatının yarısı kadar ve normal bir fırın fiyatında olduğunu öğrendim.

Dehşete kapıldım. Hemen şirketin müdürüne bir şikâyet mektubu yolladım. Müdür bana cevap yazmakla kalmadı, evime gelip yeni saati kendi elleriyle taktı. Saati de toptan satış fiyatından işleme tabi tuttu. Böyle bir iyiliği ve hizmeti insan kolay kolay unutmaz.

Geçen yıl, evime yakın bir banliyöde bulunan bir dükkândan iki tane Meksika tipi madeni fotoğraf çerçevesi aldım. Lüks, havalı bir dükkândır orası, sık sık da alışveriş yaptığım bir yerdi. Eve gittiğimde çerçevelerden birinde cam olmadığını gördüm. Hemen dükkân sahibini aradım ve konuyu ona anlattım. Benden çerçeveyi dükkâna geri götürmemi isteyeceğini umuyordum.

Oysa, "Siz kırmışsınızdır" dedi adam.

"Hayır," dedim, daha çok şaşırmış bir halde. "Ben kırmadım. Kırmış olsaydım sizi aramazdım zaten."

"Siz kırmışsınızdır," dedi yine. "O çerçevelerin hepsinde cam vardır."

"Bunda yok ama" dedim dişlerimin arasından sinirle. "O yüzden sizi arıyorum. Eve daha yeni girdim, paketleri açtım ve çerçevelerden birinde cam olmadığını gördüm."

"Siz kırmışsınızdır," dedi adam...

Böyle bir konuşmayı da kolay kolay unutmaz insan.

Bu iki hikâye sadece bir kişinin cömert olmayı başarmasını, başka bir kişinin başaramamasını değil, aynı zamanda hayatımızın, her birinin etkisini hissettirdiği buna benzer karşılaşmalardan kurulu olduğunu da gösteriyor. Bu düşünce, insanı ayık tutan bir düşüncedir. Kendimizi ne kadar güçsüz, ne kadar önemsiz hissedersek hissedelim, başka insanlarla karşılaşmalarımız onlar üzerinde etki bıraktığı gibi bizim de kişiliğimizi biçimlerler.

Kendinizden fazladan bir şeyler verme istekliliği, cömertliğin hayata geçirilmesi için önemli bir unsurdur. Her zaman fazladan bir şeyler verebilecek durumda hissetmeyebilirsiniz kendinizi, ama yine de fazladan bu şeyler verdiğinizde, o gizemli 'fazladan bir şey' ortaya çıkma şansı bulur.

Psikoterapist ve sayısız kitabın yazarı David K. Reynolds, bu eski uygulama biçiminden söz eden birçok eğitmenden biri. O buna 'ikinci mili yürümek' adını veriyor. Biri adına bir mil yürümeniz isteniyor (ya da emrediliyor); *kendi kararınızla* siz iki mil yürüyorsunuz.

Evine hırsız giren komşunuzun evinin temizliği için bir saatinizi ayırıp yardım etmeniz isteniyor. Sizse evin tüm temizliği bitene kadar komşunuza yardım ediyorsunuz.

Patronunuz nefret ettiğiniz bir işi yapmanızı istiyor. O işi yapıyorsunuz, ayrıca yine o iş kadar nefret ettiğiniz birkaç başka iş daha yapıyorsunuz.

Beraber olduğunuz kişinin oturduğu yerden sizden kahve koymanızı istemesinden gına getirmişsiniz. Bir gün yine sizden kahve koymanızı istiyor. "Git de kendin koy!" diye bağırmamak için kendinizi zor tutuyorsunuz. Ama böyle bağırmak yerine mutfağa gidiyor, kahveyi pişirmekle kalmıyor, bir tepsinin içine fincanlarla çaydanlığı, bir tabak dolusu bisküvi ve bir vazo da çiçek koyuyorsunuz.

Bütün bu senaryolarda -ve gerçek hayatta karşılaştığınız buna benzer birçok durumda- tanık olduğumuz şeyler özgür iradeyi kullanmaktır. Böyle yapmakla kendinizi kesinlikle daha güçlü hissedersiniz.

Böyle bir harekette bulunmakla, 'ikinci mili' başkası için yürümekle kalmadığınızı (ki bu başlıbaşına o kişiye duyduğunuz saygının, sevginin ya da ilginin bir ifadesi olabilir), aynı zamanda *tercih yapabildiğinizi* -hayatınızın niteliğinin ellerinizde olduğunu- ve işi olumsuz tarafından değil olumlu tarafından değerlendirdiğinizi ifade ettiğinizi gösteririrsiniz. Sevgiden uzaklaşan her tercih olumsuzdur. Bunun doğruluğunu birine yeterli zaman ayırarak, ilgi göstererek *tecrübe etmek* hayatınızda merkezi bir konumda bulunma ve güçlü olma duygusunu kazanmanın en iyi yoludur.

Reynolds'un olağanüstü terapisi Zen temeline dayanıyor, ama bu öğretisinde Hazreti İsa'nın izleyicilerine, Romalı askerlerin yüklerini bir mil taşımakla kalmamaları (o zamanlar Yahudilerin Romalı askerlerin yüklerini bir mil taşıma zorunlulukları varmış), bir mil daha taşımaları -bu sefer görev, emir veya yükümlülük gereği olmadan- öğüdünden yola çıkıyor.

Matta'nın İncil'inde bu iyileştirici yöntem hakkında çok daha fazla şey öğreniyoruz: "Göz yerine göz, diş yerine diş, dediğini işittiniz.

"Ama ben size derim: Kötüye karşı koyma; ve senin sağ yanağına kim vurursa, ona ötekini de çevir.

"Ve eğer biri seninle mahkemeye gidip senin gömleğini almak isterse, ona abanı da bırak.

"*Ve kim seni bir mil gitmeye zorlarsa, onunla iki mil git* [italikler benim]."

Reynolds, ilk bakışta insana aşırı gelen iki tane 'ikinci mili yürüme' örneği veriyor. *Constructive Living*'de şunları yazıyor: "Genç bir çocuk üvey babasının kendisiyle ilgilenmediğinden ve kendisine katı davrandığından yakınıyordu. Ona üvey babasının ayakkabılarını haftada iki kere boyamasını önerdim. Orta yaşlı bir kadın, yıllar önce ödünç verdiği binlerce doları zengin ağabeyinden nasıl geri alabileceğini düşünüyordu. Ona, ağabeyine elli dolarla birlikte yıllar yılı borç verdiği para yüzünden sıkıştırdığı için ondan özür dileyen bir mektup göndermesini öğütledim."

Bu öneriler konusunda Reynolds şunları söylüyor: "Kulluk ve boyun eğme aklımın ucundan bile geçmemişti bu önerilerde bulunurken... Hizmet ve gönüllü fedakârlık, kulluk etmekten ve boyun eğmekten ileri gelen pasiflikten çok farklı şeylerdir. İkinci mili yürüyen kişi, yükünü taşıdığı kişiyi değiştirebilir. Bu iyi bir sonuçtur. Ama kişi kendini değiştireceğinden emin. Bu sonuç duruma göre değişir. Denetim yine kendi eline geçer. Kendini tekrar özgürleştirir."

Sonra Reynolds sorar: "Köle olmayı *seçmenin* insanı neden özgürleştirdiğini şimdi anladınız mı? Kara paranın ardından helal para atmayı *seçmenin* insanı neden zengin ettiğini?"

Benim buna yanıtım -David Reynolds'ın değil- böyle anlarda *haklarım* üzerinde ısrar eden hükmedici, sınırlı rasyonel zihnimi aşarım şeklinde olacak. Böyle anlarda rasyonel zihnim, örneğin üvey babama kızmaya ve acımasız zengin ağabeyime öfkelenmeye *hakkım* olduğunu söylemek ister. Bunun yerine benliğimin daha geniş perspektifinden bakarım. Bu, egomu koruma altına almak amacıyla hareket etmememin bana iki önemli şey kazandırdığını anlamamı sağlar.

Birincisi, böyle yapmakla başkasını olduğu kadar kendimi de öfkemin yaratacağı rahatsız edici durumla karşı karşıya kalmaktan kurtarırım.

İkincisi, kendime başka bir insanın yarattığı olumsuz koşullara bağlı olarak hareket etmeme gerek olmadığını göstermiş olurum.

Böyle bir anda cömertliğin bütün içerikleri vardır: Mizah, yaratıcılık, zenginlik, farkındalık, merak. İnsanın "köle olmayı seçmesi" mümkün değildir. Köle, seçeneği olmayan kişidir. Reynolds'ın zekice gösterdiği gibi, işin içine seçim özgürlüğü girince kölelik belirtilerinin hepsi son bulur.

Bildik davranış kalıplarını değiştirerek (üvey babanız sizden iyilik beklemiyor; ağabeyiniz sizden cömertlik beklemiyor) eski davranış kalıplarını kırabilir ve eski muhalifinizle yepyeni bir ilişki içine girebilirsiniz.

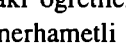
Ya da giremeyebilirsiniz!

Bu iyi niyet ve cömertlik eylemlerinin amacı size belli bir sonuç vermek değildir. Bunlar, gerçek doğanızı -merhametli sevginin doğasını- öğrenmeniz ve ifade etmeniz içindir.

Ellerimi evyenin içine daldırıyorum. İçi yağlı bulaşıklarla dolu. Vakit çok geç. Yorgunum. Bir ömür boyu bulaşıklarla yeteri kadar zaman geçirmedim mi? Yatağa uzanıp kitap okumayı tercih ederdim. Çocuklarım bana daha fazla yardımcı olsalardı! Ev işleri konusunda onlara karşı daha açık ve katı olsaydım şimdi bana yardım etmek istiyor olabilirlerdi. Yirmi yıl sonra da evde olacaklar. Ben de hâlâ onların bulaşıklarını yıkıyor olacağım. Sırf bugün onları bulaşık yıkamaya alıştıramadığım için. Evyenin bulunduğu yerde ışık yetersiz; ışığı mutfağın en ücra köşesine yapmışlar. Mimarı bundan dolayı suçluyorum. Ancak bir erkek, evyenin olduğu bölümü aydınlatmayı unutabilirdi zaten. Bulaşıkların iyi yıkanıp yıkanmadıklarını pek seçemiyorum. Bacaklarım ağrıyor. Belim ağrıyor. Kamburu çıkmış ve yaşlanmış hissediyorum kendimi. İşte

hayatımın geldiği nokta: Loş ışıkta tek başıma bir evye dolusu bulaşıkların önünde mırıldanan biri.

Ellerimi evyenin içine daldırıyorum. Yavaşça, çok yavaşça bir tabağı yıkıyorum. Her hareketimin farkında olarak tabağı bulaşıklığa yerleştiriyorum. Sonra dikkatimi başka bir tabak üzerinde yoğunlaştırıyorum ve ellerim onu yıkamak üzere harekete geçiyorlar. Düşünceler zihnime hücum ederken ben sadece tabağı siliyorum, tekrar tekrar temizliyorum. Sonra öbür tabağı. Tavalar çok yağlı. Onları daha uzun sürede yıkıyorum. Bu benim meditasyonum. Meditasyonumun sonunda Zen hocası Thich Nhat Hahn'a şükranlarımı sunuyorum, çünkü bu şekilde meditasyon yapmayı ondan öğrendim. Meditasyonumun sonunda elimde temiz tava ve tabaklar da oluyor.



Merhametli sevgi hakkındaki öğretiler dünyanın bütün dinlerinin baş konusudur. Dinlerin merhametli sevginin büyük kitleler tarafından hayata geçirilmesini sağlayamaması, bu öğretilerin yalın ve güçlü olmadığını asla göstermez. Ama merhametle ilgili öğretilerin değerlerini *ancak* uygulamaya sokulduklarında, insanların eylemlerinde yer aldıklarında ve tecrübe edildiklerinde gösterebildiklerinin rahatça söylenebileceği görüşüne katılırım.

Mahayana Budist geleneğinde, dana (cömertlik) uygulaması, bir ihtiyaç durumunda şu soruları sormadan karşılık vermeyi içerir: "Bu benim işim mi? Benimle ne ilgin var?" Kışkırtıcı bir biçimde, sizden öncelikle mevcut durumun farkında olmanızı talep eder.

Thich Nhat Hahn, bu durumu kendine özgü yalınlıkta şöyle tarif eder: "Bir tahtaya çivi çakarken çekici kazara parmağınıza vurduğunuzda, parmağınıza hemen gerekli bakımı uygulamaya başlarsınız. Sağ eliniz sol elinize hiçbir zaman, 'Senin için iyi bir iş yapıyorum,' demez. Yardım için ne gerekiyorsa onu yapar sadece -ilkyardımda bulunur, merhamet ve ilgi gösterir... Başkalarına, kendimizi kurtarıcı, onları da kurtarılan olarak görmeden

yardım etmek için elimizden geleni yaparız. Bu, benliksizliğin ruhudur."

Bu 'benliksizlik' -ki, ben ile öteki arasındaki bütün farkları yok eder ve sizinle ve başkaları arasında 'cömertliğin' var olan ya da olduğu var sayılan anlamını dönüştürür- üzerinde düşünürken rahip ve yazar Henri Nouwen şunları yazar: "Hayatımın bana olduğu kadar başkalarına da ait olduğuna ve benzersiz yaşanan bir şeyin herkes için insan olmanın ortak koşullarından biri olduğunu kanıtladığına her geçen gün daha fazla inanır oldum."

Bencillikten uzak olarak verdiğiniz her şey dünyanızı dışarı doğru büyütür. Bu eylem, başkalarıyla olan dayanışmanızın bir ifadesidir. Sizin yalnızlık yanılgınızı kırar. Dikkatinizi, anlık da olsa, kendinizden uzaklaştırmanızı sağlar. Etrafınızda oluşturduğunuz atmosferi değiştirir. Zihninizdeki gedikleri kapatır.

Ama dünyanın en yoksul halklarının sürekli, önü alınamayan ve haklı istekleri karşısında ne yapsak kendimizi yenilmiş hissederiz. Kaç tane Üçüncü Dünya çocuğuna parasal destek verebiliriz? Kaç tane yardım kampanyasına destek verebiliriz? İnsan hakları ihlallerine karşı protestoların kaçına vakit ayırabiliriz? Politikacılarımıza en temel ahlâki konulara gerçekten önem verdiğimizi daha kaç kez hatırlatacağız?

Bir *bütün* olarak baktığımızda, bu konular bizi kahreder. Onlar hakkında düşünürken bile, büyüdükçe büyürler, bizse küçüldükçe küçülürüz karşılarında. Ama başkalarına özen gösterdiğimizi belirten her davranışımızda ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak üzere her harekete geçtiğimizde bazı şeyleri değiştirdiğimiz de doğrudur. İyi ve yüce güçlerle yan yana geliriz. Böylece kendimiz değişiriz. Gezegenimizde yoksulluğun önünün alınamayacak kadar devasa boyutlarda olduğu şeklindeki korkularımızdan, insanın bir şeyleri değiştirme yolundaki her hareketinin bir şeyleri değiştirdiğini hatırlatan bir sevgi konumuna geçeriz.

Albay Leonard Cheshire, İkinci Dünya Savaşı'nda en çok nişan alan pilotlardan biriydi ve istese ünlü ve çok zengin biri olabilirdi. Ama o bütün bu fırsatları tepti ve hayatını insanların hizmetine harcadı. Karısı Sue Ryder'la birlikte Ryder-Chesire Acının Dindirilmesi Misyonu'nu kurdu. Dünyanın içinde bulunduğu acılı duruma ve çekilen ıstıraplara ne kadar dev boyutlarda olursa olsun, sırt çevirmememiz, hatta "Bu sorunu nasıl çözeriz" sorusunu bile sormamamız gerektiğini söyler. Bunun yerine çok daha basit bir soruyla ilgilenmemiz önerisinde bulunur: "Ne yapabilirim?"

Chesire, Tanrı'nın bize gelişigüzel alıp okuduğumuz kitaplarla olduğu kadar öbür insanların aracılığıyla da seslendiğine inanır: "Yaptığımız iş, insanlarla girdiğimiz ilişkiler, yaptığımız her şey Tanrı'nın yarattığı yeni Cennet ve yeni Yeryüzü'yle yaptığımız işbirliğinin bir parçasıdır." Aynı şekilde Cheshire, bizim Tanrı'nın "sözcüleri", Tanrı'nın elleri, Tanrı'nın enerjisi ve Tanrı'nın sevgisinin ulakları olabileceğimize de inanır. "Tek bir hayat kurtarabiliyorsam" der binlerce olmasa bile en azından yüzlerce insanın hayatını kurtarmış olan bu adam, "o hayatı kurtarmalıyım. Bir hayatın kurtulması o kişi için milyonlarca hayatın kurtulması kadar önemlidir."

Tibet Budizmi'nde, meditatörlerin içlerine önce bir, sonra iki, derken yavaş yavaş birçok insanın acısını almalarını, sonra da bu acıyı merhametli sevginin gücüyle dönüştürmelerini sağlayan bir merhamet meditasyonu (Tonglen) öğretilir. Tibetli hoca Sogyal Rinpoche, bu uygulamayı şöyle tarif ediyor: "Verme ve almayla ilgili Tonglen uygulamasında, bütün insanların çeşitli zihinsel ve fiziksel acılarını *merhamet yoluyla üstleniriz*: Korkularını, hüsranlarını, çektikleri ağrıları, öfkelerini, suçluluk duygularını, tatsızlıklarını, şüphelerini, kızgınlıklarını ve onlara sevgi yoluyla bütün mutluluklarımızı, refahımızı, zihinsel huzurumuzu, şifamızı ve doygunluklarımızı veririz."

Büyük dinlerin hepsinde birbirine çok benzeyen uygulamalar vardır. Çocukken, kendilerine yardım edemeyenler için Tanrı'ya

sıkıntılarımı 'açmam'ı öğütlerlerdi. Bundan amaç, sıkıntılarımı başkalarını rahatlatan bir kaynak, 'verebileceğim' bir şey olarak görmemdi.

Tonglen uygulamasının daha karmaşık biçiminde, meditasyon yapanlar acı çekenlerin ve onları acılarından kurtarmak isteyenlerin aynı yerde bulunduklarından emindirler. Acıya neden olan olumsuz duygular herkes tarafından yaşanır; mutluluğa neden olan olumlu duygular da aynı şekilde herkes tarafından yaşanır. İnsanların arasında ne kadar maddi olmayan fark varsa, hepsi de sadece bizi mutlu edeceğine ve acıdan kurtaracağına inandığımız şeylere yaptığımız vurgularla belirlenir. (Öfkenizin doğruluğunu beslemenin sizi acılarınızdan kurtaracağına inanırsınız. Ben de sizin öfkenizi üstlenip onu zihnimde sevincin ve mutluluğun ışığıyla aklayıp pakladığımda acılarınızın -ve acılarımın- dineceğine inanırım. Bu farklılık bir soyutlama değildir sadece. Bu farklılıklarımız, eylemlerimizle, düşüncelerimizle, fizyolojimizle ve temel mutluluğumuzda dışarı yansır.)

Başkalarının acılarını üstlenmenin insana bir zararı olup olmadığı şeklindeki kaçınılmaz soruya da Sogyal Rinpoche şöyle yanıt veriyor: "Tonglen'in size bir zararı *olacaksa*, bunun size en fazla zararı dokunacak şeyden, egonuzdan, acının kökü olan, kendini dayatan, kendi kendini besleyen zihninizden kaynaklanabileceğini asla aklınızdan çıkarmayın. Tonglen'i mümkün olduğunca çok uygularsanız, kendini dayatan zihniniz zayıfladıkça zayıflar ve hakiki doğanızın, merhametinizin daha güçlü bir biçimde ortaya çıkmasına olanak tanır. Merhametiniz ne kadar güçlü ve büyük olursa, korkusuzluğunuz ve kendine güveniniz de o oranda güçlü ve büyük olur."

Bu tür uygulamalar bazı toplumsal faaliyetlerde yer almadan yapılırsa bunu samimi saymak mümkün değildir. Ama meditasyon, dua ya da farklı bir amaçla düşünme yoluyla insanın içinde yaptığı değişimin yerine hiçbir uygulama geçemez. Etrafına sevgi saçan

birinin karşısına çıkın, ondan hiç çaba harcamadan olumlu bir şekilde etkileneceğinizi göreceksiniz.

Zamanınızı, paranızı ya da dualarınızı korkusuzca vermek -en samimi bulduğunuz bir yolla başkalarına kendinizden bir şeyler vermek- size sevgi dolu bir insanın karşısında hissedeceğiniz nitelikte bir sevgi verebilir. Ama bu verme eyleminizin sonunda bir 'ödül' olup olmaması bu konuyla ilgili değildir. Bu şekilde davranmayı *seçmek*, sadece sevginin nasıl bir şey olduğunu öğrenmek için değil, sevgiyi yaşamak ve sevgisizlik halinin nasıl bir şey olduğunu denemek için de önemli bir fırsat yaratır insana.

Bir eczanede üst tarafı çatlayacakmışçasına ağrıyan başım için bir şeyler almayı bekliyorum. Hastalarımın seansları arasında sekiz dakika kadar zamanım var. Bazen bir seansın sonunu böyle zor getirdiğim için kendime kızıyorum. Acele ettiğimde hastalarım adına üzülüyorum. Seans vaktini geçirip de kendime sonraki seans için toparlama zamanı bırakmadığımda da üzülüyorum. Bu yüzden kendime yıllardır kızarım. Bu konudan artık sıkıldım. Hem sonra karnım aç, ter bastı, susadım. Bu iğrenç baş ağrısı olmasa kendimi daha iyi hissedebilirdim. Bir de ağrı kesici bir ilaç alsam fena olmayacaktı, ama şu önümdeki yaşlı kadın eczacı kalfasını esir almış, uzun uzun çalışma saatlerinden, *kızının* bir yandan çalışıp bir yandan iki küçük çocuğuna bakmak zorunda olmasının ne kadar zor bir durum olduğundan dem vuruyor. Konuşma kaplumbağa hızıyla ilerliyor. Haykırmak istiyorum. Bu insanların sorunları hakkında tek bir şey bile duymak istemiyorum. Çenelerini kapamalarını, acele etmelerini, işlerini görüp çekip gitmelerini istiyorum. Yaşlı kadına bakıyorum. Uzun, kolsuz pamuklu bir elbise giymiş. Kollarını görüyorum, hemen yanıbaşımdaki kollarını. Çok yaşlı. Etleri sarkıyor, diriliklerini uzun zaman önce yitirmişler, kemiklerin üzerinde bıngıl bıngıl sallanıyorlar. Kolunun etleri dirseklerinde toplanmış. İğreniyorum ve korkuyorum. Benim kollarım da böyle olacak diyorum içimden. Onun kadar uzun

yaşayacak şansım varsa tabii. Sabırdan, sıcaktan, öfkeden ya da şu iğrenç baş ağrısından şuracıkta düşüp ölmezsem eğer.

O kadın hakkındaki düşüncelerimin ne kadar çirkin olduğunu, yaşlanma, acı ve ölüm konusundaki kaygılarımın barındırdığı korkuları dile getirdiğini fark ettiğimde kendimi azarlarım. Kendi kendime ne kadar korkunç bir insan olduğumu söylerim. Böyle yapmak mizacıma uygundur. Böyle yapmak kolay ve alıştığım bir şeydir. Ama bu beni değiştirmez ya da bunun o yaşlı kadına bir yararı olmaz. Kendi kendini yaralamak ve özeleştiri aydınlanmaya yol açsaydı, yıllar önce Saflık Ülkesi'ne varmış olurdum.

Böyle davranmak yerine, temel sevgi öğretilerini yeniden hatırlamaya çalışmalıyım, zira sevgi olmadan cömertliği düşünmenin hiçbir anlamı yoktur. Kendime karşı beslediğim o hoşlanmama duygumu o kadına yansıttığımı anlamalıyım. Bunu yaptıktan ve kendime karşı biraz sevecen olduğumda -her ne kadar az da olsa- kadına karşı sevecen olmamam mümkün değildir. Büyük bir ihtimalle bir daha karşılaşmayacağım bu kadın benden ayrı değil. Onun hakkında nasıl düşündüğüm, içimdeki merhametin varlığına ya da yokluğuna bağlı olarak değişir. Dahası, onun üzerinde gözlerimi sabırsız bir şekilde ve nefret duygusuyla gezdirmek yerine sabırlı ve cömert olmaya çalışsam ve ona merhametle baksam, bu hareketim bana sevgi hali olarak geri döner.

Bu değerli ve birleştirici verme -alma, alma- verme çemberi çok basit görünüyor, değil mi? Oysa, içimizde var olan ve eşzamanlı olarak bizim dışımızda gerçekleşen paradokslarla temasa geçmek genellikle kolay elde edilmeyen bir durumdur.

Goodbye to Guilt'de Gerald Jampolsky şöyle yazar: "Sevgi yasası bize, vermeyle almanın aynı zamanda gerçekleştiğini ve ne kadar çok verirsek, sevginin hayatımızda o kadar çok yer edinmesini sağlamış olacağımızı öğretir."

İçinizdeki merhamet durumunuzu, *başkalarına gösterdiğiniz*

tepkiler sayesinde sürekli gözlemeniz mümkündür.

Başkalarına sevgi vererek kendinizi denge ve sevgi durumuna getirmeniz mümkündür.

Ve *kendinizi severek* başkalarına karşı merhametli davranmanız mümkündür.

On yılı aşkın bir süredir kronik ağrılar çeken Helen'le yaptığım konuşmalardan bu konuyla ilgili çok şey öğrendim. Helen'in durumu hiç düzelmeyecek, daha da kötüye gidecek nitelikte. Düzenli olarak meditasyon yapıyor ve zihniyle bedeni arasındaki ilişki konusunda çok düşünmüş. Bütün düşünsel ve tinsel içgörülerine rağmen, Helen bedenini bir türlü olduğu gibi sevememiş ve kendini en büyük ıstırabı çektiren böyle bir bedene sahip olmaya 'reva görülmesi' için ne kötülük işlediğini merak etmekten de alıkoyamıyormuş.

"Sanırım en büyük hatam, başıma gelenleri yüce gönüllülükle karşılamaya çalışmamdı. Zihnimin öbür insanlardan farklı bir özellik göstermesi, bu özelliğimi birkaç 'tinsel' süsle bezeyerek kendime entelektüellik atfetmem için mükemmel bir zemin hazırlamıştı. Her krizin bir fırsat demek olduğunu öğrenmiştim, bütün hayatımın böyle bir 'fırsat'a dönüşmesine olsa olsa kahkahalarla gülebilirdim, ama aslında bu durum canımı çok sıkıyordu. Öfkeyle bağırmak istediğim birçok gün, geceyi geçirmenin en iyi yolunun ağrılarımın bir derece daha kötüleşmesi halinde aklımdan kendimi öldürme planları geçirmek olduğunu birçok kez yaşadım.

"Bütün bunları size sanki geçmiş bir zamana aitmiş gibi anlatıyorum. Bu pek de öyle değil, ama bir değişim de oldu. Aylarca hep aynı rüyayı görüyordum. Aslında gördüğüm bir rüya parçasıydı, ama tekrarlanması oturup üzerinde düşünmeme neden oldu. Rüyada bir anne fare burnuyla dürterek yavrularını emin bir yere sürüyordu. Hepsi bu kadar. Yavrularını burnuyla emin bir yere sürüyor ve rüya sona eriyordu.

"Fareleri sevmem, ama dişi farelerin insanı şaşırtacak kadar an-

nelik yapabildiklerini bir şekilde öğrenmiştim! Ama önemli olan nokta bu değil. Önemli olan, benim bu ilkel, gri tüylü, küçük yaratığın kör, tüysüz, çirkin yavrularını koruması gerektiği için koruduğunu bir film görüntüsü gibi defalarca görmemdi. İçgüdülerine göre hareket ediyordu ve yaptıklarına engel olacak hiçbir düşünce yoktu karşısında.

"Bu, kendime karşı yaptığım saldırıların başını düşüncelerimin çektiği fikri üzerinde yoğunlaşmama neden oldu. Uykuda, gündüzki halimden daha özgürüm. Meditasyon yaparken bile o kadar özgür olamıyorum, çünkü meditasyonu ağrılarıma rağmen sürdürebilmem için ikide birde kendimi bedenimden uzaklaştırmam gerekiyor.

"Tabii düşünmeme engel olamıyorum, engel olmak da istemem zaten. Yapabileceğim bir şey varsa, o da düşüncelerimle kendimi bedenime daha fazla yaklaştırmak. Rüyada gördüğüm anne fareyle yavru fareler birbirlerine sokulmuş haldeydiler. Bedenimden uzaklaşmamam, daha da yakınlaşmam gerekirdi. Bedenimin içinde olmam ve kendine özgü güzelliğini keşfetmek için onun üzerinde derinlemesine konsantre olmam gerekirdi.

"Benden cömertlik hakkında bir şeyler söylememi istediniz. Size şunu söyleyebilirim sanırım: Bedenimle ilgili olarak kendime nasıl daha cömert davranabileceğimi öğrenmem gerekirdi. Ona sadece merhameti öğrenmemi sağlayan bir fırsat ya da bir araç olarak değil, burada ve şimdi var olan ve burada ve de şimdi tiksinti ve nefretle ya da o anne farenin yavrularına koruma içgüdüsüyle gösterdiği şefkatle bakmam gerekirdi.

"Bir nesneye -bir güle, bir ele, bir kumaş parçasına- yeterince derin baktığınızda, onda günlük durgunluklarınızı delip geçen ve hassasiyetinizi arttıran bir şeyler görürsünüz.

"Bedenime işte bu şekilde bakmayı öğrendim. Kaçınacağım bir şey olarak değil, gizemine ve aleladeliğine sızmak için üzerinde derinlemesine tefekküre daldığım bir şey olarak.

"Her şeyin geçicilik özelliği taşımasından yola çıkarak, 'Hepsi hepsi bir beden ve yüz yıl sonra, belki de on yıl sonra var olmayacak' diyebilirim; ya da şöyle de diyebilirim 'Bugün bu beden

mucizelerle dolu, tıpkı doğadaki her şey gibi. Bu mucizelere özen gösterebilirim. Ve onları merak edebilirim!

"Buna cömertlik denilebilir mi? Bilmiyorum. Ama insanın bedeniyle düalist, hatta ayrışık bir ilişki içinde olması, onu zihniyle azarlaması ya da düşüncelerinin onu lime lime edercesine döven bir kırbaç olmasına izin vermesi elbette cömertçe bir davranış değildir.

"Kendime lime lime edercesine eziyet etmiyorum artık. Bana ait olan bu bedene elimden gelen her türlü yardımı yapıyorum. Kendime bir şeyler yapmaya izin vermeyi öğrendim. Başardığım şeylerin karşılığında kendime paye vermeyi öğrendim. Etimin içine derinlemesine bakmayı öğrendim. Bunu şimdi çok daha iyi biliyorum. Bütün bunların anlamı, tabii kendimi artık daha iyi tanıyorum. Sizi de!"

Birçok kadın için cömertlik eksikliği, kendi bedenleri hakkında düşünme tarzlarından kaynaklanıyor. Kendi bedenine karşı cezalandırıcı, güvensiz ve cimri davranma birçok kadında o kadar otomatik, o kadar alışkanlık üzre yapılır ki, bu davranış normal, hatta doğal kabul edilir. İstisnasız milyonlarca zayıf, hatta kemikleri sayılacak derecede zayıf kadının aynaya baktığında şişman bir kadın veya genç kız görmesi, kendi bedenimizin değerli gerçekliğinden ne kadar kolay uzaklaşabildiğimize, aynadaki güzel görüntümüz yerine korkularımızın grotesk bir şeklini görmenin ne kadar kolay olduğuna bir örnektir.

Kim olduğu ve ne gördüğü arasında böylesine aşırı aykırılıktan mustarip olmayanlarımızın bile aynaya baktığında sadece kusurları görmesi son derece kolaydır. Kadınlar (ve bazı erkekler) yüzlerinin en özgün biçimlerini değiştirmek için bıçak altına yatma riskini ve ameliyat sonrası yaşanabilecek travmaları göze alabiliyorlar. Bu insanlar kendilerini bir bütün olarak görselerdi, yüzlerinde bulunan o özel yerler gözlerine batar mıydı yine? Helen gibi kendi bütünlükleri ve bütün o en ufak ayrıntılar içinde doğanın mu-

cizelerini yansıttıklarını görebilselerdi, bütün bunlara başvururlar mıydı yine?

Mary Pipher, günümüz toplumlarının insanı içten içe çürüten talepleriyle sahte değerlerinin genç kızların hayatlarını nasıl tahrip ettiğini anlatan *Reviving Ophelia* kitabının yazarı. Kitabında şöyle yazıyor Pipher: "Terapistlik yaptığım bunca yıl içinde kendi bedeninden hoşnut bir tek kıza rastladım. Çöp gibi incecik kızlar kalçalarının sarkıklığından ya da göbeklerinin pörtlemiş olduğundan şikâyet ediyorlar. Bedenlerinden hoşlanmamakla kalmıyor, genellikle de yağlarından nefret ediyorlar. Kültürel olarak, kendilerinden önce gelen bedenlerinden nefret etmeye koşullanmışlar. Grupla konuşurken, kendi bedeninden hoşlanan biri varsa konuşmaya çağırıyorum. Ondan bu başarısını anlatmasını istiyorum. Grup çalışmalarında şimdiye kadar bir kadın çıktı."

Mary Pipher'den farklı olarak bedenlerinden hoşnut olan, güçlerinin ve canlılıklarının, bunun sonucu olarak elde ettikleri fiziksel olduğu kadar psikolojik sağlıklarının da tadını çıkaran kadınlara rastladım. Fakat bu tür kişiler azınlıkta. Birçok kadın, ki buna ben de dahilim, bedenlerine karşı nankörce, cömertliğin tam karşıtı bir tutum sergileme alışkanlığı geliştirir. Açıktır ki, insanın bedeninde kusurlu gördüğü taraflarıyla (boyutu, yaşı, rengi, çekicilik kapasitesinin düşüklüğü, mükemmellik sınıfına dahil edilmeyen bazı ayrıntıları) özdeşleşmesi beklenemez, doğru taraflarını (yani bedenin sizin kim olduğunuzun canlı, fiziksel ifadesi olduğunu) gözlemleyebilmesi ise hiç mi hiç beklenemez. Kendimize karşı cömert olmada ve kim olduğumuzu ve bizim için nelerin önemli olduğunu anlamada en başarısız olduğumuz zamanlar bu zamanlardır.

Kadınlar için kullanılan 'anaç' sözünü düşündüğümde bile tüylerim diken diken olur. 'Anaç kadın' sözü aslında bir övgü olmalı. Oysa öyle değil. Bu söz bizde şehvet, yuvarlaklık, yumuşaklık çağrışımları yapmalı; böyle bir kadının göğüslerine ve yumuşacık kucağına gömüldüğünüzü düşünün. Ama bütün bunları hiç aklımıza getirmeyiz. Oturmuş bu satırları yazarken kırklı yaşlarımda 'anaç bir kadın' haline geldiğimi biliyorum. Ama biri

ofisime gelip de sihirli bir değnekle beni yirmili yaşlardaki halime döndürmek istese hemen kabul edeceğimi de biliyorum. Ama böyle bir şeyin olması halinde mutlu olur muyum? Beğenilme duygumdan başka bir şeyi doyurmuş olur muyum?

Yirmili yaşlarımdayken ve şimdi bana son derece dar gelen giysiler giyebilirken de kilolarımı sorun ederdim ve daha zayıf olsam daha çekici görüneceğime inanırdım. O zamanlar da durumumdan hoşnut değildim. Dünyada kendime bir yol çizmek istiyordum. Kadınların politik ve sosyal alanda daha fazla yer almalarını ve fiziksel olarak da ağırlıklarını hissettirmelerini istiyordum. Politik açıdan en faal olduğum o yıllarda bile fiziksel görünüşümü sorun ediyor ve ikide birde eleştiriyordum.

Mary Pipher'e göre ABD'de "sekiz milyon kadın düzensiz besleniyor." Siz bu satırları okurken refah düzeyi yüksek her ülkede kadınlar birbirlerine bakıyor, kiloları görünür derecede artmışsa birbirlerini eleştiriyor, düşmüşse birbirlerini kutlamaya devam ediyorlar.

"Harika görünüyorsun. Zayıfladın mı?" deriz.

Zengin ülkelerde milyonlarca insanın sağlıksız denecek ölçüde şişman olduğu gerçeğini göz ardı ettiğim sanılmasın. Şişman bir kişi yiyeceğine dikkat eder, akla yatkın olarak ve zevk alarak egzersizler yapar da zayıflarsa kutlanır, bu mantıklıdır. Ama şişman olmayan bir kadın biraz daha zayıfladığında zeki, anlayışlı arkadaşları neden onu kutlarlar anlamam.

Zayıflık konusundaki acımasız kültürel kaynaklı takıntılarımızın Birleşmiş Milletler tarafından dünyada 'son derece yoksul' sınıfına giren insan sayısının bir buçuk milyon olduğu şeklindeki raporunu bilmemize rağmen sürmesi bu sorunun çok garip -ve de çok can sıkıcı- görünmesine neden oluyor. Son derece yoksulun anlamı, son derecede yetersiz beslenme, sürekli barınma, temiz su, ısınma, kanalizasyon sorunu ve güvence altında olmamaktır. Bütün bunları biliriz, ama bu konuda hiçbir şey yapmayız.

İskandinavya ülkeleri dışında, biz Batıdakiler kendi istekleri dışında zayıflamış olan bu insanlara sırtımızı çevirir iz. 1994'te Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'ne bağlı ülkelerin yarısı yoksul ülkelere dış yardımlarını kestiler. (Bu kesinti, 'dış yardımlar'ın her geçen gün ticarete yönlendirilmesine ve yardımların sadece, yardım eden ülkenin istihdamına katkısı olan ülkelerle sınırlanmaya başlamasına rağmen gerçekleştirilmişti.)

Dünyanın en zengin ve politik açıdan en güçlü ülkesi olan ABD, brüt ulusal ürün bedelinin yüzde 0.1'ini dış yardımlara ayırır. Birleşmiş Milletler, bu oranın 0.7'ye çıkarılmasını önerdi. 1996'da Roma'da gerçekleştirilen BM Dünya Gıda Zirvesi'nde açlıkla ilgili uluslararası bir bildirge yayımlandı. Bildirgede, "herkesin sağlıklı ve *besleyici gıdalara ulaşma, yeterli derecede beslenme hakkı* olduğu ve aç kalmamanın herkesin en temel hakkı olduğu [italikler benim]" belirtiliyordu. Buna karşılık Washington yönetimi şu açıklamada bulundu: "Amerika Birleşik Devletleri, bunun hiç akıldan çıkarılmaması gereken bir amaç, bir ülkü olduğu, *ancak bunun uluslararası yaptırımlara* ve ulusal hükümetlerin kendi halklarına olan sorumluluklarının küçümsenmesine *neden olmasına* izin verilmemesi gerektiği [italikler benim] inancındadır." ABD hükümeti aynı zamanda, zirvede belirtilen ve "yıllık gelirlerinin yüzde 0.7'lik kısmını denizaşırı ülkelere yardıma ayırmalarını" öngören teklifi kabul etmedikleri açıklamasında da bulundu.

Yine 1996'da Avustralya'da yeni seçilen liberal (muhafazakâr) hükümet, dış yardımlarını GSMH'lerinin 0.29'una düşürdü; bu dış yardım konusunda Avustralya tarihinde yapılan en büyük kısıtlamaydı. Hükümetin bu kararına halktan bir tepki gelmedi. Dünyanın en yoksul insanlarının yaşadığı yerin Afrika olmasına rağmen Avustralya'nın dış yardımlarının yüzde 8'inden azı bu kıtaya gönderilmektedir. Bunun, Avustralya'nın Güneydoğu Asya ülkeleriyle olan ticari ilişkilerinin ekonomisi için Afrika ülkelerinden daha hayati bir önem taşımasından kaynaklandığını ileri sürmek çok mu kinik bir yaklaşım olurdu?

'Son derece yoksul' olan insanlara cömertlik gösteremeyişimiz

sadece ayıp değil, ileriyi görmemezliktir, aptalca bir şeydir de. Dünyanın en yoksul ve politik açıdan en zayıf ülkelerinden bazılarının ekonomik durumlarının daha da kötüleşmesinde bizzat payı bulunan Dünya Bankası, 1995'te zengin ülkelerin yoksul ülkelere yaptıkları yardımlarda uygulanan kesintilerin "global dengeyi ciddi ölçüde hasara uğratacağını" bildiren bir uyarı yayımladı.

Kendimize cömert olmayışımızla -varoluşumuz hakkında düşünürken bizi yiyip bitiren küçüklük, kendi kendini yeme ve boşunalık duygularıyla- fiziksel koşulları nedeniyle ilgimize son derece muhtaç insanlara cömert olmayışımız arasında çok da fark yoktur.

O zaman, kendimizi bedenimizle kurduğumuz cezalandırıcı, yargılayıcı ilişki biçiminden kurtardığımızda, bedenleri tehdit altında olan insanların durumlarının ciddiyetini daha iyi anlayabileceğimizi söyleyebilir miyiz? Bedenlerimizi gerçekten sevebilir, bireyselliğimizin ve ortak doğamızın bir dışa vurumu olarak değerlendirebilir, onları ruhlarımızın evi olarak görür, içlerinde yaradılışın bir mucizesi olarak memnuniyetle yaşarsak, o zaman bu harika ve kırılgan yerküremizi paylaştığımız çocukların, kadınların ve erkeklerin akıbetlerine duyarsız kalamayız.

Bu söylediklerime hemen ve haklı olarak, bir ülkenin cömert olup olmamasını belirleyen politik ve bürokratik kararları alanların ve uygulayanların çoğunun erkek olduğunu ve erkeklerin bedenleriyle ilişkilerinin kadınlara göre çok daha sorunsuz olduğunu söyleyerek karşı çıkacaksınızdır.

Ama bu kısmen doğrudur. Düzensiz beslenme sorununu kadınlara göre çok daha az yaşamalarına ve genelde görünüşlerinden dolayı kadınlara oranla çok daha az yargılanmalarına rağmen erkekler de acı çekerler. Belki kadınlardan daha çok acı çekiyorlardır, kim bilir? Bunu ölçmek olanaksız ve bana kalırsa da gereksiz.

