www.psikeart.com

psikeart



150 TL
ISSN 1308-7045-01
SAYI 91 / 2024

ruhsal dayanıklılık

art Dergi
91
Ocak-Şubat 2024

Psikeart ve Psikesinema
dergilerinden mahrum kalmayın!

www.psikeart.com



YAYINCILIK EFSANESİ
ÜLKELER VE KENTLER DERGİSİ
memlekent

dergisinin eski sayılarına da aynı adresten ulaşabilirsiniz.

psikeart psikesinema memlekent



BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

Siz de annesi ya da babası hayatta olmayan, maddi durumu yetersiz, yetenekli çocuklarımızın eğitimine destek olun.

0850 222 1863

darussafaka.org

153 YIL

Darüşşafaka
1863
CEMİYET

OCAK-ŞUBAT 2024, Sayı 91

Art Psikiyatri Tedavi Eğitim Araştırma Yayın ve Kurumsal Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Prof. Dr. M. Emin Önder

Yayın Koordinatörü ve
Yazı İşleri Müdürü
Ercan Yaşa
ercanyasa@psikeart.com

Sayfa Tasarımı
Tuna Yıldırım

Katkıda Bulunanlar
Derya İren Akbıyık, Yaşar Akdemir, Tamer Aker, Demet Aksu, Yüksel Aksu, Tuba Akyol, Cumhur Boratav, Deniz Ergenekon, Haydar Ergülen, Arzu Erkan, Ahmet İnam, Lara Kamhi, Hakan Karaş, Emine Zinnur Kılıç, Şengül Kıyak, Levent Mete, Deniz Nalbantoğlu, Haluk Nalbantoğlu, Pınar Aydın O'Dwyer, Hande Öğüt, Zeynep Eylül Önder, İshak Sayğılı, Alena Şar, Caner Şenyuva, Gürol Tonbul, Tuğba Kurt Ulucan, Pınar Üretmen, Bedirhan Üstün, Serpil Yandı Vargel, Tuna Yıldırım

Web Danışmanları
Ege Kaya
Zeynep Eylül Önder

Hukuk Danışmanı
Av. Nigar Mete

Reklam ve Kurumsal İletişim
Günnur Altan
(0555) 998 25 44
gunnurdinc@psikeart.com

Kapak
Gökşen Erata

Abone Sorumlusu,
Yayın Dağıtım ve İade Yetkilisi
Senihe Başar - İstanbul
semihabasar@psikeart.com

Yönetim Yeri
Karabaş Mah. Cumhuriyet Caddesi
Menekşe Apt. No: 172/1-2 Merkez/İzmit
Tel: (0262) 331 50 87 Faks: (0262) 331 50 88

Sorumlu
Günnur Altan
gunnurdinc@psikeart.com

İrtibat Bürosu
Rumeli Caddesi, No: 3/4 Nişantaşı/İstanbul
Tel: (0212) 296 93 00 Faks: (0212) 247 15 91
www.psikeart.com info@psikeart.com

Psikeart
Psikeart Dergisi
Psikeart

Baskı
Özgün Ofset Ticaret Ltd. Şti.
Yeşilce Mah. Aytekin Sok. No: 21 34418
4. Levent/İSTANBUL Tel: (0212) 280 00 09

Yayın Türü
Yerel, süreli

Her hakkı saklıdır. Yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. İki ayda bir çıkar. Bu dergide yer alan yazı, fotoğraf ve çizimlerin elektronik ortamlar da dahil olmak üzere bir kısmının veya tamamının yayımlanması ve çoğaltılması yazılı izne tabidir. Bu dergi, Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir.

ARALIK 2023'te basılmıştır.

psikeart

İÇİNDEKİLER

3 M. EMİN ÖNDER
Editörden

4 T. BEDİRHAN ÜSTÜN
Dayanıklılık
Nietzsche'yi öldürmeyen şey Frida'yı güçlendirir mi?

12 CEYLAN AKGÜN
Ruhsal dayanıklılık nedir?

16 ŞENGÜL KIYAK
Zehir dışarı akmadan yürek yıkanmıyor

22 İSHAK SAYĞILI
Dayanıklılığın dayanakları

28 KEMAL SAYAR
Kendi özünü bilmek

32 EMİNE ZİNNUR KILIÇ
Eğilsen de kırılma!

36 HİRA SELMA KALKAN
Taş olsaydım çatlardım, oobleck oldum da dayandım

40 M. HAKAN TÜRKÇAPAR
Psikolojik dayanıklılık
Ruhsal enkazı kaldırmak

46 BÜLENT COŞKUN
Kendinden vazgeçmemek ve çatlaktan sızan ışıktan aydınlanıp aydınlatmak

50 HAKAN KARAŞ
Dayanıksızlığın koordinatları

52 BANU BÜLBÜL
Demiri dövdüren tavdır

58 SEVCAN KARAKOÇ
Dayanıklı çocuklar yetiştirmek

62 BURÇİN ÇOLAK
Terapide dayanıklılık ideolojisine "dayanmak"

66 TUĞBA KURT ULUCAN
Bitirmek
Aysel ısrar ediyor?

68 AHMET NALBANT, ALİŞAN BURAK YAŞAR
Hayatın zorluklarıyla barışmak adına farklı bir bakış açısı
Acının ötesinde

71 HAYDAR ERGÜLEN
Ruhsal dayanıklılığın yedi şiirsel yolu

72 EFE ERSOY
Neden düşeriz Bruce?

74 SERHAT MACİT
Dayanıklılığın serbest çağrışımı

76 ÇİĞDEM KORKMAZ
Toprağını verimli kullanma sanatı
Algı ve psikolojik dayanıklılığın dansı

78 HALİL SÖZMEN
Simurg, Penelope ve başkaları...

84 YAŞAR AKDEMİR
"Varlık, özden önce gelir"

92 TUFAN GÖBEKÇİN
Ruhum neredesin?

94 HANDE ÖĞÜT
Manevi, liberal söylemler ve feminist etik yaklaşım

100 PINAR AYDIN O'DWYER
İnsana insan gerek

102 GÜROL TONBUL
Keloğlan, keleş oğlan

ruhsal dayanıklılık



M. EMİN ÖNDER

Ruhsal dayanıklılık, yani "resilience", 20. yüzyıl ortalarından itibaren ruh sağlığı alanında tartışılan bir kavram. Latince "salire"den köken alan bu kavram fizik alanında da maddenin esneyebilme özelliği olarak anlam bulur. Doğal afetler, insan eliyle oluşturulan travmalar, aile içi çatışmalar, göç gibi olumsuz durumlar karşısında risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik bir süreç içerisinde ruhsal dayanıklılığı, kişinin yaşamındaki değişikliğe uyum sağlayabilme becerisi olarak da tanımlamak söz konusudur. Masten ve Coatsworth, ruhsal dayanıklılık konusunda iki önemli noktaya dikkati çeker. Öncelikle ciddi bir tehdit ya da travmanın olması, diğer yandan tehdit ya da travmatik durum karşısında bireyin etkili bir uyum gösterebilmesi gerekir.