Gözlemlerimden, erkeklerin de bedenleriyle kurdukları düalist, yabancılaştırıcı bir ilişkiden mustarip oldukları sonucunu çıkarabilirim ("Bedenim üzerinde 'hâkimiyet' kurup onunla istediğimi yapabilirim"). Herhangi bir Batı ülkesinin büyük şehirlerinden birinde, kalabalık bir caddenin köşesinde on dakika bekleyin, önünüzden şişmanı, sıskası, kır saçlısı, sinirlisi, gergini yüzlerce erkek geçer; hızlı hızlı nefes alıp veren, beyinleri gidecekleri yere bir an önce varabilme telaşında, bedenleri o yere varıp varamayacakları meçhul, başları önde yürüyen yüzlerce erkek.

Karşı cinsi etkilemesi için erkeğin genç ve yakışıklı olmasına gerek yoktur (tabii gençlikle yakışıklılığın yerini güç ve paranın almadığını varsayıyorum burada). Ama bu durum onları özgürleştirmez. Erkekler bedenlerini bir amaç uğruna hoyratça kullanırlar: Uzun saatler çalışmak; spor karşılaşmalarını insanüstü çabalarla kazanmak; güçlerini göstermek ya da güçlerini korumak için; kendilerine ve başkalarına kendilerinde hâlâ 'daha iş olduğunu' göstermek için.

Tutkuları ya da korkuları nedeniyle dinlenmesi gerekirken çalışmasını sürdüren bir erkeğin gerek fiziksel gerekse içgüdüsel hayatıyla ilişki kurması imkânsızdır. Yürümesi gerekirken koşan, sıcacık bir kucağa hasretken 'düzen' ya da karısı evde çocuklarının doğum gününü kutlamak üzere beklerken bir ihale daha 'kapmaya' çalışan bir erkek kendine sevecen, nazik bir şekilde davranmasını öğrenememiş demektir. Kırklı yaşlarının başlarında kalp krizinden ölmüş bir erkeğin de kendi bedeniyle yakın, akla yatkın bir ilişki kurmuş olma ihtimali hiç yoktur.



Kendimize karşı cömert olmayı öğrenmenin, içimizdeki kırılganlık duygusunu kendimize hoşgörülü davranarak korumaya çalışmaktan çok daha farklı olduğunu düşünüyorum. Kendine karşı hoşgörülü olmak genellikle aşırı yemek yeme, uyuşturucu, tütün, kumar, alışveriş ve sekse yol açar. Aşırı çalışmaya da yol açabilir. Kendine karşı hoşgörülü olmak, toplumdan uzaklaşmak, miskinlik, sıkıntı

ya da hiçlik hissiyle yataktan kalkamama, hatta sürekli bir 'kendini geliştirme' projesi içinde olma gibi eylemsizliklerle belirebilir. Genellikle de elde etmeyi amaçladığımız doyum ya geçicidir, ya yarım yamalaktır ya da hiç yoktur.

Ama böyle bir çabanın bizatihi kendisi anlamlıdır. Cömertlikten kaynaklanan duygularla beslenen ve bu duyguları besleyen sevgi ve merhamet duygularına aç olduğumuzu anlatır. İyiliğin, rahatlığın ve cömertliğin olmaması durumu yaptığımız hatalar yüzünden kendimizi azarlamamıza ve düşkırıklıklarımız yüzünden kendimizi suçlamamıza neden olur. Kuşkudan yararlanmamıza izin vermez. Kötü giden şeylerin ve hiç olmayacak olanın üzerinde yoğunlaşmamıza neden olur.

Bize olumlu bir şey sunulduğunda kendimizi kuşatılmış, değersiz, yetersiz ve son derece rahatsız hissetmemize neden olur. Şu şekilde düşünmeye başlarız: "Buna değer biri değilim", "Bana önerilen şeye asla layık olamam. Bunun karşılığını ödeyemem" ya da "Ben bundan hoşlanmaya başlayacağım. Sonra elimden alacaklar".

Cömertlik, insanın kendisini cezalandırmasına yönelik bu tür tavırların en ıslah edicisidir. Cömertlik, bir başarısızlıktan ne kadar çok şey öğreneceğimizi, kendimizi yeniden toparlayabileceğimizi gösterir; egomuzun ya da rasyonel düşüncemizin bizim için en iyi olan şeyi her zaman bilemeyeceğini ve can sıkıcı bir ayrıntıya takıldığımızda resmin daha büyük ve bir olasılıkla hiç beklemediğimiz bir bölümünü göremeyeceğimizi anlamamızı sağlar.

Korkudan ve endişeden, kendi kendini eleştirmekten ve umutsuzluktan geri adım attığımızda, cömertliğin bakış açısının geniş kapsamlı olduğunu ve ilk anda siyah beyaz olarak algıladığımız şeylerde aslında birçok anlam sıkalasının bulunduğunu keşfederiz.

Bir kişinin o son derece önemli kararı, yani kendine karşı cömert olma kararını alması sadece irade işi değildir. Düşünceyi eyleme dönüştürmek için iradeye ihtiyacımız vardır: Her durumda nasıl tepki vereceğimiz konusunda bir seçimde bulunabileceğimiz ve bu

tepkiyi *uygulamaya sokabileceğimiz* konusundaki bilinçli farkındalığa. Ama cömertliğin gerçekleşebilmesi daha başka şeylere, koşulsuz sevgiye ulaşabilen kişilerin çok yakınında olan şeylere bağlıdır.

Koşulsuz sevgi, eylemlerimizle davranışlarımız hakkında yargıda veya araştırmada bulunmaya ara vermek demek değildir. Bir bebek gibi kendimizi pışpışlamak değildir. Koşulsuz sevgi bundan daha büyük, daha güçlü ve daha hakiki bir şeydir.

Koşulsuz sevgi, her insanın hayatında var olan başarısızlıklara, düş kırıklıklarına, trajedilere ve gizemlere *rağmen, sevgi adına* sevmeye, *hayat adına* hayatın hediyesine şükran duymaya, insanların içinde iyiliğin olduğuna inanmaya devam etmeyi taahhüt etmek demektir.



Yıkıcı bir erdemdir cömertlik. Vakarı yok eder. Birbirleriyle hiç ilgisi olmayan insanlar arasında bağlılığın kurulmasına vesile olur. Büyük jestlerle olduğu kadar küçük jestlerle de taşınır. Kibrin, açgözlülüğün ve arzunun üzerine gider ve hepsini yerle bir edebilir. Öğrenmeye, ayrıcalığa, statüye veya zenginliğe bağlı değildir. Milliyetçiliği, sınıfı, ten rengini ve toplumsal cinsiyeti umursamaz. Mecliste olduğu kadar çocuk yuvasında da önemli bir yeri vardır. Onu ölçüp biçmek, satmak ya da çöpe atmak olanaksızdır. Bilinçli olarak iyilik etme niyetinden ortaya çıkar ve ruhu olduğu kadar bedenle zihni de içerir. Cömertlik, utangaç ya da atılgan olsun, unutulmayacak derecede uzun süreli ya da süreksiz olabilir. Cömertlik olmadan sevginin nasıl bir şey, nasıl bir duygu olduğunu; sevginin nasıl koktuğunu ya da duyulduğunu; sevginin nasıl ayakta kaldığını ve sevginin hangi mucizelere gebe olduğunu unuturuz.

İnsanoğluna olan inancımızı tekrar kazanmamıza ya da kutlamamıza yol açan her dürtünün arkasında cömertlik vardır. En harika, en aşkın, en zarif ya da en aydınlık anlarımızda da cömertlik vardır. İçinde bulunduğumuz topluluğu felaketler sarınca ve o felaketlerle hep beraber yüz yüze gelince de cömertlik işbaşındadır.

Hazrat Inayat Han, hayatın ödülünün hayatın kendisi olduğunu söyler. Hayatı ve hayattaki amacımızın ne olduğunu keşfetmenin hayatı kucaklamaktan başka yolu yoktur: Kederleri ve sevinçleri, düş kırıklıklarını ve o değerli, geçici, mükemmel anları kucaklamaktan.

Hayatı nesnelerle bir tutmak, anlamı amaçlarla, projelerle ya da gündemle bir tutmak hem çekici hem de çok kolay bir şeydir. Şimdi *sahip olduğunuz şeyler yeterli olduğunda* ve vermek gerektiği *zaman verdiğinizde* elinizde hiçbir şeyin azalmayacağı şeklinde bir güven duygusu geliştirmek sizi paha biçilmez ölçüde bir özgürlük ve sevgi deneyimine doğru yönlendirir.

"Derin ve güçlü sev" der Piero Ferruci, "öyle ki, kalbin yalan mülklerden doyum almaya yeltenmesin. Bütün yönleriyle ve olasılıklarıyla ölümle yüzleş, ki açgözlülükten zerre kalmasın sende."

Sahip olmamız gerektiğine inandığımız şeylerden kurtulmak bizi özgür kılar: Başkalarına onları sıkboğaz etmeden ulaşmamıza ve başkalarının bize bir şeyler kaybettiğimiz ya da işimize karışıldığı duygusunu hissettirmeden ulaşmalarına olanak tanıyacak şekilde özgür olmamızı sağlar.

Eğer hepimizin hayatı yaşanmaya değer hale gelecekse, zaman içinde gezegenimizin kurtarılmaya değer olduğunun farkına varacaksak, bu, kendimizi cömertliğin ışıyan gücünü ve huzurunu, sihrini ve güzelliğini -onun kucaklayıcılığını, verdiği neşeyi, rengini ve mucizesini, sınırsızlığını, sonsuzluğunu- keşfetmeye hazır hale getirdiğimiz için olacak.

Vermektir almak / Affedilmektir affetmek/ ve Ebedi hayata doğmaktır ölmek.



Hoşgörü

Gerçek sevgi ve duanın ne olduğu duanın imkânsızlaştığı, kalbin taşlaştığı anda öğrenilir.

THOMAS MERTON



Hoşgörü, derli toplu bir erdem değildir. Bonsai biçimindeyken insanların nazik, uysal, korumacı, hoş, ikiyüzlü, kör, gerçek dışı ve yarı ölü olmalarına neden olur. Ama nefes alıp verdiği, yaşadığı, terleyip ağladığı, büyüyüp serpildiği yerde nazik olmanın dışında her şeydir. Zıttır, esnektir, pervasızdır, mizahidir, bazen serttir, her zaman kapsayıcıdır, hakikatlidir, talepkâr ve gerçektir.

Hoşgörü, önce zihnimizde yaşar -ya da ölür. Bir anlığına tavırlarınızın, inançlarınızın, kanılarınızın, bazen de barışın ve savaşın ortaya çıkmasına yol açan başkalarıyla ilgili düşüncelerinizi

unutun. Kendi düşünce sürecinizde yer alan rekabetlerin, kanıların, tereddütlerin, paradoksların, belirsizliklerin, atlamaların, takıntıların, kesinliklerin ve farkında olmayışların üzerinde yoğunlaşın.

Bu dağınık, üst üste yığılmış öbeği *hoş görmek* kolay değildir. Bunun için, tasavvur ettiğiniz bütünlüğün kendinizin olmadığını az çok fark etmeniz gerekir. Tümüyle iyi, nazik ve mantıklı biri olmayabilirsiniz. Hoşgörü bununla yüzleşmenizi talep eder. İçinizdeki kaosu ve çatışmaları sırtlanabileceğinizi, sürpriz yapmanın sadece başkalarına mahsus olmadığını, kendi kendinize de sürpriz yapabileceğinizi, kim olduğunuz, hayatınızın ne anlam taşıdığı, gidişatınızın ne yöne olduğu konusunda uzun süreli bir kararsızlık içinde yaşayabileceğinizi, neşeli zamanları olduğu kadar umutsuzluk anlarını da anlayışla karşılayabilecek hale gelebileceğinizi, zihninizin geniş kapsamlılığı içinde, kendi dışınızda bir yere göndermeyi tercih edeceğiniz düşünceleri ve onları izleyen duyguları kabul edebileceğinizi söyler ve bunları yapmanızı sizden talep eder.

Bütün bunlara bir de hayatınız ilerledikçe ve hayattan bir şeyler öğrendikçe kendi sorumluluğunuzu tümüyle üstlenebilme (sadece başkalarının fikirleriyle uyuşan parçalarınızı ya da kendinizle ilgili sürekli parlattığınız yanılsamalarınızı değil) zorunluluğu eklenir.

'Kendi sorumluluğunuzu üstlenme', başkalarına acı ya da zarar veren eylemlerinizin sorumluluğunu elden çıkarmanızı zorlaştırır. Kendinizi başkalarından ayrı, onları da olduklarından daha iyi ya da kötü görmenizi güçleştirir. Kesinliklere sırtımızı dayamamızı, hele hele yeni bir hayata başlarken yaptığımız -ve başkalarının yapmasına izin verdiğimiz- sınıflandırmaları olanaksız hale getirir. (Ben bir kadınım, orta yaşlıyım, beyazım; anneyim, yazarım; liberal görüşlüyüm; dostlarımla birlikte olmaktan, kitap okumaktan, müzik dinlemekten, bahçecilikten, yemeklerden hoşlanırım; tezcanlı, sabırsız, heyecanlı... vb.) Bu tür sınıflandırmalar bizi her zaman küçültürler ve olsa olsa hakikatin son derece tehlikeli bir biçimde sınırlanmasıdırlar.

Hoşgörü -özellikle ham ve denenmemiş, zıt ve alışılmamış olan

için- kendimizi potansiyellerimizin dış sınırlarına çekmek ya da çekilmemize izin vermek anlamına gelir, her ne kadar bu esrikliğin ya da cehennemin tehlikeleriyle yüz yüze gelme riski taşısa da. Ve sadece tek bir yönde gitmemek anlamına. Hiç olmamış kabul etmeyi, bastırmayı ya da kabullenmemeyi tercih edeceğimiz bir şeyle yüzleşmek tehlikeli, hatta çılgınca bir şey gibi gelebilir insana. Günümüz kültürü, bizi bu tür belirsiz alanlarda gezinmekten alıkoyar. Uç tecrübeleri *tüketmemiz* beklenir bizden, onları yaşama riskine atılmamız değil. Oysa böyle bir riske atılmamız bizi sanatçılar ulusuna, barış savaşçılarına, doğaseverlere, çocukların ve yaşlıların koruyucularına, mistiklere, hikâye anlatıcılarına, her zaman öğrenmeye aç olan, aç ömür boyu öğrencilere, işlerine kendinden bir şeyler katan işçilere dönüştürebilir.

Eğitim sistemimizde ya da kamu kültürümüzde bizi böyle bir hayata hazırlayan ya da böyle bir hayat sürmemiz için bizi yüreklendiren bir şey yoktur. Deneyimlerimizin çoğu sentetikleşti: Başka insanların hayatları ve fantezileri bize sinema ya da televizyon aracılığıyla ulaşır. Yine de sahici tecrübeler elimizden kaçmış sayılmaz. Bunlar sadece zenginlerin ya da özel insanların ulaşabilecekleri deneyimler değildir. Bu deneyimler şunlar olabilir: okyanusun ardında batan ve renkleri ufuğa yayılan güneşin güzelliğine, görkemine tanıklık etmek; doğum ya da ölüm dönüşümüne yakın olmanın zamandışı mucizesini yaşamak; haz almaktan başka bir amaç taşımadan şarkı söylemek ya da dans etmek; ciddi, anlamlı bir ritüele katılmak; başkalarının yaşınız, boyunuz, ten renginiz, toplumsal kimliğiniz, cinsiyetiniz, yeteneğiniz, eğitiminiz, görünüşünüz, aile geçmişiniz ya da inançlarınıza göre değerlendirerek sizi indirgemesini reddetmek; hayatımızın ve soluk alıp veren gezegenimizin çokuluslu ticaret adına iki paralık edilmesine izin vermemek; Birleşmiş Milletler Güvenlik Konseyi'nin geneline silah üretici ülkelerin egemen olmasına ilişkin bireysel protestonuzu eyleme geçirmek; gezegenimiz üzerinde yaşayan beş milyar insandan kaçının yaşamak için gerekli en temel gıdalardan yoksun olduğu konusunda bilgilenmek ve bu durumu

değiştirmek için elinizden geleni yapmak.

Hoşgörü sadece kişiye özel bir erdem olamaz. Kamusal alanda çok derin kolları vardır. Gölgede kalmış biçimleri -el çekme, pasiflik, eylemsizlik, görmezden gelme- kamusal alanda iyice görünür hale gelir.

Kendini ormanların yok olması, toprağın verimsizleşmesi, ırmakların yatak değiştirmesi ya da kuruması, birçok temel tarım maddesinin yetiştirilmesinin zorlaşması ya da olanaksız hale gelmesi, kimyasal maddelerin, kara mayınlarının ve nükleer atıkların yeryüzüne nüfuz etmesi ve yeryüzünü kirletmesi, bazı türlerin yok olması, birçoğunun korkunç, tehdit edici koşullarda yaşaması, ozon tabakasındaki deliğin büyümesi ve gezegenimizin ısısının gitgide ısınması olarak gösteren şey ilgisizliktir, hoşgörü değil. Çocuklar sanayi köleleri olarak satılırken ya da fahişeliğe zorlanırken, savaşlarda kullanılırken, ülkeler arasında ticari bir mal gibi satılırken uzaktan bakmamız, en temel insan hakkını, güvenlik konusunu tanımazlıktan gelmemiz ilgisizliğin sonucudur, hoşgörünün değil.

Batı'da, yani acı çeken ülkelere uzak olmanın hiçbir şekilde özür gösterilemeyeceği yerde, çocuklarımıza çok 'normal' görünen, şiddeti oyun haline getiren ve gerçek olanla gerçek olmayanı ayırt edememelerine neden olan ürünlerin, şiddet dozu gittikçe artan filmlerin ve bilgisayar oyunlarının üretilmesine 'göz yumarız.' Aynı zamanda, çocuklarımız dahil birçok insanın şiddetin gerçekte neyi ifade ettiği ve sonuçlarının neler olduğu konusunda pek bir şey bilmediğini düşünmek isteriz ya da bu görüşe 'izin veririz.' Çocuklarımıza, toplama kamplarına, Gulaglara, Amerikan ve Avustralya yerlilerinin yok edilmesine, Güney Afrika'daki ırk ayrımına ve son zamanlarda şehirlerimizin bazı yerlerindeki 'tehlikeli bölgeler'in oluşumuna yol açan politik, kültürel ve toplumsal gerçeklikler hakkında hemen hiçbir şey öğretmeyiz. Onlara korkunun, nefretin, fenalığın ve şiddetin kol gezdiği ve o anlamlı uluslararası duyarlılığın hiçbir şey yapamadığı ülkeler arasında ya

da ülke içinde yaşanan günümüz savaşlarının nedenleri konusunda neredeyse hiçbir şey öğretmeyiz. Barışa ve adalete nasıl ulaşılabileceği konusunda ise hiç ama hiçbir şey öğretmeyiz. Çocuklarımız, hiçbir şiddet 'eylemi'nin bir oyundan ibaret olmadığını, olamayacağını bilmiyorlar -ama bilmeliler. Çocuklarımız, şiddetin kâr amaçlı başka bir meta olarak kullanılmasını 'hoş gördüğümüzde' yaşayanları olduğu kadar ölüleri de aşağıladığımızı bilmiyorlar -ama bilmeliler.

İnsan doğasındaki temel uyuşmazlıkları gösteren şu paradoks bize çok şey anlatır: Korkunç şiddet olaylarını görmek ve başkalarının üzerinden bu olayları yaşamak için can atarız, ama şiddet olaylarının canlı tanığı olan kişileri hiç de can kulağıyla dinlemeyiz. Bu kişilerin öğrendikleri ve bize öğretebilecekleri şeyleri ıskalarız. Gerçek deneyimleri görmezden geliriz. Ama bunu yaparken şiddeti kovalamayız. Tersine, onu davet eder ve bir yer veririz. Şiddetten korkarız, ama şiddetin binbir türlüsünü her akşam televizyon aracılığıyla evimize davet ederiz. Şiddetten korkarız, ama iyilikten, fikirden, güzellikten ya da sahici bir hüzünden nasibini almamış ve şiddetten başka bir şey sunmayan filmlerin oynadığı sinemaların önünde kuyruk oluruz.

Susan Griffin, savaşla ilgili kitabı *A Chorus of Stones*'ta bu paradoksu bir anekdotta çok güzel yakalamış. Kitapta anlatılan hikâyenin anonim niteliği ve belirginlikten uzaklığı, hakikiliğini daha da keskinleştiriyor. Her birimiz için anlatılan ve her birimizi konu alan bir hikâye niteliği taşıyor Griffin'in anlattıkları.

Susan Griffin: "Hiroşima'nın bombalanmasıyla ilgili anlatılan ünlü, kısa bir hikâyede, radyasyondan zehirlenen bir adam köyüne döner. Ailesiyle arkadaşlarına gördüklerini anlatır. Ona kimse inanmaz, ta ki anlattıkları gazete haberlerinde çıkana kadar. Sonra anlattıklarını korku ve kederle dinlerler. Ama bir süre sonra hikâyesini kimse dinlemek istemez. *Tanık olduğu şeyleri kendisini dinlemeyenlere tekrar tekrar anlatan biri hale gelir* [italikler benim]."

Tüylerimiz diken diken olsa da, ağzımız kurusa, midemiz kalksa da, acı çekmiş olanları dinleme hoşgörüsünde bulunmayız. Oysa dinleme hoşgörüsünde bulunmak, içimizde öfkenin kabarmasını ve

"Bu korkunç durum son bulmalı. Bunun sona ermesi için elimizden geleni yapmalıyız. Bunu sona erdirmek için elimden geleni yapmalıyım" diye haykırmamızı sağlayacak biricik yoldur.

Böyle bir hoşgörüde bulunmak (ki böyle bir hoşgörü insanlara karşı hissettiğimiz merhamet duygusundan ortaya çıkar ve sevgiyi ifade eder) *karşımızdaki kişiyi dinlememizi ve gerçek olanla yüzleşmemizi sağlar.* Ancak böyle bir merhamet duygusu ve bilgi "Bu bizim işimiz değil" diyen ve kayıtsızlıkla sırt çevirmemize neden olan sahte hoşgörülerden bizi uzak tutabilir.

Burnumuzun dibinde cereyan etmesine rağmen -bu kısa kataloğu yazmak ve okumak elbette kolay değil- bireyler ve toplum olarak çocukların kötüye kullanılmalarından, özellikle de çocuklara yapılan cinsel tacizlerden ancak bu tür haberler arttıktan sonra korkuya kapılmaya başlarız. Çocuklarımızı taciz ederken yakalananlara lanetler yağdırırız. Onlara küfürler yağdırır, onları yerin dibine batırırız. Oysa onların bu eylemlerine, topluluk olarak ihtiyacı olan ailelerle bireyleri eğitmek, desteklemek ve çocuklarımızın bakımıyla ilgilenen kişilerin (öğretmenler, yuva öğretmenleri ve çocuk bakıcıları, sosyal görevliler ve çocuk koruma görevlileri) değerlerini teslim etmek ve onları şevklendirmek için gerekli ek vergileri ödemekten kaçınarak ya da hükümetin bu konuda ek bir ödenek ayırma çalışmalarına karşı ilgisiz kalarak çanak tuttuğumuzun farkında bile değilizdir.

Kötüye kullanma ve şiddet toplumun her kesiminden ve sınıfından insanlarda görülebiliyorsa, "insanların hastayken, açken ya da korku içindeyken doğru dürüst düşünemeyecekleri" ortadadır. O halde, Gandi'nin söylediği gibi "yoksulluğun şiddetlerin en şiddetlisi" olduğunu bile bile, gittikçe artan işsizliği ve yoksulluğu 'hoş görmemiz' mantıklı mıdır?

Hoşgörünün, özellikle ilgisizliğe kaydığı zamanlarda, böyle korkunç, karanlık yanları vardır. Ama bu durum onu daha az değerli ya da güçsüz kılmaz. Bu bir doğa yasasıdır: Işık ne kadar güçlüyse gölgesi o kadar karanlıktır. Bu yasanın hoşgörü için de geçerli olduğunu, onun toplumsal alandaki uygulamalarına (ve kirliliklerine) tanık olurken ve içimizde denerken görürüz.

İçimizde uyumakta olan hoşgörü taşıyamayacağımıza inandığımız ya da asla taşıyamadığımız bir şeyle karşı karşıya kaldığımızda uyanıyor ve uyanmasıyla birlikte sevgiyi ve bilgeliği uyandırıyor olabilir. Daha doğrusu benim deneyimlerime göre öyle. Ancak yüzleşilmesi gereken şeye ve onunla birlikte ayaklanacak olan duygulara hoşgörü göstermek suretiyle yavaş yavaş iç güçlerimin farkına varma noktasına ulaşabiliyorum.

Dayanılmaz olan şeylere gıdım gıdım dayandığımı hatırladıkça hoşgörünün nasıl gıdım gıdım ortaya çıktığını görebiliyorum: İçinde bulunduğum duruma gösterdiğim hoşgörüyü; hoşgörünün sonucunda oluşan belirsizlik durumunu; hoşgörüyle girdiğim ilişkiyi zaman zaman istediğim gibi yürütemediğimi. Bu deneyimimden bir şey beklemiyor olabilirim, hatta geriye baktığımda, "Bunu bir daha asla yapamam" diyecek bir duyguya bile kapılırım. Ama bu durumları dolaysız gördüğüm için; korku ve çaresizlik duygularıma rağmen o durumların gerçekleşmesine izin verdiğim, onlara karşı koyup ayakta kaldığım için güçlü bir kişiyimdir.

Dahası, tanıdığım kişilere baktığımda ve hayatlarını kitaplarından tanıdığım birçok insan hakkında düşündüğümde, ruhsal, duygusal ve manevi bekanın hiç de azımsanacak bir şey olmadığını biliyorum. Hatta, bilinçli bir biçimde hayatta kalma savaşımı vermek -bu savaşımı vermek *ve* bu savaşım üzerinde düşünmek- bilgeliğimizin en büyük kaynağı olabilir.

Nancy Mairs ve kocası George, 1970'lerde itilip kakılan, ihanete uğrayan ve sonunda kendilerine postalanan yeniyetme bir çocuğu evlat edinmişler. On yıl sonra gençliğe adım atan bu çocuğu nasıl yetiştirdiğine ilişkin olarak kendi hayatıyla ilgili deneyimlerini yazarken Nancy şunları aktarıyor: "Bana sık sık Ron'u aldığıma pişman olup olmadığımı, şimdi olsa onu evlat edinip e-

dinmeyeceğimi sorarlar. Zor sorular, yanıtları da kendimle ilgili düşüncelerim için riskli.

"Çünkü onu evlat edindiğime pişman oldum, hem de defalarca. Bende George'taki günlük çilelerden, davranış bozukluklarından, hatta yabancı değerlerden rahatsızlık duymamasını ve bir kişiyi koşulsuz kabullenmesini sağlayan o genişliğin zerresi yok. Ron'u sık sık katı bir biçimde yargılardım, onun özel koşullarını göz önünde bulundurmadan hem de; yaptıklarını genellikle onaylamaz, sevgimi ondan esirgerdim; benim oğlum olmayı hak etmesi için onu çok çalıştırdım. Pişmanlıklarım yüzünden sanırım çok acı çekti. Şimdi olsa onu evlat edinir miydim? Hayır. Bugünkü aklımla hayır. Ama onu evlat edinmeseydim, şimdi Anne ve Matthew'la birlikte olamazdım. Hatta belki George'la da tekrar evlenemezdim. Şimdi geriye dönüp baktığımda bütün bunları yapan kişinin benimle ilgisi yokmuş gibi geliyor bana. *Ama işte insan asla yapamayacağı işlere böyle bilgisizce atıla atıla öğreniyor, olgunlaşıyor* [italikler benim]."

Ve şu zorlu soru: Nancy Ron'u evlat edindiğine pişman mı?

"Hayır. Evet."

Bazen, tabii üzerimize almadığımız şeylere hoşgörü göstermemiz gerekir. Genellikle, pasif, tarafsız bir biçimde 'tarihi' ya da 'toplumsal' olarak adlandırılan koşullar tarafından yapmaya zorlandığımız şeylere hoşgörü göstermek durumunda kalırız. Bu tür 'koşulların' kaçınılmazlığına hoşgörü göstermeyi reddederken, eziyetin, işkencenin ve cinayetin tarafsız bir biçimde ortaya çıkmadığını unutmamak gerekir; bunları, *hayır demesini bilen insanlar* yaratır ve ifa eder.

Bugünün güvenli ve huzurlu Avustralyası'ndan elli yıl öncesine, yirminci yüzyılın en büyük trajedisinin yaşandığı dönemlere bakarken, Avustralya Katliamı'ndan sağ kurtulan Abraham H. Biderman şunları yazar: "Elektrikli tellerle çevrili bir yerde yaşadığım günleri düşünürken nasıl olup da hayatta kaldığımı sık sık merak ederim. Birçok kere pes edecek duruma geldim: Açlık san-

cıları vücudumu sardığında; yağmur ve don beni iliklerime kadar dondurduğunda, el ve ayak parmaklarım soğuktan uyuştuğunda. Isı sıfırın altında yirmiye, bazen yirmi beşe düştüğünde birçok arkadaşım soğuktan öldü; yine de aklımı kaçırmamak ve ölmemek için mücadeleyi elden bırakmadım. Yarı çıplak ve yarı donmuş bir halde acıdan gözlerimden yaş gelirdi, ama yaşlar daha yanağıma ulaşmadan donardı. Sık sık, böyle yaşamaktansa yüksek voltaj elektrikle yüklü tellere dokunmanın daha kolay olduğunu düşünürdüm. Anlık bir işti, sonra her şey sona erecekti. Ama nedense bunu yapmadım. Yapamadım. Aklımdan ayrı, mantığımın ötesinde bir gücün etkisiyle yaşamaya devam ettim. Yaşamayı ve bir gün annemin son arzusunu yerine getirmeyi çok istediğimi fark ettim."



Nasıl ki hoşgörünün karanlık bir yönü -insanlardan ya da olaylardan kendimizi korku, kayıtsızlık ya da ilgisizlik nedeniyle çekmemize neden olan yanları- varsa, en kişisel deneyimlerimizi yaşadığımız alanda, benliğin içinde korktuğumuz ya da hoşgörülü olamadığımız şeyler de bizim karanlığımızdır.

Bu karanlık, evimizin temeli ya da belki de gözümüzden kaçan, tanıdık olmadığımız ve patlama potansiyeline sahip bir kanadı. Açıkta, bilincin ışığında hoş göremediğimiz şey bilinçdışımız haline gelir: Bizden saklanan deneyimlerimizin alanı. Bilinçdışında yer alan her şey 'kötü' değildir. Tersine. Çoğu göz kamaştırıcıdır; sahiplenemeyeceğimiz kadar göz kamaştırıcı. Göz kamaştırıcı yönlerimizi bilmemiz ve bunları hayata geçirmemiz için, kendimize acımaktan ve başkalarının bize bakacağı ya da bizim adımıza göz kamaştırıcı şeyler yapacakları umudundan vazgeçmemiz gerekir. Birçok kişi için kendine acımaktan ve güçsüz olduğu sanısından vazgeçmek, başkaları hakkındaki çirkin inançlarımızın aslında içten içe korktuğumuz şeylerin feryadı olduğunu kabullenmek kadar zordur -hatta daha zor.

Bu zor yakalanan karanlık gölgeyi avlamayı başarmış ender ya-

zarlardan biridir Robert Bly. Kendisini besleyen -aynı zamanda kolektif olarak yaratılan- kolektif ya da toplumsal gölgelerden bağımsız olarak anlaşılması olanaksız kişisel gölgeyi şöyle tanımlar: "Bir ya da iki yaşlarındayken, 360 derece diye tasavvur edebileceğimiz bir kişiliğe sahiptik. Bedenimizin ve ruhumuzun her yerinden enerji fışkırırdı. Koşan bir çocuk canlı bir enerji küresidir. İkimizde de enerji topu vardı, ama bir gün annemizle babamızın topumuzun bazı taraflarını beğenmediklerini fark ettik. Bize, 'Rahat duramaz mısınız?' ya da 'Kardeşini öldürmeye çalışman hoş bir şey değil' gibi laflar ederlerdi. Sırtımızda görünmez bir kese vardır, annemizle babamızın bizi sevmeye devam etmeleri için o beğenmedikleri taraflarımızı bu keseye attık. Okul yaşına gelene kadar sırtımızdaki kese epey büyümüştü. O zaman da öğretmenlerimiz şöyle diyordu: 'İyi çocuklar böyle küçük şeylere kızmazlar.' Böylece kızgınlığımızı alıp keseye attık. Kardeşimle ben Medison, Minnesota'da yirmi yaşındayken 'efendi çocuklar' olarak biliniyorduk. Keselerimizin uzunluğu bir mili bulmuştu çoktan."

Kasabaların, şehirlerin, ulusların, hepsinin gölgeleri vardır. Yerel Rotary Kulübü'nden psikanaliz derneklerine ve Katolik Kilisesi'ne kadar bütün örgütlü grupların da vardır. Grubun sadece bilinçli, rasyonel amaçları varsa -futbol maçını kazanmak gibi- gölgesinden etkilenmesi ve zarar görmesi olasılığı ideolojik ya da aşkın amaçları olduğu zamankinden daha azdır. İdeolojik ya da aşkın amaçlar kendi içlerinde yanlış değildir, tersine. Ama grubun amaçları ne kadar yüksekse, grup üyeleri gölgenin nereye düştüğü konusunda o kadar dikkatli olmak zorundadır.

Bir kişinin, grubun, topluluğun ya da ulusun başkalarını nasıl 'hariç tuttuğunu' yakından inceleyin; kimin ne için ihraç edildiğini; hangi eleştirilerin tartışıldığını, hangilerinin reddedildiğini. En çok neden korkulduğuna, neyin küçük görüldüğüne, neyin kıskanıldığına ya da neyin kötülendiğine bakın, 'kesenin içindekiler'i -neyin hoş görülemez gölge olduğunu- bir anlığına da olsa görebilirsiniz.

Bly, sırtımızdaki kesenin içine girmesi gerekenlerin çoğunun yirmi yaşına gelinceye kadar girdiği görüşünde. Bundan sonra geriye, hayatımızın arta kalan kısmında kesenin içindekileri boşaltmak kalıyor. Hoşgörü, iyi yıllanan bir erdem. Hoşgörüyü uyguladığımızda biz de daha iyi yıllanırız. Geniş fikirli, zengin, esnek, meraklı, hoşgörülü *yaşlı* bir zihin, keşfedilmiş şeylere olduğu kadar henüz keşfedilmemiş ve düşünülmemiş şeylere de açık bir zihin, yaşlanmaktan ve yaşlılardan korkan bir dünyaya karşı mükemmel bir meydan okuyuşa kapı aralar.

Hoşgörü, gençlere de öğretilebilir, dahası ve en güzeli gençler için model haline getirilebilir. Ama hoşgörünün zihnimizde olduğu kadar kalbimizde de yeşerebilmesi için, dünyayı istediğimiz gibi düzene sokamayacağımızı anlamamıza neden olan bir dizi şiddetli sarsıntılar ve kavrayışlardan geçmemiz gerekebilir. Ya da dünyayı ancak nefessiz kaldığımızda düzene sokacağımızı öğrenmemizi sağlayan süreçlerden geçmemiz gerekebilir, ama aklımızdaki düzen bu gezegeni paylaştığımız bütün insanların düzen anlayışlarıyla rekabet edebilmelidir.

Jung'un meslektaşı analist ve yazar Marie-Louise von Franz, gündelik hayatta gölgemizi göz ucuyla yakalamayı nasıl öğrenebileceğimiz konusunu son derece anlaşılır bir dille anlatır: "Yorulduğumuzda ya da baskı altında olduğumuzda, başka bir kişilik çıkar ortaya. Örneğin, iyi niyetli ve yardımsever bir kişi birden son derece benmerkezci bir insana dönüşür. Etrafındaki insanları kırıp geçirir ve çok kötü bir insan haline gelir. Aynı şekilde, grip ya da hasta olan insanlara bakınca onların gölge taraflarının ortaya çıktığını görürsünüz... Ani bir karakter değişimi söz konusudur. Gölgenin ortaya çıkmasıdır bu. Binlerce biçimde ortaya çıkabilir. Diyelim en iyi arkadaşınıza ödünç bir kitap veriyorsunuz. Arkadaşınız da bu kitabı kaybediyor. Bu, onun yapmak isteyeceği son şeydi belki, ama onun gölgesi size bir oyun oynamak istemişti...

"Hepimizin gözde düşmanları vardır, en iyi düşmanları. Bunlar genellikle gölgelerimizdir. İnsanlar size kötülük ettiklerinde onlardan nefret etmeniz doğaldır. Fakat biri size özellikle kötü olabilecek bir şey yapmadıysa ve ondan onu her görüşünüzde i-

çinizden yüzüne tükürmek isteyecek kadar nefret ediyorsanız, bu isteğe neden olanın gölge olduğundan emin olabilirsiniz. En iyisi, oturup bir kâğıda nefret ettiğiniz o kişinin özelliklerini yazın. Sonra kâğıtta yazılanlara bakıp, 'Bu benim' deyin. Bunu on sekiz yaşlarındayken yapmıştım, bitirdiğimde sıkıntıdan ter basmıştı her yerimi. İnsanın kendi gölgesini görmesi gerçek bir şok."

Anlaşıldığında, sevgi ve biraz da mizahla ustaca kullanıldığında hoşgörü gölgemizi kucaklamamıza olanak tanır. Bu soyut bir şey değil. Bu, personanızın kırıldığını ve gölgenizin dışarı çıktığını haber veren 'ani karakter değişimleri'ne dikkat kesilmek demektir. Birileri sizi bir şeylerden dolayı suçlarken ağzınız kapalı onları dinlemek demektir. Birine hata yüklerken uzun uzadıya düşünmek demektir. Parçalı düşünmelerinizi sahiplenmek demektir. Güçsüzlüğünüzle ilgili mitlere inanmayı ya da üretmeyi reddetmek demektir. Karmaşık gerçekliklere karşı basit varsayımlarınızı gözden geçirmek demektir. Zihninizdeki fikir, ihtiyaç, istek, arzu farklılıklarını belirlemek ve bu farklılıkların, sizin dışınızda gerçekleşen ve hor gördüğünüz uyuşmazlıkları nasıl yansıttığını anlamak demektir.

Tereddüt etmek, düşünmek, belirlemek ve birleştirmek de ilginç bir zihni karakterize eden esnekliği, hareket serbestliğini, genişliği ve derinliği getirebilir. İlişkilerde gölgeye ışık getirmek insanı geliştirebilir. Marie-Louise von Franz'a kulak verelim yine: "İnsanlar gölgelerini anlamayı ve gölgeleriyle yaşamayı öğrenmeye başladıklarında, daha ulaşılabilir, daha doğal, daha tam insan olurlar. Gölgesiz, mükemmel insanlar çevrelerinde insanları rahatsız eden bir aşağılama havasının oluşmasına neden olurlar. Bu insanlar, 'insanca, pek insanca' olanlara mahsus bir edayla hareket ederler. O yüzden de böyle kişilerin başına kötü bir şey gelince içimizin yağları erir. 'Hah!' deriz. 'Çok şükür, o da sadece bizler gibi bir insanmış.'"

Yanlış bir şey yaptıklarında küçük çocuklar otomatik olarak başkalarını suçlarlar hemen. Bunu yapmakta haklıdırlar. Çocukluk dönemlerinin büyük bir kısmında egoları, en ince yumurtadan bile kırılgandır. Aynı zamanda (ve genellikle aynı nedenlerden ötürü) kızgınlık ifade eden sözlerden, hatta yumuşak suçlamalardan çok çabuk alınırlar, öyle ki sözlerinizin barajını hiddetli karşı koyuşlarla yıkma gereği duyarlar.

Yaşları görece daha büyük olan çocuklarda bile, yaptıkları bir şeyi onaylamayışınızla onların bütün varlıklarını onaylamayışınız arasında bir fark görememe sorunu vardır. Kendilerine yapılan hemen her suçlama karşısında bağırıp çağırırlar, suçlarını reddederler ve etrafındakileri suçlarlar. Hata *sizdedir*. Umurlarında bile *değildir*. Sözleriyle onların yakınına çok fazla geldiğinizi ve sizi geri püskürtmek durumunda olduklarını belli etmek için ellerinden geleni yaparlar.

Yaşlandıkça, hoşlanmadığımız hakikatleri, özellikle bunlar kendimizle ilgili alışık olduğumuz görüşlerimizi bozacak türden hakikatlerse, püskürtmeye çalışmaya devam ederiz. Bu geri püskürtmeyi yalanlamalarla (suratımızın ortasındaki burnumuzu bile fark etmeyiz) ve incelikli, ama sertlikten de ödün vermeyen yansıtmalarla (bize ait olan, ama 'sahiplenmek' istemediğimiz duygu ve düşüncelerimizi başkalarının üzerine yansıtarak) gerçekleştiririz.

Bilinçdışımızda sarmalanmış olarak duranlar içinde olumluyla olumsuz karışık bir halde yer aldığı için, başkalarına bazen iyiliğimizi ya da gücümüzü yansıttığımız da olur. Böyle bir yansıtma, birilerini idealleştirdiğimiz zamanlarda gerçekleşir genellikle. Fakat çoğunlukla, en kötü eğilimlerimizi, hatırlamak ya da sorumluluğunu üstlenmek istemediğimiz özelliklerimizi dokunmak istemediğimiz sıcak bir patates gibi oradan oraya atarız.

Bir adamın on beş yaşındaki kızıyla ilgili cinsel düşünceleri var. Kızını 'ateşi başına vurmuş bir sürtük gibi' davranmakla suçluyor.

Bir kadın kocasına neden sessiz olduğunu yıllarca söylemiyor. Kocası sonunda onu terk ettiğinde onu kendisini terk etmekle itham ediyor.