Ruhsal dayanıklılığı, insanın yaşama güdüsünden kaynaklanan bir beceri olarak ele alabiliriz. Dolayısıyla herkeste bulunan bir yetenektir. Ancak bu beceri bazı kişilerde daha fazla gelişirken bazı kişilerde ise yeterince gelişmeyebilir. O zaman ruhsal dayanıklılık bir beceriyse, bazı kişilerde daha fazla gelişebiliyorsa, her birey, her yaşta bu becerisini geliştirebilecektir. Bilimsel araştırmalar da bu durumu desteklemektedir. Çalışmalar ruhsal dayanıklılıkta risk ve koruyucu faktörlerin önemine dikkati çeker. Genel olarak bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörlerinin varlığı, ruhsal dayanıklılığı olumsuz olarak etkiler. Araştırma verileri, bireyin alkol ve madde kullanması, sosyal anksiyete özelliklerine sahip olması, herhangi bir ruhsal ya da kronik fiziksel hastalıkların varlığı, prematüre doğum, düşük IQ düzeyi, akademik başarısızlık, etnik bir gruba bağlı olma gibi bireysel, kalabalık bir ailede yaşama, ailede kronik bir hastalığın varlığı, madde kullanan veya suç işlemiş bir ebeveyne sahip olma, evlat edinilmiş olma, boşanmış aile, anne veya baba kayıplarının yaşanması, aile içinde şiddete maruz kalma gibi ailesel risk faktörleri ile yoksulluk, evsizlik, yetersiz beslenme, olumsuz akran davranışlarına maruz kalma, yetersiz sosyal destek gibi çevresel risk faktörlerinin varlığının ruhsal dayanıklılık gelişimini olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir. Buna karşın bireyin bilişsel yetilerinin geliştirilmesi, akademik başarının sağlanması, iyimserlik, plan yapabilme ve empati kurabilmenin geliştirilmesi, mizah ve problem çözme becerilerine sahip olma, sorumluluk duygusunun kazandırılması, yardımseverlik gibi bireysel koruyucu faktörlerin desteklenmesinin yanı sıra eğitimli, ilgili bir anne-babanın varlığı, olumlu aile içi etkileşimlerin saptanması, aile bireyleri ile bir arada yaşama, yeterli sosyal destek gibi ailesel özellikler ruhsal dayanıklılığın öğrenilmesinde ve gelişmesinde önemli bir role sahiptir.

Psikeart bu sayısını ruhsal dayanıklılığa ayırdı. Umarım hepinizin dayanıklılık ışığını güçlendirir.

2024 yılının geçmiş yıllardan her açıdan daha güzel geçmesi dileklerimle...



Anneme:
dayanıklılığı bana
genetik ve memetik olarak
aktardığı için.

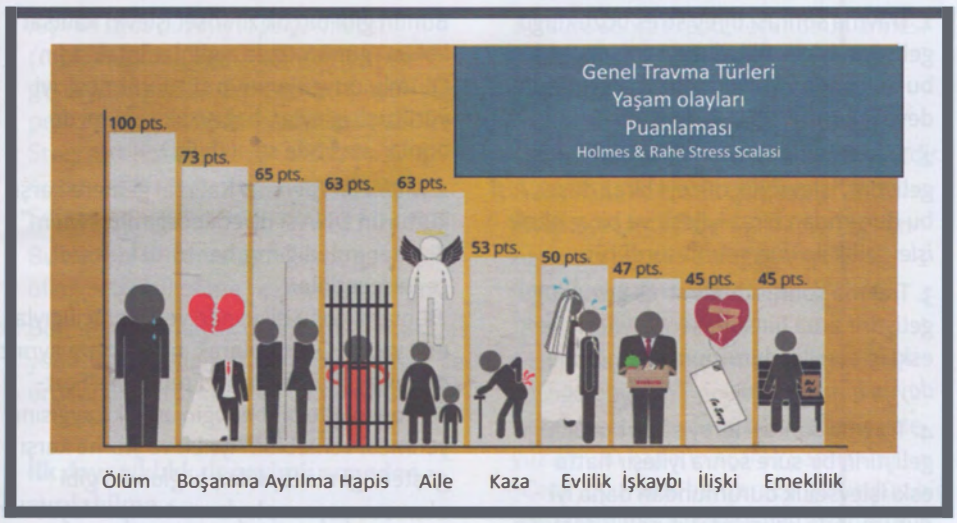
© SUZAN ARMAĞAN

Dayanıklılık

Nietzsche'yi öldürmeyen şey Frida'yı güçlendirir mi?



T. Bedirhan ÜSTÜN





Her yüz kişiden 60'ı bir travma yaşıyor ama bunların yarısı herhangi bir ruhsal bozukluk göstermiyor. Neden aynı strese maruz kalan bireylerin bir kısmının ruhsal dengeleri bozulurken, bir kesimin ruhsal dengesi korunuyor? (...) Yaşamın bizleri kırdığı yerde aldığımız yaralar, bölündüğümüz parçalarla ne yapmalı?

Toplum ruh sağlığı araştırmalarında insanların %60-70'i travmatik bir olaya (kaza, deprem, yangın, sevdiklerinden ayrılma, ölüm vb.) maruz kaldıklarını belirtiyorlar.

Bunlardan en çok %10'u *travma sonrası stres bozukluğu* (TSSB -*ing. PTSD*) belirtileri gösteriyor, travmayı zihinlerinde ya da rüyalarında tekrar tekrar yaşıyorlar; o olayı anımsatan durumlardan kaçınıyorlar. Aşırı uyarılmışlık, kaygı ve kolayca irkilme belirtileriyle uzun süren bir kaygı bozukluğu geliştiriyorlar. Büyük stresörlere maruz kalan kişilerin %20 kadarı *majör depresif bozukluk* (MDB -*ing MDD*) belirtileri gösteriyor: çökkün ruh hali, yorgunluk, ilgi azalmasının yanı sıra günlük etkinliklerin azalması, uyku bozukluğu ve iştah bozukluğu gibi belirtilerle uzun süreli bir ruhsal rahatsızlık içine giriyorlar.