Bir işadamı ortağını kendisini iflas etmeye çalışmakla itham ediyor, sonra kendi bindiği dalı kesiyor.

Küskün bir âşık sevgilisini kendisine karşı ilgisiz olmakla suçluyor.

Bir anne ergenlik çağındaki çocuklarıyla olumlu bir diyalog kuramıyor ve kocasına çocuklarıyla yeterince ilgilenmediğini söylüyor.

Bir adam eski karısının 'gizli' banka hesabının izini sürüyor. Böyle bir hesap yok. Bankada kendisine ait şüpheli ticari muameleler var.

Bir çocuk kitap okumakta olan ağabeyinin yanına gidiyor. Önce onu dürtüyor, sonra da kitabını elinden alıyor. Ağabeyi ona kızınca çocuk soruyor: "Neden bu kadar canın sıkkın?"

Bütün bu durumların hepsinde karşısındaki kişiyi suçlayanın kendi kendine şu soruları sorma gönülsüzlüğü söz konusudur: "Burada neler oluyor? Yüzleşmekten kaçındığım şey nedir? *Nasıl yardımcı olabilirim?*"

Bu bayağı, gündelik dramların yarattığı sıkıntı, yalanlamaların ve kendi kendini korumaların yarattığı acıdan daha fazladır. Bu yeterince kötü bir şeydir ve bazen de trajiktir. Fakat birini kendi kendinize yüzleşemediğiniz bir şey yüzünden suçlarsanız, gölgeden bazı şeyler alma, sırtınızdaki keseden bir şeyleri yeniden ortaya çıkarma ve kim olduğunuz konusunda daha fazla şeyler öğrenme şansını da kaçırırsınız.

Kendinizin ne kadar karmaşık ve çelişkili olduğunuzu öğrenme ve o kişinin gerçekte kim olduğunu itiraf etme riskini göze alabilirseniz ancak sizi rahatsız eden arzularınızı, isteklerinizi ve duygularınızı hoş görebilir ve bunların başka yerlere ait olduğu inancına ihtiyaç duymamaya başlarsınız. Bu sürece, 'yansıtmala-

rınızı yeniden sahiplenmek' adı verilir. Bu sürece kendinizle ilgili görece tatsız hakikatleri öğrenmek de dahil olabilir; ne gariptir ki bu hayatınızı güvensizliğe iteceği yerde onu daha da güvenli hale getirir, çünkü o zaman hayatınız hüsnükuruntuların sallantılı temeli yerine sağlam hakikatler üzerine kurulu olacaktır. Kim olduğunuzu bilmek, *kim olduğunuzun ve ne yaptığınızın sorumluluğunu hissetmek,* hayatın size getirdiği birçok şeyi hoş görmenizi ve bunu yapabilme konusunda gitgide kendinize daha fazla güven duymanızı sağlar.

Ancak maalesef, insanları 'kurbancılığa', saldırgan pasifliğe ve başkalarını suçlamaya özendiren ve düşünmeyi ve kendine karşı sorumluluk duymayı onaylamayan bir zamanda yaşadığımız için psikolojik açıdan son derece önemli bu 'sorumluluk yüklenme'ye ve 'yansıtmaların yeniden sahiplenilmesi'ne çok ender rastlanır. "Birçok kişi" diye yazar Jungcu analist June Singer, "bu yansıtmaları bilinç düzeyine çıkarmaya özel bir ihtiyaç duymaz; oysa bunu yapmamaları sonucu kendilerini tehlikeli derecede kararsız bir duruma sokarlar."

Bu da aynı şekilde toplumsal çekimle ilgili bir konudur.

Yine Singer'e kulak verelim: "Sosyal adalet konusundaki çabalarında en etkili olabilecek kişi, kendini en fazla eleştiren, komşularının hatalarını düzeltmeye çalışmadan önce kendi kusurlarını düzelten ve kusurlarının sorumluluğunu üstlenebilen kişidir. Bu kişi, hasmını tehditlerle dize getirmek yerine ona örnek oluşturarak doğru bulduğu şeyin yapılmasını daha etkili bir biçimde sağlar. İçindeki bilinçdışıyla sürekli yüzleştiği bir hayat yaşayan bir kişi, açık bir zihinle, hatta bilge bir yürekle dünyadaki bilinmeyen şeylerle başkalarına göre daha fazla yüzleşebilir."

Önemsemediğimiz, bastırdığımız ya da sahiplenmediğimiz bir şey susturulmaz, genellikle dolaylı olarak çoğunlukla başkalarına gösterdiğimiz davranışlarda ortaya çıkar. İçsel olarak neler yaptığımız konusunda ne kadar bilinçsizsek, dışsal farklılıklara karşı o kadar hoşgörüsüz olduğumuz tecrübeyle sabittir. Hoşgörüsüzlük, sadece sabırsız olmakla, huysuzlukla, sinirlilikle, kestirip atmakla ya da eleştirel olmakla ilgili bir şey değildir. Bu tür davranışlar tat-

sızdır ve genellikle de gereksizdir. Hoşgörüsüzlüğün zehri çok daha derinlere nüfuz edebilir.

Zayıf, hoşgörüsüz insanlar genellikle son derece güçlü ve dar görüşlere sarılmaya ihtiyaç duyarlar. Bu görüşleri yaymak için son derece ısrarcı olabilirler ve bu görüşlere karşı çıkan ya da katılmayan insanları acımasızca yargılarlar. Irkçılıkları, cinsiyetçilikleri ya da homofobileri başkalarının tıpkı kendileri gibi öfkelenmelerine neden olunca; 'suya sabuna dokunmayanlar' farklı gördükleri ve bu fark nedeniyle kıskandıkları ya da nefret ettikleri kişilere saldırma ve kötüleme fırsatını bulduklarında sevinebilirler ve memnun olabilirler.

Zayıf, hoşgörüsüz insanlar sürekli olarak olumsuz ya da yıkıcı duygularını yansıtacakları bir düşmana ihtiyaç duyarlar. 'Saflık' ve 'doğruluk' ile ilgili yanılsamalarının zarar görmemesini; kırılgan, tekinsiz benliklerini desteklemeyi sağlamalarının biricik yolu budur. Tarih, bu psikolojik ve ahlâki çöküntünün örnekleriyle doludur. Günümüz medyasında ise daha fazla örneklerine rastlamak mümkün.

Güçlerinden, zaaflarından, cinsiyetlerinden, ten renklerinden korktukları için birilerine sırt çeviren insanlar; kadınların hayatlarını denetimleri altına almayı hak gören erkekler; özellikle çocuklarına ırk ya da cinsiyet ayrımını aşılayan kadınlar; zencilere sırt çeviren beyazlar; eşcinsellere lanet okuyan ve onları denetimleri altına almak isteyen heteroseksüeller; yollarına çıktıklarına inandıkları insanları öldüren politik gruplar; başka din gruplarına küfreden ya da onları öldüren din grupları: Bütün bunlar, insanların kendi korkularından ya da duygularından bir bölümünü sahiplenmeyip onları başka insanlar üzerine aşırı ve bozunmuş bir halde yansıtmalarının yarattığı trajik sonuçlara birkaç önemli örnektir.

Politik, toplumsal ya da dini liderlerin, zarar gördüklerine, dinlenilmediklerine inanan ve bu yüzden haklı olarak onları suçlayanların bilinçdışılarına ters gidecek bir şey yapmaları toplumlarda son derece tehlikeli sonuçlara neden olur. Bu tür liderler, halkın bütün kesimlerine gizli hoşgörüsüzlük duygularını dolaylı

ya da dolaysız ortaya koymalarına, bu duyguların utanç ve suçluluk olarak biriktikleri kuytu köşelerden açık alana çıkmalarına ve sözsel ya da fiziksel kötüye kullanmalara izin verdiklerinde hiç kuşkusuz bu kötüye kullanmalardan mustarip kadın, erkek, çoluk, çocuk herkese olduğu kadar liderlik makamlarına da ihanet etmiş olurlar.

Hoşgörü, olgunluğu ifade eder ve olgunluğu destekler. Küçük çocuklar büyürken dünya görüşleri de büyür. Konuşmayı ve yürümeyi öğrenmek kadar bir başka önemli şeyi, biriyle konuşurken ya da o kişiyi dinlerken gözlerinin içine bakmaları gerektiğini, davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini, öbür insanların davranışlarının da onları nasıl etkilediğini öğrendikten hemen sonra öğrenmeleri gerekir. Şansları varsa, her birimizin toplum adını verdiğimiz oluşumda görevlerimiz olduğu konusunda bilinçlenirler; toplumsal, dışa bakan sorumluluklarıyla kişisel, içe bakan sorumluluklarının asla birbirinden ayrı olmadığını, ikisinin tek olduğunu öğrenirler.

Olgun bir topluluk, bütüne zarar vermeden bütünün parçasına zarar vermenin olanaksız olduğunu bilir. Topluluğun herhangi bir parçası bunu unuttuğunu belli eden belirtiler gösterdiğinde, olgun bir liderin bu bilgiyi onlar adına taşıması ve onlara bu bilgiyi gerek açık seçik sözcüklerle, gerekse, (ki bu daha önemlidir) topluluğun bir grubunun başka bir grupla karşı karşıya gelmesine neden olan, bir grubu toplumsal hastalıkların nedeni gösteren, toplum içindeki herhangi bir grubu nefret, kıskançlık, utanç ya da korku duygularıyla dağıtma amacı taşıyan yalanlara hoşgörü göstermeyeceğini ya da göz yummayacağını açıkça göstererek iletmelidir.

Bu tür bir olgunluğa genellikle rastlanmaz. Grupların lideri olarak çıkan kişilerin bizzat kendileri son derece bencil kişilerdir. Çok küçük ve değerli bir azınlığı saymazsak, politikacıların çoğu eylemlerinde büyük bir hoşgörüsüzlük ve hamlık örneği gösterirler, çünkü poz kesmenin, suçlamanın, yalan söylemenin, dürtüklemenin, karalamanın, egoizmin ve kişisel sorumluluktan yoksun olmanın insanı başarıya götürdüğü bir toplumda yetişmişlerdir. Politikacıların ihtiyatsızca, hatta aptalca yapılmış eylemlerin so-

rumluluğunu üzerlerine almamak için yaptıkları bin dereden su getiren konuşmaları, *hatanın kendilerinde değil de mutlaka başkalarında olduğunu* ima eden açıklamaları, çoğunlukla içinde yaşadığımız toplumda, hatta evlerimizde kullandığımız su katılmamış bir hamlığın ve hoşgörüsüzlüğün dilidir.

Singer, Jung'un 1928'deki -İkinci Dünya Savaşı'nın başlamasından on bir yıl önce- yorumlarından alıntı yaparak insanın bilinçli zihni için kabul edilemez bir şeyi 'sahiplenmeme' sürecinin ne kadar patlayıcı olabileceğini anlatır. "Savaş psikolojisi," der Jung, "şu durumu gün ışığına çıkarmıştır: Bizim ulusumuzun yaptığı her şey iyi, öbür ulusun yaptığı her şey de kötüdür. *Kötü ve iğrenç olan her şeyin merkezi millerce ötemizde, düşman sınırının içindedir her zaman* [italikler benim]."

Yıllar sonra, psikolojik ve psikanalitik fikirlerin popülerleşmesine ve yaygınlık kazanmasına rağmen hatalarını kabullenmeme ve kötüleme kültü hâlâ devam etmektedir. Biz de bunu hoş görürüz.

Hoş görmemiz gereken birçok şeyin kendi içimizde olduğunu, sadece başka insanlara ait şeyler olmadığını, birçoğumuzda aslında hiç de basit olmayan şeyleri fazlasıyla basite indirgeme eğilimi olduğunu kavramak önemlidir. Kimini 'bizim', kimini de 'başkalarının' diye ayırarak tavırları gruplar halinde bir araya getirme eğilimindeyizdir. Bu, insanları basitçe 'bizim gibi' ve 'bizim gibi değil' şeklinde ayırmamıza neden olur, ki hoşgörü bu tür ayrımların yapılmaması için bizden öncelikle yeniden düşünmemizi ve fikirlerimizi sorgulamamızı talep eder.

Hemen kaynaşıverdiğimiz insanlar olduğu gibi, görüşlerine ya da tavırlarına bir türlü ısınamadığımız insanların da olduğu doğrudur. Ama, kategorilere ayırma süreçlerimiz o kadar otomatikleşmiştir ki, hoşgörümüz 'bizim gibi olmayan insanlar'ı, hayatlarında bizim hemen ilk anda büyük ölçüde reddedeceğimiz tavırlar gösteren insanları yargılamamıza yarayacak şekilde ifade edilir. Oysa bu tür basit ayrımlar, insan hayatının sonsuz çeşit-

liliğinin ve her kişinin deneyimlerinde mevcut olan çelişkilerinin yanında solda sıfır kalır.

Hoşgörü, sabırsız toplumumuzda bilgi edinmek için sorulan indirgeyici sorularla bir kişi hakkında önemli şeyler öğrenebileceğiniz kuruntusundan sizi uzak tutar: "Eşcinsel misiniz, heteroseksüel mi? Kaç yaşındasınız? Kaç para kazanıyorsunuz? Kaç çocuğunuz var? Bugüne kadar kaç sevgiliniz oldu? Sol tarafınıza yatarak mı uyuyorsunuz, yoksa sağ mı?"

Kendimizle ilgili başkalarına verdiğimiz ya da başkalarının kendileriyle ilgili bize verdikleri küçük ayrıntılar pek bir şey ifade etmezler ve pek de bir işe yaramazlar. Üstelik tehlikeli olabilirler. Zira, istemeden de olsa, kişisel ayrıntıların alınması ve verilmesi karşınızdaki kişinin aleyhinde düşünmenize yol açabilir, ki bu da her türlü önyargının başıdır.

Hoşgörü, ölçülemeyen ya da kategorize edilemeyen -bir ölçüde insanların rüyalarından, arzularından, tasarımlarından; bilinçli ve bilinçdışı eylemlerinden kaynaklanan- farklılıkları, incelikleri ve uyumsuzlukları ayırarak bunları kabullenme kapasitenizi genişletir. Bu konu hakkında konuşurken arkadaşım Pam Benton şöyle dedi: "En iyi yanım çeşitli insanlarla bağ kurabilmem; sadece iyi, solcu, feminist, dost canlısı kişiler değil, kendi insani değer anlayışları bağlamında dostluk kurduğum çok geniş bir çevrem var. Benim yaşamayı asla istemeyeceğim türden bir hayat sürüyorlar ve onlarla aramda bir sürü görüş ayrılıkları oluyor, ama yine de onların bana değerli gelen insani yanlarıyla ilişkiye girebiliyorum. Birçok [politik açıdan] solcu sofuca bir yaklaşım sergiler, sadece bir tek doğru yolun olduğunu düşünür ve bu katı tutuma ve bağlılık anlayışına uymayanlardan -basit insan müsveddelerinden- uzak durur ya da onları başından savar.

"İnsanlarla ilişkiye girmek aynı zamanda sosyal biri olmamızı da sağlar: Bir kişinin sosyal hayatının olabilmesi onun bağışlayıcılılık, hoşgörü ve başkalarını kendi hallerinde görme *-kendini başkalarında görme-* yeteneğine bağlıdır."

Hoşgörü beklenmedik olandan güç alır. Hoşgörü, aktif bir feminist olan beyaz erkek yargıçların olduğunu ***bilir***. Annelerine

kötü davranan feministler olduğunu *bilir*. Hisse senetlerine akıllı yatırımlar yapan çevrecilerin olduğunu *bilir*. Feminizmi bağırlarına basan ve karılarıyla çocuklarına ihanet eden sol görüşlülerin olduğunu bilir. Homoseksüel fundamentalist Hıristiyanların olduğunu *bilir*. Sigara içen homeopatların olduğunu *bilir*. Kendi çocukları üzerinde baskı kuran liberallerin olduğunu *bilir*. Açık fikirli ve muhafazakârlıklarını kabul eden muhafazakârlar olduğunu *bilir*. Bu tür ifadeler insanları en genel halleriyle tanımlarlar, özellikleri hakkında ayrıntılı bir fikir vermezler.

Birkaç başat özellik ya da tavır etrafında toplanmamız ya da bir araya gelmemiz şehir planlamacılarının, reklamcıların, televizyon şovu yapımcılarının ve gazetecilerin işine yarar. Bu özellikler ne gerçeği yansıtırlar, ne de toplumumuza yararlıdır.

Hayata bizden farklı bakan insanları anlamaya çalışmak *şarttır*. Ama o insanları anlamaya çalışmak harika ve oldukça da öğretici bir deneyim olabilir de. Neden kitap okur, evimizden çok uzaklara yolculuk eder, egzotik şeyler alır, sinemaya gider, müzik dinler, arkadaş, sevgili ve komşu ediniriz? Bütün bunları etrafımızı sadece kendi gözlerimizle değil, binlerce gözle görmek için, sadece kendi kulaklarımızla değil, binlerce kulakla dinlemek için, sadece kendi sesimizi değil, binlerce sesi duymak için yapmaz mıyız bir anlamda?

Gerçekten de bugünlerde iyice kendini gösteren dengesiz, talepkâr hayat tarzı için bu yaklaşım biçimi çok yararlı olabilir, çünkü böyle bir yaklaşım katı yargılarımızı parçalayarak hayatın çok çeşitli biçimlerde yaşanabileceğini; ani yargılamaların genellikle hatalı olabileceğini; düşünmeden kabul ettiğimiz şeylere ya da bizim hayatımızdan daha 'şanssız' olarak tasavvur ettiğimiz için bir tür üstünlük takındığımız hayatlara karşı daha hoşgörülü olabileceğimizi görmemizi sağlayabilir.

A Mother's Disgrace, orta yaşlarında merakın ve koşulların hayatın en temel ilkelerini yeniden gözden geçirmeye zorladığı bir adamın düşüncelerinden oluşan güzel, düşündürücü bir o-

tobiyografi. Kitapta yazar Robert Dessaix'nin Abaza romancı Fazıl İskender'le karşılaşmasını anlattığı bir bölüm yer alır -Kafkasya o zamanlar Sovyetler Birliği'nin sınırları içindedir.

"Onunla ilk karşılaşmam, Kızıl Ordu Caddesi'nde yazarlar için ayrılmış -en azından Sovyetler Birliği zamanında bu böyleydi- bloklardaki dairesinde oldu. Çay vaktinde laf döndü dolaştı dine geldi. O dönemler egemen ideoloji ateizm olmasına rağmen Kafkasya Hıristiyanlardan ve Müslümanlardan oluşmaktaydı. Konunun seyri belliydi. Fazıl'a Hıristiyan mı yoksa Müslüman mı olduğunu sordum. 'Ben inançsızım,' dedi, Sovyet dogmatizmini yansıtan 'ateist' sözcüğünü kullanmak yerine [Rusça'da] daha yumuşak bir sözcük kullanarak. 'Ama, inananların olmasını istemiyor değilim. Dünyada inananlar ve inanmayanlar her zaman olacaktır. Bunun böyle olması hoşuma gidiyor. İnananların olmadığı bir dünyada yaşamaktan nefret ederdim."

Robert bu konuşmadan sonra sadece çoğulcu toplumların zenginliği konusunda değil, çoğulcu bir zihnin zenginliği üzerine de düşünmeye başlar. Robert şöyle devam eder: "Bunları söylemekle bilmeden beynimin havasız kalmış, kapalı kalmış bir bölümünü açmıştı... Kanepesinde oturmuş mavi ve altın renkli çaydanlığına bakarken ilk kez içimdeki inananın inanmayanla konuşmasına, bilen tarafımın esrarlı tarafımla, her şeye inanan tarafımın şüpheci tarafımla hoş bir sohbete dalmasına izin vermek konusunda ciddi ciddi düşünmeye başladım. Şeytansı, insanı baştan çıkaran bir duyguydu."

İnsana esin veren bir yazıdır bu. İlk okuduğumda ben de 'kendi şeytansı duygularımla' büyük keyif aldım, çünkü kendi zihnimizde bile zengin bir araştırma ve çapraz aşılama yapmamıza kendi ellerimizle nasıl engel olduğumuzu çok güzel yakalamış. Gerçekten de zihnimizdeki inanan, yine zihnimizin içindeki inanmayandan sakınmamaya başladığı zamandır ki tıpkı yakınımızda ya da uzaklarda yaşayan inananlarla inanmayanlar arasındaki gerçek diyalog gibi bir diyaloğa girebiliriz.

Kim olduğunuz duygusunu geliştirirken aynı anda iç alanınızı geliştirmek başarılabilecek bir şeydir. Yansıtmalarınızı yeniden sahiplenmek için yapılması gerekenlerin öyle gizemli bir tarafı yoktur. Öbür gölge giderici faaliyetlerde ne yapıyorsanız onu yapacaksınız, dikkat göstereceksiniz: Ne söylediğinize, nasıl söylediğinize kulak kesileceksiniz; inandığınızı açıkça dile getirdiğiniz şeylerle inançlarınızı hayata geçirme biçiminiz arasındaki aykırılıklara dikkat edeceksiniz; sözlerinizle eylemleriniz arasındaki boşluklara bakacaksınız. Yansıtmalarınızı sahiplenmek için her şeyden önce, başkalarını suçlamaya eğilim gösterdiğinizde duraklamanız, *neler olup bittiği konusundaki tereddüdünüze hoşgörü göstermeniz* ve kendinize şu soruları sormanız gerekir: "Bu olayda benim rolüm nedir? Neden öfkeliyim, karşımdakini suçluyorum, üzgünüm, kendimi üstün görüyorum vb.? Bana neler oluyor?"

Yüzme havuzunda kızımı bekliyorum. Yanımda iki çocuk konuşuyor. Gittikçe artan bir ilgiyle onları dinliyorum.

"Annene kötü davranmamalısın" diyor biri.

"Ama sen de annene kötü davranıyorsun" diyor öbürü.

"Konu bu değil" diyor beriki bilgiççe. "Sen annene çok kötü davranıyorsun."

"Ama sen de kötü davranıyorsun."

Daha sonra çocukların bu konuşmalarını düşünürken ikinci konuşan çocuğun konunun onunla ve *annesiyle* ilgili olmadığını, ikinci çocuğun annesine karşı davranışıyla ilgili olduğunu söyleyen zeki, canlı arkadaşına öfkelenişini yeniden gözümde canlandırdım.

İkinci çocuğun konuşmalarının kendini rahatsız eden kısmına ısrarla karşı çıkışı bir çocuk için anlaşılır bir şey. Maalesef, davranışlarının sorumluluğunu üstlenmekten yoksun olan yetişkinlerde de bu tipik bir tavırdır. Ama, ne kadar zeki olurlarsa olsunlar çocuklar karşılarındaki kişilerle davranışlarının sorumluluğunun bilinciyle konuşamazlar. Çoğu, tıpkı yetişkinlerin yaptığı gibi, dav-

ranışlarını ya da tavırlarını haklı çıkaracak şekilde konuyu çarpıtmaya çalışır.

"Randevuya sürekli bu kadar geç kalman beni gerçekten üzüyor."

"Sen de genellikle geç kalıyorsun."

"Sana geç kalacağım zaman haber vermeye çalışırım ben. Ama sana ikide birde geç kalmamanı söylediğim halde geç kalmandan sıkılıyorum ve bana geç kalacağını..."

"Senin kadar geç kalmıyorum."

"Geç kaldığında merak ediyorum..."

"Bu senin sorunun. Benimle bir ilgisi yok..."

Karşınızdaki kişinin söylediklerine dikkat kesilmek ve eleştiri potansiyeli taşıyan her sözü bir saldırı olarak değerlendirmemek zekâdan fazlasını gerektirir. Bence, duygusal dengeyi korumak ve kendiniz hakkında bir şeyler öğrenmek kendinin bilincinde olmayı, esnekliği, kendi sorumluluğunu üstlenmeyi ve kendini sevmeyi gerektirir, hemen savunmaya geçmeyi ya da kendini savunmak için karşınızdaki kişiyi suçlamayı değil.

Bu da elbette, pek çekici bir önerme olmasa da, gerçeklikle yüzleşmeye hazır olmayı gerektirir. Wallace Stevens'in "Papini'ye Yanıt"ta gözlemlediği gibi:

> Dünyanın içinden geçen yolu bulmak
> Ötesine giden yolu bulmaktan daha zordur.

Öfkeyle ya da horgörüyle, karşınızdaki kişinin yanlışını yakalamakla ya da onun nasıl düşünmesi gerektiğini söylemekle kendinizi savunmanın getireceği kısa süreli hazzı yaşamaktan kurtulabilirseniz, karşınızdaki kişiyle açık, hatta yakın bir ilişki kurmanız daha da kolaylaşır, hatta böylesi sizin için daha verimlidir. Böyle bir ilişkide karşınızdaki kişiyle zengin bir fikir ve deneyim alışverişi içine girmeniz daha olasıdır; üstelik, konumunuz ne kadar 'doğru' ya da öbür kişinin konumu ne kadar

'hatalı' olsa da saldırgan ve yıkıcı duygulardan sizin ve karşınızdakinin kurtulamadığı iki taraflı kayıplar olmaksızın.



Katy yakın bir dostum. Son bir yıl içinde onunla ilgili yaptığım gözlemler bana bu yansıtma ve bir kişinin yansıtmalarını yeniden sahiplenmesi sürecinin nasıl işlediği konusunda çok iyi bir örnek sundu. Kırklı yaşlarının sonlarında ve bir onkolog olan Katy, onun gibi doktor olan Isabelle'e (tereddütle) âşık olana kadar yıllarca kimseyle cinsel ilişki kurmamış ve onunla ömür boyu sürecek bir birlikteliği yakaladığına inanıyor.

Katy durumunu şöyle açıklıyor: "Uzun süre biriyle cinsel ilişkiye girmediğim ve yakın, bağlılık duyarak girdiğim bir ilişkide nasıl davrandığımı uzun süreden beri gözlemleyemediğim için, ruh halimin Isabelle'i algılayışımı nasıl etkilediğini acı bir şekilde fark ettim. Kendimi eleştirdiğim zamanlarda onda ufak tefek kusurlar bulurum. Çok yorgun olduğum için kendimden nefret ettiğimde, işim nedeniyle ya da yaşlandığım için huzursuzluk hissettiğimde onun küçük zaafları hemen gözüme çarpar. Onunla ilgili hissettiklerim özeleştirimin yerine geçemez. Tersine, özeleştirimin daha da depreşmesine neden olur. Dürüstçe düşünüp taşındığım ve bütün bunların artık onunla ilişkimi sürdüremeyeceğim -onun yüzünden değil, huysuzluklarımın ve kendimle ilgili kötü duygularımın bu şekilde tezahür etmesinden hoşlanmadığım için- anlamına geldiğini düşünerek kaygılandığım çok anlar oldu. Sonra, mümkün olduğunu düşündüğüm bir aşk için bunun elimdeki son şans olduğuna karar verdim. Kendimi ele aldım ve Isabelle'in o yoldan çıkmış 'ifşaları'nı kendimi sevme ya da kendimden nefret etme duygularımı gösteren bir tür barometre olarak kullanmaya ve duygularım konusunda gerekeni yapmaya karar verdim. Sonuç çok zorluydu, ama değerine paha biçilmezdi. Şimdi kendimle ilgili eskisinden çok daha fazla şey biliyorum. Isabelle'e karşı hiç düşünmediğim kadar açık olduğumu hissediyorum. Yıllardan sonra ilk

kez yakın bir ilişkinin ne kadar harika bir öğretmen olduğuna tanık oluyorum."

Rüya terapisti Sally Gillespie, içimizde ve başkalarıyla olan ilişkimizde neler cereyan ettiğini gözlemlemenin yararlarını çok güzel bir biçimde açıkladı bana. Hoşgörülü, iyi, hatta erdemli olmaya çalışıp da bir türlü olamayan insanları özellikle çok iyi anlıyor.

"İlginçtir, sırf 'yüksek' bir tinsel düzeyde olmamız gerekirken zaman zaman adi, acımasız, depresif vb. olabildiğimiz düşüncesinden yola çıkarak hoşgörüyü tümüyle bırakabileceğimizi düşünenler vardır. Öyle ya, hayat acımasız, bizim doğamız ise *insan* doğası. Bu zamana kadar çok şey öğrenmem gerekti, çünkü çoğu kez insani özelliklerimden kurtulmak istedim -ki bu hayatımdaki gölgelerin daha da büyümesine neden olmaktan başka bir işe yaramadı.

"Rüya analizi yaptığım grupta, her hafta insanlar bir hafta içinde ne yaptıklarını anlatırlar. Hep beraber oturup birbirimize karşı, hayatlarımızda olup bitenlere hoşgörü gösterirken düşündük ki, hoşgörü gösterdiğimiz şeyi hiç olmamış gibi kabul etmek yerine üzerine gidersek fazladan bir çaba göstermemize gerek kalmayacak. Öyle yaparsak -yani, bize olanların önemli olmadığını söylersek- bomboş ortada kalırız.

"Kalıplarımızı sürekli tekrarladığımız ve her tekrarlayışımızda ve kendimizi bunu yaparken -bazı açılardan yıkıcılığını hissettiğimiz şeyleri- gözlemlediğimizde bu konu üzerinde bir şeyler yapabileceğimiz olgusuna hoşgörüyle yaklaşmalıyız. Bu herpes virüsü gibidir! Ancak beden içinde aktif halde olduğunda bir şeyler yapabilirsiniz! Onunla ilgili en fazla bilgiyi en engelleyici olduğu zamanda öğrenebiliriz. Bu duruma hoşgörüyle yaklaşır ve "İşte yine ortaya çıktı. Üzerinde bir şeyler yapmam için bir fırsat daha" diyebilirsek, o zaman [hayatımızla] tekrar dans etmeye devam edebiliriz. Karşılaştığımız güçlükle dans edebilir ve kendimizi ya da hayatımızı bu güçlük nedeniyle sıkıntıya sokmamayı başarırsak,

karşılaştığımız güçlüğü yenmek için gösterdiğimiz çabaya biraz mizah, biraz oyun katabilirsek, o zaman hoşgörümüz daha doğal bir hal alacak ve daha kolay olacaktır. Hoşgörülü olmak için müthiş bir özdisipline ya da iradeye sahip olmak gerekmez. Sadece, keşfettiğimiz şeylerle rahatça uğraşabilmek *ve* oyun oynayabilmek için kara delikten çıkmamızı gerektirir.

"Günün her anında mükemmel olmamak insani bir durumdur. Hatalarımızı görmemizi sağlayacak bir yol bulmamız, hatalarımızı kabullenmemiz, sonra da onları gidermenin yollarını aramamız gerekir. Kendimizi ya da başkalarını kandırmış olmamızın hayatın sonu olmadığını *ve* bunu bir daha tekrarlamamız gerekmediğini görmemiz de gerekir."



İyi kötü hoşgörülü olan ailelerde büyümüş insanlar, hoşgörülerini ebeveynlerinin hal ve hareketlerinden edinirler. Oysa hoşgörünün olabilmesi için öncelikle insanda hoşgörülü olma isteği, hoşgörü *için* bir fırsat ortamı olması gerekir, yoksa öyle askıda asılı olduğu için yağmurluk giyer gibi hoşgörülü bir kişiliğe bürünmek olmaz.

Hoşgörü bazı insanlarda çok doğal bir biçimde ortaya çıkar, ama çoğumuzda hoşgörü, her türlü farklı olma, 'özel' biri olma ya da başkalarında gördüğümüz kusurlardan arınmış olma arzumuza rağmen, başkalarından ayrı olmaktan çok onlar gibi olduğumuzu hatırlatan gündelik can sıkıcı ya da sinirlendirici olaylar sonucu ortaya çıkar.

"Rahat bir hayat" diye yazar Jung, "anlamının maddi haz olduğu konusunda herkesi kandırmış, hatta tinsel varlığı maddi refah için daha yeni ve iyi yollara başvurmaya zorlamış, ama asla tinselliği *üretememiş*. Belki sadece acı çekmek, düş kırıklığı ve özveri bunu başarıyor." Bu, acı çekilerek öğrenilen bir ders. Tinsel şeyler isteriz. Hayatı dolu dolu ve cömertçe yaşamak için haz, sıcaklık ve bunun için yeterince anlama yeteneği isteriz. Ama acı çekmek istemeyiz. Zen öğretmeni Charlotte Joko Beck bunu özlü

Zen üslubuyla şöyle vurgular: "Başkalarına hiç zahmet çekmeden iyi davranabileceğimizi hayal ederiz."

Sınıf, cinsiyet ya da inanç bakımından farklılığımız ne olursa olsun çoğumuz iyilikle kayıtsızlık arasında bir orta yol çiziyor; ya da görüşümüzü daha uç noktalara taşıyarak söyleyecek olursak, başka insanlara açık, cömert ve merhametli bir hayatla başkalarına şiddet uygulamayla ortaya çıkan kasvet arasında bir yol.

Tembellikten ya da korkudan çoğumuz Rahibe Theresa olmayı Rahibe Theresa'ya bırakmayı tercih eder. Belki de buna benzer bir kesinlikle genellikle katillerin, tecavüzcülerin ve teröristlerin iç dünyalarının bizimkinden çok farklı olduğunu düşünürüz. Bu doğru olabilir, ama yalnızca bir dereceye kadar. Rahibe Theresa da bir zamanlar kimilerine karşı bazen onları içinden öldürmek gelecek kadar öfke duymuş olan küçük bir çocuktu. Yetişkinliklerinde ne kadar kötü insan olurlarsa olsunlar, tecavüzcülerle katiller de bir zamanlar silmeleri ve öpmeleri için mama bulaşmış yanaklarını çevrelerindeki insanlara uzatan her bebek gibi bebektiler.

Budizm, dikkatimizi Rahibe Theresa'yla en tecavüzkâr insanın paylaştığı başka bir şeye yöneltir. İkisi de mutlu olmak ve acıdan uzak durmak ister. Aynı şekilde siz de, ben de. Bunun için birinin iyi ve çok anlamlı bir yol seçmiş olması, öbürünün de anlamsız bir yola sapmış olması aralarındaki ortak özelliği ortadan kaldırmaz.

Before and After adlı romanında Rosellen Brown, sevgiyle büyüttükleri ve on yedi yaşındayken kız arkadaşını başına vurarak öldüren bir oğula sahip, nezih, hoşgörülü bir ailenin dikkatli ve inandırıcı bir tasvirini yapıyor.

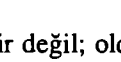
Evet, şimdi bu ailenin ailelerimizden farklı olabileceği savını ortaya atabilirsiniz. Baba sanatçı, canlı, çocuksu. Anne çocuk hastalıkları uzmanı -kendine hâkim, zeki ve çocuğunun üstüne titreyen biri. Şimdi bu anne babanın zaaflarının çocuklarının eğitimi için elinden geleni yapmaya çalışan öbür ailelerin zaaflarından daha çok olduğu söylenebilir mi?

Bu ailenin durumunu değerlendirirken -Rosellen Brown'ın ken-

dine özgü üslubu bunu yapabilmeniz için gerekli her türlü olanağı sağlıyor- hoşgörü onları hemen yargılamanıza engel olabilir. Bu anne babayı ve onların çocuk yetiştirme biçimlerini suçlamaktan kaçınmak, oğullarının yaptığı şeyi bağışlatmaz. Hoşgörü sizi uyarır: Her birimizde en azından potansiyel olarak çok çeşitli davranış biçimleri vardır, ki bu durum *seçimde bulunma, irade, kendi sorumluluğunu üstlenme ve başkalarına özen gösterme konularını daha hayati ve acil kılar.*

Rahibe Theresa'yla seri cinayetler işlemiş birinin DNA'sını inceleyin. Onları farklı kılan şeyi bulamazsınız. Onların arasındaki farklılıklar ancak eylemlerinin etkisiyle ölçülebilir. Biri sevgiyle eylemde bulunur. Öbürünün hareketlerini belirleyen öfke, nefret ve korkudur.

Yine de hayat bu kadar sade ve basit değildir. *Before and After*'da Brown bize iyi eğitim görmüş, sevgiyle büyütülmüş, kız arkadaşını ve kitabın ilerleyen bölümlerinde anlaşıldığı üzre ağaca bağladığı bir köpeği taşlayarak öldürebilecek kapasitede, orta sınıfa mensup bir genci tanıtıyor. Çocuğun yaptıkları hiç hoş değil. Ama işe bakın ki, yine bu çocuk oturdukları küçük kasabada nazik, terbiyeli, düşünceli biri olarak tanınıyor. Her delikanlı gibi biri olarak biliniyor.



Hoşgörü, sadece iyi bir fikir değil; oldukça dinamik bir erdem de. Sadece bir fikir olarak, pek çekici olmayan sulandırılmış bir liberalizmden farkı yok. Fakat uygulamaya geçtiğinde etkisini hemen gösteriyor.

Öteki bütün erdemlerde olduğu gibi hoşgörünün uygulanması -insanın kendine, başkalarına, evrene karşı duyduğu sevgiye dayanıyor. En etkili uygulama şekli derin ve geniş benliğin perspektifinden yapılandır, egodan değil. Benliğin bu şiirsel, esin verici tanımı da bu görüşü destekliyor zaten. *Mystery of Mandalas*'ta -mandalalar da kendi başlarına benliğin çeşitli simgeleridir- Heita

Copony benliği, "kişiliğin gizli, ölümsüz merkezi" olarak tanımlar.

Böyle bir 'ölümsüz merkez'in sadece kendimizde bulunmadığını, her insanda bulunduğunu kendimize sürekli hatırlatmak hoşgörü hakkındaki düşüncelerimizi yumuşatır. Copony şöyle yazar: "Öteki insanı, sevgi dolu gözlerle ve yürekle dış görünüşünün dışında gördüğümüzde, o insanın ruhunun gerçek hali ve güzelliği önümüze serilir."

Hoşgörüsüzlüğün tipik göstergesi, korku, cehalet ve kötücüllüktür. Hoşgörüsüzlük aynı zamanda başkasında olan bir şey nedeniyle o kişiyi kıskanmayı, hatta öfke duymayı da ifade edebilir. Başkalarına karşı göstereceğiniz hoşgörünün olumsuz, yıkıcı duygulardan nispeten arınmış olmasını istiyorsanız, öncelikle kendinize karşı gösterdiğiniz hoşgörüyü bilinçli bir şekilde geliştirmelisiniz. Bu, aptalca ya da sadistçe şeyler yaptığınızda kendinizden özür aramak anlamına gelmez. Tersine, hoşgörünün uygulanması aptalca ya da sadistçe şeylerin yapılması olasılığını düşürür ya da bunların alışkanlık haline gelmesini ve otomatikleşmesini kesinlikle önler.

Hoşgörü, ne körü körüne bağlanan, ne suçlayıcı; ne mekanik bir şekilde kendi kendine yeten, ne de boş olan; kendini yüceltmenin ve küçük düşürmenin tuzaklarından kaçınan; korkuyu kabul eden ve korkuya sevgiyle yaklaşan bir zihin halinin oluşumunu hazırlar.

Hoşgörü, kendinizi kabul etmenize -ki bu hiç de kolay değildir- yardımcı olur ve tereddüdün o değerli, geniş kapsamlı yararını başkalarına kadar yaymanıza olanak tanır. Bu hareketiniz düşmanca ya da şüpheyle karşılandığında da, güveninize ihanet etmekle o kişilerin öfkenin, suçluluğun ya da kendini savunma duygusunun egemen olduğu dünya görüşlerini yansıtmaktan başka bir şey yapmadıklarının, bu hareketlerinin sizin kişiliğinizle uzaktan yakından bir ilgisi bulunmadığının ve ileride başka insanlarla gireceğiniz ilişkilerin başarısı ya da başarısızlığı konusunda hiçbir şekilde ölçüt sayılamayacağının bilinciyle çok esnek bir biçimde yanıtınızı vermenizi sağlayacak olan da hoşgörüdür.

Sürekli değişim gerçekliğine ayak uydurmak için girdiğiniz yaratıcı bir yol arayışında esneklik olduğu kadar hoşgörü de size des-

tek olacaktır. İnsanlar psikolojik açıdan sağlıklı oldukları oranda, hayatın dinamik olmasından ötürü değişimin kaçınılmaz olduğunu daha kolay kabul ederler. Psikolojik açıdan sağlıklı insanlar, hayatın dinamik olduğu bilgisini sindirebilirler ve değişimin sonuçlarını göğüsleyebilirler. Kurulu ve tanıdık olanın değerini teslim ederken, değişimden kendilerine fırsat yaratabilirler.

Nispeten daha az esnek, daha az hoşgörülü ve olasılıkla korkak olan bir kişi değişime ayak direr. Bu, yazarlar ve oyuncular tarafından dikkatle gözlemlendiğinde müthiş bir komedi konusu olabilir. Durum komedilerinin büyük bir kısmı bir karakterin geçerliliğini uzun zaman önce yitirmiş bir duyguya ya da tepkilere takılmasının en ince ayrıntılarına kadar abartılması esasına dayanır. Oysa gerçek hayatta bu tür durumlar genellikle eğlenceli değildir.

Adamın biri işe gidemiyor. Bugünlerde bu olağan bir hikâye, ama bu adam inşaat endüstrisinde hâlâ geçerli olan bir alan için olağanüstü özelliklere sahip. Yine de bir şeylerle yüzleşemiyor. Bazen karısına ve arkadaşlarına meslektaşlarının canını sıkacağından yakınıyor. Hepsi de, diyor, aptal, açgözlü ve kaba. Bazen de mesleğinden epeydir uzak kaldığını ya da artık el işinde çalışmak için çok yaşlı olduğunu söylüyor.

Yolunda gitmeyen bir şeyler *var*. Çalıştığı şirketin her geçen gün artan sıkıcılığının dışında kendine pek itiraf edemediği kaygılarından da acı çekiyor.

Bir yıl geçiyor, bir yıl daha. Adam işe gidememesi hakkında kimsenin bir şey söylemesine izin vermiyor. Ailesi konuyu, uyuşturucu bağımlısı birinin ailesinin konuyu asıl soruna getirmeye çalışması gibi, asıl sorunun çevresinde dolanıyor. Adamın sakınganlığının gücü ailedeki herkesi susturuyor.

Adamın iş bulmak konusundaki gönülsüzlüğü bütün aile için hayati bir önem taşıyor, ama bu konuşulamadığı için -adamın kendisinde bunu konuşma ya da bu konu hakkında konuşulanları dinleme cesareti olmadığı için- aile bireyleri kendilerini ilgilendiren

her konuda suspus olmuş durumda. Bir krizin ortasında kuru laflar etmeye ve yalan yanlış şeyler söylemeye mecbur kalıyorlar. Enerjileri tükenmiş durumda, çünkü söylenmesi gereken şeyleri söylememek insanın bütün enerjisini alıp götürüyor.

Adam, konu üzerinde susmaya ve katı bir tutum sergilemeye devam ediyor, ama *başkaları hakkında konuşurken onların insani zaafları konusunda son derece eleştirel ve hoşgörüsüz; tıpkı bilinçdışında kendisine karşı eleştirel ve hoşgörüsüz olduğu gibi.*

Adam sürekli kendini yeriyor. Aklının büyük bir kısmını kendine karşı kullanmasının doğru bir şey olduğunu düşünüyor. Oysa davranışları kendine acıma kokuyor, akıl fikirle hiç ilgisi yok. Davranışları başkalarını rahatsız ediyor, kızdırıyor. Gerçekte, adam davranışlarının etkisini görmeyi istemedikçe hiçbir şey değişmeyecek. Belki, kendisini neyin kızdırdığını, korkuttuğunu ve hareketsiz kıldığını keşfetme olanağı bulacak. Belki ruhunun bir yerlerinde ailesi için gerçekten bir şeyler yapmak isteyen 'iyi koca ve baba'yla kendini hazır hissetmedikçe dışarı adım atmaması gerektiğini, şimdi de zaten kendisi hakkında kimin ne dediğine aldırış etmediğini, çünkü bugün yataktan kalkacak kadar bile kendini iyi ya da güvende hissetmediğini söyleyen huysuz, kendini düşünen bir yeniyetme arasında bir savaş hüküm sürüyordur.

Genellikle, aile içinde en hoş görülmeyecek davranışlarımızı dener ve başkalarının en hoş görülmeyecek davranışlarını kabullenip kabullenemeyeceğimizi tartarız. Bu davranışlar bazen öfkeden, bazen de hayal kırıklığından kaynaklanır.

Sahip olmayı istediğimiz ebeveynler yerine sahip olduğumuz ebeveynleri nasıl hoş göreceğimiz ya da hak ettiğimize inandığımız evlatlar yerine sahip olduğumuz evlatlarımızı nasıl hoş göreceğimiz belki de hoşgörümüzün turnusol testidir. Zira, kendi ebeveynlerimizi çekemezken ya da evlatlarımızı oldukları gibi kabul edemezken hoşgörüyü bir daha karşılaşmayacağımız insanlar üzerinde uygulamanın bir anlamı olabilir mi?

Aranızda kan bağı bulunan biriyle anılarla dolu bir yerde bu-

lunmaktan nefret etmek son derece korkunç bir deneyim. Aynı zamanda insanın savunma mekanizmalarını harekete geçiren bir deneyim.

"Bana hep kötü davranmıştır. Şimdi onunla niçin ilgilenecekmişim ki?"

"Elimden ne geliyorsa yaptım, ama bana bir teşekkürü bile çok gördü."

"Oraya dönüp bana hayatımda yaptığım yanlışları sıralamalarını dinlemem için aptal olmam lazım."

"Annem daima erkek arkadaşlarıyla ilgilenmiştir, benimle değil."

"Bana nasıl olduğumu hiç sormaz. Varsa yoksa ağabeylerim. Çocuklarımın durumunu bile sormaz. Ne yaparsam yapayım onun gözünde ben bir hiçim."

Anne babalarla yetişkin çocukları arasındaki şiddetli tartışma ve ayrılık durumlarında her iki tarafta da müthiş bir acı hüküm sürer. Bu acı bazen hiçbir fiziksel acıyla tarif edilemez derecede şiddetli olur. Yaşanan acının böylesine şiddetli olması, ebeveynler ile çocuklar arasındaki gelişmesi beklenen sevgi ve güvenin, gelişmediği zaman bireylerde sadece mutsuzlukla, kinizmle, öfkeyle ve hayal kırıklığıyla doldurulabilecek bir boşluk yaratacak kadar büyük olmasından mı kaynaklanır?

Edward, otuz beş yaşında bir çiftçi. Ailesine karşı her zaman yabancılık çekmek gibi huzursuz edici bir duygudan mustarip. Ailesinden on yedi yaşındayken ayrılmış, Yeni Zelanda'nın Maorilerin çoğunlukta olduğu bir bölgesinde uzun süre yaşamış, ama artık hepsi Avustralya'da yaşayan anne babasıyla, kız ve erkek kardeşleriyle ara ara görüşmüş. Geçen yıl ailesiyle olan ilişkileri çok değişmiş.

"Ailemdeki kişiler zaman zaman son derece ırkçı görüşler sergilerler. Onlarla bu konuda müthiş tartışmalarım olurdu. Zamanla tartışmaların bir işe yaramadığını öğrendim, ama hiçbir şey yapmasam kendime olan saygımı yitirebilirdim, böylece onların söyledikleri şeylere katılmadığımı söylemek, bu arada da onların

fikirlerini değiştirme yönünde herhangi bir boş çabaya girmemek gibi bir çözüm yolu buldum. Sonra, bu tartışmaları yıllarca yaptığımızın ve bu tartışmaların altında aslında Avustralya'nın ya da Yeni Zelanda'nın yerlilerini ve *benim yerliliğimi kabul edemediklerinin* farkına vardım. Onlara göre herkes 'uygar' olmalıydı. Bütün bunların altında beni kabullenememelerinin bütün acısı ve üzüntüsü yatıyordu. Kendi 'yerliliklerini' de kabullenemiyorlardı. Hayatları boyunca bu 'uygar' hayatı, 'doğru dürüst' bir hayat yaşamak için çabaladılar ve değer sistemlerine pek çok iyi değer kattılar, ama arada bu fikirlere saplanıp kaldılar. Bütün reddettikleri şeyler yanında beni de reddetmeleri bana çok acı veriyordu. Ama bütün bunları gördükten sonra -ki bunların ayırdına daha yeni varıyorum- konuştukları şeylere artık çok daha ılımlı bakabiliyorum. Hatta bu tartışmalarda mizahi bir yan da buluyorum. Bütün o tartışmalar artık çok uzak bana. Artık annemle babamın hangi evrelerden geçtiklerini daha iyi görebiliyorum. Benim için önemli olan noktalarda fikirlerimiz taban tabana zıt olduğunda bile onları takdir edebiliyorum.

"Nezaket, anlayış ve çekiciliğe çok düşkünüz. Ego düzeyinde ama. Artık bir şeyler bütün bu güzel şeyleri tehdit ettiğinde ya da onlara engel olduğunda kendimizi algılamakta güçlük çektiğimiz gerçeğini daha iyi görebiliyorum. Bizde ya da başkalarında hoşgörü gösteremeyeceğimiz bir taraf gördüğümüzde kendimizi nasıl algılayacağımızı bilemiyoruz."

Küçük çocukların anne babalarına karşı hoşgörüleri aşırı durumlarda bile sınırsızdır. Çocukların anne babalarını idealize etmeleri ve onların hatalarını, hatta acımasızlıklarını bile bağışlamaları bir ihtiyaçtan doğar, zira egolarının ve benlik duygularının gelişimi bir ölçüde anne babalarının olumlu yönleriyle özdeşleşmelerine bağlı olduğu için onları hayal kırıklığına uğratan anne babada aslında 'iyi' anne babanın devam ettiği yanılsamasından ya da umudundan kolay kolay vazgeçemezler. Küçük çocuklar anne babalarına açıkça öfke gösterisinde bulunurken ya

da onları eleştirirken, onlara fiziksel bir saldırıda bulunurken, bunu genellikle görece güvenli bir bağlamda yaparlar: Anne babalarının bu saldırıları hoş göreceklerini, karşılığında aynı şekilde onlara saldırmayacaklarını, ölmeyeceklerini ya da onları terk etmeyeceklerini ve eninde sonunda ilişkilerinin sınırını belirleyeceklerini bilirler. Ama bu, çocukların anne babaları dolayımıyla tecrübe ettikleri öfke, haset ya da kıskançlık duygularından etkilenmeden büyümeyecekleri anlamına gelmez. Bütün çocuklar büyük olasılıkla bu tür duyguları yaşıyor ya da onlardan etkileniyorlar ve 'şok sonraları'ndan bir şeyler öğrenip öğrenmemeleri, bu şok sonralarının hayal kırıklığından toparlanmalarını ve hayatla yaratıcı bir biçimde baş etmelerini sağlayıp sağlamamaları, olgunlaşma sürecinin seyrini belirleyen temel bir unsurdur.

Küçük çocukların hoşgörülü, bağışlayıcı ve idealleştirici olmalarına karşın yetişme çağındakiler çok farklı bir görünüm sergilerler. İşte ileri yaşlarımızda da zaman zaman bu yetişkinlik döneminin -anne babalarımızı ortadan ikiye bölerek, onların bizden ne kadar *farklı* olduklarını anlamalarını sağlayarak çocukluğumuzda onlarla ilgili ideallerimizi 'dengelediğimiz' dönemintepkiselliğine geri döneriz. Birçok insana ve koşula karşı sempatik, anlayışlı, olgun, sabırlı, hoşgörülü olabilirken ideal anne baba ile bir zamanlar ya da hâlâ anne babamız olan etten kemikten oluşmuş insanlar arasındaki uçurumdan dolayı yaşadığımız hayal kırıklığını bir türlü hazmedemeyiz.

Babası için Doris Lessing şöyle demiş: "Ebeveynlerimizi istediğimiz anda girebildiğimiz, tekrar görülen rüyalar gibi kullanırız; sevilmek ya da nefret edilmek üzere her zaman yanıbaşımızdadırlar; ama bana öyle geliyor ki, ben babamın her zaman yanıbaşında değildim."

Bütün sanat biçimleri, birçok ebeveyn-çocuk ilişkisinin ileri yaşlarda da nasıl giderilmemiş acılarla devam ettiğinin ve bir yetişkinin ne zorluklarla idealleştirmenin ötesine geçip hayatı, daha büyük bir huzuru olduğu kadar ölümü de kucaklayacak şekilde kabul edilebilir bir şeyi nasıl suçlayabildiğinin açık ya da gizli

örnekleriyle doludur -ama bu örnekler en açık biçimiyle edebiyatta veriliyor sanırım. Yine de bu örneklerden çıkarılacak ders hoşgörünün konusuna girer.

John Fowles, *The Magus* (Büyücü), *The French Lieutenant's Woman** gibi sayısız başarılı, ince işlenmiş, tutkuyla kaleme alınmış romanların yazarı. Yaşamış olabileceği kayıplara son derece hassas bir biçimde eğilirken, hayatı üzerine ketum bir babanın evladıymış gibi düşünür.

"Başarılı sanatçı anne babaların çocukları genellikle o kadar başarılı olmuyor. Beni böyle düşünmeye sevk eden şey sanırım yaratma arzusunun, ki bu arzu bir ölçüde gündelik gerçeklikten kaçma isteğiyle birlikte hareket eder, modern eğitim teorisinin ileri sürdüğü gibi çocukların kişiliklerine uygun, 'yaratıcı' koşullar tarafından değil, tersine törpüleyici, sınırlayıcı doğal içgüdüler tarafından beslendiği yönündeki düşüncem. (Sanatsal yaratımların onda dokuzu temel enerjilerini bastırma ve yüceltme motorundan alır; bastırma ve yüceltme terimlerini burada Freudcu tanımdan daha geniş bir anlamda kullanıyorum.) Geriye bakıp düşündüğümde, babamdan çok fazla farklılaşmak durumunda kalmamın Ödipal suçluluk duygusuyla uzaktan yakından bir ilgisi yokmuş gibi geliyor bana, bu tıpkı bir ağacın dallarının birbirlerinin yaşam alanlarını işgal etmeden büyümesi gibi sağlıklı, doğal bir süreçtir. Dalların farklı yönlere doğru büyüyor olmaları aynı istek mekanizmasını, *aynı derin kuralları paylaşmadıkları anlamına gelmez* [italikler benim]."

Bu satırları yazdıktan yıllar sonra Fowles, anne baba sevgisinin varlığını kabul etmenin bile zor olabildiğini, bu zorluğun sevgiyi doğrudan ya da gizlemeden dile getirmeyi olanaksızlaştırdığını düşünür. "Babamın kendini açma ve aşırı yakınlık konusundaki yoğun nefretine boyun eğerek kendisi hakkında bana çok az şey söylemekle beni çok fazla budadığını yeni yeni anlıyorum...

"Yirmi yıl kadar önce babam hakkında bir şiir yazmış ve çok tipik bir biçimde ona göstermeye cesaret edememiştim. İkimizin de

* *Fransız Teğmenin Kadını*, John Fowles, çev.: Aslı Biçen, Ayrıntı Yay., 1999.

hüznü ve gizemi, söylemediğim şeyden (onu severdim) çok söyleyemediklerimde yatıyordu. Şimdi Britanya İmparatorluğu'nun son ve en ölümcül mirası olduğunu düşündüğüm büyük kültürel buzul bizimle birlikte birçok kişiyi dondurmuştur, üstelik sadece orta sınıfa mensup kişileri değil. Umarım artık bu buzul erimeye başlamıştır ve gelecek boğulmuş, kendi kendini öldüren ruhlarımızı çok fazla küçük görerek alay etmez."



Hoşgörü hakkında ne düşündüğünüz bir bakıma gerçekliğin iki farklı biçimi arasında nerede durduğunuza bağlıdır. Bu gerçekliklerden biri, sizin sonlu bir hayat süreci içinde her biri kendi hayatlarını yaşayan başka insanlarla ilişki içinde yaşayan bir insan olduğunuzu söyler. Öteki gerçeklikse, sizin büyük bir bütünün bir parçası olduğunuzu söyler. Bu gerçeklik, enerji alanlarından ya da Kutsal Varlığın yansımalarından söz eder. Her durumda bu gerçeklik anlayışı, ayrılık yerine bütünlüğü vurgulayan bir hayat görüşüne katkıda bulunur.

Zekâsı şüphe götürmez bir kişi olan Albert Einstein da bu ikinci görüşü savunur. Bu durumu şu unutulmaz sözlerle açıklar: "Bir insan, 'evren' adını verdiğimiz bir bütünün bir parçasıdır, zaman ve uzayda sınırlı olan bir bütünün. Oysa kendini, düşüncelerini ve duygularını her şeyden ayrıymış gibi yaşar -bilincinin optik bir yanılsaması gibi. Bu yanılsama, bizi kişisel arzulara ve yakınımızdaki birkaç kişiye yönelen sevgiye mahkûm eden bir tür hapishanedir bizim için. *Görevimiz, şefkat çemberimizi bütün canlıları ve güzellikleri içinde bütün doğayı kapsayacak şekilde genişleterek bu hapishaneden kendimizi kurtarmak olmalıdır* [italikler benim]."

Deneyimlerim bana düşünmenin, eylemde bulunmanın, yaşamanın en iyi kolektif olarak yapılabileceğini öğretti. (Belki de bütün bunlar sadece kolektif olarak yapılabilirler; bu bir farkında olma sorunu.) Bunu bir yazarın söylemesi belki tuhaf. Ne de olsa yalnız çalışıyorum ve düşünmem, yazmam, düşünsel ve duygusal

olarak varlığımı sürdürmem için yalnız geçireceğim bir zamana ihtiyacım var. Fakat bu 'yalnızlığın' bana iyi gelmesinin nedeni, beni memnun eden fikirlere, düşüncelerinden feyz aldığım kişilere, doğadaki yerimi hissettiren duyguya (hava durumuna, çevremdeki seslere, çalışma masama zıplayan kedimin tüylerinin yumuşaklığına, midemin gurultularına, yerken leziz yemeklerin damağımda bıraktığı tada, yediğim yemeğin nereden geldiği konusundaki düşüncelerime uyanık olma duygusuna), ne yaptığım, benim *nasıl olduğumun* başkalarını nasıl etkilediği, başkalarının *nasıl olduğunun* beni nasıl etkilediği konusundaki farkındalığıma yalnızken daha rahat ulaşıyor olmam. Bütün bunlarda tıpkı meditasyona daldığım ve rasyonel aklımın hapsediciliğinden kurtulup zihnin sona erdiği ve zihnin başladığı o geniş alana girdiğim zamanlarda ne kadar yalnızsam o kadar yalnızım.

Bütün bunların hiçbirinde yalnızlık yoktur, ama tabii kendimi yalnız hissettiğim dönemlerim de yok değil. Bu tür dönemlerde birileriyle beraber olup olmamamın hissettiğim yalnızlık üzerinde onun seyrini değiştirecek ölçüde köklü bir etkisi olmaz. Zaten bu dönemlerim genellikle en hassas olduğum, başkalarına karşı olduğu kadar kendi zaaflarıma karşı da en hoşgörüsüz olduğum dönemler.

Sonra çark yine döner. Birlik görüşü yine ortaya çıkar. İçimde 'parçadan daha öte', daha huzurlu biri haline gelirim; ve dışımda yeniden o kutsal 'şefkat çemberi'ne göz kırparım. Zen ustası Suzuki Roshi'nin de öğrettiği gibi: "Her şey mükemmeldir. Ama gelişmeye de mutlaka bir yer vardır."

İlk kez 1927'de, Birinci Dünya Savaşı'nın yol açtığı büyük kayıplardan ve toplumsal karışıklıklardan sonra ve İkinci Dünya Savaşı'ndan önce yayımlanan benzersiz romanı *To the Lighthouse*'ta (Deniz Feneri) Virginia Woolf sevginin birliğini, belki de benim açıklamaya çalıştığım sevginin birleştirici doğasını ifade eden sözcükleri kullanmanın yollarını aramıştır.

"İnsan başını kaldırıp baktığında onun 'aşka düşmek' dediği şeyin onları (aileyi) sel gibi yıkadığını görebilirdi. O gerçekdışı, ama nüfuz edici ve heyecan verici evrenin, sevginin gözleriyle görülebilen dünyanın bir parçası olmuşlardı. Gökyüzü onlarla birleşmişti, kuşlar aralarında ötüyordu. Ama Bay Ramsey'yi çabalarken ve dinlenmek üzere köşesine çekilirken, Bayan Ramsey'yi de bulutlar gelip geçerken ve ağaç eğilirken James'le pencerenin önünde oturduklarında, tek tek yaşayan küçük, birbirinden bağımsız olaylardan oluşan hayatın insanı batıp çıkaran ve kumsala atan bir dalga gibi kıvrılıp bütünleşmesinin çok daha ilgi çekici olduğunu hissetti."

Tıpkı ekspresyonist bir resimdeki gibi hiçbir şeye gözleyenin dikkatini dağıtacak şekilde ağırlık verilmemiş, her şeyin aynı ağırlıkta olduğu bu pastoral tasvirin her yerinde sizin ya da sevdiğiniz kişilerin canını yakan; çirkin ya da acımasızca davranmış olan; hareketlerini küçümsemeye, kınamaya ve hoşgörü göstermemeye yerden göğe kadar hakkınız olan birine ilişkin ıstırap dolu bir bilinçlilik seziliyor.

Zen hocası Thich Nhat Hahn, böyle bir kişinin hoşgörülmesinin -eylemlerinin değil elbette- ancak anlayış sonucu mümkün olabileceğini ifade eder. "Bu kişinin neden öyle davrandığını, nasıl o hale geldiğini, neden bazı şeyleri bizim gördüğümüz gibi görmediğini anlamamız gerekir. Bir kişiyi anlamak bize onu sevmek ve kabul etmek için gerekli gücü verir. Onu sevip kabul ettiğimiz andan itibaren bizim düşmanımız olmaktan çıkar. 'Düşmanımızı sevmek' olanaksızdır, çünkü sevdiğimiz andan itibaren düşmanımız artık düşmanımız değildir.

"Onu sevmek için, onu anlamak yolunda onunla ilgili derin bakmaya çabalamalıyız... Başkalarını anladığımızda kendimizi de daha iyi anlarız. Kendimizi daha iyi anladığımızda başkalarını da daha iyi anlarız."

Bu fikir ve sevgi derinliğine sadece irade gücüyle eylemde bulunmakla ulaşılamaz. Derinden etkilendiğiniz bir zamanda rasyonel olarak da ulaşılamaz. Düşmanımız ister bir tek kişi olsun, is-

terse bir grup insan olsun, onun zihnine derinlemesine bakma düşüncesine rasyonel aklımız hemen feryat içinde karşı çıkacaktır.

Acının ortaya çıktığı ya da adaletsizlikle yüz yüze kalındığı sırada *hoşgörünün zihninizde olduğu kadar kalbinizde de var olması için* kalbinizin derinliklerine seslenmeniz, bireysel egonuzun gözleriyle değil insanlığın ortak ruhunun gözleriyle bakmanız ve sevginin en temel güçlerini yardıma çağırmanız şarttır.

Matta'nın İncili'nde İsa şöyle der: "Düşmanlarınızı sevin ve size eza edenler için dua edin ki, siz göklerde olan Babanızın oğulları olasınız; *zira o güneşini kötülerin ve iyilerin üzerine doğurur; ve salih olanlar ile olmayanların üzerine yağmur yağdırır* [italikler benim]."

Bu sözler birliği mükemmel bir biçimde tanımlar, bunu yaparken de hiçbir ayrıma kaçmaz. Ama bu sözlerin kendimizi savunmaktan kurtulmamız ve öfkemizin rahatlığının ceremesini çekmemiz gerektiğini öğreten bir ders olarak algılanması ve bu açıdan yaklaşılması gerekir.

Hoşgörüden yoksun her eylem ayrım ifade eder: Seninle aramda sana kötü davranmama neden olacak kadar, kendime zarar vermeyeceğime ya da bana kayıtsız kalmanı engelleyebileceğim inancıyla, kalbimle senin kalbinin aynı şekilde attığına aldırış etmeden sana kötü davranmama neden olacak kadar büyük bir fark olduğu duygusunu.

Bu fark o kadar acı verici, korkunç ve gizemli olabilir ki, bunu ancak büyük bir erdem, sevgi ifade eden bir erdem kapatabilir. "Dört çeşit iyi insan vardır" der Krişna Bhagavad Gita'da Arjuna'ya, dolayısıyla bize. "Ve bu dördü de beni sever Arjuna: Kederli kişi, bilgi arayıcısı, sahip olduğu değerli şeylerin arayıcısı ve önsezili kişi.

"Bunların içinde en iyisi önsezili kişidir, her zaman bir olan, O'nu seven kişidir. Zira önsezili kişiyi severim ve önsezili kişi de beni sever."

Kalbiniz ne kadar zarif, ne kadar yüzeysel olursa olsun, hoşgörü oradan çıkarak şöyle der: "Yaptığına lanet ediyorum. Yaptığını küçümsüyorum. Hareketlerini asla hoş görmeyeceğim, asla göz

yummayacağım. Şunu da ifade ederim ki, *bu hayatta beraberiz.* Güneş bana doğduğu kadar size de doğar. Yağmur benim üzerime yağdığı kadar sizin de üzerinize yağar."

İsa'nın öğretisi, bazı insanların Tanrı'nın sevgisini başkalarından daha fazla hak ettiğini savunan birçok kurumlaşmış dinlerde var olan çirkin önyargılara güzel bir karşılıktır. Bu tür önyargılar ne kadar tatsız -ve *yanlış*- olsalar da, bir insanı kalbinde gömülü olan gizemlere tümüyle sırtımızı dönmüş bir biçimde yargılama, mahkûm etme, suçlama hakkını kendimizde gördüğümüzde bu önyargılara gıpta etmekten ya da aynı önyargıları beslemekten başka bir şey yapmayız.

1986'da yirmi altı yaşındaki kızı Anita Cobby'ye tecavüz ettikten ve işkence yaptıktan sonra öldürenler hakkında Garry Lynch şunları söyler: "İlk zamanlar Anita'nın katillerinin acı çekmesini istedim, o zamanlarki ruh halimde olsam şöyle derdim: 'Onlara verilen ceza yeterli değildi. Bu piçleri yavaş yavaş, lime lime etmek gerekir. Onları kırbaçtan geçirmek, canlı canlı derilerini yüzmek gerekir.' Ama bunu yapamazsınız işte."

Garry Lynch, karısı Peg'le birlikte yakınları cinayete kurban gitmiş ailelere destek olmakla ve danışmanlıklarını üstlenmekle kalmamış, Ciddi Suçluları Temyiz Konseyi'nde beş yıl üyelik yapmış. Ama kızının hayatını yok etmiş ve ailesinin mutluluğuna darbe indirmiş ve eylemlerinden dolayı en ufak bir pişmanlık belirtisi bile göstermemiş olan o adamları bağışlamış mı? "Anita'yı öldüren o beş kişiyi ya da yaptıklarını bağışlamadım, ama ruhlarını bağışladım. Ruhlarının varlıklarının başka bir parçası, başka bir bölgeye ait bir parçası olduğuna inanıyorum."

Lynch'in otobiyografisi *Struck by Lightning*'i okurken onun anlayışından ve hiç eksilmeyen cesaretinden defalarca etkilendim. Kitabın pek çok unutulmaz anısı arasından bu kolay kolay anlaşılmayan birlik konusuyla doğrudan ilgili olduğu için midir, yoksa bu konuya özel bir değer ya da kutsallık yüklemediği için midir nedir, birinden özellikle çok etkilendim. 1950'ler hakkında yazarken, o zamanlar Avustralya'da Upanişadlarla ilgili yazıları okuyan ve meditasyon yapan sayılı insandan biri olan Lynch bir be-

den dışına çıkma deneyimini anlatır: "Bütünlüğü içinde varlığın tam olarak farkına vardığım, mutluluk içinde yükseldiğimi hissettiğim zaman kendi kendime alçak sesle, 'Demek her şey bundan ibaret' dediğimi hatırlıyorum. Sonra yine yavaş yavaş bedenimin içine girdim, biraz titredim, iç geçirdim ve üç ay boyunca ayaklarımın yere değdiğini hiç sanmıyorum. Her şey, kaldırıma kaka yapan küçük bir köpek bile bana güzel görünüyordu. *Her şey doğaydı.*"

Thich Nhat Hahn, suçlamaktan hiç rahatsızlık duymayacağımız bir insanla ilgili olarak bakın neler diyor: "Kendimizi onun koşullarında doğmuş olarak hayal edersek tıpkı onun gibi biri olabileceğimizi görürüz. Bunu yaptığımızda içimizde doğal bir biçimde sevecenlik belirir ve o insana yardım etmek, cezalandırmamak gerektiğini anlarız... Düşman olarak adlandırdığımız kişi birden kardeşimiz oluverir. İşte İsa'nın gerçek öğretisi de budur."

Kendimizi nefret edilen kişinin koşullarında doğmuş biri olarak hayal edemiyorsak; içimizde toplu cinayetler işlemiş birinin, bir tecavüzcünün ya da insanları rahatsız eden birindeki harap olmuşluğu ne kurbanların acılarını ve canilerin eylemlerinin iğrençliğini unutmadan gözümüzde canlandırmamıza izin verecek bir şey kalmamışsa; 'günah'a karşı beslediğimiz nefreti 'günahkâr'a karşı beslediğimiz nefretten ayırmaktan acizsek, bu, imgelemimizin bir başarısızlığıdır.

Sri Sathya Sai Baba şu sözleri söylerken evrensel bir öğreti önerisinde bulunur: "İyi olsun, kötü olsun bir insanın yaptıkları peşine takılır ve onu hiç bırakmaz... Öfkenin kuşatması altındaysan, sakin ol ya da Tanrı'nın adını hatırla. Öfkeni daha da körükleyecek şeyleri aklına getirme sakın. Bu, sayısız zarara yol açar."

Hoşgörü, bir sevgi halidir, hiçbirimizin hayatının bir başkasının hayatından daha değerli olmadığı inancına yürekten bağlı olmaktır, ortak insanlığımızın dile getirilişinde önemli bir yere sahip bir ifade biçimidir. Hoşgörünün değerini öğrenmek için insan neyin doğru neyin yanlış olduğu, neyin mutluluk getireceği, neyin götüreceği konusunda yargıda bulunmayı elden bırakmaz. Hoşgörüde bulunmak demek, başkalarını özgürlükten ya da mutluluktan yoksun edecek şeylere göz yummak demek değildir. Tersine. İçimizdeki şeylerin farkına varma ile başkalarında olan şeylerin farkına varma gücümüzü anlama konusunda hoşgörü bizi özgür kılar. Hoşgörü basit bir biçimde (ya da hiç de basit bir biçimde değil) şunu söyler: Bütün bunlar insani eylemlerdir. İnsanın deneyim alanına girerler. İnsanlık ailesinin üyeleri tarafından yapılırlar. *Ben de bu aileye mensubum.*

Bunu anlamak konusundaki çabalarımıza on dördüncü yüzyıl mistik şairlerinden Kabir katkıda bulunur:

> Kabir'in fikri budur: Nehrin okyanusa akması gibi,
> içimdekiler akar içine.

Sevgimizi oranlara vurursak, sevecenliğimizi biriktirirsek ve kendimizi şu insan hoşgörüme layık, bu değil, şu grubun eylemleri hoş görülebilir, bu grubun eylemleri hoş görülemez, şu parçamız kabul edilebilir, bu parçamız kabul edilemez şeklindeki meşru saydığımız nedenlerin ardına gizlersek, bu önemli öğretiye karşı gelmiş oluruz. Tanrı'nın güneşinin (psikolojik terimlerle: sıcaklık, aklın, düşüncenin, sözün, Logos'un gücü) 'iyi olanlarla olmayanlar' üzerinde doğurduğu ve aralarındaki farkın sadece gümüş olduğu 'adil olanlarla olmayanlar' üzerine yağmur (nem, büyüme, temizlik, duygu, Eros) yağdırdığı şeklindeki o kutsal, iyileştirici, evrensel bilgiyi unutuyoruz.



Bağışlayıcılık

Dünyadaki en kutsal yer, eski bir nefretin

sevgiye dönüştüğü yerdir.

MUCİZELER YOLU



Bir sevgi hali olarak bağışlayıcılık hissedilen bir şeydir, ulaşılan bir şey değil. Verilebilir, ama her zaman alınamayabilir. Başka birine karşı, kazanılmış bir zafer, bir aşağılama yolu ya da bir rıza gösterme biçimi olarak kullanılamaz.

Bağışlayıcılık, alçakgönüllülükten ve gerçekçilikten doğduğunda iyileştirici etkisi doruğa ulaşır. Gerçekçilik, yapılanlar yüzünden sizin tümüyle suçlu ve benim suçsuz olmamdan tümüyle ayrı bir biçimde, hepimizin içinde en iyi öğretmenlerimiz olabilecek yetersizliklerin ve kusurların olduğunu bilmeyi içeren zor elde edilir bir duygudur.

Bağışlayıcılığı denerken bile fark edemeyebilirsiniz, zira hakkında daha çok şey öğrenmek istediğimiz şeyler inceliklidir, ta-

nımlanması güçtür, çok katmanlıdır ve bir ölçüde gizemlidir. Ama onu bedeninizde hissedersiniz. Bir şey -'şey' demeye bin şahit isteyen bir şey- sizi terk eder. Taşıdığınız yükü artık taşımaz olursunuz; onu bırakmışsınızdır. Kızgınlığın yerini hüzün ya da sıkıntı alabilir. Öfke yatışabilir, kayıtsızlık ya da acıma halini alabilir. Siyah ve beyaz görünen bir şey hafiften grileşmeye başlar.

Normal bir şey olarak algıladığınız kas gerginliği yok olur. Bulaşıcı ya da daha da ciddi hastalıklara karşı daha bağışık hale gelirsiniz. Bağışıklık sisteminiz güçlenir. Yüz kaslarınız gevşer. Yemeklerden daha fazla tat almaya başlarsınız. Dünya gözünüze daha güzel görünür. Depresyon büyük ölçüde azalır. İnsanlarla ilişkiniz daha iyileşir ve kendiniz hakkında daha az düşünmenize ve daha az kaygılı düşüncelere saplanmanıza rağmen kendinizle daha fazla haşır neşir hale gelirsiniz.

Bağışlayıcılık, zorlamayla gerçekleşen yeniden birleşmelere neden olmaz. Hiç görmememizin, haber almamamızın, hatta hiç düşünmememizin daha hayırlı olacağı insanlar olabilir hayatımızda. Bu tür insanları aklımızdan silip atmak, onlara zarar verme ya da zarar görmeleri konusundaki her türlü isteği bir kenara bırakmak bize temiz, bazen de canlı bir özgürlük duygusu verir.

Bağışlayıcılık bir an içinde keşfedilebilir, ama bu keşif genellikle haftalar, aylar, hatta bazen yıllar alır. Genellikle tek yönlü değildir. Başkalarını yaralamamız halinde bize yönelik bağışlayıcılıklarını kabul etmeyi ya da biz yaralandığımızda bizi yaralayan kişiyle yüz yüze ya da sessizce bağışlayıcılığımızı kabul ettirmeyi öğrenmeden önce kendimizi bağışlamayı öğrenmeliyiz. Eski Çin metni I Ching şunu öğretir: "Düşmanı, onun içinde sana aşağılık gelen bir şeyi kendi içinde çözemediğin sürece dize getiremezsin."

'Sana aşağılık gelen bir şey' bireysel eylemlerde net bir biçimde yansıtılamaz. Rahatsızlığımız aslında, ne kadar gizemli de olsa, ne kadar istemesek de bir şekilde bu dünyada birlikte yaşadığımızı ve sabit seçeneklerle (ya dünyanın acımasızlığının bir parçası olacağız ya da bu acımasızlıktan kurtulmak için elimizden

geleni yapacağız) karşı karşıya olduğumuzu kabullenmeyişimizden kaynaklanır. Bu anlayışın içindeki anlama göz atmak, insana nefretin ve parçalamanın yapamayacağı kadar rahatlık ve ferahlama sağlar.

"Bağışlayıcılık, ömür boyu süren bir amaç" dedi konuştuğum kadınlardan biri. Bu sözü söyleyen kadın, hayatının büyük bir kısmını kederle, başkalarını suçlayarak ve üzerek geçirmiş biri. Ama şimdi, ateşli bir biçimde, hissederek ve büyük bir keyifle şu tür sözler edebiliyor: "İnsan sırf bağışlama sayesinde hayattan vazgeçebilir. Bunu başarmış kişi ölümün kucağına güle oynaya gider, çünkü hayatın zincirlerinden, hayatın derslerinden, sevginin zincirlerinden, buradaki bütün insanlardan kurtulmuştur. Bağışlayıcılığın tanımlanamaz bir özelliğidir bu. Bağışlayıcılık geldiğinde ruhunuz havaya sıçrar."

Bağışlayıcılık, rasyonel zihinle taban tabana zıttır. Biri bize acı vermişse, bizi yaralamışsa, iyi niyetimizi kötüye kullanmışsa; sevdiğimiz birine zarar vermiş ya da hayatını çalmışsa; ya da bizi yanlış anlamış, bize karşı gelmişse, o kişinin kusuruna ya da suçuna göz yummanın mantıklı bir açıklaması yoktur. O kişiyi anlamaya çalışmanın, o kişinin aydınlanmasını ummanın, çektiğimiz acı ve içinde bulunduğumuz karanlık içinde kendimize olduğu kadar o kişiye de şefkat ve anlayış göstermenin mantıklı bir açıklaması yoktur.

Bağışlayıcılığa doğru ilerlerken bir anlığına rasyonel zihnimizi atlatmak ya da aşmak durumunda kalabiliriz. Ama rasyonel zihin ortaklaşa paylaştığımız bir alandır. Onu atlatmak ya da aşmak hiç de kolay değildir. Bağışlayıcılığı uygulama alanına sokmak da aynı şekilde zordur.

Bağışlayıcılık, meydan okuyucu ve tek taraflı olduğu kadar en büyük erdem, erdemlerin erdemi, sevginin en üst ideali olabilir, çünkü şunu ifade eder: "Yaptıklarından ya da konumundan hoşlanmasam da içindeki hayatı, kutsalı ya da ruhu sevmeye devam edeceğim. Dahası, yaptıklarından ve konumundan nefret et-

meme rağmen seni kendimle eşit ve hayatını hayatımla aynı değerde görmeye çalışacağım."

Böyle bir şeyi uygulamaya sokmak elbette korkunç bir şey olur. Duygusal terimlerle ifade edecek olursak, bu oksijensiz Everest'e, raketsiz Wimbledon'a, müziksiz La Scala'ya benzer.

Hindu metinlerinin en derinlerinden ve dünyanın en büyük tinsel öğretilerinden biri olan Bhagavad Gita'da bağışlayıcılığın uygulanmasının ne kadar zor olduğu açık bir biçimde anlatılır. 'Sevgi dolu bağışlayıcılığın' sadece Brahmin'den beklenen bir şey olduğu açıkça belirtilir: "Brahmin'in işi huzurdur; iç uyum, güçlü irade ve saflıktır; sevgi dolu bağışlayıcılık ve doğruluktur; önsezi, bilgelik ve sadakattir." Brahmin, Hindistan'da en üst kasttı. Ama bu metinde Brahmin'i kaba toplumsal ayrıcalığın trajik bağlamında değil de sevgi dolu bağışlayıcılığı kucaklamamıza ve onu bütün başarısızlıklarımızdan sevgi dolu, güçlü ve bağışlayıcı bir biçimde kararlılık ve yenilenmiş içgörü elde edebileceğimiz şekilde kendimize yöneltmemize olanak tanıyan yüksek bir bilinçlilik hali olarak ele alabileceğimizi düşünüyorum.

Bağışlayıcılık, ham haliyle iyileştirici ve yüceltici olduğu kadar rahatsız edici ve engelleyici olabildiği için, bağışlamayla göz yummak arasında kesin bir çizgi çizmek önemlidir. Böyle bir tutumdaki duygusallık yokluğunda neler olacağı konusunda dikkatimi ilk çeken yazar ve terapist Dawna Markova'nın şu sözleri olmuştur: "Bağışlayıcılık, hiçbir biçimde ne birilerinin yaralanmasına neden olan eylemleri haklı gördüğüm, ne de yaralanmama neden olan kişilerin peşine düşmem gerektiği anlamına gelmez. Bağışlayıcılık, yüreğinizi onu bağlayan acıdan ve nefretten kurtarma ve onu rahatlatma hareketinden başka bir şey değildir. Ardından büyüme döneminin geldiği karanlık bir dönemin meyvesidir ve çok büyük bir çabanın ürünüdür."

Öyleyse, bana verdiğin zarardan ötürü seni bağışlıyorsam, zayıf olduğum ya da mazoşist olduğum için değil. Seni bağışlamakla, bana yaptığın ya da yapmaya devam ettiğin şeyin artık benim için

bir önemi kalmadığını söylüyor değilim. Seni bağışlarken yaptıklarını inkâr ediyor, azımsıyor ya da onlara özür buluyor değilim. Aslında, kendimi senden bağışlayıcılığın sayesinde ayırdığım için yaptıklarını daha canlı ve açık bir şekilde görebilir ve onlara karşı daha güçlü duygular hissedebilirim.

Belki yaptıklarını her zaman iğrenç bulacağım. Belki onlara asla anlayış göstermeyeceğim. Belki, seninle bir daha aynı yerde bir araya gelme, seninle konuşma ya da sana hissettiklerimi ifade etme gücünü kendimde asla bulamayacağım. Bütün bunlara rağmen seni bağışlamaya niyet ediyorsam şu iki önemli şeyi ifade ediyorum demektir:

Acılarımdan bir şeyler öğrenmeye muktedir olduğumu,

Sevgiye benden ne az ne de çok layık olduğunu.

Elbette, rasyonel akıl hemen bana bunun çok aptalca olduğunu söyleyecektir. "İyi bir insan kötü bir insandan daha fazla sevgiye layık değil midir? Kötü bir insanın iyi bir insandan daha fazla zarar görmesi gerekmez mi?" diyecektir. Yine de ben bunun böyle olduğu konusunda bir kanıt göremiyorum. Gördüğüm tek şey, 'kötü' insanın çok az, çoğunlukla da çok az sevgi gördüğü konusunda ortada birçok kanıtın olduğu.



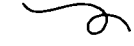
Bağışlayıcılığa duyulan ihtiyaç, ihanetle, acımasızlıkla, ayrılıkla ya da kayıpla başlar. Bazen yitirilen şey güven ya da güvenliktir. Bazen de sevilen bir kişinin varlığı ya da kendimizle ilgili kesinlik duygusudur -kim olduğumuz, dışarıya nasıl göründüğümüz ve neye inandığımız duygusudur.

Bağışlanma ihtiyacının ortaya çıkmasının öncesinde çekilen acı asla hoşgörülmez. Hayatlarımızdaki posaların zaman içinde ve çeşitli ıstıraplar sonucu içgörüye dönüşerek değerlenmesi mümkündür, ama bu bilgiye genellikle çok gönülsüz bir şekilde, o da farkında olmadan ulaşırız.

Jungcu analist Polly Young-Eisendrath bu durumu fark edenlerden: "Geriye dönüp kişiliğimin gelişimine ve terapist ol-

mamı sağlayan etkenlere baktığımda, önemli ve temel şeylerin onda dokuzunun şu ya da bu şekilde acıya ve çekilen sıkıntılara bağlı olarak geliştiğini görürüm. Yüzeysel bir bakışla bu tuhaf bir şeymiş gibi görünebilir, ama ben genellikle olumsuz ve zor olan şeyleri kolay ve rahat şeylerden daha değerli bulurum. Ben mazoşist değilim. Olumsuz ve zor şeyleri, zor şartlar ve olumsuz duygular insanı herhangi bir hazdan daha uyanık [bilinçli, tetikte] kıldığı için değerli bulurum."

Acı, bize tanıdık gelen şeylerin verdiği güven duygusunu ortadan kaldırır, böylece sahip olduğumuz değerleri yeniden gözden geçirmemizi ve bunların bize nasıl destek olabileceklerini düşünmemizi; olaylara nasıl anlamlar yüklememiz, ne kadar güçle donanmamız ve ne tür güçleri acilen elde etmemiz gerektiğini anlamamızı sağlayarak duygusal repertuvarımızı geliştirir. Bütün bunlar insanı rahatlatmak yerine ona güç veren şeyler. Young-Eisendrath'ın da belirttiği gibi: "Acı, insanı hayatın gizemlerini açığa çıkartan anlamlara yönlendirirken, onun şefkat ve minnet duygularını, neşesini ve kavrayış yeteneğini artırır."