Bunlar genel bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış tıbbi *beyin hastalıkları* olarak görülür.

Burada olaya tersten bakalım: Her yüz kişiden 60 kişi bir travma yaşıyor ama bunların yarısı herhangi bir ruhsal bozukluk göstermiyor. *Neden aynı strese maruz kalan bireylerin bir kısmının ruhsal dengeleri bozulurken, bir kesimin ruhsal dengesi korunuyor?*

Yaşam içinde aldığımız darbelere nasıl tepki veriyoruz?

Her yiğidin bir yumruk yiyişi vardır! (Bilerek ya da bilmeden François Truffaut'ya vurulan "400 Darbe", 1950'lerin başlarında Paris'te yaşayan 12 yaşındaki bir çocuğun öyküsünü anlatır. Antoine, ailesiyle yaşadığı problemler ve okuldaki öğretmeni tarafından sıkça aşağılanması yüzünden ne okulda ne de evde huzur bulabilmektedir.) İnsanlar strese karşı nasıl bir tepki gösteriyorlar? Kayıtsızlık? Umursamazlık? Etkilenmeme? Etkilenme ama ruhsal dengesini koruma? Etkileme ama eski günlere geri dönme? Etkilenme ve eskisinden daha güçlü bir denge kurmak?

Burada yaşanan her darbe sonrasında bireyin yıkılıp yıkılmaması, yere düşüp düşmemesi, düştüyse kalkıp kalkamaması, maça devam edip edememesi hem bireye hem darbeye bağlıdır; hem de darbenin maçın hangi noktasında geldiğine... Hani maçların kırılma noktaları vardır ya...

Nasıl ki gerçek yaşamda yaşanan travmalara karşı bir travmatoloji bilimi varsa, aynı durum ruhsal travmalar için de olmalıdır. Nasıl bedensel işlevlerin altında fizyolojik bir dengeyi koruma kavramı "*homeostaz*" (önerilen Türkçe karşılık *süredurum*, *dengeleşim*) vardır, aynı kavram ruhsal/zihinsel işlevler için de geçerlidir. Homeostaz sürecinin amacı, fiziksel ve kimyasal tüm dengelerin yerinde

olduğu dinginlik durumunu korumaktır.

Bireyin bir darbe-travma sonrasında ondan önceki durumuna geri dönmesi, yeniden travma/zedelenme öncesi dengeyi kurması gerekir. Bunu kişinin travma öncesi "işlevsellik" durumuna yeniden dönmesi ile tanımlayabiliriz. Yaşamın getirdiği örseleyici olaylara, engellemelere birey bir stres tepkisi verir. Her bireyin strese karşı tepkisi kendine özgüdür. Ancak asıl olan kişinin ruhsal ve bedensel dengesini koruyup yaşamını sürdürmek ve gelişmektir.

(Burada yalnızca *Travma Sonrası Stres Bozukluğu* ve *Depresyonu* ele almak, bunları yaşamayan bireylerin dayanıklılık gösterdiğini düşünmek *ruhsal dayanıklılığı* anlamak için yeterli değildir. Dayanıklılık bir yandan genel *ruhsal güçlülük*le [mental toughness] ilgilidir. Bu daha çok genetik olarak aktarılan kimi güçlülük ve yatkınlık etmenlerile, doğuştan gelen etmenlerle belirlenir.)

Kimi kez yaşanan deneyim öylesine bir etki yaratır ki *Travma Sonrası Büyüme* denen, kişinin travmadan sonra artan bir işlevsellik düzeyine erişmesi ve bunu kalıcı olarak sürdürmesi gerçekleşebilir.

Alttaki çizimde resmedildiği gibi, bir birey belirli bir travma geçirdikten sonra dört olası senaryo düşünülebilir:

1. Travma sonrası birey stres bozukluğu geliştirir, işlevsellik düzeyi çok düşer, kişi bu durumdan kurtulamaz ve *yılgınlık* ile devam eder.

2. Travma sonrası birey stres bozukluğu geliştirir, işlevsellik düzeyi biraz düşer, kişi bu durumdan biraz iyileşir ve biraz *eksik işlevsellik* ile durumunu sürdürür.

3. Travma sonrası birey stres bozukluğu geliştirir ama bir süre sonra iyileşir ve eski işlevsellik durumuna varır. Buna *dayanıklılık* diyoruz.

4. Travma sonrası birey stres bozukluğu geliştirir, bir süre sonra iyileşir hatta eski işlevsellik durumundan daha iyi durumunda kalıcı bir işlevsellik gösterir. Buna *travma sonrası büyüme* diyoruz.

Dayanıklılık ve ruhsal süredurumun belirleyecileri

Bu dört olası senaryodan hangisinin gerçekleşeceği kişiye özel etmenlere bağlıdır:

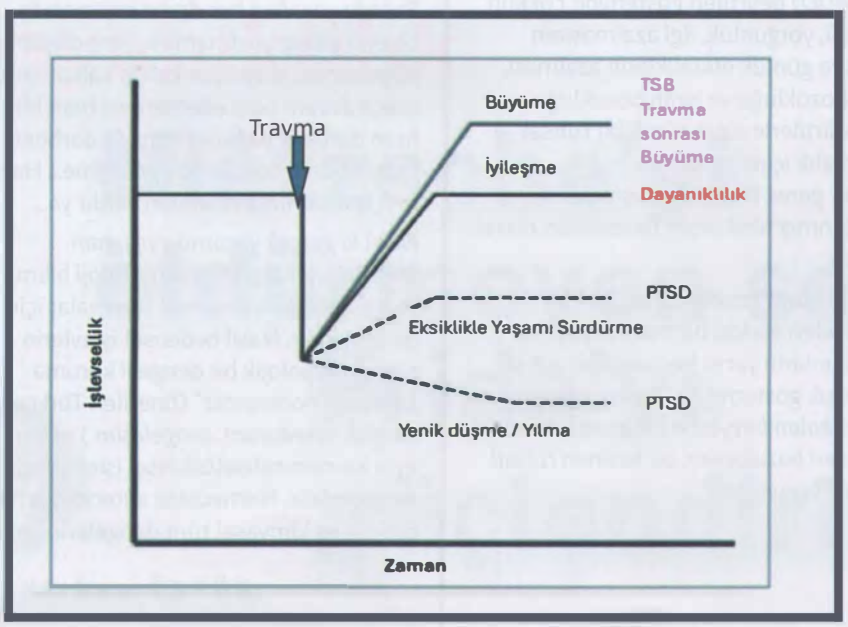
1. *Genetik kalıtım:* Anne baba ve soyaçekim ile belirlenen kalıtsal düzenekler. Örneğin bir bireyin beyninde serotonin taşıyıcı genlerin alt tipleri kişinin ne zaman depresyona gireceği konusunda belirleyici olur. Aynı şekilde strese karşı tepki vermenin "kaç ya da dövüş" ve "dinlen ve gevşe" eşikleri de... Bunun gibi birçok zihinsel işlevin kalıtsal kökleri günümüzde aydınlatılmaktadır. Olumlu duygulanımın sürdürülmesi, iyi yürütücü işlevler, bağışıklık sistemi de bunlar arasında sayılabilir.