Demeter'le Persephone'nin hikâyesi bize acı çekmek ve yansıtma ile ilgili çok şey söyler ve bağışlayıcılığın rahatlatıcı tarafıyla ilgili güzel bir örnek sunar. Belki biliyorsunuzdur, Tanrıça Persephone genç, güzel, özgür ruhlu ve nahiftir. Bir kadın için bütün bu özellikler çok tehlikelidir. Bu özellikleri Persephone'yi kırılganlığa, annesi Demeter'i de korkuya sürükler.

Persephone annesine hayrandır, ama aynı zamanda bir erkek tarafından sevilmek de ister. Aslında, en çok istediği şey, 'öteki'nin alanına ayak basmaktır; kendi gerçekliğinin tanıdık topraklarını bilinmeyenin heyecanına değişmektir. Onun adına bunu Hades (aynı zamanda zenginlerin tanrısı, Plüton olarak da bilinir) yapar. Hades, güçlü, zengin, akıllı, kararlı biridir. Onun ideal bir koca olduğunu düşünebilirsiniz. Ama onun ideal bir koca olmasının önünde onun yeraltını, ölümün dünyasını, cehennem adını vermekte hiç de te-

reddüt etmeyeceğimiz bir yeri yönetiyor olması gibi bir pürüz var. Bazı aileler bütün bunları kabul edilebilir bulabilir ya da parasının ve gücünün nereden geldiğini seve seve görmezden gelebilir, çünkü ortada çok büyük para ve çok büyük bir güç söz konusudur.

Ama Demeter böyle düşünmemektedir. Demeter, kendi ölçüleri içinde güçlü sayılabilecek bir tanrıçadır. Kışın bitip yazın başlaması onun hükmü altındadır; o izin vermezse ve özen göstermezse kış hiçbir zaman sona ermez ve güneş asla yeryüzünü ısıtamaz. Güneş ışığı ve ılık bir yeryüzü olmazsa hiçbir ekin büyüyemez ve hiçbir insan hayatını sürdüremez. Başka bir deyişle, Demeter insanlarla ölümün, insanlarla Hades'in yerin dibindeki krallığı arasındadır.

Persephone Hades'le birlikte yeraltı dünyasına gidince Demeter kendini yitik ve korkunç derecede yalnız hissettiği öfkeli ve üzüntülü bir halin içinde bulur. "Kızımı kaçırmaya nasıl cüret eder?" diye haykırır defalarca. "Nasıl cüret eder!"

Haftalar haftaları, aylar ayları kovalar. Demeter kızının Hades'le kaçtığı ilk günkü kadar öfkelidir. Öfkesi kederini besler, kederi de öfkesini.

O böyle öfke ve kederle beslenirken insanlar da yiyecek yokluğu yüzünden açlıktan kırılırlar, ama Demeter onların bu sefaletini görmez bile. Her zaman müthiş derecede şefkatli ve cömert olan Demeter artık kızının yokluğundan başka bir şey düşünemez olmuştur. Demeter'in bir zamanlar zengin, bereketli dünyası monoton bir şekilde yinelenen, kendilerini zorla kabul ettiren birkaç imgeye indirgenmiştir.

"Persephone'yi bu kadar saf yetiştirmeyip daha uyanık biri olarak yetiştirseydim... bütün bunlar olmayacaktı. Evde daha fazla oturup, daha fazla çalışıp kendine ait bir işi olması için onu zorlamış olsaydım... bütün bunlar olmayacaktı. Belki, daha başarısız bir tanrıça olup da alelade bir kadın olsaydım, insanlara yardım etmekle bu kadar ilgilenmeseydim... bütün bunlar olmayacaktı. Belki de, erkeklerin göründükleri gibi olmadıklarını, zayıf yaratıklar olduğunu ve bir bakirenin temennilerine bir karşılık veremeyeceklerini ona öğretecek bir babası ya da ağabeyleri olsa..."

Bu feryatlar Demeter'in öfkesini artırmaktan başka bir işe yaramıyordu.

Persephone, bu arada Hades'le gününü gün etmektedir, ama annesini de çok özlemiştir. Hades ona annesinin veremeyeceği şeyleri sunmuştur; ama hiç kuşku yok ki, annesi de onu Hades'ten daha iyi anlamakta ve daha fazla sevmektedir. Persephone zaman zaman, kötü rüyalar gördüğü gecelerin sabahında kalkıp ağlar.

Çok uzakta olmasına rağmen Demeter kızının yanaklarından süzülen yaşları hisseder. Bu yaşlar onu öfkesinin ve kendine yönelttiği suçlamaların etkilemediği kadar etkiler. Bu durum onu tekrar canlandırır ve toparlanmasına neden olur. Cehenneme gidişin olduğu, ama dönüşün olmadığı söylenmesine rağmen oraya gitmeye ve güzel, neşeli, umut dolu kızını alıp eve getirmeye karar verir.

Ancak Demeter yeraltına gittiğinde Persephone'nin eve dönmek istemediğini öğrenir. Elbette annesini ziyaret etmeye can atmaktadır, ama Hades'i de terk etmek niyetinde değildir. Demeter öfkelenir ve bir kez daha canevinden vurulur. Hades'i Persephone'yi kandırmakla ve onu yanlış yola sürüklemekle itham eder, ama ne yaparsa yapsın ne kızını Hades'i terk edip eve dönmek konusunda ikna edebilir, ne de Hades'in kızını bırakmasını sağlayabilir. Hades'e yaptığı ayrıntılı açıklamalar, insanlığın yeryüzünden silinmesi halinde Hades'in yeraltı için artık yeni insan gücü bulamayacağını söylemesi bile onu kararlılığından caydıramaz.

Bu korkunç noktada Demeter duygularının haklılığının ötesine geçmek zorundadır. Yeryüzündeki hayatın devamı ona bağlıdır. İstemeyerek de olsa Persephone'nin en azından her yılın altı ayını evinde geçirmesi teklifinde bulunur. Hades istemeyerek de olsa Persephone'nin her yılın altı ayını evinde geçirmesine razı olur.

Yarım da olsa bu zaferi kutlamak için Demeter kızıyla birlikte yeryüzüne döner ve uzun, çok uzun bir süreden beri devam etmekte olan acılarla, adaletsizliklerle, çaresizliklerle dolu dehşetli, karanlık ve soğuk kışa son verir. Hükmettiği yere ilkbahar gelir: Yenilenme, sıcaklık, ışık, yeşerme, büyüme, bolluk, umut zamanı.

Hiç kimse Demeter'e sevgili kızını baştan çıkarıp evden uzaklaştırdığı için Hades'i bağışlayıp bağışlamadığını sormaz. Bütün bu olup bitenlerde kızının da parmağının olmasını öğrenmesinin onu nasıl etkilediğini sormaya ise elbette hiç kimse cesaret edemez. (Bazıları Persephone'nin isteyerek gitmediğine inanır. Annesini bile isteye terk etmeyeceğini düşünürler; olsa olsa Hades onu kaçırmış, ona tecavüz etmiş, onurunu kırmış, gözlerini bağlamış ve onu etkilemiştir.)

Ama bütün insanların hemfikir oldukları bir şey vardır. O da Demeter haklı öfkesinin karanlığıyla yüzleşmeseydi; yeraltına inmeseydi; ne kadar tatsız olsa da orada karşılaştığı gerçekliğe kendini açmasaydı; istediği şeyi açıkça söylemeseydi; her ne kadar hakkaniyet ve adalet duygusuna karşı olsa da öfkesinin, kendine acımanın ötesine geçmeseydi; hayatın artık eskisi gibi olmayacağını kabul etmeseydi; kendini değişen gerçekliğe uydurmasaydı; sürmekte olan üzüntüsünün yanında rahatlık duygusunu yaşadığını ifade etmeseydi yeryüzündeki hayatın devam etmeyeceği gerçeğidir. Her şeyden önemlisi, kendi içinde yeni hayatın başlamasına izin vermeseydi Demeter yeryüzündeki baharın bir parçası olmazdı.



Demeter'in içindeki değişim, dış dünyadaki değişimde yankısını bulur: Kış bahara dönüşür.

Bağışlayıcılığın ilk basamaklarına bile uzak olduğunuzu düşündüğünüz bir durumun içinde olabilirsiniz. Diyelim ki bu ilk basamaklar şöyle sıralanıyor: Konuyu bir süreliğine unutmak; o kişiye fiili herhangi bir zararda bulunmamak; kendinize karşı sabırlı olabildiğinizi hissetmek. Aldatılmanın ya da yaralanmanın ıstırabından habersiz olan biri için bunları yapmak zor bir şeymiş gibi gelmez, ama koyu bir ıstırap içinde olan biri için bu basamaklardan herhangi biri bile tek başına ulaşılması olanaksız bir şey gibidir.

Bu durumun vahameti, Jungcu analist ve yazar James Hillman'ın ünlü denemesi 'İhanet'te çok güzel ifade edilmiştir: "Ba-

ğışlayıcılığın hiç de kolay bir şey olmadığını bilmeliyiz. Ego yaralanmışsa, sırf bağışlaması 'gerektiği' için bağışlayamaz, o geniş sevgi ve kader bağlamının da bir önemi yoktur onun için. Egoyu, *amour-propre*'ı, onuru ve gururu ayakta tutar. Kişi bağışlamak istese de bağışlayamaz, çünkü *bağışlayıcılık egodan kaynaklanmaz* [italikler benim]. Doğrudan bağışlayamam, ancak bu günahların bağışlanması için dua edebilirim ya da bağışlanmasını isteyebilirim. İnsanın elinden, bağışlayıcılığın gelmesini istemekten ve beklemekten başka bir şey gelmez."

Kendi tecrübelerimden ve başkalarından öğrendiğim kadarıyla beklemenin bağışlayıcılıkta önemli bir evre olduğunu söyleyebilirim. Bu hemen hemen şöyle bir şeydir: Olayların gelişmesini, onların yerli yerine oturmasını beklemek, bilinçli olduğu kadar bilinçsizce kendiniz için neyin önemli olduğunu, neyin olmadığını araştırmak, olaylardan biraz uzaklaştıktan sonra yavaş yavaş tekrar onlara geri dönmek, onlardan bir şeyler öğrenmek, *onlardan verdikleri her şeyi almak* ve ilerlemek için ileri doğru -tabii artık eskisi gibi olmayan bir hayata- bakmak.

Bu her şeyin yerli yerine oturmasını bekleme, bağışlayıcılığın beyinden kalbe, yani ait olduğu yere geçmesine olanak tanıyor olabilir. Bir sohbetimiz sırasında yazar Lindel Barker-Revell bana şöyle dedi: "Bağışlayıcılık, bir lütuftur. Bir kavram olarak ele alınamaz. Bir insanda merhamet duygusu geliştirilebilir, ama bağışlayıcılık Tanrı vergisidir, ruh vergisidir. Akıl yürütmeyle (kim haklı kim haksız tartışması) karıştırılmamalıdır. Muhakeme, sevginin iyileştirici gücünden bizi ayırır ve bana öyle geliyor ki, bağışlayıcılık sevginin iyileştirici güçleri içinde en büyüğüdür. Bağışlama, tanımlanamaz bir duygu."

Sahte bağışlayıcılık -doğru olduğu ya da işe yaradığı için bağışlamak- iyileştirme sağlamaz. Yarayı daha da kötüleştirir ve onu gideremez. Ayrışmanın başı da sonu da doğruluktur, duyguların dürüstçe ortaya konması ve bunun sonucunda oluşan değişimin olduğu gibi ifade edilmesidir.

Egonun mu, yoksa insanın derin bir duygusunun mu yaralandığı sorusu kendi başına karışık bir sorudur. Egonuzu ko-

rumak yanlış bir şey değildir. Kimi zaman ego sağlıklı ve hayatı geliştirici bir rol oynar. Ancak, egonuzu korumakla özümsenmesi zor, ama benliğin görüşüne destek olacak yeni bilgileri kavramak arasında bir ayrım yapmanız son derece yararlı bir şeydir.

Bir kişi kendisine *saldırıda bulunulduğu* duygusunu yaşıyorsa, o kişinin egosunun bir darbe sonucu sarsıldığı söylenebilir. Bu tür bir duygu, kenara itildiğinizde, bir terfi meselesinde gözardı edildiğinizde, bir partiye davet edilmediğinizde, bir toplu faaliyette görmezden gelindiğinizde, size karşı işinizle ilgili düşüncesizce bir suçlamada bulunulduğunda, birisiyle karıştırıldığınızda, aceleyle ve isminiz belirtilmeden yargılandığınızda ortaya çıkabilir. Hayatınızdaki gelişimlere -hayatınızda bir tükeniş yaşayıp yaşamadığınıza- ve genelde sağlıklı, huzurlu ve iyimser olup olmamanıza bağlı olarak egonuzun aldığı darbe sizi hafifçe sarsabilir ya da dizlerinizin üzerine çökmenize neden olabilir.

Benlik duygunuzun yaralanması ise bambaşka bir seyir izler. Bu yaralanma, artık güven, güvenlik, merhamet, sevgi ve bahar umudu olmadan yaşamasını öğrenmeniz gerektiği sanısını yaratan ölü kış diyarına sürükler sizi. Daha da kötüsü, kendinizi hiç olmadığı kadar yalnız hissetmenize rağmen bu ruh düzeyinde, yaralanmaya eşdeğer kötülükte başka şeyler vardır. Sizi inciten kişiye olumsuz yönde bağlı olduğunuz hissini yaşayabilirsiniz. Bu kişi, bir zamanlar iyi tanıdığınızı sandığınız bir kişi olabildiği gibi, sizi sevebileceğini ve sizinle ilgileneceğini düşündüğünüz biri de olabilir. Ama aldanmışsınızdır. Bu kişi, hiç tanımadığınız, trajik bir olay sonucu görüşmek durumunda kaldığınız biri de olabilir.



Birçok ilişkide güvenilirliğe neden olan saldırılar görülür ve ilişki içinde kendi kendine çözümlenmeyebilir. Bazı saldırılar istenmeden yapılır: Bir şeyin tümüyle yanlış anlaşılması, farkında olmama ya da bir durumun yanlış değerlendirilmesi gibi. Bu tür saldırıları büyütmenin insana bir yararı olmaz ve ortada öyle çok da önemli bir şey yoksa, kişisel bir saldırıyı görmezden gelmek ya da bunu

dile getirmekten alınacak kısa hazzı bir kenara bırakıp üzerinde hiç durmamak daha iyidir. Başka durumlarda sizinle karşınızdaki kişi arasına giren şeyi, özellikle de o şey henüz başlangıç aşamasındayken ve kendine acımaya ve öteki kişiyi suçlamaya kalkışmadan belirtmek bir sevgi işareti de sayılabilir.

Karikatürist ve toplum gözlemcisi Michael Leuning, insanın kişisel saldırılar dahil, hayatında olup bitenlere karşı uyanık davranmasının, kendisini rahatsız eden şeyleri rahatça belirtmesinin ve hatalarının yüzüne karşı söylenmesine ses çıkarmamasının yararlarını fark ettiğini belirtir.

Kendisiyle yaptığım bir konuşma sırasında radyo yayıncısı Caroline Jones şunları söyledi: "On yıl kadar önce büyük bir depresyon içindeydim; birkaç yılımı büyük bir depresyon içinde geçirdim. Depresyonun başıma gelen birçok şeyi, birçok acıyı görmezden gelmeme ve inkâr etmeme neden olduğunu düşünüyorum. Acılarımın üzerine gidemiyordum. Acının nedenlerini bilmek istemiyordum ve bir şekilde kendimi kapatmıştım. Şimdi anlıyorum ki, insan bir şeye kızıyorsa kızmalı, kavga etmek istiyorsa kavga etmeli ve seviyorsa sevmeli, sevgisini açıkça ifade etmeli... Öyle görünüyor ki, erkekler bundan kadınlardan daha fazla sıkıntı çekiyorlar. Ne hissettiklerinin farkında değiller. Bir tek şey hissettiklerini düşünüyorlar... inciniyorlar, ama incinmemiş gibi davranıyorlar ve dalga geçip üzerinde durmuyorlar. Derinden yaralanıyorlar, ama bunu fark etmiyorlar bile, öylesine uzak yaşıyorlar kendilerine. Sanırım ben de öyleydim, 'Bunun üstesinden gelebilirim. Bunu kaldırabilirim...' derdim. Biri bana kötü davrandığında, 'Umrumda değil' derdim. Oysa insanın canı acıyor... Artık karşı geliyorum. Biri bile bile beni üzecek bir şey söylediğinde artık, 'Neden öyle söyledin' diyorum. Bu sorun yaratıyor; insanlar sizi anlaşması zor biri olarak görüyor, ama sonuçta her şeye değiyor...

"Bu sihirli bir şey; ötekiyle ilişkiye girmenizi sağlıyor. İlişki derken, dürüst bir etkileşimden söz ediyorum, açık sözlü ve duygusal bir etkileşimden. Zaten birini sevmek demek o kişiyle nasıl ilişkiye geçeceğinizi, ondan neyi nasıl alacağınızı ve ona neyi nasıl

vereceğinizi öğrenmek demektir. Bence karşınızdaki kişiyi dinlemesini de öğrenmeniz gerekir. Sözlerinizin dinlenmesini istiyorsanız başkalarını dinlemesini bilmelisiniz."

Karşınızdaki kişinin davranışlarınızı eleştirmesi onu daha iyi anlamanız konusunda sizi harekete geçirebilir. Böylece karşınızdaki kişinin sizi nasıl gördüğünü daha iyi anlayabilirsiniz; kendiniz hakkında daha fazla şey öğrenebilirsiniz. Eğer bu 'şey' nahoş bir şeyse, daha iyi. O zaman yaptığınız şeyi değiştirme ya da ondan tamamen kurtulma fırsatı yakalamış olursunuz. Bu canlandırıcı ve birçok açıdan insana güç katan bir şeydir. Dürüstçe davranmanın 'hoş' olmayacağı hayaline ya da sizin ya da karşınızdaki kişinin dürüst konuşma karşısında ezileceğiniz yanılsamasına kapıldığınızda elbette karşınızdaki kişinin davranışlarından duyduğunuz rahatsızlıktan hiçbir yarar sağlayamazsınız. Kişiler arasında bir bağlılık olduğunda -ki bu, açıkça dile getirilen bir bağlılık olabildiği gibi varlığı içten içe belli olan bir bağlılık da olabilir-, kişiler akıllarındaki şeyleri herhangi bir terslikle, küskünlükle, saldırıyla ya da misillemeyle karşılaşma korkusu olmadan, sevgiyle ve açıkça dile getirebildiklerinde aralarındaki ilişki sürekli güçlenir ve ilerler.

Sağlıklı ilişkilerde bu tür açık iletişimlerin olması olağandır. Bu tür ilişkilerde, bir kişinin öteki kişiyi psikolojik ve toplumsal gelişiminde desteklediği ve hiçbirinin birbirinden hakikati gizleme gereği hissetmediği yakın bir anlayış egemendir. Bunu söylerken sadece cinsel kaynaklı ilişkileri kastetmiyorum. Dostluklar, ailevi ilişkiler, politik ya da toplumsal gruplaşmalar, işyeri arkadaşlıkları: Bütün bu bağlılıklar, kişiler ötekini *ne şekilde olursa olsun* bilerek küçümsemekten kaçınmak için gerekli bilince sahip olduklarında ve kişiler arasında yeri geldiğinde birbirlerine ne düşündüklerini açıkça söylemelerine olanak tanıyacak güven bulunduğunda, gün geçtikçe serpilip büyür.

Birçok uzun süreli ilişkide en hayran olduğum şey sevgi dolu olmalarının yanında canlı olmaları, taraflar arasında sadece açık sözlü ve dürüst bir iletişime değil, aynı zamanda bağışlayıcılığa izin veren, kendine özgü ve açık bir bağlılığın olması. Bu tür i-

lişkilerde, kişiler arasında bazen ilgi ya da ihtiyaç bakımından ayrılık olabileceği; çatışmalar, fikir ayrılıkları, bencillik gösterileri ve olumsuz patlamalar başgösterebileceği biçiminde gerçekçi bir yaklaşım söz konusudur. Ama taraflardan birinin incinmesi durumunda inciten taraf bağışlanmayı dileyebiliyor, karşı taraf da bu isteği seve seve yerine getiriyor; biri hemen savunmaya ve inkâra kalkışmak yerine öbürünün sıkıntısının nedenlerini soruyor; taraflar hatalarını düzeltme yoluna gidiyor; iki taraf da birbirine karşı en uygun olan bir değil, birçok davranış biçimi konusunda anlaşmaya varıyor.

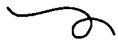
Bu tür karşılıklı anlayışların, her iki tarafın da bozguna uğrama hissiyle girdiği mücadelede hiç olmazsa biraz ilerleme sağlamış olduğu varsayımından hareket ettiği kanısındayım. İnsanların bu tümüyle evrensel olan bu savaşı gözardı ettiklerinde, olumsuzluklarını dışarıya yansıtmaya, böylece 'kötülüklerle dolu keseyi' karşılarındaki insana havale edip kendilerini sütten çıkmış ak kaşık gibi göstermeye meylettikleri de doğrudur. "Yanlış, yenilgiyle baş edemez" der şair Rabindranath Tagore, "ama Doğru baş edebilir."

Sevgi adına boyun eğme sanatı çok değerlidir. Aynı biçimde, neden olduğunuz acı için duyulan üzüntüyü ifade etme sanatı da değerlidir. Bu iki sanat da diğer psikolojik sanatlar gibi öğrenilebilir: İzleyerek, düşünerek ve nasıl hareket etmek gerektiğine karar vererek.

Belki de yaygın olarak kullanılan en anlamsız sözlerden biri hayatlarının baharında iki güzel âşığın kanser ve sonunda ölüm nedeniyle ayrılmalarını anlatan 1970 yapımı *Love Story* filminde geçen sözdür. O zamanlar dünyanın en ünlü iki güzel insanı Ryan O'Neal ile Ali McGraw rollerinin hakkını vermek için ellerinden geleni yapmışlar, ama filmde geçen ve kendini feda etmeye varan aşkın garip bir versiyonuyla özdeşleşen bir cümleden ne onların, ne de bizim pek bir yararını gördüğümüzü sanmıyorum. "Aşk," der Ali o Büyük Ufuklar'ın eşiğindeyken, "asla pişman olduğunu söylemek zorunda kalmamak demektir."

Tersine Ali. Aşk, pişman olduğunu söylemene izin vermekle kalmaz, pişman *olmanı* da ister -ve yeniden ayağa kalkmanı.

Bu durumun sıradanlığını Michael Leuning çok güzel yakalar: "İnsanın her gün bir sıkıntı ve yeniden canlanma yaşadığını fark ettim; şu ya da bu şekilde küçük ve zaman zaman da büyük sıkıntılar yaşanıyor, ama bütün bu sıkıntıların üzerine gidilebilirse, bu sıkıntılara kucak açılabilirse... ki insan gerçekten, ama gerçekten kendini kırgın hissediyorsa -bazen ortada hiçbir şey yokken kendinizi kırgın hissedersiniz, bu çok daha kötüdür- bu durumun hiç bitmeyeceğini sanır... Sıkıntılar insanı eninde sonunda zenginleştirir. Ama sıkıntıyı siz çağırmazsınız, size kendisi gelir. Sonra hepimize geldiği de olur; bu daha başka bir şeydir ve bundan hiç kimse kurtulamaz."



Bağışlayıcılık ile sorumluluk arasında gergin ve yoğun bir ilişki vardır. Bağışlayıcılık, bizim başkalarının zaaflarını görme ve o zaafları yargılama kapasitemizden değil, kim olduğumuz sorusuna sahip çıkma, neler yaptığımızı bilme ve yapmaya muktedir olduğumuz şeyleri kendimize acımaya kalkışmadan ifade etme isteğinden hayat bulur.

Bağışlayıcılık bizden, bizi rahatsız edebilecek bütün unsurlarıyla birlikte kendi sorumluluğumuzu üstlenmemizi talep eder. Bütün canlıların ve gezegenimizin sorumluluğunu üstlenmemizi de ister. Bunların hiçbirini yapmak kolay değildir, ama bağışlayıcılık daha da fazlasını ister. Bizden, eylemlerimiz, tavır ve yanılsamalarımız, özür ve arzularımız sonucu nasıl bir toplum yarattığımız hakkında düşünmemizi talep eder.

İşte size Vietnamlı Zen hocası ve yazar Tich Nhat Hanh'dan son derece önemli bir açıklama: "Ne yapmış olursa olsun, düşmanımız karşımızdaki kişi değildir. İçimize derinlemesine bakabilirsek, o kişinin eyleminin kolektif bilincimizin bir tezahürü olduğunu görebiliriz. Hepimizin içinde şiddet, nefret ve korku vardır, öyleyse sevgiden ya da ilgiden yoksun olarak yetişmiş birini suçlamak niye?"

Bu satırları defalarca okudum. Kolektif bilincimizde var olan ve korkuyla birlikte ortaya çıkan olumsuz duyguların bireylerde patlamalar şeklinde kendilerini gösterdiği konusundaki fikrine tümüyle katılıyorum. Bu patlamalar bazen küçüktür: Bilgisayara yanlış diski koyduğum için bana bağırırsın. Bazen büyüktür: İstediğin bir şeyi vermediğim için evimin altını üstüne getirirsin. Bazen de yıkıcıdır: Kurbanını içindeki şiddetli acıyla bir tuttuğun için onu sakatlar ya da öldürürsün.

Ancak Thich Nhat Hanh'a katılamayacağım bir nokta var. "Öyleyse sevgiden ya da ilgiden yoksun yetişmiş birini suçlamak niye" diye soruyor, sadece sevgiden ya da ilgiden yoksun yetişmiş kişilerin "şiddet, nefret ve korku" patlamaları yaşadığı varsayımından yola çıkarak. Bunun böyle olduğunu sanmıyorum.

Deneyimlerime dayanarak, toplumumuzda sevgi görmüş, olumlu düşüncelerle, içlerinde çocuk sevgisi taşıyan öğretmenlerin olduğu yuvalarda büyümüş, iyi eğitim almış, belli bir içgörüye, nezakete ve mizahi duygulara sahip, ama yine de son derece bencil olanlarından yıkıcı, rahatsızlık verecek derecede sadist olanlarına kadar pek çok olumsuz harekette bulunan çok sayıda insanın var olduğunu söyleyebilirim.

En seçkin, en ideal görünen bir baba küçük kızının vajinasına el atmak isteği duyabiliyor. Yüksek makama sahip bir baba oğlunu sık sık ve de önemsiz şeylerden ötürü dövebiliyor. Bazı kocalar karılarının özgüvenlerini ve özsaygılarını yıkan akıl oyunlarını oynamaktan haz duyabiliyor. Bazı kadınlar kocalarının ilk ailesinin yoksullaşması için elinden geleni yapabiliyor. Bazı anneler kızlarının gençliklerini kıskanıp onların gençliklerini söndürmeye çalışabiliyor. Bazı anne babalar, kendi idealleri, prestijleri ve statüleri uğruna çocuklarının hayatlarıyla oynayabiliyor. Bazı anne babalar, çocuklarını birbirine düşürmekten zevk alabiliyor, böylece onların kardeş sevgisi ve dayanışmasını tatmalarını engelleyebiliyor. Bazı sevgililer, aldatmaktan ve yalan söylemekten zevk alabiliyor. Bazı yöneticiler ya da patronlar, işçiler arasında en zayıf olanların ayağını bilerek kaydırabiliyor. Son derece sadık geçinen bir yurttaş toplumun en güçsüz kesiminden yararlanmak ve oyunu

almak için kampanya yapabiliyor. Yüksek görüşlü bazı kilise müdavimleri ırk ayrımına ve ırk ayrımına bağlı şiddet olaylarına destek verebiliyor.

Bu tür davranışlar -ki bu davranış listesini daha da uzatmak mümkün- empati yokluğuna, belki de bir güvensizlik duygusuna ve başkasına sadistlik denebilecek derecede acı verme ve başkalarının acısından haz alma kapasitesini gösterir.

Şimdi, Thich Nhat Hanh'a duyduğum saygıyı teslim etmekle birlikte, bu tür insanların sırf sevgiden ve ilgiden yoksun büyüdükleri için öyle davrandıklarını savunmanın basit ve yanlış bir genelleme olduğuna inandığımı söylemeliyim. Doğru olduğunu kabul etsek bile, bu genelleme yine de ailenin dışında en çaresiz durumdaki bir insana bile ilgi gösteren başka insanların olduğu gerçeğini gözardı etmekten kurtulamaz. Aynı şekilde, duygusallıktan yoksun koşullarda yetişen, ama büyüdüklerinde insanlara karşı müthiş derecede merhametli biri haline gelen bazı kişilerin durumlarını açıklamakta çaresiz kalmaktan da kurtulamaz.

Neden sonra öğrenmeyi başardığım bir şey var ki, o da herkesin hayatında sayısız bilinçli seçim anı, olumlu ile olumsuz davranış, zarar vermek ile yardım etmek, bir kişiye ilgiyle davranmak ile kötü davranmak arasında seçim yaptığını bildiği anlar olduğu. Hayatınızda bilinçli geçen zamanlarınız boyunca bu seçim anlarını tek tek değerlendirmeniz anne babalarınızın size idealinizdeki anne babalar kadar sevecen ve anlayışlı davranıp davranmadığını kendi kendinize sorup durmanızdan daha önemli değil midir?

Yirminci yüzyıl boyunca, bir insanın neden olumsuz seçeneğe yöneldiği sorusunu açıklayan birçok teori üretildi. Pek beğendiğimiz psikolojik retoriğe göre bu yönde davranan insanların gölgelerinin kıskacında olduğunu, şizoit evrede takılıp kaldıklarını, toplumla bütünlenmediklerini, sosyopat olduklarını söyleyebiliriz. Sonra, insanlarda davranışlarıyla karşılarındaki kişilerde güven eksikliği ya da mutsuzluk yaratmaktan haz aldıklarını belli eden bazı patolojik rahatsızlıklar olmadığını var saymak da yalnış olur.

Ama bu tür patolojik rahatsızlıklar hikâyenin sadece bir kısmını oluşturur. Burada hangi ırktan ve toplumsal sınıftan olursa olsun

insanların başka insanların hayatlarına düşmanlık beslemekten özensiz davranmaya kadar birçok davranış biçiminden söz ediyorum. Bu insanlar doktor, hemşire, avukat, öğretmen, satış mümessili ya da banker olarak çalışıyor olabilir. Hepimiz gibi onlar da psikolojik bilgi bombardımanına uğrarlar. İnsanlık tarihinin hiçbir döneminde, ne başka insanların hayatlarına göz atmak, ne de insanlar arasındaki en azından akla yatkın davranış biçimlerinin hangileri olduğu konusunda bir sonuca varmak, belgesellerin, talkshowların ve yazılı kişisel belgelerin bolca kullanıldığı günümüzdeki kadar kolay olmamıştır. Aynı şekilde, tarihin hiçbir döneminde bir insan kişisel gizlerini güvenilir bir ortamda kendisini dinleyen kişinin yargılamasına ya da hor görmesine maruz kalma korkusu olmadan bu kadar rahatça anlatabilmiştir.

Birçok terapist bu tür insanların yardım isteyemeyecek kadar acz içinde olduklarını söyleyecektir; ya da yaptıkları şeylerin bilincinde olmadıklarını; acizliklerinin etrafını gösterişli kavramlarla örterek, terapiyi, terapisti ve davranışları hakkında ipucu verebilecek 'psikolakırdı'ları aşağılayarak kendilerini korumaya çalıştıklarını.

Bunların bazıları doğru olabilir. Açıklığın getireceği meydan okuma halinin empatiden yoksun olan ya da başkalarını sömürme, onlara acı çektirme ya da aşağılama arzusuyla hareket eden kişilere rahatsızlık ve sıkıntı verebileceği, hatta onları korkutabileceği doğrudur. Ancak bu insanların genelde yaptıkları şeylerin bilincinde olmadıkları konusu bana en azından tartışılabilir gibi geliyor. Hem zaten, içlerindeki sadizm yaptıkları şeyi tam olarak görebildiklerinde ve davranışlarının aktif ya da pasif saldırganlıklara maruz kalan kişilerin üzerinde yarattığı etkilere tanık olduklarında *ancak* doyuma ulaşabilir. İnsanları sömürmenin, onları aşağılamanın ya da üzmenin 'zaferi'nin getireceği ödül sadizm yerine kendini üstün görmekse, bu bile failin bir ölçüde hazla beklediği ve yaşadığı bir şeydir.

Bu tür patolojik davranışların yanlış yetiştirmeden kaynaklandığı ya da yanlış yetiştirilmiş bir insanın yetişme tarzının so-

nuçlarını ömür boyu taşıyacağı şeklindeki bir varsayımı kabul etmek bana son derece kötümser bir yaklaşım gibi geliyor.

Bundan çok daha önemli bir şey de, insanlık dışı, acımasız ya da sadist davranışları patolojinin sınırları içinde değerlendirmekle (onları hastalık olarak adlandırmakla; faillerin gördükleri iyiliklere hiç değinmeyip sadece gördükleri kötülüklerden söz etmekle; ilgimizi gördükleri zararlara çekmek için dokunaklı bir dille bu zararları abartmakla), kanımca kişisel ve toplumsal açıdan yardım edilemez, hatta tehlikeli kişiler olarak görünmelerine neden olarak sözünü ettiğimiz davranışların faillerinin ekmeğine yağ sürüyoruz.

Bu kişilerin davranışlarının kaçınılmaz oldukları, bunların artık değiştirilmesi mümkün olmayan bir tarihten çıkıp geldikleri şeklindeki kavramla gönül eğlendirirken şaşılacak derecede basit bir fikri ıskalarız: Gerçekte psikopat ya da psikotik olmayan bizlerin yaptığımız şeyleri algılamak için zihnimizi kullanmaya muktedir olduğumuz fikrini. Dahası, zihnimizi kullanırken, kim olduğumuzu ve ne yaptığımızı izlerken anne babamızın kimler olduklarından ve (neredeyse) ne yaptıklarından bağımsız bir biçimde *bütün eylemlerimizden sorumlu olduğumuzu biliriz* (bilmeyi istemediğimiz halde).

Toplum olarak, patoloji hakkında konuşurken daha rahatızdır da, günah hakkında konuşurken pek o kadar rahat değilizdir. 'Patoloji' daha havalı bir sözcüktür, sanki günümüz dünyasına daha uygundur. 'Patolojik' sözcüğünü sofraya sürersiniz, hiç kimse kaşığını değdirmeye bile cesaret edemez. Günah, yanlış davranışların ortaya çıkmasındaki payı yadsınmaz olan patolojik ve karmaşık toplumsal ve ekonomik etkenlerin gerekli ilgiyi görmediği köktendinci çevreler dışında artık bir fikir olarak bile geçerliliğini yitirmiştir.

Günah fikrini yeniden canlandırmayla özel olarak ilgileniyor değilim. Bağışlayıcılık konusundaki tartışmaya günah fikrini karıştırmaktan da ayrıca rahatsızlık duyuyorum. Ama, insanlar acı çekmelerine neden olan davranışların faillerini bağışlayabilirler mi,

bağışlayamazlar mı gibi bir ikilem yaratacak şeylerden söz ederken günah konusunu düşünmemek elde değil. Bu öyle basit bir konu değil. Hayatınız bir insan tarafından hırpalanmış ve parçalanmışsa ve siz o insanı bağışlasam mı ya da nasıl bağışlasam diye vicdanınızı hırpalayıp parçalıyorsanız, bu hiç de basit bir konu değildir.

Günah fikrinden hoşlanmayışımın bir nedeni, günah konusunda söz sahibi kişilerin her zaman ne kadar *esnek* davrandıklarını fark etmiş olmam. Rahiplerin öldürmenin günah olduğunu söyleyip cadı olarak adlandırdıkları kadınları öldürmeleri; milyonlarca çocuk açlıktan kırılırken çocuk aldıran kadınları suçlamaları; rahip ve papazların azınlıkların öldürülmesine ya da köleleştirilmesine göz yummaları; dindar geçinen işadamlarının kârlarını artırmak için çalışanlarından çalmaları ya da onların iliklerini kurutmaları bunlar örgütlü dinlerin günah konusuna karşı takındıkları birçok *esnek* tavra sadece birkaç örnek.

Kısacası, bütün günah kavramı kirli bir geçmişe sahip. Ancak günahın ciddiye alındığı dönemlerde günah işleyenlerin yaptıkları yüzünden sorumlu tutulduğunu görmezden gelmek de mümkün değildir. Ayrıca günah işleyen kişilerin aynı şekilde yaptıkları şeylerden ötürü kendilerini sorumlu hissettiklerini varsayabileceğimize de inanıyorum.

İnsanların doğruyla yanlışı ayırt edebileceği ve hata işlediklerinde vicdanlarının sızladığı fikri insanlık kadar eski bir fikirdir.

Tekvin'de zavallı Adem'in cennetten kovulması bölümünü okurken şu kasvetli satırlarla karşılaşırız: "Ve Rab Tanrı dedi: İşte adam iyiyi ve kötüyü bilmekte bizden biri gibi oldu...

"Böylece Rab Tanrı onu Aden bahçesinden, kendisinin içinden alındığı toprağı işlemek için çıkardı."

Dhammapada'da mesaj derin bir gölün yüzeyi kadar durudur: "Kötü bir şey yapma. İyi bir şey yap. Zihnini saf tut. Buda'nın öğretisi budur."

Bhagavad Gita'da şu satırlara rastlamak mümkün: "Arzu [in-

sanın] duyularında, zihninde ve aklında yer etmiştir. Bu şekilde bilgeliği sislerle kapladıktan sonra ruhu köreltir... Duyuların gücünün büyük olduğu söylenir. Ama duyulardan da üstün zihindir."

Zihne hâlâ büyük bir saygı duyarız. Toplum olarak zekâyı duygulardan ve düşünsel zekâyı duygusal zekâdan kesinlikle üstün görürüz. Bütün bunların yanında, acaba diyorum, zihnimizin üstüne çöken ve onun önünü kesen yeni bir 'bulut'un, patoloji adını verdiğimiz, can sıkıcı bir iş olan kişisel sorumluluk konusunda bizi yanlış yönlendiren ve aklımızı karıştıran bir bulutun oluşmasına izin vermiş olabilir miyiz?

Şimdi şunu hemen belirteyim: Bazı asosyal eylemlerin ciddi patolojik rahatsızlıkların sonucu olduğunun farkındayım. Çeşitli etkenlere bağlı olan bu tür rahatsızlıkların ortaya çıkmasında ebeveynlerin çocukların yetersiz yetiştirmesinin ve anne baba yokluğunun büyük rol oynadığını, aynı zamanda katı, şiddet dolu, cinsiyetçi, ırkçı, adaletsiz ve son derece yıkıcı bir toplumda yetişmenin de bu rahatsızlıkların ortaya çıkmasında etkili olduğunu biliyorum.

Ama bütün bunlara rağmen, hatalı davranışlara getirilecek daha ılımlı bir bakış açısından bazı yararlar sağlanması mümkün değil midir? Hatalı davranışları, bizzat bu davranışlarda bulunan kişilerin hatalı olduğunu anlamaları, ardından pişmanlıklarını, hatalarını giderme isteklerini, sonra da -ve ancak bütün bunlardan sonra- bağışlanma dileklerini ifade etmeleri gerektiği anlayışına dayalı bir bakış açısından söz ediyorum. Birbirimizle olan ilişkimizde bütün istediğimiz şeyin bu olduğunu söylemek mümkün değil midir? Toplumsal sorumluluğun karman çorman olmuş ipliklerini çözüp yeniden dokuyacaksak eğer, bütün toplum için istediğimiz şey bu değil midir?

Elbette, revizyonist olmaya (ve de kolayca yanlış anlaşılmaya) aday bu görüş çeşitli varsayıma dayalıdır. Bunlardan en temel olanı,

kişinin yaptığı yanlışın farkına varacağı varsayımı. Savunma mekanizması vicdanından daha gelişmiş birçok insanın var olması bile tek başına böyle bir bakış açısının gelişmesi önünde büyük bir engel.

Bir başka varsayım da, hatalı davranışlarda bulunan kişilerin bu eylemlerinin ciddiyetinin farkına varma sürecini *kendi çıkarlarına kullanabileceklerinin* bilincinde olduklarıdır. Bu aynı zamanda, bu kişilerin o kritik doğruyla yanlışı ayırt etme seçeneğinde bulunmalarını ve gelecekte daha olumlu yönde davranacaklarına olan güveni kendilerinde bulmalarını sağlayan özgür iradelerinin, eylemlerinin ciddiyetini kavrama sürecinde artacağını da varsaymak anlamına gelir. Bir kişinin karşısındaki kişiye verdiği acıdan ötürü pişmanlık duyması her ne kadar gerekliyse de -ki bunun aynı zamanda psikolojik açıdan sağlıklı olduğuna inanıyorum-, kişinin pişmanlık evresinde takılıp kalmaması, utancın ve suçun altında ezilmemesi, kendi içine kapalı olduğu evreden çıkıp zarar verdiği kişinin daha fazla farkına vardığı bir evreye geçmesi ve o kişiden kendisini bağışlamasını istemeye hazır hale gelmesi önemlidir.

Böyle bir tavır değişikliğinin gerçekleştirilebileceğini, üstelik bunun arzulanır hale geleceğini nasıl varsayabiliyorum? Bu, tarihin patolojiyi belirlediği, çoğu hatalı davranışın altını patolojinin çizdiği ve acımasız ya da zarar verici eylemlerde hatalı davranan kişinin değil de patolojinin konuştuğu varsayımından çıkarak geçmişleri ne olursa olsun, birçok insanın özgür iradelerini uygulamaya sokmaya, doğruyu yanlıştan ayırmaya, az da olsa pişmanlık duymaya, hatalarını gidermeye ve yaraladıkları kişiden bağışlanmayı istemeye muktedir oldukları varsayımına geçmek anlamına gelir.

Bu soruyu -tavır değişikliğinin nasıl gerçekleştirilebileceği sorusunu- yanıtlamak için Thich Nhat Hahn'a başvurmak istiyorum: "Sonuca varmamız için, öncelikle aydınlanmamızın *kolektif olması gerekir* [italikler benim]."

Bir başka deyişle, ifade ettiğim şeyin hatalı davranışlarda bulunanlarla onların kurbanları arasında bir ayrım yapmakla pek ilgisi yok. Bu, 'suçlular'ın doklara yerleştirildiği ve mağdur tarafın insanlığın hastalıklarındaki payından habersiz olarak, onlara çürük yiyecek ve taş attığı zamanlara yeniden dönme çağrısı değildir. Bu, o insanların daha sert 'cezalara' çarptırılıp mahkeme kararlarınca kurbanlarından daha kötü muamelelere uğramaları çağrısı değildir. Hatalı davranışlarda bulunanların ya da zarar görmüş insanların ifade etmekte zorlandıkları bir şeyi itiraf etmeleri ya da kendilerine yabancı bir konuda özür dilemeleri için zorlanmaları gerektiğini savunuyor da değilim.

Şimdi, artık herhangi bir kural, hatta teori dayatma zamanı değildir. Şimdi, kişi ve toplum olarak *sorumlu olduğumuz şeyleri* canla başla ve yaratıcı bir biçimde ele alma ve *bu şeylerle neler yapabileceğimizi* yine canla başla ve yaratıcı bir biçimde araştırıp bulma zamanıdır.

Jung da zaten söylememiş midir "Ancak son derece saf ve bilinçsiz bir insan günahtan uzak olduğunu düşünebilir" diye?

Yaptığımız ya da yapamadığımız şeyleri nasıl 'üstlenebileceğimiz' ve üstlenmemiz gerektiği konusu üzerinde düşünmeliyiz. Her gün, ilişki kurduğumuz insanlara nasıl davrandığımızı açık bir şekilde ve olumlu bir niyetle düşünmemiz gerekir. Yapılan hatalı davranışlardaki payımızı olduğu kadar çocuklarımıza karşı (özellikle onlara karşı) ve patronlarımız ya da bize tinsel konularda yardım eden kişiler gibi kendimizden ayrı düşünmediğimiz kişilere karşı işlediğimiz kusurları da teslim etmek için bir gönüllülük modeli oluşturmamız gerekir. Çamura yatmak yerine, eylemlerimizde temiz ve açık olmamız gerektiğini de düşünüyorum. Sonra, davranışlarımızın fiziksel çevremizi olduğu kadar duygusal çevremizi de nasıl etkilediğine dikkat etmemiz gerektiğine inanıyorum.

Gezegenimizde düşüncesizce ifrata kaçtığımız, israf ettiğimiz ve yerine bir şey koymadığımız şeyleri nasıl yerine koyarız? Üçüncü Dünya'nın doğal zenginliğini olduğu kadar insanların da harcanması pahasına yaptığımız anlaşmaların zararlarını nasıl karşılarız? Soyu Avrupa'ya dayanan ve atalarının yerli nüfusa çok

acılar çektirdiği topraklar üzerinde yaşayan bizler çocuklarımızı bu kültürlerin bize öğretecekleri şeylerle onurlandırarak yaşatmanın ve büyütmenin yollarını ararken onlara bu halklara yapılmış eziyetleri anlatma fırsatını nasıl yaratırız?

Belki de bütün bunları yapmak hiç de zor değildir. "Kendi zihnimize ve kendi hayatımıza derinlemesine bakarken" der Thich Nhat Hanh, "tam bir değişim gerçekleştirmek için ne yapmamız ve ne yapmamamız gerektiğini görmeye başlarız."



Amanda Parker, kırklı yaşlarının sonlarında bir öğretmen. Son derece düşünceli, akıllı bir kadın. Birkaç yıldan beri son derece ciddi sağlık sorunları yaşıyor. Ona göre birçok insanda bağışlayıcılıkla ilgili düşüncelerini belirleyen temel bir öğe var. Bu öğe, ailenin en küçük çocuğuyken en büyük çocuğu olmayı istemek; yanlış cinsiyet içinde olduğunu, anne babanın ilgisinden yoksun olduğunu, işe çok erken yaşta başladığını düşünmek; ebeveynlerden birini henüz ona muhtaç olunan bir yaşta kaybetmek; heteroseksüel olmayı yeğlerken homoseksüel olmak; hiç evlenmemiş olmak; istediğimiz kadar güzel, yetenekli ya da başarılı olamamış olmak şeklinde olabilir.

Hayatın bize mükemmel biçimde görünmemesine neden olan da işte bu ana tema ve onun küçük çeşitlemeleridir. Oysa, bütün tinsel öğretiler hayatımızı mükemmel olmaktan uzaklaştıran unsurlar sayesinde bilgeliğimizi artırma şansını kazandığımıza işaret eder. Doğu'nun büyük dinlerinden Budizm ile Hinduizm özellikle yaşadığımız hayatın bize gerekli olan en ideal dersleri öğrettiğini vurgular; önemli olan bunları görmesini bilmektir.

Amanda da benzer bir görüşe sahip: "Bağışlayıcılık, bazı açılardan mükemmellik yaratır. Büyük ölçülerde mükemmelliğin boyutu da büyür. Bağışlayıcılık bir rahatlama, bir şeylerin kıskacından kurtulmadır. İnsanda bir başkasının sahip olmak için yanıp tutuştuğu bir şeyler vardır belki. Elbette bu mükemmellik sürekli bir durum değildir. Anlık bir şeydir, ama çok güçlüdür."

Otuz yıl boyunca -yetişkinlik çağı boyunca- Amanda, bencil, dediğim dedik ve genellikle de acımasız olan annesinden kaynaklandığına emin olduğu şiddetli öfkeye, düş kırıklığına ve depresyona neden olan duygularla boğuşmuş. Ama iç dünyasıyla ilgili olarak yaptığı çalışmalar sonucunda yüreği ve zihni bütün kapılarını açtığında Amanda'dan bağışlanmayı bekleyen annesi değil başka biriydi.

"Hayatımın aşkıyla ilgili birçok rüya görürdüm. Onunla evlenemediğim için pişmandım. Bu pişmanlığımı hep sürdürdüm. Herkesi, özellikle de onunla evlenmeme engel olan annemi suçluyordum, ama aynı zamanda kiliseyi ve ondan sonra birlikte olduğum erkekleri. Bu kızgın düşünceler beni ayakta tutuyordu.

"Derken rüyalarımda bu büyük aşkla ilgili farklı imgeler görmeye başladım. Bu, yirmi beş yıl kadar öncesine dayanıyor. Aşağı yukarı o sıralarda onunla yeniden bir araya geldik, çok sancılı bir ilişki oldu. O hayatını yaşayamadı. Ben hayatımı yaşayamadım. Bu o kadar acı verici bir şeydi ki, şimdi bile üzerinde düşünmeye katlanamıyorum. Onun öfkelerimle, iktidarsızlığımla, sevişemeyeceğim duygusuyla boğulduğunu görmek katlanılmaz bir şeydi. Annemin üzerimdeki baskısı yüzünden aşkı reddediyordum, sonra da bilinçsiz bir şekilde bu reddetmelerimi sürdürdüm ve beni bir türlü sevemeyen insanlarla birlikte oldum.

"Gördüğüm rüyalar o kadar ıstırap vericiydi ki, üzerine düşme gereği duydum. Bir şeylerin artık sonuna geldiğimi hissediyordum. O dönemler birçok şeyin farkına vardım. Hakkında konuştuğum tek şey hissettiğim bu duyguydu, son tahlilde annemi, kiliseyi, erkek arkadaşlarımı ve karıştıkları için kız kardeşlerimi falan suçlamama rağmen birden birçok hayalimin olduğu o yirmi yaşımdaki halime geri döndüm ve o yıllarımda bana hiç 'Aşkın üzerine git!' diye bir şey söylenmediğini fark ettim. Bana hiç 'Aşkı bulduğunda elinden kaçırma' diye düşünme fırsatı verilmemişti. Bu konuda hiç deneyimim yoktu. Bir erkek tarafından sevilmenin nasıl bir şey olduğunu bilmiyordum. Yirmi yaşındaki o kızın içten içe önemli olanın bu olduğunu bildiğini fark ettim ve içimdeki sese kulak verip evet diyebilseydim, annemin karşı çıkmaları, kilise...

Ama evet dememiştim. Bağışlamam gereken şey buydu. Kendimdim. Bir şeylere evet diyebileceğimi bilmiyordum ya da bunun için yeterli deneyime sahip değildim. Kimse de bana evet dememişti.

"Hayatımda bir şeylere evet deseydim, önümü tıkayan hiçbir engel kalmazdı, eminim. Bunun benim aşkım olduğunu biliyordum sadece... Ama nasıl evet demem gerektiğini bilmiyordum işte.

"Bunu bilmek beni son derece rahatlatmıştı. Bu bağışlamaktı. Bunu her tarafım bir sıvıyla kaplanıyormuş, baştan aşağıya güzelliklerin içine gömülüyormuşum gibi bir duyguyla yaşadım. Bunu insan bile isteye gerçekleştiremez. Sanki kutsanıyormuşum gibi bir duyguya kapıldım. Ondan sonra bir tek şunu söyledim: 'Bunu yaptım.' Aynı koşullar altında ve aynı yetiştiriliş tarzıyla büyüsem yine aynı şeyleri yapardım. Ama *şimdi* asla.

"Birçok şey öğrendiğimi görebiliyorum -bu fırsatı bir daha bu düzeyde yakalayabilir miyim bilmiyorum, ama içimden bir şeyler yankılandı bir kere. Ruhumun geliştiğini hissettim ve günün birinde etleri sarkık yaşlı biri haline gelsem de şuna sahip olduğumu unutmayacağımı düşündüm: Büyük bir aşk yaşamıştım ve yirmi beş yıl sonra onunla karşılaştığımda ikimiz de aynı duyguları paylaşıyorduk.

"Yarın ölsem bile, bu sorunumu çözdüğümü ve annemle ilgili duygularımın değiştiğini biliyorum. Onun sürekli yakınmalarını büyük bir nezaketle dinleyebilirim. O kötü şeyler çok gerilerde kaldı. Ama genç kadınlarla konuşurken onlara içlerindeki sese kulak vermelerini öğütlüyorum. Büyük bir karar aşamasındayken başka hiçbir şeyi dinlemesinler."

Kendini bağışlamasından önce yaşadığı ve annesi ve geçmişiyle ilişkisinin değişmesine yol açan bilinç değişimi, gençliğinden orta yaşına kadar değersiz biri olduğu şeklindeki kişiliğini tahrip edici duygularının da bir ölçüde rol oynadığı o sıkıntıları çekmemiş olsaydı mümkün olmazdı.

"Bağışlamama hali içinde olmak bana zarar veriyordu. Hayatımı yıkmayı istememe neden oluyordu. Bu, beni balıklama olarak üzüntünün içine atıyordu ve ben beş altı yıldır oradaydım. Bu

şekilde sürdüremezdim. O dönemler şeker hastası oldum. Umudu bıraktım. Bağışlayıcılığın tersi benim için kendini yıkmak demekti.

"Kendimi harap ediyor, bir daha, bir daha harap ediyordum, çünkü bana verilen o büyük hediyeye ihanet etmiştim. Bağışlamam gereken şey buydu."

Amanda'nın yaşadığı bağışlayıcılık deneyiminin derinliği inanılmaz boyutlarda, bu deneyim öncesinde yaşadığı sıkıntılar da öyle. Yaşadıkları, o zamanlardan bu yana üzerinde bir hayli olumlu etki yaratmış.

Amanda: "Eskisinden daha zekiyim. Çok analitik olabiliyorum, neredeyse katı denebilecek ölçüde. Ne bir şeyi idealize ediyorum, ne de acılarımı dışarı yansıtıp insanları suçluyorum. Sözünü ettiğim bağışlayıcılık büyük. Günlük düzeyde, biri canımı sıktığında bu kadar bağışlayıcı olmayabiliyorum. Bağışlayıcılığı tanımış olmam yargılayıcılığımı kaybettiğim anlamına gelmez!

"Çok kötü ihanetleri bağışlamak durumunda kaldım ve onları hayatımdaki derin anlamların uyanışı olarak gördüm. Onlara bu şekilde bakmayı öğrendim -onları [yazar ve toplum felsefecisi] Jean Houston'ın önerdiği şekilde, yani patolojikleştirerek değil de mitolojikleştirerek görmeyi öğrendim. Etrafımın bir sürü ihanetle çevrilmiş olduğunu görebiliyorum. Şimdi öyle değilim ama. O durumdan kurtuldum. Bu büyük bağışlama olayına kadar kendime hiç ihanet etmemiştim. Beni çok daha rasyonel bir insan yaptı. Artık duygularımın tuzağına eskisi kadar düşmüyorum. Bunun tadını çıkaramayacak kadar yorgun hissediyorum kendimi, ama bu durum nesnelliğimi olduğu kadar yaratıcılığımı da alabildiğine özgürleştirdi. Hayatımın bütünü bağlamında bir özgürlük bu."



Değer taşıyan herhangi bir şey hakkındaki bilgilerimizin çoğunu kişisel deneyimlerimizden ediniriz. En fazla şeyi de acı deneyimlerimizden öğreniriz, çünkü onlar kaçamayacağımız kadar güçlüdürler.

Bunun böyle olduğunu düşünsel olarak biliriz, ama yine de kav-

ramakta güçlük çekeriz. Hayatın farklı olmasını isteriz. En fazla kitaplardan, insanları gözlemlemekten ya da kadeh kadeh şarapların içildiği nezih sohbetlerden öğrenebileceğimize inanmak isteriz. Ama işin aslı bu değildir. Kitaplardan, sohbetlerden, tartışmalardan, konuşmalardan bir şeyler öğreniriz, doğru. Bu şekilde öğrendiklerimiz son derece değerlidir. Bu, zekâmızın çok keskinleşmesini sağlayabilir de. Ama ikinci elden öğrendiğimiz 'nezih' şeyler kafamıza öyle dank etmez, ne de ruhlarımızı kurtarabilir.

Ama acı bunu yapar. Bizi perişan ederek, asıl neyin önemli olduğunu düşünmeye zorlayarak olaylara zihnin bilgeliğinden olduğu kadar kalbin bilgeliğinden de bakma fırsatını sunar bize.

Bu dünyaya hiçbir şey üzerinde hak iddia edemeyecek bir durumda geliriz. Çok şanslıysak, güneşin bizi sürekli ısıttığı, su kaynaklarının temiz olduğu, toprağın ürün verdiği ve çevrede ısınma ihtiyacı halinde kesilebilecek fazladan ağaçların bulunduğu bir yerde dünyaya geliriz. Bunlar dışındaki her şey lükstür.

Bunca ikilemimizin göbeğinde hak ettiğimize inandığımız şeyleri bize vermediği için hayatı bağışlamama gibi bir beceriksizlik söz konusudur.

Değerli dostum Pam Benton ileri derecede kanser. Bu hemen hemen onun, kendisinin ve onu sevenlerin düşündüğünden de önce öleceği anlamına geliyor. Ama bu hastalığı sırasında yaşamasını öğrendi. Kanserin kemiklerine yayıldığını öğrendikten sonra geçen aylarla ilgili düşünürken şunları söylüyor: "Sanırım, sağlıklı bir insan olma duygumda büyük bir değişim yaşadım ve bir şekilde bütün o kendimi yeterince iyi hissetmeyişlerimle ilgili kaygılarım yok oldu. Bunu düşünsel olarak yıllar önce kabullenmiştim, şimdiyse bütün bunlar duygusal olarak da gerçekleşti. Hayatımı bir kutlama olarak yaşadığım zamanlar da oldu. Şimdiyse önümde çok kısa bir zaman var ve bu zamanı nasıl kullanacağımı iyi bilmeliyim. Sanırım biliyorum da."

Bu yeni keşfedilmiş huzur asla sürekli yaşanan bir deneyim değil. Kronik ağrılardan mustarip birçok kişi gibi Pam de zaman zaman korkunç şeyler hissediyor: "Hayatımda birçok kez işkence gördüğümü hayal etmişimdir. Yirminci yüzyılda yaşamanın her gün bir başkası adına işkenceye uğramak demek olduğunu düşünürüm zaten. Yirminci yüzyılın o asıl deneyiminden -ki çok korkunçtur bu- kurtulduğum için çok şanslı olduğum duygusunu yaşatıyordu bu durum hep bana. Sanki bir parçam her savaşa, her mülteciye açıkmış gibi bir duygu. En zoru da bütün bu duygulara açık kalmaktı, hiçbir dayanak olmadan. Bütün bunları dayanılır kılan biricik şey -bu acıyla baş etmenin tek yolu- hayatımı, onu her gün yapacağım ufak şeylerle değiştirebileceğimi umarak geçirmiş olduğumu bilmemdi.

"Şimdi kendi acılarımla cebelleşirken düşünüyorum da yapmam gereken her şeyi yapabilirmişim gibi geliyor -yapmak durumunda kalmamayı yeğlerim, ama bunun üstesinden gelebilirim. Bununla baş etmenin bir yolunu bulabilirim ve yaşayabilirim. Yirmi iki yaşındayken kendimi öldürmeyi denedim. Acıdan korkmuştum, ölme sürecinden. Şimdiyse dayanılmaz bir sonu bitireceğini bildiğim bir düğme olsa, o düğmeye basamam. 'Bu ıstıraptan nasıl kurtulabilirim?' diye düşünmem, 'Nasıl kucaklayabilirim?' diye düşünürüm. Kucaklanacak öyle çok şey var ki! İşte bu hediyedir! Bu kesinlikle hayatımın en sorunsuz, en olumlu dönemi. İçimde bir şeyler değişti ve hayatı, her günün getirdiği olasılıkları ve katıksız sevinci kucaklayabilecek hale geldim. İçimde bir şeyler değişti -ve artık hayatı kucaklayabiliyorum."

Sahip olduklarımızı kucaklamak ve bağrımıza basmak; dünyayı olmasını istediğimiz gibi düzenleyebileceğimiz hayalinden vazgeçmek; başkalarını suçlamak yerine eksik olan şeyleri yerine koymayı sağlayacak içimizdeki araçları bulmak; başkalarının neşe ve ikilemleriyle anlamlı ilişkilere kendimizi açmak: Bütün bunlar istemeyerek de olsa üstlendiğimiz olgunluk işaretleridir, ama hepsi de bağışlayıcılık için son derece gereklidir. Yalnız bunların yanı

sıra basiret, yaratıcılık, mizah duygusu, şefkat, sevgi ve keskin bir merak ve keşif duygusu da gereklidir.

Hayata karşı arada sırada gösterdiği öfke patlamaları üzerine konuşurken Sally Gillespie bana şunları söyledi: "Hayatı [bana istediğimi vermediği için] bağışlamadığım zamanlarda kendimi daha çocukça, daha alıngan hissettiğimi ve kendimi gittikçe bu konuyla yoğunlaştırarak depresyona girdiğimi fark ettim. Kendimi bir yokluk, bir mahrumiyet duygusuna kaptırıyorum ve depresyondan çıkarken bunun çocukça bir huysuzluk olduğunu hissederek büyük bir korkuya kapılabiliyorum. Ama bunun üzerinde pek fazla durmuyorum, çünkü bir şeyleri değiştirmek için ne kadar uğraşmam gerektiği konusunda gerçekten bir ikilem içindeyim. Bu ruh halimi öteki ruh hallerim kadar kabullenmek durumundayım. Ama hayatın bize hiçbir şey borçlu olmadığının da farkındayım. Bunu hatırlamak ve her hayat modelimizin benzersizliğinin hakkını vermek çok fazla özdisiplin gerektirir.

"Hayatımızı yönlendirebilseydik de çocuk kalırdık. Onaylamaların ve hayalin gücüyle hayatı arzu ettiğiniz hale getirmenizin beklendiği bütün o gelişme kavramı bence çok çocukça ve egoistçe, sonra daha tinsel bir anlayışa doğru kayan birinin bütün enerjisini bir şeyleri belli yollardan gerçekleştirmeye kolayca harcayabileceğini de sanmıyorum. Büyüdükçe ve tahmin edemeyeceğimiz ya da denetleyemeyeceğimiz her türlü şeyin olabileceğini gördükçe peri masallarına özgü o çocukça hayat görüşümüzden çıkarız. Hayat, müthiş bir macera, ama her şeyi denetim altına alırsak maceranın macera denecek yanı kalmaz.

"Hayatla olan dansımız her zaman neşeli değildir. Kimi zaman esrik, kimi zaman huzurlu, sakin ve narindir, ama kimi zaman da müthiş derecede acı vericidir. Bunları söylerken gövdelerine zincirlere bağlı kancalar geçirip kendilerini tartan ve bunun verdiği acıyla toplumlarında saygınlık kazanan Amerikan yerlileri geldi aklıma. Onların bu hareketleri acıyı kabul etme gösterisi ve kendilerini tinsel açıdan başka hiçbir şeyin başaramayacağı kadar geliştirme yöntemidir.

"Her şeyin sevgi dolu olması gerektiği -ve hayatın bize sevgisiz

davrandığı zamanlarda yanlış yaptığı- şeklindeki çocukça görüş hayatın özüne karşı, bu dansı yapmamızı, gövdemize kancalar geçirmemizi ve yaşamamızı, acı çekmeyi fazla abartmamamızı isteyen, ama acı çekmenin varoluşumuzun bir parçası olduğunu, kendimizle ilgili bilincimizin daha da artmasını sağlayacak olan o açılma ve genişleme noktalarını yaratabileceğini söyleyen hayatın özüne karşı çalışır. İçimizdeki genişliği ya da başkalarıyla temas noktalarımızı acı hakkında bir şeyler öğrenmeden bilmemiz olanaksızdır."



Çektiğim acıyı düşünüyorum. Daha doğrusu düşünmüyorum. Ona yandan göz ucuyla bakıyorum. Onu unutamam, ama onu ayrıntısıyla hatırlamaya da katlanamam. Ona göz ucuyla bakıyor olsam da, ondan ortaya çıkan her şeyin farkındayım. Bu kitabı yazarken ve kitaptan sonra hayatta taşıyacak birçok şey öğrendim ve birçok deneyim kazandım. Akıl karışıklığının, öfkenin ve yetersizlik hissinin zorlaması olmasaydı, bu erdemlerden yardım almayı düşünemezdim; yardım istemeye kalkışmazdım; birileriyle uzun zamandan beri tatsız bir ilişki içindeyken dostluğun ne kadar değerli olduğunu ya da sevginin ne kadar paha biçilmez ve onarıcı olduğunu keşfedemeyebilirdim. Başkalarının acılarını bu kadar iyi anlayamaz, bu kadar etkilenmezdim. Bütün bunlar için yaşadığım sıkıntılara müteşekkirim.

Ama bu, çektiğim sıkıntıların ortaya çıkmasında payıma düşen rolden dolayı kendimi bağışlayabileceğim ya da bağışlamam gerektiği anlamına mı gelir? Bu, davranışlarının bana zarar verdiğini ya da daha da kötüsü çocuklarıma acı çektirdiğini düşündüğüm kişileri bağışlayabileceğim ya da bağışlamam gerektiği anlamına mı gelir?

Bu sorularla baş başayım, gittikçe huzursuzlanıyorum. Bahçeyi sulamak üzere dışarı çıkarken bu soruları da beraberimde götürüyorum. Bunları acımasız derecede boş kâğıtların üzerine yazıyorum. Saçımı yıkamak üzere girdiğim banyoda da yanı ba-

şımdalar. Yatağa onlarla birlikte giriyorum. Onlarla birlikte uyanıyorum.

Bir şeyi yapmam 'gerektiği' duygusunu reddediyorum. 'Gerektirmek' sözcüğü boğazıma takılıyor. Bu bana, üzerlerinde az da olsa denetim kurabilecekken kurmadığım için kendimi azarladığım yüzlerce, belki de binlerce olayı hatırlatıyor. Daha yenilerde ne kadar acılar içinde kıvrandığımı, artık acı çekmek istemediğimi düşündürtüyor bana.

Bağışlayıcılık konusunda konuştuğum sayısız insanı düşünüyorum. Özgürlüğe kavuştukları andan, bazı şeyleri geçmişte bırakışlarından, şimdiki anlarını tam bir dikkatle yaşayışlarından söz ederlerken yüzlerinde beliren huzur ifadelerini ve bedenlerinin kıpır kıpırlıklarını hatırlıyorum. Bağışlayıcılık bütün bunlardan ibaret değil belki, ama bunlar işe yarıyor.

Bazı insanların, "Asla bağışlamam" derken takındıkları fevri hareketleri hatırlıyorum. Gözlerindeki ve seslerindeki acıyı; artık hayatlarını belirleyen o kederi olduğu kadar öfkeyi de ele veren bedenleriyle dışa vurdukları gerginliklerini.

Biriyle olumsuz bir ilişkiye kilitlenmiş olmaktan kaynaklanan isteksiz yakınlaşma insanı tarifsiz ölçüde rahatsız eder. Birçok insan bununla yüzleşemez. Şimdi otuzlu yaşlarının ortalarında olan bir kadın bana bir keresinde şöyle demişti: "Birini bağışlamam gerektiğini düşünmek durumunda kalsam, herhalde onu hemen hayatımdan defederdim. Onu ölmüş kabul ederdim."

Peki biri onu yaptığı yanlış ya da zarar verici bir şey yüzünden bağışlamaya kalkışsa ne yapardı? "Daha ileri yaşlarıma kadar birilerinin beni bağışlamaya kalkışmasına neden olacak bir şeyle karşılaşacağımı hiç düşünmedim. Belki kırklı yaşlarımda böyle bir şeyle karşılaşırım. Öyle bir durumda o kişileri hayatımdan çıkarır, onlarla bütün bağımı, bütün ilişkilerimi koparırdım. Onları kesip atar ve yoluma devam ederdim. Eğer bunu yapmam mümkün olmazsa, diyelim o kişi aileden biri falan olursa, o zaman ilişkilerimi dostlar alışverişte görsün türünde sürdürürdüm. Bu şekilde o kişiyle ilişkilerimi sınırlamış olurdum."

Bağışlayıcılığı uygulamaya sokmayı düşünmek bile kar-

şımızdaki kişiye, olaylara ya da acılı ve kırılgan duygularımıza istediğimizden daha fazla yaklaşmamızı sağlayabilir. Öfkeyi, saldırgan davranışları ya da öç alma hayallerini sürdürmek insanın fiziksel ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Buna rağmen, bizi var olan olumsuz durumlardan uzak tuttuğunu -koruduğunu- düşündüğümüz için bu tür davranışlarda bulunmaktan vazgeçmeyiz. Yanlış bir harekette bulunan kişinin böyle davranılmayı hak ettiğini düşündüğümüz için de bu tür davranışları sürdürürüz.

Gelgelelim, itiraf hayatın garip bir cilvesiyle sevgi kadar birleştirici bir etken olabilmektedir. İtiraf, zihninizi tümüyle doldurabilir ve bütün duyularınızı renklendirebilir. Karşınızdaki kişiye ya da başınıza gelen olaylara sıkı sıkıya, daha da kötüsü kalp kalbe gelecek şekilde bağlanmanıza neden olabilir. Aklınızdan tümüyle çıkarmayı düşündüğünüz kişi hiç aklınızdan çıkmayacak hale gelebilir.

"Bir kişiyi, bir topluluğu, bir ulusu kötü bir hareketten dolayı bağışlamanın birçok yolu vardır" diye yazar Clarissa Pinkola Estes. " 'Son' bir bağışlamanın teslim olmak anlamına gelmediğini bilmek önemlidir. Bu, bilinçli bir biçimde kızgınlıktan uzak durmak demektir."

İnsan, özgürlüğe o değerli ilk adımı ancak *teslim olmadan* geri çekilerek atıyor olabilir. Bu geri çekilmeyi, dikkatinizi sizi yaralayan kişiden kendinize ya da ilgilendiğiniz kişilere yönelterek; geçmişe bakmayı bırakıp bugüne bakarak gerçekleştirirsiniz. Bunu, çektiğiniz acıyı o kişinin görüp etkileneceği ve ona bir ders vereceği yanılsamasından kurtularak gerçekleştirirsiniz. Bunu, size acı çektiren kişiyi kendi kaderine terk ederek, onun kaderini etkileyecek herhangi bir şey yapmaktan kaçınarak gerçekleştirirsiniz.

Bunu yapmak zor olabilir. Geri çekilmeyi, görüş alanınızın değişip genişleyeceğinden emin bir şekilde hareket etmeyi gerektirir. Bağışlamaya çalıştığınız fiilin geçmişte ait olduğunu varsayar. Ama birçok kişi için durum öyle değildir.

Bir kadının geçimini temin edecek durumda olmadığı için kendini aldatan kocasıyla birlikte yaşamak zorunda olması; huzurevinde kalan yaşlı bir kişinin çocuklarının onu ziyarete gel-

memeleri; işinden çıkarılmış bir kişinin tren istasyonuna giderken her gün eski işyerinin önünden geçmek durumunda olması; bir annenin çocuklarını mahkeme izni olmadan görememe cezasına çarptırılması; bir kadının gecelerini yıllar önce ayrıldığı sevgilisinden telefon geleceği endişesiyle geçirmesi; quadriplejik birinin günlük işlerinde yardıma muhtaç olması; bir çocuğun sınıf arkadaşlarının alayına maruz kaldığı bir okula gitmek zorunda kalması: Bütün bu durumlar kısmi bağışlayıcılığın bile insan ruhunun bir zaferi sayılabilecek, küçücük bir bağışlayıcılık tohumunun bile sürekli beslenmesi ve yenilenmesi gerektiği durumlardır.

Bütün bu duygusal mahkûmiyet durumlarında olumlu bir değişim için gerçek anlamda devrim içeren bir şeylerin gerçekleşmesi gerekir.

Öğretmen ve yazar Brian Keenan, 1980'lerin ortalarında Beyrut'ta küçük bir terörist grubun elinde rehin tutulmuş. Sürekli ölüm tehdidi altında olduğu dört buçuk yıl boyunca korkunç koşullar altında yaşamak zorunda kalmış. *An Evil Cradling* adlı kitabında "Hepimiz sevgiye muhtacız" şeklindeki o önünde saygıyla eğilinecek anlayış sayesinde kendine acımayı, ellerinde rehin olduğu kişilerin onunla ilgili yargılamalarını ve kendisinin onlarla ilgili yargılamalarını nasıl aştığını anlatır.

"Her sabah kalktığımda anıların sıcaklığında haşlanmama neden olan kasvetten beni kurtaran imgelem ve düşünceler rezervlerinin can simidini yanı başımda buluyordum. Bazen utancın ya da suçluluk duygusunun altında ezildiğimi hissediyordum. Bu tür duygularla yüzleşmek ve bu tür duygular bulamacının neden anılarımın peşi sıra ortaya çıktığını sorgulamak sıradan bir olaydı. Kendini gözlemleme alışkanlığım bu duyguların saldırısından, tecavüzünden uzaklaşmamı sağlıyordu.

"Birkaç yıl önce ölmüş olan babam sürekli aklımdaydı. Önceleri ailemle ilgili basit olaylar geliyordu aklıma. Bazı anları daha ayrıntılı, anlamını daha iyi kavramış bir şekilde hatırlıyordum.

Olayların her birini meydana geldikleri andan daha iyi anlıyor gibiydim. Bunlar sanki gün geçtikçe, geçmiş olaylar olmaktan çıkıyorlardı. Babam sadece bir anı olmaktan çıkıyor, gittikçe gerçek bir varlık, görmekten çok, hissettiğim bir varlık haline geliyordu; bu, acıyı derinlere yayılan bir hüzne dönüştüren rahatlatıcı bir duygu yaratıyordu içimde. O hüzün üzerinde düşünüp yorum yapabileceğim hale geldiğinde yüceldiğimi hissettim. İçimdeki acıyı anlamaya başladım. Hepimiz sevgiye muhtacız. Acıma duygum benliğimi aşmıştı. Dışarı çıkmak ve hayatı kucaklamak istiyordum...

"Artık ne gardiyanlarımın şerrinden korkuyor ne de onları yargılama isteği duyuyordum."

Bağışlayıcılığa yaklaşırken insan dönüp dolaşıp aynı yere geldiği hissine kolayca kapılabilir. İnsanın aklına, bir deniz fenerinin içindeki dolana dolana çıkan merdivenler geliyor ya da dostların anlattıkları *treking* yapılan Nepal ya da Tibet dağları, insanın tehlikeli ve sarp kayalıklarla dolu yollarda beş mil yürüyüp aslında 'gerçek anlamda' yarım mil katettiği dağlar -ya da bunun gibi şeyler. Benzer şekilde, tıpkı bu dağlar kadar çetin, tehlikeli ve geçit vermez olan duygusal alanı kat ederken de bağışlayıcılığın tam kalbinde neler yattığını ancak yıllar içinde, sabırla bekleyerek keşfedebileceğinizi anlarsınız.

Yapılan şeyler ciddiyse -insanın hayatını altüst edecek derecede ciddiyse- dolaysız olarak ya da tümüyle bağışlanması pek mümkün değildir. Bu tür şeylerin hazmedilmesi ve bağışlanması uzun zaman alır.

Bu uzun süreli hazmetme ve düşünme dönemi boyunca bağışlayıcılığın ve hayatınızı paylaştığınız kişilerin sizin için ne anlam taşıdığını düşünürken bazen ağır basan taraf siz olursunuz: Başınıza gelen kötü şeylerde sizin payınıza düşen rol; her ne kadar istemeyerek yer almış da olsanız o olayların ortaya çıkmasındaki rolünüz yüzünden kendinizi bağışlama ihtiyacınız; bağışlayıcılığın

gerektirdiği mesafeyi koruma kapasiteniz olduğu kadar yakınlık kapasiteniz ağırlık kazanır.

Bazen önemin ağırlıklı olarak olumsuz bir ilişki içinde olduğunuz kişiye yönelmesi gerekir: Sizi yaralayan, duygularınızı rencide eden ya da aldatan kişiye. Size zarar vermiş olan kişi belki yaptıklarının farkına varabilecek kadar cesur ve sevgi doludur. Bu durum sizden, kabahatli kişinin yaptıklarını inkâr ettiği, azımsadığı ya da karşısındaki insana saldırdığı o bildik durumlarda verilen tepkilerden farklı bir tepkide bulunmanızı talep eder. Ortada suçlanacak ya da bağışlanacak 'birileri' olmayabilir de. Kimin sorumlu olduğu belli olmayan ya da kaynağı bütün çabalara rağmen bulunamayacak denli yoğun olaylar da vardır.

Uzun bir süre boyunca yaralanan, hırpalanan ve kötüye kullanılan kişilerin 'bağışlama'dan *önce* eşit derecede uzun bir süreyi olan bitenleri 'unutma'ya ayırmaları gerekebilir. 'Unutmak' hiç hatırlamamak ya da olanlar sanki hiç olmamış gibi davranmak değildir. Tersine. Unutmak burada, günün her anında o olayları zihninde taşımadan yaşamak anlamındadır. Uyandığında aklına ilk o olayların gelmemesi; bazen bir saat, bir gün ya da bir hafta boyunca o olayları hiç düşünmemek; hatta eğlenirken ya da dinlenirken hep bu acı dolu ya da korku dolu anıları aklına getirmeyeceğinden emin olmak; gecenin bir vakti, diyelim sabahın üçünde zihninin sana bu can sıkıcı olayların filmini seyrettirmeye başlamayacağından emin bir şekilde yatağa girmek anlamındadır.

Böyle bir unutma psikolojik bir yaranın üzerine bağlanan bir kabuk gibidir. Böyle bir unutma, size dünyanın sadece belli olaylardan meydana gelmediğini anlamanızı sağlar. Başınıza çok kötü şeyler gelmiş olabilir, ama çikolatadan hâlâ tat alabilirsiniz; sesiniz dua ederken ya da şarkı söylerken yine de gür çıkabilir; omzunuza konan bir dost eli hâlâ sizi rahatlatabilir; ılık, güzel kokulu sularla dolu bir küvete uzanmak her zamanki gibi benzersiz bir keyiftir sizin için.

Bağışlama (ya da bağışlamama) ihtiyacınızın geçmesine ne kadar çok izin verirseniz, geçmişte kalan olaylardan uzaklaşıp şimdi olanlara dikkatinizi yoğunlaştırmanız o kadar güçleşir. 'Şimdi'ye

dikkat etmek son derece değerli bir şeydir. Bizi geçmişin kıskacından kurtarmaktan çok daha fazlasını yapar; bize bugünkü hayatımızı bağışlar.

Zen hocası Charlotte Joko Beck şunları söylerken bu konuya dikkati çeker: "Hayatımızda bir dinlenme mekânı vardır, işlevlerimizi yerine getirebilmek için var olmak zorunda olduğumuz bir mekân. Bu dinlenme mekânı -dilerseniz buna Tanrı'nın kolları deyin- burada ve şimdidedir: Hayatımızı olduğu haliyle *görmek, duymak, koklamak, tatmak, ona dokunmak* [italikler benim]. Düşünmeyi, korkuya ve bağlılığa dayalı ego düşünmesi olarak değil de işlevsel düşünme olarak alırsak bu listeye düşünmeyi de katabiliriz. Salt işlevsel anlamda düşünmeye soyut düşünme, yaratıcı düşünme ya da bugün neler yapmamız gerektiğiyle ilgili plan yapmak girer. Ancak, başımızı derde sokan ve bizi Tanrı'nın kollarından alan işlevsiz, ego kaynaklı düşünmeye çok fazla yer veririz."

Bunu kendi hayatımdan bir örnekle açıklayayım. Kızım bana bir şeyler anlatıyor. Oğlum odasında yüksek sesle müzik çalıyor. Ben sebze doğruyorum. Kediler acıkmış. Telefon çalıyor. Aynı anda dışarı bakıyorum, yağmur yağdığını görüyorum ve astığım çamaşırlar henüz ipte asılı duruyorlar. Bütün bunlar yetmiyormuş gibi, günün erken saatlerinde birisiyle yaptığım tatsız bir konuşma yüzünden canım çok sıkkın. Bu konuşmayı yaptığım sırada kaygılarım artmış, bütün öbür talepler yerine getirilmeyi bekliyorken zihnim en çok o konuşmanın neden olduğu kaygının nasıl giderilebileceğiyle meşgul. Joko Beck'in önerisine göre, kızımı görüp ona yanıt vermem; kedilerin miyavlamalarını duymam, onlara dokunmam ve yiyecek vermem; çamaşırları ipten alırken dokunmam; çamaşırları ipten alırken yağmuru bedenimde hissetmem; sebzelerin kokusunu almam ve bu arada onları özenle doğramam; ve bu arada telefonu bir an olsun işlevsel düşünmenin eşliğinde yanıtlamam gerekiyor.

Bütün bunları bilinçli bir şekilde ve pür dikkatle yaparsam, zihnimde sabah saatlerinde yaptığım konuşmanın yarattığı endişeye çok az yer kalır. Tekrar üzerinde düşünene kadar aklımdan silinir

gider. Ama bu, beni endişelendiren şeye çözüm bulma fırsatının azaldığı anlamına gelmez. Tersine, kaygımın şimdiki anı kirletmesine izin vermem beni güçten düşürür ve doğru dürüst bir karara varma şansımı azaltır. Aynı zamanda zihnimi bulandırır, kendimi bölünmüş ve tedirgin hissetmeme, kendime acımama neden olur. Birçok şeyle uğraşmam gerektiği duygusunu yaşarım, ki gerçekten de birçok şeyle uğraşmam gerekir. Şimdiki zamanda uğraşmam gereken şeylerin yanında geçmişle de uğraşmam kapasitemi aşar. Çok, çok aşar.

Hissettiğim kaygının çok kötü olmasından ötürü kendimi suçlamam gereksizdir. Kendimi bu yüzden bağışlamama da gerek yoktur. Odama kapanıp meditasyon yastığıma oturup mutfaktaki işlerin kendiliğinden hallolmasını ümit etmem kesinlikle gereksizdir. Bütün yapmam gereken, dikkatimi şimdiki zamanda olanlar üzerine kaydırmaktır: Müziğin, oğlumun, kızımın, kedilerin, yemeğin, yağmurun, çamaşırların, telefonun.

Bir kenara bıraktığınızda, en kaşıntılı zamanlarında da olsa duygusal yaranız kapanmaya başlayabilir. Bir yara kapandığında, üzeri kabuk bağlar, kurur ve yavaş yavaş yerine yeni deri tabakası oluşur. Bu yeni deri tabakası, çevresindeki deri tabakasından farklıdır. Sıkı, parlak ve hassastır. İlk zamanlar çevresindeki deri tabakasından kolayca ayırt edilebilecek derecede farklıdır, ama zamanla bu fark kapanır, öbüründen ayırt edilmez olur. Yaralarınızla birlikte büyürsünüz, yaralarınız da sizinle birlikte. İşin ilginç yanı, yaralarınızın kendilerine özgü yapıları vardır. Benim yaralarım şişkin, sivri ve kırmızıdır. Sizinkiyse, sağlam deri tabakasını ipek ipliklerle örmüş gibi beyaz olabilir. Bu farklılıklar, bir zamanlar yaranın altında neyin yattığı hakkında hiçbir ipucu vermezler.

Yaralarımıza alışmak aylar, yıllar, on yıllar alabilir. Yaranın ortaya çıkmasına neden olan olay değişmez, ama siz değişirsiniz.



Kendinizi bağışlamakla başkalarını bağışlamak birbirine ayrılmaz derecede bağlı gibidir. Hayatta zarar gördüğümüz kadar *başkalarına da zarar veririz*. Hayatta zarar gördüğümüz kadar *kendimize de zarar veririz*. Bu olayların bazıları zamanla geçer ve tümüyle unutulur. Başkalarının verdiği zararlarda, o kişiye duyulan kızgınlık zamanla rahatsızlığa, iğrenmeye, onun adına onun için üzülmeye dönüşür. Keder hüzünle birleşebilir. Olanlardan ders alınır. O kişiyle aradaki mesafe korunur. Uyarı işaretleri gözlemlenir. Kurtuluş çemberi devam eder: Açıklık, doğruluk, değişme isteği, değişiklik yapma isteği; ıstırap bölgesinden çıkmamızı sağlayan eylemler; başkalarının acılarını dindiren eylemler; öğrenme isteği.