2. *Memetik işlenme:* Kalıtsal genlere karşı kültürün DNA'sı diyebileceğimiz, "Mem" diye tanımladığımız her türlü kültürel, çevresel etkiler.
Bunların çoğu dil içinde ve dil aracılığıyla etki yapar. Örnek olarak, biraz sonra ayrıntılı olarak açıklayacağımız Freud'un "Fort-Da" oyunu ile bir bebeğin ayrılık kaygısını yenmesi verilebilir. Ayrılık ve yitime karşı gösterdiğimiz tepkiler, *bağlanma* gibi olumsuz yaşam olaylarını tamponlayabilen çevresel etmenleri de içerir. Dayanıklılık;

• Korku ilişkili ipuçlarının genelleştirilmemesi (korkunun ecele faydası yok),

• Olumsuz uyaranlar durumunda dikkatin yer değiştirebilmesi (bardağın dolu tarafı), gibi bilişsel kalıpların edinilmesine de dayanır.

3. *Yaşam evrelerinde olumlu ya da olumsuz çözümlemeler*: Kişi, yaşamı boyunca değişik ruhsal gelişme basamakları sırasında (bir yerde genetik donanımının epigenetik olarak çevreyle etkileşimi sonucu) edindiği: (1) umut, (2) özerklik, (3) girişimcilik, (4) iş yapıcılık, (5) kimlik, (6) yakınlık kurma, (7) üretkenlik ve (8) benlik bütünlüğü gibi olumlu kişisel hazineler kazanır. Bu sekiz ana evre sırasında yaşanan olumlu ya da olumsuz çatışma deneyimleri, yaşam içinde yeni karşılaştığı durumlarda nasıl tepkiler vereceğini belirler. Freud'u ve sonrasında Erikson'u izleyerek *insanın sekiz çağında* yaşanan ana çatışmaların nasıl çözümlenmiş olduğu kişinin ruhsal sağlığının nasıl yapılandığını ortaya koyar.



Stres-çatışma ve ruhsal süredurum

Stres ve çatışma değişik bireylerde gen ve mem düzeyinde faklı ruhsal *süredurum* tepkileri yaratır. Genelde ruhsal süredurumda var olan dengeyi değiştirebilen herhangi bir denge bozucu etkeni bir stresör olarak tanımlayabiliriz. Stres aniden ortaya çıkan bir olay da olabilir, tekrarlayan bir dizi olay da... Kişilerin yaşamında süreğen (kronik) bir durum da olabilir.

Kişinin stres düzeyiyle performansı (toplam işlevselliği) arasında, grafikte görüldüğü gibi bir ilişki vardır. Düşük stres performans açısından yararlı değildir. Stres arttıkça üretkenlik artar. Bu artış optimum bir tepe noktasına kadardır. Sonrasında aşırı yüklenme bandına girilir.

Bu düzeyden sonra aşırı kaygı, panik, öfkeyle bir tükenme ve çöküş gözlenir.

Buradan çıkarılacak ders, bir bakıma stres yönetimini sağlamak, stresi hep düşük ve orta aralıkta tutmaya çalışmaktır.

İlk dayanıklılık deneyimi: anneden ayrılabilme

Bir bebek ilkin annesinin kucağında veya yanında kendini güvende hisseder. Ama *annesi ortadan kaybolduğunda* ya da tanımadığı bir bireye verildiğinde bir *"ayrılma kaygısı"* ya da *"yabancı kaygısı"* yaşar. Bu doğaldır çünkü tanımadığı birinin kendisine nasıl davranacağını kestiremez.

Fort-Da oyunu: Ceee-kaybedip yeniden bulma

Psikanalizin kurucusu Freud'un torununun gelişimini gözlemlerken geliştirdiği çok önemli bir kavram vardır.

Her çocukta gözlenebilen ayrılık/yitim tepkisi Freud'un torununda da vardır. Annesi onu oyun odasında yalnız bırakırsa ağlar.

Bir süre sonra Freud, torununun annesi ayrıldığında ağlamadığını gözlemler. Torunu (Ernst) elindeki iple sarılı bir makarayı uzağa atmakta ve "o-o-o-o (annesinin tahminiyle fort)" demektedir.

Ernst daha sonra ipi geri çekip "da" diye heyecanla bağırmaktadır. Fort'un Almanca bir zarf olduğunu ve "gitti" demek olduğunu öğreniriz. "Da" da "geldi" anlamına geliyor.

Makaranın gitmesi ama geri gelmesi, çocuğa büyük bir doyum sağlar. Bu tıpkı bizim kültürümüzdeki, ellerimizle yüzümüzü kapatıp açarak yaptığımız *"Ceee"* oyununa benzer: Bir göründün bir yok oldun misali bir kaybolup bir ortaya çıkma. Bu oyundaki ruhsal düzenekler birçok açıdan önemlidir.