Ravensbruck toplama kampında, şu olağandışı dua ölü bir çocuk bedeninin yanı başında bulunmuş: "Tanrım, sadece iyi niyetli kullarını değil, kötü niyetli kullarını da unutma. Ama onların bize çektirdikleri ıstırapları da unutma; bu *ıstırapların sayesinde alabildiğimiz meyveleri unutma* -dostluğumuzu, sadakatimizi, alçakgönüllülüğümüzü, cömertliğimizi, bütün bu ıstıraplardan doğan hoşlukları unutma ve karar günü gelip çattığında *kazandığımız bütün bu meyvelerin hatırına onları bağışla.*"

Bu radikal istek -katillerinin, yine bizzat onların neden oldukları ıstıraplar sayesinde kazandıkları şeylerden yararlanmalarını istemeleri- en üst ve en birleştirici düzeyde bir merhamet örneğidir. İntikam, nefret ve husumet duygularının doğal olmak bir yana, kaçınılmaz olduğu bir anda edilen böyle bir dua dikkatimizi sevgiye yöneltir.

"Zaten kırılmış ve ümitsiz bir durumda olan bir şeyi daha da zayıflatıp kırmak mı istiyorsun" diye sorar *Course in Miracles*. Doğru yanıt vereceğini varsayarsak, yaralanmayla ve ihanetle karşı karşıya olduğu bir durumda çoğumuz buna evet yanıtını verecektir. Evet, böyle bir durumda karşımızdakini zayıflatmak isteriz. Kırmak isteriz. Üzerinde tepinmek isteriz. Onu tuz buz etmek isteriz. Yerin dibine sokmak isteriz. Ona bağırmak isteriz. Onu gözyaşlarımızla ve kanımızla darmadağın etmek isteriz. Bitirip tüketmek isteriz.

Metin, bizi köşeye sıkıştırdıkça sıkıştırmaya devam eder:

"Yoksa kırılmış bir şeyi onarmayı, ayrılma [Tanrı'dan ya da kendi iyiliğinden] ve hastalık nedeniyle harap olmuş birini tekrar bir bütün haline getirmeyi istemez misin?"

Bütün mistik gelenekler, başkalarının acısını paylaşmak için bile isteye ve seve seve işkenceden geçen, ölüme koşan insanların hikâyeleriyle doludur. Hayatla girilen böylesine derin bir ilişki birçoğumuz için yabancıdır. Ama bunlardan bir şeyler öğrenebiliriz.

Bir yıllığına bir yazarın davetlisi olarak Avustralya'yı gezmeye gelen genç bir Çinli şairle konuşuyorum. Davetlisi olduğu yazarın inzivaya çekildiği ve benim de bu kitabı yazdığım evinde tanıştık. Eskiden Zen Budistiymiş, birkaç yıl önce Hıristiyan olmuş. Çin'de yaşayan bir Hıristiyan olmak kolay değil. Politik açıdan da, toplumsal açıdan da riskli bir şey. Buna rağmen, kaderi olan Hıristiyanlığı yaşamaktan son derece mutlu. Hıristiyanlık'la ilgili şeyler konuşurken mutluluğu yüzünden okunuyor.

Akşam oluyor, laf lafı açıyor ve konu oğluna geliyor. Şair bana oğlunun kendisi için ne iyi bir öğretmen olduğunu söylüyor. Oğlu henüz yedisindeymiş. Oğlu ve eşi -ki aynı zamanda oğlunun annesi- Avustralya'ya ondan birkaç ay önce gelmişler. Oğlu, şarkı söylemek üzere bir çocuk korosunda davet edilmiş. Koro şefi onun sesini çok beğenmiş, ama aynı koroda olan koro şefinin oğlu bunu hazmedemeyip şairin oğlunu itmiş. Şair buna çok kızmış. Bana olayı anlatırken sesinin tonundan kızgınlığını sezebiliyordum. Ancak oğlu bu duruma kızmamış. Babasına, "Bu çocuğu daha fazla sevmesi için Tanrı'ya dua ettim. Aynı zamanda onu bağışlamamı sağlaması için de dua ettim. Ona neden kızayım ki?" demiş.

Şair, oğlunun güzelliğini ve bilgeliğini düşünerek bana şöyle dedi: "Bu çocuğun içi Kutsal Ruh'la dolu. Bu Tanrı'nın işi. Akranlarından çok farklı bir çocuk."

Size bir kâğıt parçası uzatıyorum. Kâğıt mavi. Benden kırmızı bir kâğıt istemişsiniz, ama sizi tam olarak duymamışım. Canınız sıkılıyor. Bir kez daha söylemek istemiyorsunuz. Kaşlarınızı çatıp iç geçiriyorsunuz. Benim de canım sıkılıyor. Sizin o kahrolası kâğıdınızı kendi başınıza bulmaya kalkışmamanıza ve zihnimin o sıralarda başka yerlerde olmasına sıkılıyorum. Bu utanç duygusundan hiç hoşlanmıyorum. Bu duygu, sizinle aramdaki can sıkıcı olayın üzerine tuz biber ekiyor. Sonra aradan bir zaman geçiyor. Dikkatiniz bir şeye yöneliyor, sonra ben de bir şeyler düşünüyorum. Öğle yemeğinden sonra koca bir dilim pastayla yanıma geliyorsunuz. Dikkatle onu iki eşit parçaya bölüyorsunuz. Bağışlandığımı biliyorum. Gülümsüyorum.

Ben de sizi bağışlıyorum.

Otobüs durağında bir çocuğun yanında duruyorum. Siz siyah bir takım elbise içinde oradan geçiyorsunuz. Birden çocuğu tanıyorsunuz ve ona hakaretler yağdırmaya başlıyorsunuz. Çocuk korkudan siniyor ve saklanmaya çalışıyor. Ona tokat atmak için elinizi kaldırıyorsunuz. Hâlâ bağırıp çağırıyorsunuz. Çocukla sizin aranıza girmeye çalışıyorum. Birden çocuğa vururken bana da vurmaya başlıyorsunuz. Beni durağın duvarına doğru itiyorsunuz, bir gümbürtü kopuyor. Başımı vuruyorum. Çocuk nerede? Yoldan geçenler olaya müdahale ediyor. Bir siren sesi duyuluyor. Polis geliyor, ardından ambulans. İki adam sizi tutuyor, siz bağırıp çağırıyor, ellerinden kurtulmaya çalışıyorsunuz. Saçma sapan şeyler söylüyorsunuz. Zaten sözlerinizi umursamıyorum bile. Çocuk sus pus olmuş bir köşeye çekilmiş, yüzü bembeyaz. Başım zonkluyor. Burnumdan ve başımdaki yaradan kan sızıyor. Kendimi kötü hissediyorum. Sizi hiç tanımıyorum bile, ama korkmaktan çok sizden nefret ediyorum. Yaptığınız şeylerden nefret ediyorum. Çocuğa yapmak istediğiniz ve onun sizi görür görmez sinmesine neden olan şey her neyse ondan nefret ediyorum. Sizden nefret ediyorum. Sizi asla unutmayacağım. Sizi asla bağışlamayacağım.

Bağışlayıcılık, artık geçmişte kalmış olan acı, yaralanma, hakaret görme gibi deneyimlerin etkisinden kendinizi ve belki de başkalarını kurtarma aracıdır. Sizi yaşadığınız tatsız bir olaydan uzaklaştırır ve böylece şimdiki zamanda olanları sıcağı sıcağına yaşamanızı sağlar.

Bağışlayıcılık, sizi size yapılanlardan uzaklaştırmakla kalmaz, *o sıradaki ruh halinizden* de uzaklaştırır, böylece *şimdiki halinizi* yaşamanızı sağlar. Gerektiğinde bağışlayıcılık, size kötülük etmiş olan kişinin eski halinden uzaklaşmanıza ve şimdiki halini görmenize de yardımcı olur.

Bazı durumlarda -size yanlış kâğıdı uzatmamdaki gibi- bu süreç kolay gelişir. Hatta her şey otomatik bir biçimde gelişebilir. O anlık olayı uzatmak ve her karşılaştığımızda aramıza girmesine izin vermek çok gereksiz, hatta nevrotik bir harekettir.

Bazı durumlarda ise -beni yaralayıp korkuttuğunuz ve bir çocuğa ciddi bir biçimde zarar vermeye kalkıştığınız olaydaki gibi- geçmişi unutmak çok daha zordur. O olayı sürekli hatırlarım, isteyerek ve çoğunlukla da elimde olmadan. Belki artık otobüsle seyahat edemez olurum. Belki de, ne zaman birilerinin bağırdığını duysam ürker ve kendimi kötü hissetmeye başlarım. O olayı hiç hatırlamak istemediğim bir anda belki durduk yerde titreyip ağlamaya başlarım.

"Bu şok" derim kendi kendime. "Geçer." Ama bunun şoktan da kötü bir şey olduğunu bilirim. Çevremde olmasından korktuğum şiddet ve denetim eksikliği artık sizde kişileşmiştir. Bu korkumun gerçeğe dönüşmesini siz sağladınız ve bunu yapmakla güvenlik duygumu yok ettiniz. Bu durum geçmeyebilir.

Geçmiş rahatsız edici ölçüde şimdi gibi gelir bana. Sizi unutmak isterim. Sizi tümüyle zihnimden atmak isterim. Sizi bir daha aklıma getirmemeyi yeğlerim. Ama bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum. Sizi nasıl bağışlayacağımı da bilmiyorum.

Bu sözcüğün -bağışlayıcılığın- insanlar arasında huzuru, rahatlığı ve güven duygusunu sağlamak anlamında hem en bayağı hem de

en ciddi durumlar için geçerli olan çok dengesiz bir kullanımı vardır.

Bazen *bağışlayıcılık* sözcüğünü bir kişiyi bize yaptığı şeyden ötürü *affederken* kullanırız; ya da yaptığımız ya da beceremediğimiz bir şeyden ötürü kendimizi affederken. *Affetmek*, yapılan ya da yapılmayan bir şeyi görmezden gelmek ya da bahane bulmak anlamına gelmez. Sadece birinin yaptığı bir şeyden pişman olması; belki olayların daha farklı gelişmiş olmasını dilemesi; en azından yaptığı şeyi bir daha tekrarlamayacağı konusunda iyimser olması anlamına gelir ya da kişi affedilmeyi diler ve konu kendiliğinden kapanır. Söz verdiğim yemeğe geç kaldığımda, size yanlış kâğıdı verdiğimde ya da fazla kitap satın almama kararıma rağmen birçok kitap satın aldığımda, doğruluktan sapmadan ya da herhangi bir incinme olmadan sizin beni affetmenizde ya da benim kendimi affetmemde bir zorluk yaşanmaz.

Bağışlayıcılıksa çok farklıdır. Bambaşka bir deneyim alanını aydınlatır ve yükünü hafifletir: Çok daha zalim, karanlık, derin, potansiyel olarak çok daha akıl karıştırıcı bir yeri; korku, acımasızlık, ihanet ya da güveni kötüye kullanma unsurunun söz konusu olduğu bir yeri.

Bağışlamak bir sevgi ve nezaket eylemi olabilir, ama aynı zamanda çok zordur. En azından bir tarafın hakikatle yüzleşmesini -ve bundan değerli bir şeyler öğrenmesini- talep eder. Yapılmış olan yanlış bir hareketi görmezden gelmeyi, azımsamayı, küçük bir şeymiş gibi görmeyi, affetmeyi, inkâr etmeyi ya da hiç olmamış kabul etmeyi içermez. Bağışlayıcılıkta suçlama unsuru vardır. Ama karşınızdakini suçlarken sizden dikkatli olmanızı talep edebilir; kendinizi ister olaylardan soyutlayın, isterse olayların içine katın.

"Nefreti nefret yenemez" der Dhammapada. "Nefreti sevgi yener. Bu ebedi kanundur."

En çıkmaz koşullarda bile, henüz ortada bağışlayıcılık adına bir şeyin görünmesinden çok önce kişisel olmayan sevgi -sizinle öteki bütün canlı varlıklar arasında hiç fark gözetmeyen sevgi- sizden intikamın her türlüsünden uzak durmanızı talep eder. Ama bu, örneğin kızgınlığınızdan uzak durmanız gerektiği anlamına gel-

mez, eğer hissettiğiniz şey kızgınlıksa tabii. Bağışlayıcılık, asla işler yolunda gitmediği halde sanki yolundaymış gibi davranmak değildir. Geçmişte yaşanmış yanlışlıkları yeniden biçimlemek ya da bugünde size destek olmak için yapılması gereken şeyleri reddetmek de değildir.

Bağışlayıcılık hakkında genellikle bir şeyi bağışladığımızda o şeyi bir kenara attığımızı ima eden bir bağlamda konuşuruz. Ya da birileri bizi bağışladığında karşılığında bir şeyleri kabul ettiğimizi düşünürüz. Bu yanıltıcıdır. Birilerini bağışlamak ya da içimizde bağışlayıcılığın olgunlaşmamış bir biçiminin oluşmasına izin vermek bizden hiçbir şey alıp götürmez. İçimizde her zaman var olan bir şeyleri bizden bağımsız şekilde yeniden onarır: Güven, inanç, umut ve sevgi nitelikleriyle ifade edilen bir birlik duygusunu.

Birlikle sevgi arasındaki incelikli, sağlam ilişkiyi bence Gabrielle Lord yazdığı şu satırlarda çok iyi yakalamış: "[Bu] gerçek sevginin büyümeye başladığı yerdir, *senin benimle aynı olduğun* gerçeğinin gündoğumu. Takıntılı ve yıkıcı bir ilişki içindeki Heathcliff-Cathy çifti gibi aynı *kişiliği* değil, aynı değişmez ruh halini paylaştığın gerçeği -aynı saygı görme isteğini, aynı huzur ihtiyacını, aynı kabul görme ve sevilme arzusunu, aynı acı çekme ve kaybetme korkusunu. İnsan bir kez bu büyük ve çok önemli benzerlik noktalarını kavradı mı, öbür insanlarla arasındaki farklılıkları -görünüş, kazanç, sosyal statü farklılıklarını- temel bir kıstas olarak görmesi olanaksızlaşır. İnsanlar daha çok bahçedeki çiçekler, çalılar ve ağaçlar gibi görünür gözüne; görünüşte birbirinden tümüyle farklı, ama yaşamak için aynı şeylere ihtiyaç duyan varlıklar olarak: güneşe, suya ve besine."

Bağışlayıcılık ne sözcüklerle başlar ne de sözcüklerle biter. Sözcükler bağışlayıcılığın yerine geçebilirler, ama aslen yoğun bir düşünme, ayrışma ve eylem gerektiren şeylerin zavallı bir tercümesi olarak. Sözcüklerden daha önemli olanı insanda o sözcüklerin eşlik ettiği tavır değişimleri, izin verdikleri yeni eylem

biçimleri, açığa çıkardıkları şefkat duygusu ve en ideali de akmasına aracı oldukları sevgidir.

"Bağışlayıcılık" diye yazar *Mucizeler Yolu*'nda, "acının son bulduğu, kaybın olanaksız hale geldiği ve öfkenin anlamsızlaştığı bir dünyayı tasvir eder. Bu dünyada saldırı yoktur ve çılgınlığın sonu vardır."

Misillemede bulunma, cezalandırma, öç alma ya da öldürme arzusuna neden olabilecek bir kederin pençesinde bulunan birine böyle bir dünya tasviri gerçekleşmesi imkânsız pembe bir hayal gibi görünebilir. Bağışlayıcılık, üzerinde durduğumuz bütün erdemleri gerektirir ve aynı zamanda tümünün ortaya çıkmasını sağlar: cesaret, sadakat, kendini tutma, cömertlik, hoşgörü. Bağışlayıcılık, bilgelik ve sevgi çağrısında bulunur ve bu ikisini insanın geçmişte olanları silip atmamasını, onlarla ilgili görüşlerini dönüştürmesini ve bugünkü bakış açısıyla onları yeniden denemesini sağlayacak şekilde kaynaştırır, kuvvetlendirir:

Dostum, şimdi bir şeyler yapma zamanıdır,
Artık bir şeyler yap ki yetişkin bir insan olasın,
Ve başkalarıyla ilgili duygularının
Mücevherlerini toplayasın.

Yetişkin bir insan olmak için öncelikle tek bir parçadan ibaret olmadığımızı kabul etmeli ve anlamalıyız. Her Mary ya da John Smith'in içinde bir parça Mary ve John Smith vardır. Her birimizin içinde de sahip olmaktan gurur duyduğumuz ya da pek matah sayılmayan çeşitli unsurlar vardır. Bir ölçüde rahatsız edici olan bu gerçekliği kabul etmek ve farkındalığımızı, bu unsurları, onları birbirlerine karşı çalışmak yerine beraberce çalışacakları ve böylece kendi hayatımız içinde tamamen ayık ve evimizde hissedeceğimiz şekilde bir bütün halinde bir araya getirmek için yavaş yavaş kullanmayı öğrenmek olgunluk yolunda atılan en zor adımlardır.

Bir araya getirmeden önce bağışlamamız ve dönüştürmemiz ge-

reken yönlerimiz olabilir. Ama bunu başarmak, o yönlerimizi fark etmediğimiz sürece olanaksızdır. Başkalarında kendimizde olmasını arzuladığımız yönler de olabilir. Birini tümüyle iyi ya da kötü biri olarak görmek daha basit ve daha tatmin edicidir, ama bu doğruyu pek yansıtmaz.

Birey ve toplum olarak, nüfuzlu biri bir markette hırsızlık yaptığında ya da umumi bir tuvalette seviştiğinde ya da zimmetine para geçirip ortadan yok olduğunda şaşırırız. Bir katilin Brahms'ı dinleyebileceğini ya da bir teröristin gül yetiştirebileceğini ummayız. Bir seks işçisinin borsada çok başarılı bir yatırımcı olduğunu, narin bir dansçının zorba biri olduğunu ya da pek övdüğümüz sakin çocuğun öğretmenlerinin baş belası olduğunu öğrendiğimizde sarsılırız.

Bu tutarsızlıkların bazıları, kişiliğin gölge ya da bastırılmış kısmından ortaya çıkabilir. Ancak bunların, her kişide var olan ve tek bir kişide bulunması şaşırtıcı, bazen de garip gelen çeşitli tavır, davranış ve duygu kümelerini yansıtıyor olmaları daha olasıdır.

Başkalarına sunduğumuz dış benliğimiz çok tutarlı olabilir. Ben daima sakin, ölçülü davranan, tertipli ve insanlara uzak duran biriyimdir, sizse her zaman dağınık, müphem ve insanların kolay kolay unutamadıkları kadar neşelisinizdir. Ama bu, ikimizin de içinin dışı gibi olduğu, her şeyiyle bir bütün olduğu anlamına gelmez. Bu, olsa olsa toplum içinde her birimize özgü belli işlevleri ve anlamları olan belli ölçüler çerçevesinde davranmayı öğrendiğimiz, bu yüzden ne dışarıdan ne de kendi içimizden bu davranışları bozacak herhangi bir şeyle karşılaşmadığımız anlamına gelir. Dış personasında oldukça tutarlı (ya da katı) olan biri ailesine ya da sadece sevgilisine karşı ya da yabancılarla birlikteyken çok farklı bir 'benlik' sunabilir. Bunların hiçbiri açıkça yanlış değildir. Ama birbirinden ayrı kişilik parçalarını şu ya da bu biçimde bir araya getirebilen ve hemen her duruma karşı açık ve her durumda büründüğü kişiliğin gerçek olduğunu hisseden bir kişinin, gerçek duygusu ve onu izleyen mutluluk duygusu sonucu bu kişiliklerden kurtulmaya kalkıştığında, onları bir araya getirmek için harcadığı enerjiden daha çok enerji harcaması gerekeceği de doğrudur.

Aşağıdaki yazı, bir gazetecinin tanınmış bir kişi, anti-pornografi savaşçısı feminist Catherine MacKinnon hakkında yazdığı bir yazıdan alınmıştır. Bunlar gazetecinin gözlemleri, ama bunların bazılarının onun yansıtmalarından oluşuyor ve MacKinnon'ın kendini çok daha farklı görüyor olması daha olası. Yine de gazetecinin belirttiği 'benlikler'in çeşitliliği hayret verici, ama aslında o kadar da hayret verici değil, çünkü kendinizde gözlemlemeye başladığınızda bu benliklerin sahip olduğunuz benliklerden pek de fazla ya da o kadar da abartılı olmadığını görebilirsiniz.

"MacKinnon'la röportaj yapmak bir kişiye sorular sorup yanıtlar almaya benzemez, birçok kişiyle konuşur gibisinizdir onunla: Kılı kırk yaran bir cizvitle, sağı solu belli olmayan bir despotla, huysuz bir öğrenciyle, hemen parlayıveren bir öğretmenle, gaddar bir teyzeyle ve bir androit yasa koruyucuyla -ki gerçekten de öyle biridir.

"Cizvit, kaçamak yanıtlar verdi ve benimle kıyasıya tartıştı... Despot, dehşetengiz iddialarda bulundu... Öğretmen beni azarladı... Teyze, 'Bunu ne zaman alacağına, ne zaman alamayacağına ben karar veririm' dedi. Avukat, tartışma zeminini öyle bir kaydırdı ki, üzerinde durabilene aşkolsun..."

Şansımız varsa, kim olduğumuz ve nasıl davranmamız gerektiği konusunda artan sayıda seçeneğe sahip olduğumuzu anlarız. Bunu, gözlemleyici, açık, düşünceli, anlayışlı, sorumluluğunu bilen ve bağışlayıcı olursak öğrenebiliriz.

Arzu ettiğimiz bütünlüklü kişi olmadığımızı kavrayarak başkalarının zayıflıklarını, eksikliklerini, zaaflarını ve yetersizliklerini daha farklı bir gözle görebiliriz. Bu, özür kabul etmeyen eylemlere bahaneler bulmak, sorumsuz, dikkatsiz ya da bencilce davranışlara patolojik karşılıklar bulmaya kalkışmak, kinizme ya da kayıtsızlığa çekilmek demek değildir. Ama bu, bilmezlikten gelmenin, kendini beğenmenin, anlaşmazlık çıkarmanın ve kendini üstün görmenin getireceği geçici rahatlığa kendini teslim etmemeyi içerebilir.

Kendimizden saymadığımız şeyleri içimize aldığımızda, içimizdeki sağlam zeminin bir parçası olmak için, benliğimizin bütünden ayrılmış parçalarını bir araya getirdiğimizde daha canlı, daha uyumlu hale geliriz -sadece kendimizle değil, hayatın bizim dışımızdaki görkemli ve gizemli biçimleriyle de uyumlu hale geliriz.

Dört yıllık esaret ve mahrumiyet hayatının son dört ayında Brian Keenan karıncalardan neler öğrendiğini şöyle anlatır: "Yüzlerce karınca kaldığımız hücreleri hep belli aralıklarla istila ederdi. Öfkesi burnunda ve soğuk terler döken dev Gulliver gibi hiç acımadan, her birinin kendi canı olduğuna hiç aldırış etmeden üzerlerine basar, bir şaplakla işlerini bitirir ya da onları ezerdim. Ama günler sonra kızgınlığıma yorgun düştüm. Kızgınlığım beni bitirip tüketmişti. Ama karıncaların tükeneceği yoktu... Hücreye farklı yerlerden akın etmelerini seyrederken benim için eğlenceli olmaya başlamışlardı. Çalışmalarını seyrediyordum. Kendilerinden dört beş kat büyük ekmek kırıntılarını nasıl araştırdıklarını gözlemliyordum. Ekmek kırıntısını çekerek, iterek ya da izleyerek küçük hücremi arşınlıyorlar, duvara tırmanıyorlar, bir geçit bulana kadar duvarın pürüzlü yüzeyinde güç bela ilerliyorlardı.

"Onlara karşı bu ilgim zamanla dostluğa dönüştü. Metanetlerine, dayanıklılıklarına, çabuk toparlanabilme yeteneklerine müteşekkirdim ve artık bırakın onlara öfkelenmeyi, gelişlerini sabırsızlıkla bekler olmuştum. Birlikte nasıl çalıştıklarını seyrediyordum, sonra, gece kazara ezmiş olduğum bir karıncanın yanına nasıl toplandıklarını. Eğer karınca hâlâ yaşıyorsa, içlerinden biri onu sırtlıyor ve o halde bu küçük yaratıklar için millerce yol demek olan hücremi bir baştan bir başa katederek duvara tırmanıyor ve bu yaralı böceği kendi haline bırakmak için bir delik arıyordu. Bu olay, prangalı üç canlının [mahkûmun] bulunduğu o boş odada bir simge haline gelmişti benim için. Kendi güvenliğimizi ve akıl sağlığımızı sağlama almayı düşünerek yaralı ya da

sakat birini terk edemeyiz. Onları bizim bir parçamız olarak görmeli ve bağrımıza basmalıyız."



Hayatımızın bir bütün olduğunu iddia etmek ve ancak böyle bir bütünlüğün olanak sağladığı şefkat duygularını serbest bırakmak için öncelikle kendimizi kayıtsızlığın mahkûmiyetinden, kinizmin zincirlerinden, sahte masumiyetin kelepçelerinden kurtarmamız gerekir. Açık havaya çıkmamız, hemen ayaklarımızın altındaki yeri hissetmemiz ve bunun için şükran duymamız ve gökyüzüne bakmamız gerekir.

Yeryüzüyle gökyüzü arasında ayakta durmak ve var olmanın nimetlerinin bilincinde olmak çok ender yaşadığımız, ama içinde ateşli ve çok çeşitli güzellikler barındıran bir deneyimdir. "Doğayla biz bir bütünüz" der şair Andrew Harvey. "Bir dans, bir kutlama, bir parlaklık içinde..."

Dans istediğimiz gibi bir dans değil diye, kutlamanın tadının kaçtığı, parlaklığın ışığı söndüğü için yakınmak kolaydır.

Buna öfkelenebiliriz ve kaderimizi cılız ellerimizle tokatlayabiliriz. Hayatın haksız olduğunu, daha iyisini hak ettiğimizi, acının uzun sopasının başka omuzları dövmesi gerektiğini haykırabiliriz.

Ya da etrafımıza bakabiliriz.

Etrafımıza baktığımızda başkalarının da acı çektiğini -ve yardımımıza ihtiyaçları olduğunu- görebiliriz. Acı çekme dönemlerini çoğunlukla ve inanılmaz bir biçimde içgörü dönemlerinin, gittikçe artan bilgeliğin ve hatta neşenin izlediğini görebiliriz. Bazen çektiğimiz acının bizden kaynaklandığını -ve acilen, alçakgönül-lülükle değişiklik yapması gereken kişinin bizden başkası olmadığını- görebiliriz. Yardımın istemesini bildiğimizde geldiğini -ama bazen değişik görünümlerde geldiğini- görebiliriz.

Yeni bir kalp vereceğim sana,
Yeni bir ruh yerleştireceğim içine:
Ve çıkaracağım teninden

taş kalbini;
Ve bir kalp vereceğim sana tenden.



Roberto Assagioli, ortaçağda bir katedral yapımında çalışan üç taş kırıcının hikâyesini anlatır. Birincisine ne yaptığı sorulduğunda, "Gördüğün gibi, taş kırıyorum" der. İkincisi daha pragmatik bir yanıt verir: "Ailemin rızkını çıkarıyorum." Üçüncüsüyse neşeli bir tonda, "Büyük bir katedral inşa ediyorum" der.

Bağışlayıcılık, bize yapılanlarla ya da onlarla ilgili duygularımızla değil, kendi taş kırıcılık işimize kattığımız en derin, en etkili tavırlarımızla ve varoluşta bulduğumuz anlamla yaşar ya da ölür. Bağışlayıcılığın tam kalbinde, bütün erdemlerde yankısını bulan çekici bir paradoks yer alır: Başkalarıyla olan bağımızı ne kadar açık ve doğru bir biçimde yaşarsak, bu bağ o kadar az kişiselleşir ve koşullara o kadar az bağlı olur. İncittiğiniz kişinin ya da sizi incittiğini hissettiğiniz kişinin kalbi önünde yere kadar eğilmek suretiyle onunla paylaştığınız şeyleri teslim etmiş olursunuz; ama işte bu bilgi de sizi özgürleştirebilecek kudrettedir. Zira neyi paylaştığımızı anlarsak şefkatin hakikatten, sevgiden ve bütünlükten kaynaklandığını -ve her şeyi değiştirebildiğini- anlarız.

Notlar



Kaynakçada belirtilen eserlerin metinde geçtiği yerler:

GİRİŞ

s. 8 "Erdemi içine ekersin...": *Tao Teh Ching*, İng. Çev. John C.H.Wu, c. 54, s.111.
s. 13 "Quantum mekaniğiyle...": Deepak Chopra, *The Seven Spiritual Laws of Success*, ss. 69-79.
s. 16 "Yüreğim, anne...": alıntı, Nor Hall, *The Moon and The Virgin*, s. 187.

CESARET

s. 18 "Birden bire cesur...": Anne Morrow Lindbergh, *Hours of Gold, Hours of Lead*.
s. 22 "Hayatın amacı...": Önsöz, Dalai Lama, Mark Epstein, *Thoughts Without a Thinker*, s. ix.
s. 25 "Varoluş ertelenemez": Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, s. 161.
s. 26 "Hayat, öncekinden...": James Hall, alıntı, Dee Wedemeyer, "His life is his mind", *New York Times Magazine*, 18 Ağustos 1996.
s. 28 "Ne müthiş...": *The Dhammapada*, b. 14, c. 182, s. 62.
s. 31 "Nietzsche'nin ruhu...": Rudolf Steiner, alıntı: Piero Ferrucci, *Inevitable* Grace, s. 144.
s. 32 "Zayıfın ve yetimin...": Kitabı Mukaddes, Mezmurlar 82: 3-6.
s. 32 "Cesaret Fransızca'da...": Matthew Fox'un o harika kitabı *The Future of God*'da Samantha Trenoweth'le yaptığı röportajdan.
s. 33. "Müthiş bir cesarete...": Jack Kornfield, *A Path with Heart*, s. 8.
s. 34. "Yalnızca nedeni görmek istediğinde...": "Someone digging in the ground" adlı Coleman Barks tarafından harika bir şekilde İngilizce'ye çevrilen ve Robert Bly'ın kutsal şiir derlemesi *The Soul Is Here for It's Own Joy*'da kullanılan metin.
s. 35. "Rabbinin verdiği cezayı...": Kitabı Mukaddes, Bap. 3: 11-12.
s. 36. "Bazen çekilen fiziksel...": Polly Young-Eisendrath, *The Gifts of Suffering*, s. 27.
s. 37. "Yıllar içinde...": Elisabeth Kübler-Ross, *Handbook for the Soul*, ed. Richard Carlston ve Benjamin Shield, içinde.
s. 38. "İnsanın başına gelen...": Elisabeth Kübler-Ross, röportaj, Samantha Trenoweth, *The Future of God*, içinde.
s. 38. "Yeni bir başlangıç...": Elisabeth Kübler-Ross, Carlston ve Shield, içinde, s. 132.
s. 38. "Belki de kederin...": a.g.e., s. 133.
s. 39. "Kaderden korkmak...": Carl Gustav Jung, *Collected Works*, c. 5.
s. 40. "Dünyada hiçbir şey...": *Tao Teh Ching*, c. 78, s. 159.
s. 42. "Ne kadar çok dinlersen...": Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and*

Dying, s.122.

s. 43. "Konuşma sırasının...": Frankie Armstrong, Jenny Pearson'la birlikte, *As Far As The Eye Can Sing*, ss. 75-6.

s. 44. "Var olan deneyiminize dirençmekten...": Ken Wilber, No Boundary, s. 158. Wilber aynı zamanda, karısı Treya Killam Wilber'in göğüs kanseri nedeniyle ölüme doğru yolculuğunun hikâyesini anlattığı *Grace and Grit* adlı kitabın da yazarıdır. Karısıyla ikisinin içgörüleri, açık yüreklilikleri ve sevgileri -ve 'başarısızlıklarıyla' zaafları- benim cesaretle ilgili öğrenmeye çalıştığım her şeyi örnekliyor.

s. 45. "Bir şekilde kendi kendimi...": Nini Herman, *My Kleinian Home*, s. 112.

s. 45. Lauris Edmond'un şiirine bana ilham ve keyif verdiği için çok şey borçluyum. "Hymn to the Body" (Gövdeye Övgü) şiirini, *A Matter of Timing*, s. 17'de bulabilirsiniz. *New and Selected Poems* adlı şiir seçkisinde şairin diğer şiirlerini de bulabilirsiniz.

s. 48. Bu seyahatle ilgili daha fazla ayrıntı için bkz. Stephanie Dowrick, "Saving Grace", *Sydney Morning Herald*, 11 Kasım 1995.

s. 50. "Kimsenin anlamadığı bir...": Jung, *Collected Works*, c. 18. Bu, kitabın içinde farklı açılardan incelediğim son derece önemli bir konu. Daha ayrıntılı bilgi almak isteyen okurlara pek hararetle olmasa da Viktor E. Frankl'ın *Man's Search for Meaning* adlı kitabını öneririm.

s. 50. "Swami [Sai Baba]...": Kanya Steward, özel konuşma, 1996.

s. 52 "Yaşadığınız büyük bir...": Jim Glennon'un Caroline Jones'la söyleşisi, ABC Radio, Caroline Jones, *Search for Meaning* içinde, 1989, s. 108.

s. 53 "Tanrı'ya yakın...": a.g.e.

s. 54 "Bu eski evrensel...": Jung, alıntı, G. Young, *Doctors Without Drugs*.

s. 54. "O an yapmam...": Jones, *The Search for Meaning*, 1989, s. 108.

s. 55. "İnsan kaçınılmaz bir...": Frankl, s. 178. Ayrıca bkz. benim s. 49'da verdiğim örnek.

s. 56. "Allahım, Allahım beni...": Kitabı Mukaddes, Mezmurlar, 22:1-2, 14, 19.

s. 57. "Rab çobanımdır...": Kitabı Mukaddes, Mezmurlar, 23:1-6.

s. 58. "Eğer bir insan...": D.W.Winnicott, *Home Is Where the Heart Is*, s. 82. Bu hayati nokta -ki kendi sorumluluğunu bilmekle başlar ve kişinin yansıtmalarını yeniden sahiplenmesine olanak tanır- en iyi Jungcu analist James Hollis'in orta yaşla ilgili kitabı *The Middle Passage*'da işlenir.

s. 59. "Uğurlu karanlığın içindeyim...": hem bu satırlar hem de Aziz John'la ilgili anekdotlar için bkz., Matthew Fox'un Hıristiyanlık öğretileri. Ayrıca bkz., *Original Blessing*.

s. 60. "Oğlum ölmüştü...": Bu hikâye özel bir söyleşiden alınmıştır. Anne Deveson'ın oğlunun hastalığıyla ilgili o unutulmaz anıları için bkz., *Tell Me I'm Here*.

s. 63. "Eski tanrıça arketiplerinin...": Andrew Harvey ve Mark Matousek, *Dialogues with a Modern Mystic*, s. 58.

s. 63. "Yaratıcı ile yaratılış...": a.g.e., ss. 58-9.

s. 63. "Bir ışık görüyorum...": Rabindranath Tagore, "Gitanjali", c. xxvii, Bly, *The Soul Is Here for Its Own Joy*, s. 150. Ayrıca bkz., s. 34'te yaptığım açıklama.

s. 66. "Biri bir şey yapacaksa...": *The Dhammapada*, c. 22, 1. 313, s. 79.

s. 70. "Birine karşı...": Ferruci, *Inevitable Grace*, s. 253.
s. 72. "Ama her şeyden önce...": William Shakespeare, *Hamlet*, Perde I, Sahne 3.
s. 73. "Çocukluğumuzda hepimiz...": Ayrıca bkz., Stephanie Dowrick, *Intimacy and Solitude*, özellikle, ss. 45-51.
s. 76. "İnsanın kendi değerini...": Stephen R. Covey, Carlson ve Shield, içinde, ss. 143-4.
s. 76. "Aza itimat eden...": Luke 16:10.
s. 79. "Biri, olduğunu düşündüğün...": Sri Sathya Sai Baba, Phillis Krystal, *Sai Baba*, içinde, s. 133.
s. 80. "İnsanın içindeki katı zemin...": Dowrick, *Intimacy and Solitude*, s. 8; Marie-Louise von Franz, *Carl Gustav Jung*, s. 73. Ayrıca bkz., rüya çalışmasının 'eter'inden 'katı zeminin' nasıl evrildiği konusuyla ilgili olarak Marie-Louise von Franz'la yapılan söyleşilerin yer aldığı Frazer Boa'nın *The Way of the Dream* adlı kitabı.
s. 81. "Ego sizden...": Egoyla ilgili görece daha olumlu ve daha inanılır görüş için bkz., Carol S. Pearson, *Awakening the Heroes Within*, ss. 32-7.
s. 85. "Sorunlarımıza neden bu kadar...": James Hillman, *Inter Views*, s. 180.
s. 86. "Sadakatin ıstırap verici...": Alt kişilikler konusunda daha fazla ayrıntı için bkz., Ferrucci, *What We May Be*, ss. 47-59. 'Benliğin' karmaşıklığı ve yaratıcılığı konusunda daha fazla ayrıntı için bkz., Stephanie Dowrick, *The Intimacy and Solitude Self-Therapy Book*, ss. 37-88.
s. 88. "Dış ilişkilerimize...": Hollis, s. 98.
s. 89. "Herkesin görevi...": Frankl, s. 172.
s. 90. "Birkaç yıl önce...": Stephanie Dowrick'in Jean Shinoda Bolen ve David K. Reynolds'la değişim üzerine yaptığı söyleşiler, *Living with Change*, bant kaydı.
s. 103. "Hangi türden olursa olsun...": Thomas Moore, *Care of the Soul*, s. xii.
s. 104. "Her biri ötekinin...": Robin Skynner ve John Cleese, *Life and How to Survive It*, ss. 306-7.
s. 104. "Bir kişi...": Hazrat Inayat Han, *The Act of Being and Becoming*, s. 189.
s. 106. "Karanlığın içinde karanlık...": Lao Tzu, Andrew Harvey, *The Return of the Mother*, içinde, s. 304.
s. 107. "Gövde elbiseyle sarılıdır...": *Meditations with Julian of Norwich*, İng. Çev., Brendan Doyle, s. 29.
s. 110. "Sarışın, enine boyuna...": Isabel Miller, *Side by Side*, s. 108.
s. 110. "Sevişmek, yetişkinlerin...": Matthew Fox, Trenoweth'te söyleşi, s. 252.
s. 113. "İnsan sevgisi...": Dom Bede Griffiths, Avustralya'daki derslerinden, 1992.
s. 114. "Bedeni, duyuları...": a.g.e.
s. 115. "Cinsel ilişki...": Thich Nhat Hahn, *Living Buddha, Living Christ*, ss. 97-8.
s. 121. "Şehvet elbette...": Matthew Fox, Trenoweth'te söyleşi, s. 253.
s. 122. "Yerde çiçekler görünüyor...": Neşideler Neşidesi 2:12-16.
s. 123. "Bireyin temel amacı...": Frances G. Wickes, *The Inner World of Choice*, s. 138.
s. 123. "Çünkü birbirimizin...": Kitabı Mukaddes, Efesoslulara, 4:25.

KENDİNİ TUTMAK

s. 132. "Her sabah...": Robert Fulghum, Carlson ve Shield içinde, ss. 10-11. Ayrıca bkz., Robert Fulghum, *All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten*.
s. 133. "Zorlukları bir kenara...": Kornfield, s. 114.

s. 136. "Ve Tanrı dedi:...": Tekvin, 1:26.
s. 137. "İnsanın en iyi hali...": *Tao Teh Ching*, c. 8, s. 17.
s. 137 "Barışı sadece yapmakla...": William Johnston, *Letters to Contemplatives*, s. 103.
s. 139. "Dostlar Meclisi'nin...": Caroline Stephen, Edward Cell (ed.), *Daily Readings from Quaker Spirituality*, içinde, s. 44.
s. 139. "Bir duyguyu ortaya...": Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, s. 43.
s. 140. "Kendini gözlemlemenin...": a.g.e.
s. 142. "Kalıyor musun...": Jane Smiley, *The Age of Grief*, s. 181.
s. 144. "Deneyimlerim...": M. K. Gandi, *An Autobiography*, s. 452.
s. 144. "Sağlıklılar...": Skynner ve Cleese, s. 256.
s. 144. "Onlar için her türlü...": a.g.e.
s. 145. "Coşkunun hayat veren...": Alice Miller, *For Your Own Good*, s. 32.
s. 146. "Görüşünüzden tümüyle...": Chopra, *The Seven Spiritual Laws of Success*, s. 61.
s. 149. "Biz kendi kendimizin...": Dalai Lama'nın sözlü öğretisi, Sydney, Aralık 1996.
s. 150. "İnsanı sanki güçsüz...": *The Bagavad Gita*, b. 3, c. 36-8, 40, s. 59.
s. 150. "Duyuların gücünün...": a.g.e., b. 3, c. 42-3, s. 60.
s. 158. "Çekilen ıstırap...": Frankl, ss. 69-70.
s. 159. Arketipler konusunda iyi bir başlangıç için bkz., Pearson, *Awakening the Heroes Within*.
s. 161. "Yeni fikirlere sahip...": Ferrucci, *Inevitable Grace*, s. 204.
s. 162. "Bilimin en büyük...": a.g.e., s. 210.
s. 164. "Üzgün olmanın...": Nancy Friday, *Jealousy*, s. 576. Bu kitap, psikanalist Melanie Klein'ın fikirlerine ve çalışmalarına harika bir giriş niteliğindedir.
s. 164. "Bir keresinde yaşlı...": Frankl, ss. 178-9.
s. 166. "Toplum içinde savaşa...": Winnicott, s. 34.
s. 167. "Bizlere [Batı toplumu]...": Mark Matousek, Harvey ve Matousek içinde, s. 97.