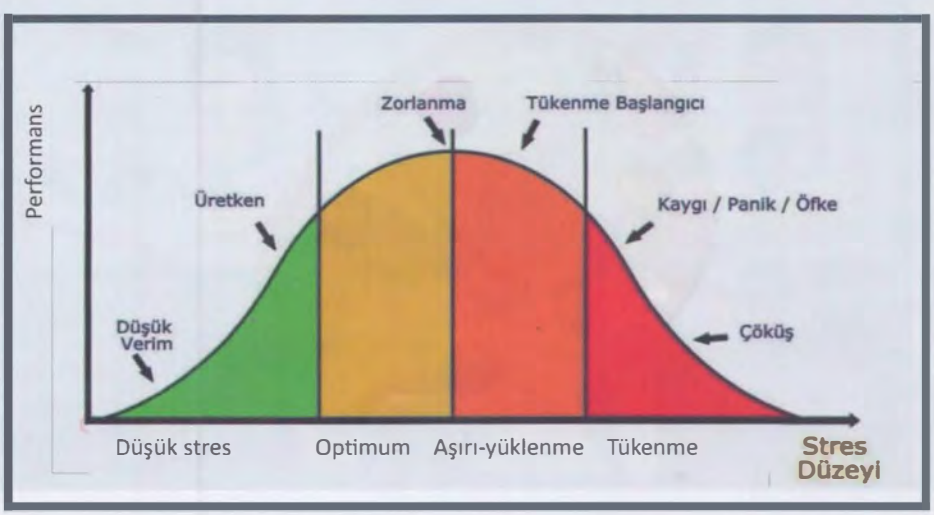
1. Çocuk, bu yolla yitim/ayrılık kaygısıyla başa çıkmaktadır.

2. Annenin yerine makarayı koymuştur.

3. Bu annenin de zihinde bir imge olarak kaydedildiğini ve kalıcı bir nesne olarak tanındığını gösterir.

4. Bütün bu oyun "gitti"-"geldi" diye seslere ve sözlere dökülür. Artık dil gelişimi ve insan yavrusunun kendini kurma serüveni başlamıştır.

5. Anne -makara- gitti/geldi bir anlam kazanır ve çocuk bu anlamları bir bağlam içinde kullanır. Bu insanların tümünün kullandığı bir kodlama sistemi olarak onların dil ile anlaşmalarını sağlar.











Nietzsche'nin ölümle imtihanı

İnsanların genel olarak ölüm sürecine ilişkin tepkilerini İsviçreli psikolog Elisabeth Kübler-Ross beş evrede tanımlar:

1. İnkâr – Hayır ben ölmeyeceğim.

2. Öfke – Niye ben?

3. Pazarlık – Şunu bunu yapsam sıyırabilir miyim?

4. Çökkünlük – Kahretsin!

5. Kabul – Tamam, peki.

Kişi kendinin ya da bir yakınının ölüm olasılığı karşısında genel olarak bu beş evre arasında git-gelli bir kabul süreci yaşar.

Biz bu sürecin hemen her stres ya da travma karşısında da genellenebileceğini düşünebiliriz. Herhangi bir ters yaşam olayı (illa ölüm değil) ile karşılaştığımızda, bu inkâr-öfke-pazarlık-çökkünlük-kabul sürecine girerek bunla baş etmeye çalışırız.

Nietzsche, büyük olasılıkla "Tanrı öldü" dediği gibi "Kübler-Ross öldü" diyecektir kendisinin ölümle imtihanında... Ama kendisini öldürmeyen her şey daha da güçlendirir mi sorusu için Frida Kahlo örneğini inceleyelim.

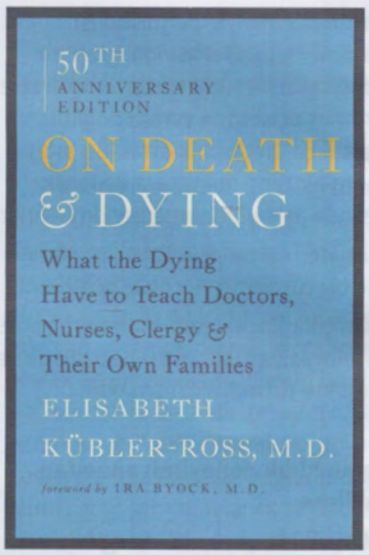
"Acıların kadını" Frida

Frida Kahlo, 6 Temmuz 1907'de Meksika'nın Coyoacán şehrinde dünyaya geldi. Çok sevdiği Meksika'nın "Devrim Tarihi"yle özdeşleşmek için doğum tarihini 7 Temmuz olarak sonradan değiştirmiştir. 47 yaşında ölene dek başından pek çok şey geçti. Meksikalılar onu "acıların kadını" olarak tanımlarlar.

Altı yaşındayken geçirdiği çocuk felcinin sonucu olarak bir bacağı engelli kalmış, kendisine "*Tahta Bacak Frida*" denmişti. Bu engeliyle baş etmesini bilen Frida, genç kızlık çağında, dönemin en iyi eğitimini veren *Ulusal Hazırlık Okulu*'nda okudu.

18 yaşında geçirdiği bir trafik kazası bütün hayatını değiştirdi.17 Eylül 1925'te okuldan eve dönerken bindiği otobüsün tramvayla çarpışması sonucu, çok kişinin öldüğü kazada,





tramvayın demir çubuklarından birisi Frida'nın sol kalçasından girip leğen kemiğinden çıkmıştı. Kazadan sonra tüm hayatı korseler, hastaneler ve doktorlar arasında geçmiş, omurgası ve sağ bacağında dinmeyen bir acıyla yaşamış, 32 kez ameliyat edilmiş ve çocuk felci nedeniyle sakat olan sağ bacağı 1954'te kangren yüzünden kesilmiştir.

Kazadan bir ay sonra hastaneden çıkan Kahlo, ailesinin teşvikiyle, sıkıntı ve acıdan kaçmak için resim yapmaya başladı. Yatağının tavanındaki aynaya bakarak oto-portreler yaptı.

Frida yaşamı boyunca bilinen 143 tablo yapmıştır (çizim ve taslakları hariç). Bunların 55'i kendisinin resimleridir. Günümüzde yaşasaydı bir "özçekim" (selfie) kraliçesi olabilir miydi? Neden bu kadar çok kendini çizdin Frida?

"Kendimi çizdim çünkü en iyi tanıdığım özne benim... Resimlerimi çok uzun sürede yavaş yavaş yapıyorum... İçlerinde acı var, ondan... Biraz da bu acı yüzünden resim yapıyorum."

Frida'nın yaptıkları, kendini dile getiren bir "art brüt" ya da naif resimler değil, kendi özgeçmişi, yaşam öyküsü ve kendi çözümlemesini içeren bir yüksek sanat biçimidir. Frida çizimlerinde kendini sürekli açımlamış, çözümlemiş, yıkıp yeniden kurarak kendini gerçekleştirme adına bir varoluş biçimi yaratmıştır.

1927 yılı sonunda yeniden yürümeye başlayan Kahlo, bu dönemde sanat ve politika çevreleriyle yakınlaşmaya başladı. Resim çizmeye devam eden Kahlo, aynı



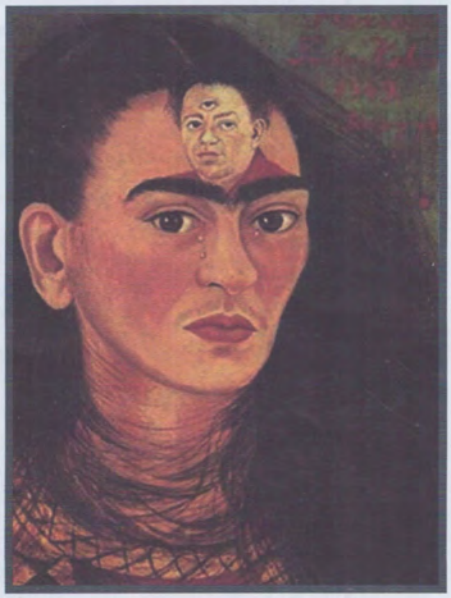
dönemde *Meksikalı Michelangelo* olarak anılan ünlü ressam Diego Rivera ile tanıştı ve ona resimlerini gösterdi. Aralarında romantik bir ilişki doğan iki ressam, 21 Ağustos 1929'da evlendiler. Frida, Rivera'nın üçüncü eşi oldu. Evlilikleri, *"fil ile güvercinin evliliğine"* benzetildi.

Çiftin fırtınalı bir evlilik yaşamları oldu. Sağlık sorunları nedeniyle bir çocuğunu aldıran ve art arda iki düşük yapan Frida, eşinin sadakatsizlikleri nedeniyle 1939 yılında ondan ayrıldı ama bir sene sonra yeniden evlendiler ve Frida'nın çocukluğunu geçirdiği "Mavi Ev"e yerleştiler.

Yaşamımda iki büyük kaza yaşadım; ilki bir otobüs kazası, ikincisi ise Diego.

Frida: Yaralı geyik

Sık sık sağlığı bozulan Frida, dayanılmaz acılarla başa çıkmak için bütün gücüyle resim yapmış, yalnız ülkesinde değil, Amerika ve Fransa'da da sergiler açmıştır. Diego'nun sadakatsizliğinden ve kız kardeşiyle kendisini aldatmasından çok yaralanan Frida, bu yarasını 1947'deki "Ormandaki Geyik" tablosuyla resme döker...



"Yaşamımda iki büyük kaza yaşadım; ilki bir otobüs kazası, ikincisi ise Diego."

1950'de omurgasındaki sorunlar nedeniyle hastaneye kaldırılan Frida, dokuz ay hastanede kaldı. 13 Temmuz 1954'te, akciğer embolisi teşhisiyle son nefesini verdi. Cenazesi ertesi gün yakıldı. Külleri Mavi Ev'de muhafaza ediliyor. Mavi Ev, 1955'te Rivera tarafından devlete bağışlandı.



Geyik yalnız başına dolaşıyordu
Çok üzgün ve ağır yaralıydı
Ta ki Arcady ve Lina'yla birlikte
sıcaklık ve sığınak bulana kadar.
Geyik güçlü, neşeli ve
iyileşmiş olarak geri döndüğünde
Şu anda taşıdığı yaraların
hepsi silinecek.

Teşekkür ederim hayatımın çocukları
böylesi teselli için teşekkür ederim
Geyiğin ormanında
gökyüzü açılmaya başlıyor.



Ben darmadağınık bin parçaya bölündüm. Umarım bu dünyadan ayrılış eğlencelidir... ve bir daha hiçbir zaman geri dönmek istemiyorum.

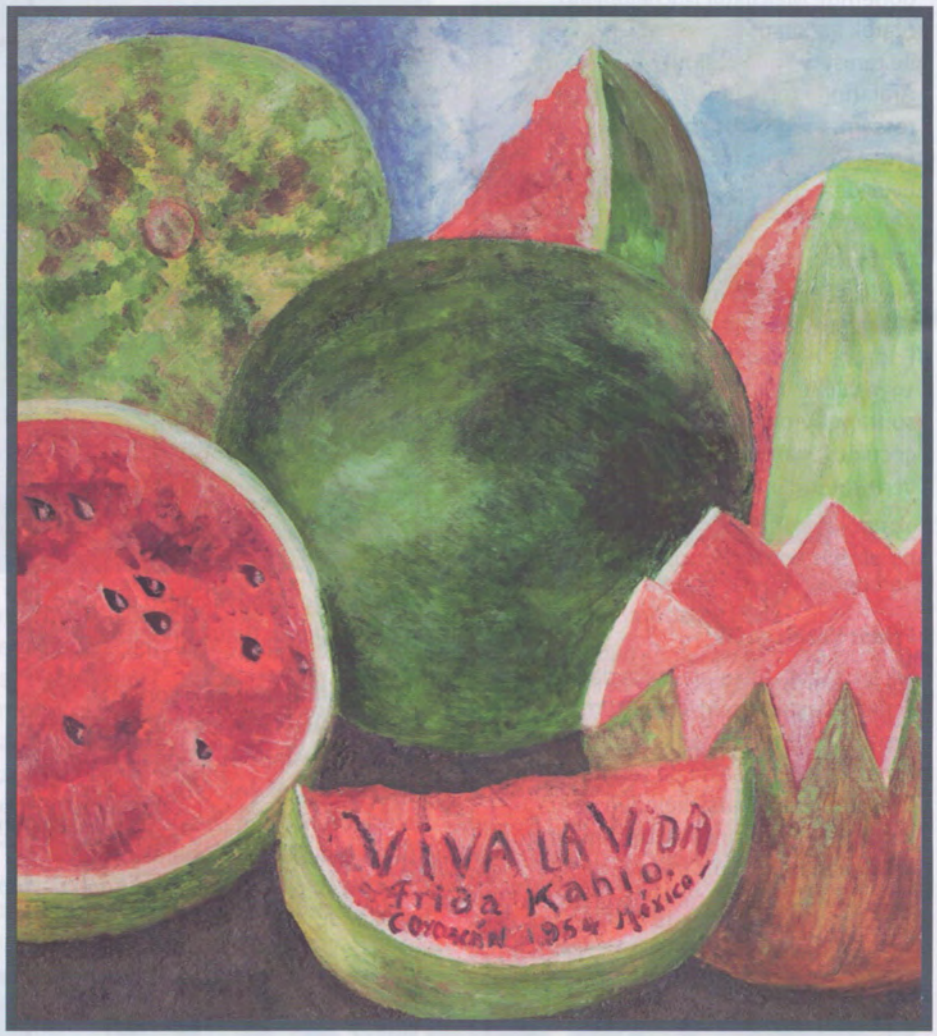
"Acıların kadını" Frida, yaşam boyu karşılaştığı onca hastalık, kaza, sadakatsizlik karşısında sürekli kendisini çözümleyerek yaşama tutunmuş, resim çizerek "kendini" gerçekleştirmiştir.