CÖMERTLİK

s. 172. "Oluşumdan çoğalmaya...": Antony Alpers, *Legends of the South Sea*, ss. 55-6. Notlarında Alpers bu tekerlemenin, "onu 1850 sıraları Yeni Zelanda, North Island'dan toplayan Papaz Richard Taylor tarafından serbest çeviriyle aktarıldığını" belirtir.
s. 173. "Başlangıçta Allah...": Tekvin, 1:1-31.
s. 176. "Hayat ne kadar da...": Isabel Allende, *Paula*, s. 327.
s. 179. "Bir kişi ancak...": James J. Lynch, *The Broken Heart*, s. 224.
s. 179. "İronik bir biçimde...": a.g.e., s. 225.
s. 182. "Sonunda beraberliklerinin...": Lisa Alther, *Other Women*, s. 16.
s. 182. "Tüketim kapitalizminin...": Robert Bly, *The Sibling Society*, s. xiii.
s. 184."Doğru kişiye...": *The Bhagavad Gita*, b. 17, c. 20-2, ss. 113-14.
s. 186. "Duygudaşlık yolunda...": Hazrat Inayat Han, *Smiling*, ss. 44-5.
s. 187. "Başkalarına yardım etmek...": Swami Chidvilasanada (Gurumayi), *My Lord Loves a Pure Heart*, s. 88.
s. 188. "İsa hazine karşısına...": Kitabı Mukaddes, Markos, 12:41-4.
s. 188."Mangırının ufacık...": William Johnston, *The Inner Eye of Love*, s. 171.
s. 188. "Burada kendimden ne...": Bkz., Chopra, *The Seven Spiritual Laws of Success*, ss. 96-7. Ayrıca bkz., Deepak Chopra, *Return of the Rishi*.
s. 188. "İnsanlığa hizmet etmek...": Chopra, *The Seven Spiritual Laws of Success*, s. 99.

s. 190. "Herkes büyük Japon...": Skynner ve Cleese, ss. 106, 108.
s. 193. "Göz yerine göz...": Kitabı Mukaddes, Matta'nın İncili, 5:38-41.
s. 194. "Genç bir çocuk...": David K. Reynolds, *Constructive Living*, ss. 76-7.
s. 194. "Kulluk ve boyun eğme...": a.g.e., s. 77.
s. 196. "Bir tahtaya çivi...": Hanh, *Living Buddha, Living Christ*, s. 66.
s. 197. "Hayatımın bana...": Henri J.M.Nouwen, *Reaching Out*, s. 16. Ayrıca bkz., Henri Nouwen, *The Road to Daybreak*.
s. 198. "Yaptığımız iş...": Caroline Jones'un Leonard Cheshire'le röportajı, ABC Radio, *Search for Meaning*, bant kaydı.
s. 198. "Verme ve almayla...": Sogyal Rinpoche, s. 205.
s. 199. "Tonglen'in size...": a.g.e., s. 207.
s. 201. "Sevgi yasası bize...": Gerald G. Japolsky, *Goodby to Guilt*, s. 184.
s. 205. "Terapistlik yaptığım...": Mary Pipher, *Reviving Ophelia*, s. 184.
s. 206. "Sekiz milyon kadın...": a.g.e., s. 185.
s. 207. "Amerika Birleşik Devletleri...": *Sydney Morning Herald*, Aralık 1996, Reuter Agence France-Press.
s. 207. "Yine 1996'da...": a.g.e.
s. 208. "Global dengeyi...": Pamela Bone, "Poor excuses", *Sydney Morning Herald*, 18 Ekim 1996.
s. 212. "Hayatın ödülünün...": Khan, *Smiling*, s. 45.
s. 212. "Derin ve güçlü sev...": Ferrucci, *Inevitable Grace*, s. 264.
s. 212. "Vermektir almak...": Aziz Fransis'in duası.

HOŞGÖRÜ

s. 219. "Hiroşima'nın bombalanmasıyla...": Susan Griffin, *A Chorus of Stones*, s. 98.
s. 220. "İnsanların hastayken...": Sovyet Barış Komitesi'ne sunulmuş anonim bir çalışma, Moskova, 1951, yeni basım, Religous Society of Friends, Londra, Cell, s. 76.
s. 222. "Bana sık sık...": Nancy Mairs, Susan Wadia-Ells (ed.), *The Adoption Reader*, içinde, s. 150.
s. 222. "Elektrikli tellerle çevrili...": Abraham H. Biderman, *The World of My Past*, s. 305.
s. 224. "Bir ya da iki yaşlarındayken...": Robert Bly, *A Little Book on the Human Shadow*, s. 17.
s. 225. "Bly sırtımızdaki...": a.g.e., s. 18.
s. 225. "Yorulduğumuzda ya da...": Marie-Louise von Franz, Boa'yla söyleşi, *The Way of the Dream*, ss. 80-1.
s. 226. "İnsanlar gölgelerini anlamayı...": a.g.e., ss. 82-3.
s. 229. "Birçok kişi...": June Singer, *Boundaries of the Soul*, s. 226. Singer, aynı zamanda kendi gölgesini yansıtan kişiyi de başarılı bir biçimde tanımlar: "Bu o kişinin kendi zayıflığını göremeyeceği, yapmaya hazırlandığı şeyleri yapamayışına bahaneler hazırlayacağı anlamına gelir. Ona karşı çalışan talihsiz olaylar veya kendisinden daha başarılı birileri mutlaka vardır. Bu birilerini, kendinde görmeyi başaramadığı, fakat kendisini sürekli takip eden kötü niteliklere sahip olduğunu hararetle tarif eder." İnsanın bu kendi gölgesini yansıtması kapasitesi o kadar yaygın ve yıkıcıdır ki, bunu bırakın kişinin kendisinin farketmesini, başka birinin farketmesi bile imkânsızdır.

s. 229. "Sosyal adalet konusundaki...": a.g.e., s. 227.
s. 232. "Savaş psikolojisi...": a.g.e., s. 226.
s. 235. "Onunla ilk karşılaşmam...": Robert Dessaix, *A Mother's Disgrace*, s. 187.
s. 235. "Bunları söylemekle bilmeden...": a.g.e., ss. 187-8.
s. 239. "İlginçtir sırf...": Sally Gillespie'nin rüyalarla ilgili anlaşılır, kutlanacak çalışmaları için bkz., Sally Gillespie, *Living the Dream*.
s. 240. "Rahat bir hayat...": Jung, *Collected Works*, c. 18.
s. 241. "Başkalarına hiç zahmet...": Charlotte Joko Beck, Steve Smith'le birlikte, *Nothing Special*, s. 57.
s. 241. "Before and After adlı...": Rosellen Brown, *Before and After*.
s. 243. "'Ölümsüz merkez'in sadece...": Heita Copony, *Mystery of Mandalas*, s. 19.
s. 243. "Öteki insanı...": a.g.e., s. 20.
s. 244. "Durum komedilerinin...": Bkz., John Cleese'in ilgili yorumları, Skynner ve Cleese, s. 82.
s. 248. "Ebeveynlerimizi istediğimiz...": Doris Lessing, Ursula Owen (ed.), *Fathers and Sons* içinde, s. 80.
s. 249. "Başarılı sanatçı...": John Fowles, John Hoyland (ed.), *Fathers and Sons* içinde, s. 44.
s. 250. "Babamın kendini açma...": a.g.e., s. 46.
s. 250. "Yirmi yıl kadar...": a.g.e., s. 47.
s. 252. "İnsan başını kaldırıp...": Virginia Woolf, *To the Lighthouse*, s. 16.
s. 252. "Bu kişinin neden...": Hanh, *Living Buddha, Living Christ*, s. 84.
s. 252. "Düşmanlarınızı sevin...": Kitabı Mukaddes, Matta, 5:44-5. Hıristiyanlık öğretisinin tam kalbinde yer alan bu enfes pasaj, insanların trajik bir biçimde Hıristiyanlık adına hoşgörüsüzlüğe, anlaşmazlığa ve nefrete neden oldukları bir zamanda İncil'in en çok görmezden gelinen ve horgörülen bir bölümüdür.
s. 253. "Dört çeşit iyi insan...": *The Bhagavad Gita*, b. 7., c. 16-18, s. 75.
s. 254. "İlk zamanlar Anita'nın...": Garry Lynch, Gina Lennox'la söyleşi, *Struck by Lightning*, s. 143.
s. 255. "Bütünlüğü içinde varlığın...": a.g.e., s. 91.
s. 255. "Kendimizi onun koşullarında...": Hanh, *Living Buddha, Living Christ*, s. 83.
s. 255. "İyi olsun, kötü olsun...": Sri Sathya Sai Baba, Don Mario Mazzoleni, *A Catholic Priest Meets Sai Baba*, içinde, s. 126.
s. 256. "Kabir'in fikri...": Kabir, "Why Should We Part?", Bly, *The Soul Is Here for Its Own Joy*, içinde, s. 93.

BAĞIŞLAYICILIK

s. 258. "Dünyadaki en kutsal...": *Mucizeler Yolu*, c. 1., s. 522.
s. 262. "Brahmin'in işi huzurdur...": *The Bhagavad Gita*, b. 18, c. 42, s. 119.
s. 262. "Bağışlayıcılık, hiçbir biçimde...": Dawna Markova, *No Enemies Within*, s. 291.
s. 263. "Geriye dönüp kişiliğimin...": Young-Eisendrath, s. 18.
s. 264. "Acı, insanı hayatın...": a.g.e., s. 22.
s. 264. Demeter ile Persephone mitini serbestçe yorumladım. Yunan mitolojisinde, Yahudi-Hıristiyanların kullandıkları anlamda bir cehennem anlayışı yoktur.
s. 268. "Bağışlayıcılığın hiç de...": Hillman, "Betrayal", s. 78.
s. 270. "On yıl kadar...": Michael Leunig, Caroline Jones'la söyleşi, ABC Radio, Caroline Jones, *The Search for Meaning*, içinde, 1992, s. 160.

s. 273. "İnsanın her gün...": a.g.e., s. 161.
s. 273. "Ne yapmış olursa olsun...": Hanh, *Living Buddha, Living Christ*, ss. 75-6.
s. 278. "Ve Rab Allah dedi:...": Kitabı Mukaddes, Tekvin, 3:22-3.
s. 278. "Kötü bir şey yapma...": *The Dhammapada*, b. 14, c. 183, s. 62.
s. 279. "Arzu [insanın] duyularında...": *The Bhagavad Gita*, b. 3, c. 40-2, ss. 59-60.
s. 280. "Sonuca varmamız için...": Hanh, *Living Buddha, Living Christ*, s. 76.
s. 281. "Ancak son derece saf...": Jung, *Collected Works*, c. 10, s. 220.
s. 282. "Kendi zihnimize ve kendi...": Hanh, *Living Buddha, Living Christ*, s. 76.
s. 291. "Bir kişiyi, bir topluluğu...": Clarissa Pinkola Estes, *Women Who Run With the Wolves*, s. 372.
s. 292. "Hepimiz sevgiye muhtacız...": Brian Keenan, *An Evil Cradling*, s. 85. Jo Upham'a, bu kitaba dikkatimi çektiği için çok teşekkür ederim.
s. 292. "Her sabah kalktığımda...": A.g.e.
s. 295. "Hayatımızda bir dinlenme...": Beck, ss. 160-1.
s. 297. "Tanrım sadece...": G. Appleton (ed.), *The Pocket Oxford Book of Prayer*, s. 25.
s. 297. "Zaten kırılmış ve ümitsiz...": *A Course in Miracles*, c. 1, s. 349.
s. 301. "Nefreti nefret...": *The Dhammapada*, b. 1, c. 5, s. 35.
s. 302. "[Bu] gerçek...": Gabrielle Lord, "Love and alcohol", Jean Bedford (ed.), *Loves*, içinde, ss. 169-70.
s. 303. "Bağışlayıcılık...": *A Course in Miracles*, c. 2, s. 408.
s. 303. "Dostum şimdi...": Ansari, "Friend it's time", Bly, *The Soul Is Here for Its Own Joy*, içinde, s. 13.
s. 305. "MacKinnon'la röportaj...": Catherine Bennet, "God is a woman", *HQ Magazine*, Kasım 1994.
s. 306. "Yüzlerce karınca...": Keenan, ss. 287-8.
s. 307. "Doğayla biz...": Harvey ve Matousek, s. 67.
s. 308. "Yeni bir kalp...": Ezekiel 36:26.
s. 308. "Roberto Assagioli, ortaçağda...": Roberto Assagioli, *The Act of Will*, s. 110.

TEŞEKKÜR

Teşekkür edeceğim çok insan var. Son derece nazik ve dostça tutumlarından dolayı Jocelyn Krygier'e; hayatımın her anını ışıtan Gabriel ile Kezia Dowrick'e; Ulusal ABC Radyo İstasyonu'nda 'Hayat Yaşamaya Değer' adlı programda birlikte yaptığımız canlı, bana güç veren çalışmalar için Geraldine Doogue, Jo Upham ve Eurydice Aroney'ye ve bu kitabın hazırlayıcısı olan İnsani Erdemler üzerine yaptığımız konuşmalarından dolayı ayrıca ve bir kez daha Geraldine'e; bu konuşmaların kayıtlarını hazırlayan ABC Audio'dan Bernadette Neubecker'e; beraber söylediğimiz şarkıların verdiği keyiften dolayı Soul Travellers grubuna ve özellikle Tony Backhouse, Liz Strickland ve Jane McLean'e; bu kitabı yazdığım sıralarda ve öncesindeki yıllar içinde bana gösterdikleri paha biçilmez desteklerinden dolayı Wendy Ashton, Pam Benton, Chris Burvill ve Greg Andrews'a, Mary Helen Dowrick, Peter East, Sally Gillespie, Margaret Gottlieb, Niki Honore, Robyn Ianssen, Caroline Josephs, Susanne Kahn-Ackermann, Geraldine Killalea, Drusilla Modjeska, Neil Philips, Hanan al-Shayk, Melissa Shannon, Elizabeth Stead ve Erika Villaneuva'ya, hepsine ayrı ayrı şükranlarımı sunarım.

Erdemlerin hayatlarında oynadığı rolle ilgili olarak bana kişisel hikâyelerini anlatan insanlar değeri yadsınmaz katkılarda bulundular. Bu kişilerden bazılarının adları kitapta geçiyor, bazılarınınsa geçmiyor. Hepsi de bu kitabın sayfalarına gerçek hayatın bütün zenginliğini taşıdılar. Teşekkür ederim.

Fikirlerimi geliştirmek için birçok yazarın fikrine başvurdum. Onlardan alıntılar yaparken fikirlerinden etkilendim ve ilham aldım. Çalışmalarından yararlanmama izin verdikleri için şu kişilere teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim: Isabel Allende, Lisa Alther, Frankie Armstrong, Charlotte Joko Beck, Abraham H. Biderman, Robert Bly, Robert Dessaix, Lauris Edmond, Piero Ferruci, Caroline Jones ve ABC Enterprises, Brian Keenan, Gabriel Lord, Garry Lynch, Mary Pipher, David K. Raynolds, Samantha Trenoweth ve Susan Griffin giyabında tüm The Women's Press çalışanlarına.

Bu kitabın yayımlanma aşaması son derece mutlu bir ortamda gerçekleşti. Bunun için ajans danışmanım Barbara Mobbs'a; yayımcılar: Women's Press, Londra'dan Kathy Gale'e, W.W.Norton&Co, New York'tan Amy Cherry'ye, Penguin Yeni Zelanda'dan Geoff Walker'a ve her yazarın rüyalarını süsleyen bir ilgi ve istekle bana kucak açan Penguin Avustralya'dan Julie Gibbs'e özellikle çok teşekkür ederim. Ayrıca, editoryal ve kişisel yardımların: esirgemeyen Lesly Dunt'a ve bu kitabın tasarımını incelikle, güzel bir zekâyla hazırlayan Sandy Cull'a da teşekkür etmekten memnunluk duyarım.

Son olarak, bu kitabı Jane Moore'un yardımı olmasaydı asla bitiremeyeceğini belirtmek isterim. Bu kitaba hak ettiği dikkati verebilmem için harcadığım zaman zarfında çocuklarıma zevkle ve sevgiyle baktı. Kitabın ilk taslaklarını okudu. Beni Sufi öğretisine yönlendiren ve inancımı çeşitli açılardan yenileyen o oldu. Umarım kendisine duyduğum şükranlarımı, diğer dostlarımın yanında ona da adadığım bu kitapla ziyadesiyle ifade etmiş olurum.

Kaynakça



YAZILI KAYNAKLAR

Allende, Isabel. *Paula*, HarperCollins, Londra, 1995.

Alpers, Antony. *Legends of the South Sea*. John Murray, Londra, 1970.

Alther, Lisa. (i)Other Women(i). Knopf, New York, 1984.

Appleton, G. (ed.). (i)The Pocket Oxford Book of Prayer(i). Oxford University Press, Oxford, 1989.

Armstrong, Frankie, Pearson, Jenny ile birlikte. (i)As Far as the Eye Can Sing(i). The Women's Press, Londra, 1992.

Assagioli, Roberto. (i)The Act of Will(i). Viking, New York, 1973.

___. (i)Psychosynthesis(i). Penguin Books, New York, 1976.

(i)The Bhagavad Gita(i). İng. Çev. Juan Mascaro. Penguin, Harmondsworth, 1962.

(i)The Bhagavad Gita(i). İng. Çev. S. Radhakrishnan. George Allen & Unwin, Londra, 1948.

Beck, Charlotte Joko, Smith, Steve ile birlikte. (i)Nothing Special: Living Zen(i). Harpen San Francisco, San Francisco, 1993.

Bedford, Jean (ed.). (i)Loves(i). Angus & Robertson, Sydney, 1995.

Biderman, Abraham H. (i)The World of My Past(i). Random, Sydney, 1996.

Bly, Robert. (i)A Little Book on the Human Shadow(i). Harper & Row, New York, 1988.

___. (i)The Sibling Society(i). Addison-Wesley, Reading, 1996.

___. (ed.). (i)The Soul Is Here for Its Own Joy: Sacred Poems from Many Cultures(i). Ecco Press, New Jersey, 1995.

Boa, Fraser. (i)The Way of the Dream: Conversations on Jungian Dream Interpretation with Marie-Louise von Franz(i). Shambala, Boston, 1994.

Brown, Rosellen. (i)Before and After(i). Farrar. Straus & Giroux, New York, 1992.

Carlson, Richard ve Shield, Benjamin. (i)Handbook for the Soul(i). Doubleday, New York, 1996.

Cell, Edward (ed.). (i)Daily Readings from Quaker Sprituality(i). Templegate, Springfield, 1987.

Swami Chidvilasananda (Gurumayi). (i)My Lord Loves a Pure Heart: The Yoga of Divine Virtues(i).
Syda Foundation, South Fallsburg, 1994. Satış noktası: Syda Foundation, 371 Brickman Road, PO Box 600, South Fallsburg, New York, NY 12779-0600.

Chopra, Deepak. (i)Return of the Rishi: A Doctor's Search for the Ultimate Healer(i). Houghton Mifflin, Boston, 1988.

___. (i)The Seven Spiritual Laws of Success(i). Amber-Allen, San Rafael, 1994.
Copony, Heita. (i)Mystery of Mandalas(i). Quest Books, Wheaton, 1989.
(i)A Course in Miracles(i), 3 cilt. Foundation for Inner Peace, Fermingdale, 1975.
(i)The Dhammapada(i). İng. Çev. Juan Mascaro. Penguin, Harmondsworth, 1973.
Dessaix, Robert. (i)A Mother's Disgrace(i). HarperCollins, Sydney, 1994.
Deveson, Anne. (i)Tell Me I'm Here(i). Penguin, Melbourne, 1993.
Dowrick, Stephanie. (i)Running Backwards Over Sand(i). Viking, Harmondsworth and Melbourne, 1985.
___. (i)Intimacy and Solitude(i). Heinemann, Melbourne, 1991; The Women's Press, Londra, 1992; W.W. Norton, New York, 1994.
___. (i)The Intimacy and Solitude Self-Therapy Book(i). Heinemann, Melbourne, 1993; The Women's Press, Londra, 1993; (i)The Intimacy and Solitude Workbook(i) adıyla yayımlandı, W.W. Norton, New York, 1994.
Edmond, Lauris. (i)A Matter of Timing(i). Auckland University Press, Auckland, 1996.
___. (i)New and Selected Poems(i). Oxford University Press, Auckland, 1992; Bloodaxe, Newcastle-upon-Tyne, 1992.
Epstein, Mark. (i)Thoughts Without a Thinker(i). Basic Books, New York, 1996.
Estes, Clarissa Pinkola. (i)Women Who Run with the Wolves: Contacting the Power of the Wild Woman(i). Rider, Londra, 1992.
Ferruci, Piero. (i)What We May Be: The Visions and Techniques of Psychosynthesis(i). Turnstone, Wellingborough, 1982.
___. (i)Inevitable Grace(i). Crubicle, Wellingborough, 1990.
Fox, Matthew. (i)Original Blessing(i). Bear & Co, Santa Fe, 1983.
___. (i)The Coming of the Cosmic Christ(i). Harper & Row, New York, 1988.
Frankl, Viktor E. (i)Man's Search for Meaning(i). Beacon, Boston, 1962.
Franz, Mary-Louise von. (i)Carl Gustav Jung: His Myth in Our Time(i). G.P. Putnam's Sons, New York, 1975.
Friday, Nancy. (i)Jealousy(i). Perigord, New York, 1985.
Fulghum, Robert. (i)All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten(i). Grafton, Londra, 1989.
Gandhi, M.K. (i)An Autobiography: Or the Story of My Experiments with Truth(i). Penguin, Harmondrsworth, 1982.
Gillespie, Sally. (i)Living the Dream(i). Transworld, Sydney, 1996.
Goleman, Daniel. (i)Emotional Intelligence(i). Bantam, New York, 1996.
Griffin, Susan. (i)A Chorus of Stones: The Private Life of War(i). Doubleday, New York, 1992; The Women's Press, Londra, 1994.
Hall, Nor. (i)The Moon and the Virgin: Reflections on the Archetypal Feminine(i). The Women's Press, Londra, 1980.
Hanh, Thich Nhat. (i)Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life(i). Bantam, New York, 1991.
___. (i)Living Buddha, Living Christ(i). G.P. Putnam's Sons, New York, 1995.
Harvey, Andrew. (i)The Way of Passion: A Celebration of Rumi(i). Frog, Berkeley, 1994.
___. (i)The Return of the Mother(i). Frog, Berkeley, 1995.
___. ve Matousek, Mark. (i)Dialogues with a Modern Mystic(i). Quest, Wheaton, 1994.
Herman, Nini. (i)My Kleinian Home: A Journey Through Four Psychotherapies(i). Quartet, Londra, 1985.
Hillman, James. Betrayal. Lecture 128, Guild of Pastoral Psychology, Londra, 1964. (i)Spring(i) içinde, 1965, ss. 57-76.

___. (i)Inter Views(i). Harper & Row, New York, 1983.
___. (i)A Blue Fire(i). Ed. Thomas Moore. Harper & Row, New York, 1989.
Hollis, James. (i)The Middle Passage: From Misery to Meaning in Mid-Life(i). Inner City Books, Toronto, 1993.
Hoyland, John (ed.). (i)Fathers and Sons(i). Serpent's Tail, Londra, 1992.
Jampolsky, Gerald G. (i)Goodby to Guilt(i). Bantam, New York, 1985.
Johnston, William. (i)The Inner Eye of Love: Mysticism and Religion(i). Harper & Row, New York, 1978.
___. (i)Letters to Contemplatives(i). HarperCollins, Londra, 1991.
Jones, Caroline. (i)The Search for Meaning(i). ABC/Collins Dove, Melbourne, 1989.
___. (i)The Search for Meaning: Conversations with Caroline Jones(i). ABC/Collins Dove, Melbourne, 1992.
Julian of Norwich. (i)Revelations of Divine Love(i). İng. Çev. Clifton Walters. Penguin Books, Harmondsworth, 1966.
Jung, Carl Gustav. (i)Psychological Reflections(i). Princeton University Press, Princeton, 1970.
___. (i)Collected Works(i), cilt, 5, 10, 18. Princeton University Press, Princeton, 1952, 1964, 1976.
Keenan, Brian. (i)An Evil Cradling(i). Hutchinson, Londra, 1992.
Khan, Hazrat Inayat. (i)Tha Art of Being and Becoming(i). Omega, New Lebanon, New York, 1989.
___. (i)Smiling(i). Sufi Movement of India, Yeni Delhi, 1995. Yazışma adresi: Sufi Movement of India, 129 Basti Hazrat Nizamuddin, Yeni Delhi 110013.
Kornfield, Jack. (i)A Path with Heart(i). Bantam, New York, 1993.
Krystal, Phyllis. (i)Sai Baba: The Ultimate Experience(i). Samuel Weiser, York Beach, 1985.
Lennox, Gina. (i)Struck by Lightning: The Story of Garry Lynch(i). Allen & Unwin, Sydney, 1996.
Lynch, James J. (i)The Broken Heart: The Medical Consequences of Lonliness(i). New York, 1979.
Markova, Dawna. (i)No Enemies Within(i). Conari, Berkeley, 1994.
Mazzoleni, Don Mario. (i)A Catholic Priest Meets Sai Baba(i). Leela Press, Faber Va, 1994.
(i)Meditations with Julian of Norwich(i). İng. Çev. Brendan Doyle. Bear & Co., Santa Fe, 1983.
Miller, Alice. (i)For Your Own Good: Hidden Cruelty in Childrearing(i). Faber & Faber, Londra, 1983.
Miller, Isabel. (i)Side by Side(i). The Women's Press, Londra, 1996.
Moore, Thomas. (i)Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sadness in Everyday Life(i). HarperCollins, New York, 1992.
Nouwen, Henri J.M. (i)Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life(i). Fount, Londra, 1976.
___. (i)The Road to Daybreak: A Spiritual Journey(i). Doubleday, New York, 1988.
Owen, Ursula (ed.). (i)Fathers: Reflections by Daughters(i). Virago, Londra, 1983.
Pearson, Carol S. (i)Awakening the Heroes Within: Twelve Archetypes to Help Us Find Ourselves and Transform the World(i). Harper SanFrancisco, San Francisco, 1991.
Pipher, Mary. (i)Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls(i). Ballantine, New York, 1995.
Reynolds, David K. (i)Constructive Living(i). University Press of Havaii, Honolulu,

1984.
___. (i)Playing Ball on Running Water(i). William Morrow, New York, 1984.
Singer, June. (i)Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Pschology(i). Anchor, New York, 1973.
Skynner, Robin ve Cleese, John. (i)Life and How to Survive It(i). Methuen, Londra, 1993.
Smiley, Jane. (i)The Age of Grief(i). Knopf, New York, 1987.
Sogyal Rinpoche. (i)The Tibetan Book of Living and Dying(i). Harper SanFrancisco, San Francisco, 1992.
Tagore, Rabindranath. (i)Collected Poems and Plays(i). Macmillan, Londra, 1958.
(i)Tao Teh Ching(i) (Lao Tzu tarafından). İng. Çev. John C.H.Wu. St John's University Press, New York, 1961; Shambhala, Boston, 1989.
Trenoweth, Samantha. (i)The Future of God: Personal Adventures in Spirituality with Thirteen of Today's Eminent Thinkers(i). Millenium, Sydney, 1995.
Yalom, Irvin D. (i)Existential Psychotherapy(i). Basic, New York, 1980.
Young, G. (i)Doctors Without Drugs(i). Londra, 1962.
Young-Eisendrath, Polly. (i)The Gift of Suffering(i). Addison-Wesley, Reading, 1996; (i)The Resilient Spirit: Transforming Suffering into Insight, Compassion and Renewal(i) adıyla yeniden yayımlandı, Allen & Unwin, Sydney, 1997.
Wadia-Ells, Susan (ed.). (i)The Adoption Reader(i). The Women's Press, Londra, 1996.
Wickes, Frances, G. (i)The Inner World of Choice(i). Coventure, Londra, 1963.
Wilber, Ken. (i)No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth(i). New Science Library, Shambhala, Boston, 1979.
___. (i)Grace and Grit: Spirituality and Healing in the Life and Death of Treya Killam Wilber(i). Shambhala, Boston, 1991.
Winnicott, D.W. (i)Home Is Where the Heart Is: Essays by a Pschoanalyst(i). The Hogarth Press, Londra, 1972, 1986.
Woolf, Virginia. (i)To the Lighthouse(i). The Hogarth Press, Londra, 1927.

BANT KAYITLARI

Dowrick, Stephanie. (i)The Intimacy and Solitude Tapes(i). Reed, Melbourne, 1995.
___. (i)Living with Change: Interviews with Jean Shinoda Bolen and David K. Reynolds(i). ABC Audio Tapes, Sydney, 1995. Bu bant kaydını ABC Audio, GPO Box 9994, Sydney 2001 adresinden temin edebilirsiniz.
___. Geraldine Doogue'la birlikte. (i)The Humane Virtues(i). ABC Audio Tapes, Sydney, 1996. Bu bant kaydını ABC Audio, GPO Box 9994, Sydney 2001 adresinden temin edebilirsiniz.
Jones, Caroline. (i)Search for Meaning(i). Bu bant kaydını ABC Audio, GPO Box 9994, Sydney 2001 adresinden temin edebilirsiniz.

Dizin

A
acı çekme 148, 166, 264, 302, 307
acımasızlık 247
alçakgönüllülük 259, 307
alınyazısı 89, 90
Allende, Isabelle 176
Alther, Lisa 181, 182
anaç kadın 205
analitik terapi 1
analoji 175, 176
ani karakter değişimleri 226
anksiyete 44
arzu 118, 122, 174
asosyal eylemler 279
Assagioli, Roberto 12, 13, 308
aşk 72, 75, 78, 91, 99, 101, 102, 105, 105, 109, 110, 114, 115, 116, 118, 119, 142, 143, 179, 185, 238, 252, 272, 283, 284
aşram 190
ateist 235
ateizm 235

B
Baba, Sri Sathya Sai 50, 79, 255
bağışlayıcılık 13, 259, 260, 261, 262, 263, 268, 273, 277, 282, 290, 293, 300, 301, 303, 303, 308
Barkel-Revell, Lindel 268
Batı kültürü 15
Battle, Kathleen 189
Beck, Charlotte Joko 295
belirti 157
bencillik 197
benlik 79, 80, 81, 82, 83, 86, 93, 95, 100, 103, 140, 150, 167
benmerkezci 225
Bhagavad Gita 150, 262, 184
bilinç 13
bilinç akışı 140
bilinçdışı 91, 101, 106, 147, 151, 158, 160, 161, 166, 180, 223, 227, 229, 230, 233, 245
bilinçdışı dürtü 166
birey 14, 123, 145, 220, 246, 260, 274, 304
Birleşmiş Milletler 207
Bly, Robert 182, 224, 225
BM Dünya Gıda Zirvesi 207
Bolen, Jean Shinoda 91
Brahmin 262
Brahms 304
Brown, Rosellen 241, 242
Buda 63, 149, 278
Budist 22, 36, 42, 114, 298
Budizm 22, 28, 113, 133, 149, 198, 241, 282

C
cesaret 13, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 28, 29. 30, 31, 32, 33, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 57, 58, 59, 60, 67, 94, 303
Chidvilasananda, Gurumayi 186
Ching, Tao Teh 8, 40, 137
Chopra, Deepak 13, 146, 188
cinsel arzu 118
cinsel deneyim 110
cinsel düşünce 227
cinsel enerji 113
cinsel ilişki 101, 102, 110, 115, 121, 238
cinsel özgürlük 113
cinsel sadakat 72, 105
cinsel sadakatsizlik 99
cinsel sevgi 121

cinsel taciz 111, 220
cinsellik 71, 72, 105, 106
cinsiyet 187
cinsiyet ayrımı 230
cinsiyetçi 279
cinsiyetçilik 230
Cizvit 137, 305
Cloud, Stanford 48
Copony 243
cömert 178, 179
cömertlik 13, 171, 175, 176, 177, 180, 182, 183, 186, 190, 192, 195, 196, 197, 201, 203, 204, 207, 210, 211, 212, 303

D
depresyon 24, 44, 80, 157, 158, 159, 164, 260, 270, 283, 288
Dessaix, Robert 235
Dhammapada 28, 66, 278, 301
Dharma Yasası 188, 189
Diana, Prenses 88
din 13, 33, 92, 103, 112, 187, 196, 198, 230, 254, 278
Doğu kültürü 15
duygudaşlık 183
duygusal acı 158
duygusal denge 237
duygusal zekâ 139, 279
Dünya Bankası 208
dürtü 150
düşünsel zekâ 279

E
Eckhart, Meister 121
Edmond, Lauris 45
ego 30, 32, 63, 79, 80, 81, 83, 148, 162, 187, 194, 199, 210, 227, 242, 247, 253, 268, 268, 295
egoizm 231
Einstein, Albert 250
empati 275, 276
emperyalizm 63
erdem 8, 11, 12, 13, 14, 15, 33, 127, 128, 135, 143, 144, 147, 167, 211, 215, 225, 242, 253, 261, 289, 303, 308
Estes, Clarissa Pinkola 291
eşcinsel 230
eşcinsellik 233
eşzamanlılık 90, 91

F
feminizm 160, 234
Ferruci, Piero 70 ,161, 162, 212
Fowles, John 249, 121
Frankl, Victor 55, 89, 158, 164 165
Franz, Marie-Louise von 80, 225, 226
Freud, Sigmund 147, 148 ,249

G
Gandi 144, 220
gerçekçilik 259
Goleman, Daniel 139, 140
Griffin, Susan 219
Griffiths, Dom Bede 113, 114
günah 277, 278, 281

H
Hanh, Thich Nhat 115, 196, 252, 255, 273, 274, 275, 280, 282
Hakuin 34
Hall, James 25
Han, Hazrat Inayat 104, 185, 212
Harvey, Andrew 63, 307
Herman, Nini 44
heteroseksüel 230, 233, 282
Hıristiyan 234, 298
Hıristiyan mistisizmi 15
Hıristiyanlık 113, 114, 136, 162, 235
Hillman, James 85, 267
Hindu 188, 262
Hinduizm 113, 82
Hint felsefesi 13
Hollis, James 88, 89
homeopat 234
homofobi 230
homoseksüellik 234, 282
hoşgörü 13, 82, 178, 215, 216, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 225, 226, 231, 233, 239, 240, 242, 243, 244, 245, 247, 248, 249, 252, 253, 254, 256, 303
Houston, Jean 285
hüsnükuruntu 229

I-İ
ırk ayrımı 275
ırkçı 279
ırkçılık 230
iç uyum 262
içgörü 112, 164, 262, 263, 274, 307
içgüdü 80, 91, 147, 148, 203, 249

ideoloji 148
irade gücü 253
İskender, Fazıl 235
itki 150

J
Jampolsky, Gerald 201
Johnston, William 137, 188
Jung, Carl 39, 50, 53, 54, 80, 88, 91, 100, 159, 225, 229, 232, 240, 263, 267, 281
Jungcu psikanaliz 1

K
Kabir 256
kader 89, 90, 92
kamu kültürü 217
Katolik 26, 92
kaygı 80, 94, 133, 157, 158, 159, 244, 296
kendine acıma 223, 245, 273, 292
kendini tutma 13, 128, 140, 142, 143, 147, 153, 167, 168, 303
kendini tutma erdemi 156
kendini tutma kapasitesi 154
kendini yüceltme 243
kinizm 246, 307
klostrofobik 157, 163
kolektif bilinçdışı 53
Kornfield, Jack 33
koşulsuz sevgi 211
köktendinci 277
kötücüllük 243
Krishna 150

L
Lama, Dalai 22, 149
Lessing, Doris 189, 248
Leuning, Michael 270, 273
lezbiyen 110
liberalizm 242
Lindberg, Anne Morrow 18
Lord, Gabrielle 302
Lynch, James J. 178, 179

M
Maharaj, Nisargadatta 41
Markova, Dawna 262
materyalizm 182
Matousek, Mark 167
mazoşist 262, 264
meditasyon 28, 38, 39, 80, 88, 110, 117, 175, 196, 199, 202, 203, 252, 255, 296
medya 230
merhamet meditasyonu 198
Merton, Thomas 214
Mevlana, Celaleddin Rumi 91, 34
meta 140, 219
Miller, Alice 145
Miller, Henry 106
Miller, Isabel 110
mistisizm 53, 106
modern eğitim 249
Moore, Thomas 103
muhafazakâr 234
mürit 13
Müslümanlık 235

N
narsisizm 72, 74, 76, 77, 78, 166, 186
nefret 301
nevralji 157
nevroz 85, 114
Nietzsche, Friedrich 30, 31
Nouwen, Henri 197

Ö
önsezili kişi 253
önyargı 155, 254
özgür irade 280
özgürlük 72, 89, 105, 120, 212, 256, 260, 290, 291

P
parçalanmış cinsellik 115
patoloji 280
patolojik rahatsızlıklar 275
Pipher, Mary 205, 206
Platon 179
psikanaliz 224
psikolakırdı 276
psikoloji 13, 19
psikolojik acı 158
psikolojik bilgi bombardımanı 276
psikopat 277
psikosentez 1, 12, 161
psikosomatik 178
psikoterapi 12, 79, 92, 93
psikotik 277

Q-R
Quantum mekaniği 13

rasyonel akıl 263
rasyonel zihin 261
reenkarnasyon 106
Reynolds, David K. 192, 193, 194, 195
Rinpoche, Dilgo Khyenste 42
Rinpoche, Sogyal 198, 199
Roshi, Suzuki 251

S-Ş
sadakat 13, 82, 83, 86, 89, 91, 92, 94, 95, 98, 104, 105, 114, 120, 121, 122, 123, 143, 171, 191, 303
sadizm 276
sanayi köleleri 218
savaş psikolojisi 232
savunma mekanizmaları 246, 280
Segal, Lynne 51
seks 53, 77, 101, 105, 106, 109, 110, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 184, 209, 304
sevgi 13, 14, 19, 25, 27, 30, 31, 32, 34, 40, 41, 46, 48, 50, 51, 52, 55, 72, 80, 86, 102, 104, 112, 113, 115, 120, 121, 122, 129, 136, 138, 141, 142, 145, 153, 154, 165, 171, 172, 174, 176, 177, 178, 179, 183, 185, 188, 190, 193, 195, 196, 198, 200, 201, 202, 211, 212, 214, 221, 222, 226, 242, 246, 249, 252, 253, 256, 259, 261, 262, 263, 268, 269, 270, 271, 272, 274, 288, 292, 293, 294, 297, 301, 302, 303, 308
Shakespeare 72
Shelley 184
Singer, June 229, 232
Skynner, Robin 190, 191
Smiley, Jane 141, 142
somatik 157
sosyopat 275
Sovyetler Birliği 235
sözel 178
Spinoza 164
Steiner, Rudolf 31, 92
Stephanie, Prenses 88
Stevens, Wallace 237
stres 157, 158, 159
Sufi 104, 185, 192
sükûnet 138, 154
süperego 148, 159
şiddet 273, 274, 279
şizoit evre 275

T
Tagore, Rabindranath 63, 272
Tanrı 24, 26, 33, 38, 46, 52, 53, 54, 56, 64, 66, 71, 92, 102, 103, 107, 113, 114, 136, 138, 139, 144, 150, 162, 173, 190, 198, 199, 254, 255, 256, 268, 295, 298
Tantra 114
Taocu 137
Tekvin 173, 278
teoloji 54
terapi 193, 276
Tevrat 32, 173
Theresa, Rahibe 241, 242
tinsel düzey 239
tinsel içgörü 202
tinsel öğreti 282
tinsellik 106
Tonglen 198, 199
toplumsal sınıf 275
tüketim kapitalizmi 182

U
umutsuzluk 14

V-W
vicdan 278
Wertheimer, Max 161
Wickes, Frances 123
Wilber, Ken 44
Winnicott, D. W. 166
Woolf, Virginia 130, 251

Y
Yalom, Irvin D. 25
yansıtmaların yeniden sahiplenilmesi 229
yaratma arzusu 249
yıkıcı duygu 230, 243
yoga 28, 186, 133
Young-Eisendrath, Polly 36, 263, 264

Z
zekâ 279
Zen 34, 101, 115, 193, 196, 241, 251, 252, 273, 295, 298

Değerlerin insanlar karşısında inandırıcılığını yitirdiği, insanların hayatta kılavuzsuz kaldığı bir zamanda Stephanie Dowrick neredeyse insanlık tarihi kadar eski erdemleri yeniden gündeme getiriyor: *Cesaret, sadakat, kendini tutma, cömertlik, hoşgörü ve bağışlayıcılık.* Acının, kederin, nefretin, kıskançlığın, yıkımın, hüsranın tek başına yaşadığımız bir durum olmadığını; felaketlerin, kötülüklerin, husumetlerin tek kurbanı olmadığımızı; bütün bunlarda bizi olgunlaştıran ve güçlendiren yanlar bulunduğunu, hatta kendimizi yenilemek için karşımıza çıkan fırsatlar olarak değerlendirilebileceklerini belirtiyor. Hayatın ucunda yaşayan insanların yaşama sevinçlerini, gündelik hayatın sıradan, sıradan olduğu için de kolayca göz ardı edilen kaygıları, sıkıntıları, üzüntüleri yüzünden hayatları bir karabasana dönüşenlerin yıkımlarını gerçek kişilerin ağzından aktarıyor. Günümüz psikiyatrisinden, eski Hint metinlerinden, Zen Budizm'den, eski tinsel öğretilerden verdiği kesitlerle aslında bunların hepsinde aslolan şeyin hayat olduğunu, farkın dile getiriliş biçimlerinden ibaret olduğunu gözler önüne seriyor. Ve tüm bunları psikosentez, analitik terapi gibi alanlarda araştırmalar yapmış, okurla "hemdert" olmayı amaçlayan bir yazar kimliğiyle, son yıllarda yaygınlaşan "sevgi kılavuzu" yüzeyselliğine düşmeden yapıyor. Stephanie Dowrick'in çizdiği toz pembe bir hayat değil, kapkara bir hayat da değil. Sadece hayat...



AYRINTI•LACİVERT
ISBN 975-539-269-6
9 789755 392691