İyi dostları, sosyal ilişkiler ve bağlantılarla "Dayanıklı Bir Profil" çizmiştir. Israrı ve direnmesi, kendini tanıması ve yönetmesi başat olmuştur; yanı sıra zaman zaman gevşemesi ve dağıtması da kaçınılmazlaşmıştır.

Bütün krizlerinde umudu ve yaşama bağlılığı onun bu krizlerden yılmadan ama yaralı olarak çıkmasını sağlamıştır. Frida yaralarını saklamamış, onların üzerine giderek aşmaya çalışmıştır. Bu yüzdendir ki bir "mit" olmuştur Frida, kendi istemese de... Bir kadın, bir ressam, bir direnişçi; bir aykırı insan olarak...

Son resimlerinden birinde *"Ben darmadağınık bin parçaya bölündüm"*





der. Sanki Erikson'un tanımladığı son yaşam evresinde yaşamını bütünleştirme sınavından kalmış gibi... *"Umarım bu dünyadan ayrılış eğlencelidir... ve bir daha hiçbir zaman geri dönmek istemiyorum."*

Ama son tablosu "Viva la Vida" olmuştur... *"Yaşasın Hayat"*...

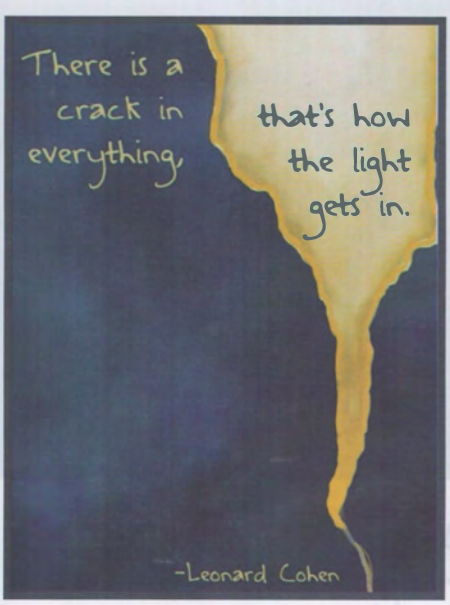
Sonlanış: Kırılma bir kusur mudur?

"Bin parçaya bölündüm, toparlayamadım." Yaşamın bizleri kırdığı yerde aldığımız yaralar, bölündüğümüz parçalarla ne yapmalı? Leonard Cohen bize "eve dönüş" şarkısında "yenilgiyle yaşamak için bir el kitabı" önerir: kendimizi affetmek için bir bağışlama marşı... Kendimizle barışmanın ve dayanıklılığın bir sırrı da budur: yaşamın gazileri olarak yaşanan kırılmaları unutmadan kendi kusurumuzu bulmak ve kendimizi bağışlamak.

Kintsugi (Japonca: 金継ぎ "altın doğrama") veya kintsukuroi (金繕い "altın onarımı"), kırık seramiklerin parçalarını altın tozuyla karıştırılmış reçineyle onarma sanatıdır. Bir nesnenin kırılması ve onarımını, gizlenecek bir şey olarak değil, o nesnenin geçmişinin bir parçası olarak ele alma düşüncesini ifade eder. Bu anlamda kırılma sonrası parçalarını birleştiren ve onu saklamadan sergileyen birey daha da güçlüdür... Ve kusurlarıyla güzeldir.

Leonard Cohen *"Her şeyde bir çatlak vardır... Işık oradan içeri girer"* der bir başka marşında... Bunda nasılsa Mevlana ile aynı şeyleri söylemiştir, belki de bilmeden... *"Yara içimize ışığın girdiği yerdir!"*







Kaynakça

Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005). The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. Epidemiologic reviews, 27(1), 78-91.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. Jama, 298(14), 1685-1687.

Richard Dawkins, The Selfish Gene, 1976.

İnsanın Sekiz Çağı, E. H. Erikson, çev. T. B. Üstün, V. Şar, Birey ve Toplum, 1988.

Freud, Haz İlkesinin Ötesinde, 1920.

Elisabeth Kubler-Ross, On Death and Dying, 2020.

Beden ve Zihin, Bedirhan Üstün, Psikeart (Ruh ve Beden), 2017.

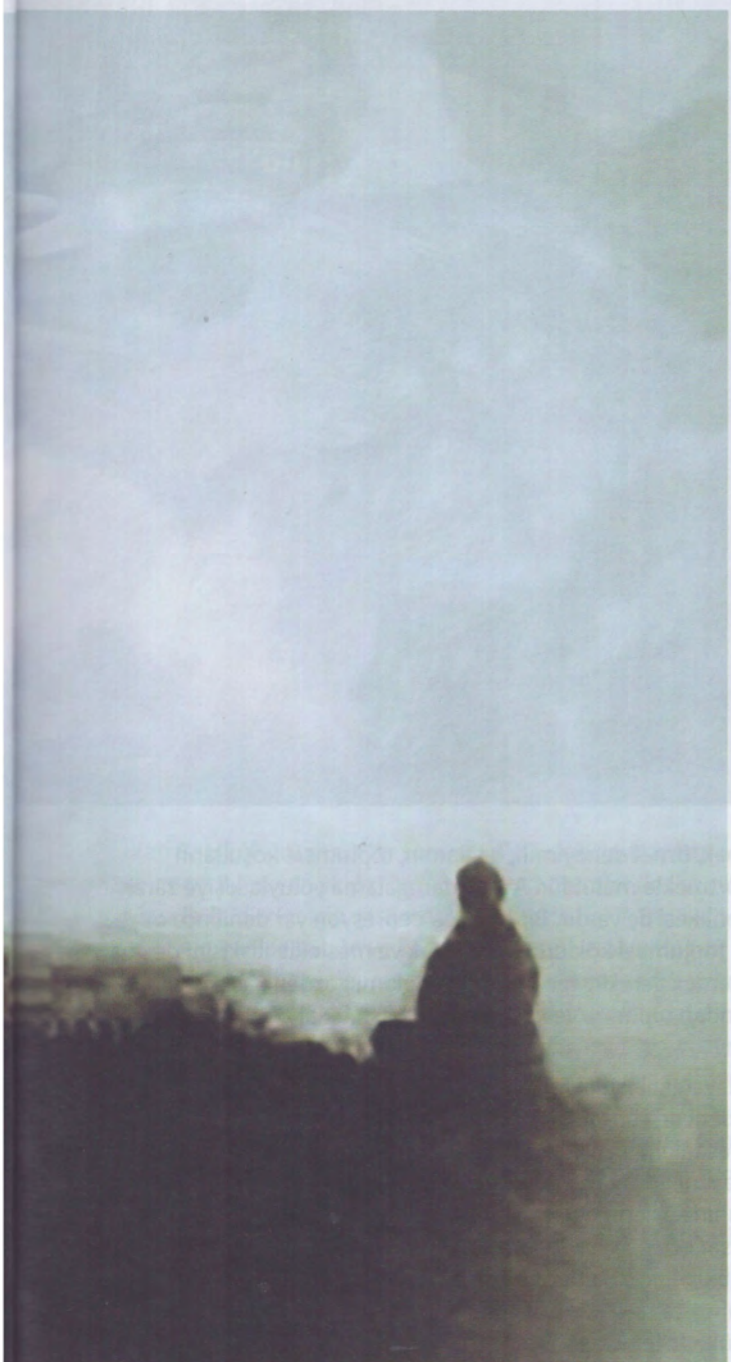
Ruhsal dayanıklılık nedir?



Ceylan AKGÜN



Hepimiz mi depresyondayız, herkes mi anksiyeteden mustarip ve neden hepimiz travmatize olup duruyoruz? (...) İnsanların acılarına yüklediği anlam değişiyor mu acaba? Belki de salgın yaşamıyoruz ama biz keder, üzüntü, hüzün, kasvet, umutsuzluk, iç sıkıntısı ve karamsarlığa yüklediğimiz anlamı değiştirdik...



© GÖKŞEN ERATA

Hemen herkesin evinde, iyi kötü içi tavsiyelerle dolu olan "kendine yardım" türünden kitaplardan birer tane vardır diye tahmin ediyorum. Bu kitaplar o kadar çok satıyor ki bir kısmı yüzüncü baskısına ulaşarak süpermarket raflarında yerlerini almış durumda. Ruhsal dayanıklılık, çoğu kendine yardım türü içine giren bu kitaplarla bir kişisel gelişim piyasasına dönüşmüş durumda. Çoğu birbirini tekrar eden, klişe cümlelerin art arda sıralandığı kitaplar: "Kötü hissediyorsan yeterince çabalamamışsındır, çabala bakayım!", "Hadi silkelen, kendine gel!", "Spor yap", "Yürüyüşe çık" ve "Bolca bitki çayı iç" minvalinde uzayıp giden buyruklar... Kitapçıların psikoloji reyonlarının rafları hazır reçeteler, akıl vermeler, nasihat etmeler, anekdotlar ve hap bilgilerle dolu... Bu kitaplar meraklısı için çok işlevsel olabilir, sahiden içerikleri pratik bilgilerle doludur ve belirli psikoterapi ekollerine dayanarak da yazılmış olabilir. Yıllarca verilen emekle üretilen geçerli/güvenilir bilginin hakkını teslim edip bu tür kitaplar ve insan psikolojisiyle ilgili başka bir konuya dikkat çekmek istiyorum. Kendine yardım türünün, ruhsal dayanıklılık durumuna "zalim bir iyimserlikle" bakması meselesi.

Popüler kültür, ruh sağlığıyla ilgili problemler yaşayan insanlara zalim bir iyimserlikle bakıyor. Popüler kültürün ürünü olan her medyaya yansıyor bu bakış haliyle. Zalim iyimserlik, bir insanın yaşadığı sorunları yapısal meselelerden, başına gelen hayat olaylarından, kısaca bağlamdan azade tutmak ve o sorunları bizatihi kişinin kendisine yüklemektir. Böylece sorunun çözümü de o kişinin tek başına bireysel performansına yüklenir. Yeterince çabalamadın, yeterince çalışmadın, hemen vazgeçtin, çabuk pes ettin, dirayetli değilsin gibi... Bu duruma karşı durabilmek için önereceğim alternatif, popüler kültürün hızlı tüketilen ürünleri yerine kavramların derinine inip enine boyuna incelemek. Ruhsal iyilik halinin, psikolojik dayanıklılığın arkeolojisine bakmak, soy kütüğünü çıkarmak. Tıpkı bir zamanlar Foucault'nun deli, sapık, normal kavramları için yaptığı gibi. Her bir tanı kategorisinin buna ihtiyacı var. Travma, depresyon, anksiyete o kadar gündelik hayatın içinde, o kadar tekrarlanıp eskimiş ki artık bir şey ifade etmeyen, içi boşaltılmış kelimelere dönüşmüş durumda. Gösterilenini kaybetmiş, yüzergezer dolaşan gösterenler artık bu ifadeler... Gündelik dilin içinde DSM tanıları enflasyonu bu denli yüksek olduğunda, toplumsal olarak ruhsal dayanıklılık derecemiz de sorgulanır oluyor haliyle. Hepimiz mi depresyondayız, herkes mi anksiyeteden mustarip ve neden hepimiz travmatize olup duruyoruz? Travma bu yılın en popüler kelimesi seçilirse şaşırmam. Popüler kültürün travma kelimesini bu denli sevmesi ayrı bir mevzuu. Acaba hayatınızda olan biten her şeyin hesabını geçmişe yükleme kolaycılığının payı var mı travmanın bu denli dilimize pelesenk olmasında? Son günlerde okuduğum bir kitap tam da bu kişisel gelişim kitaplarının anti tezi olarak karşıma çıktı. Jonathan Sadowsky'nin yazdığı "Depresyon İmparatorluğu"nu zalim iyimserliğe karşı bir anti tez olarak gördüm çünkü Terry Eagleton'ın tabiriyle "İyimser Olmayan Umut"u taşıyor. Öncelikle ruh sağlığı yazınında tarih anlatısı eksiğini dolduruyor. Depresyonu tarihsel gerçekliği içinde inceliyor. Hipokrat'tan DSM-5'e gelene kadar psikolojik iyilik halinin serencamına bakıyoruz. Bu kapsamlı tarih anlatısı felsefi mülahazalarla, Sokratik sorgularla donatılmış



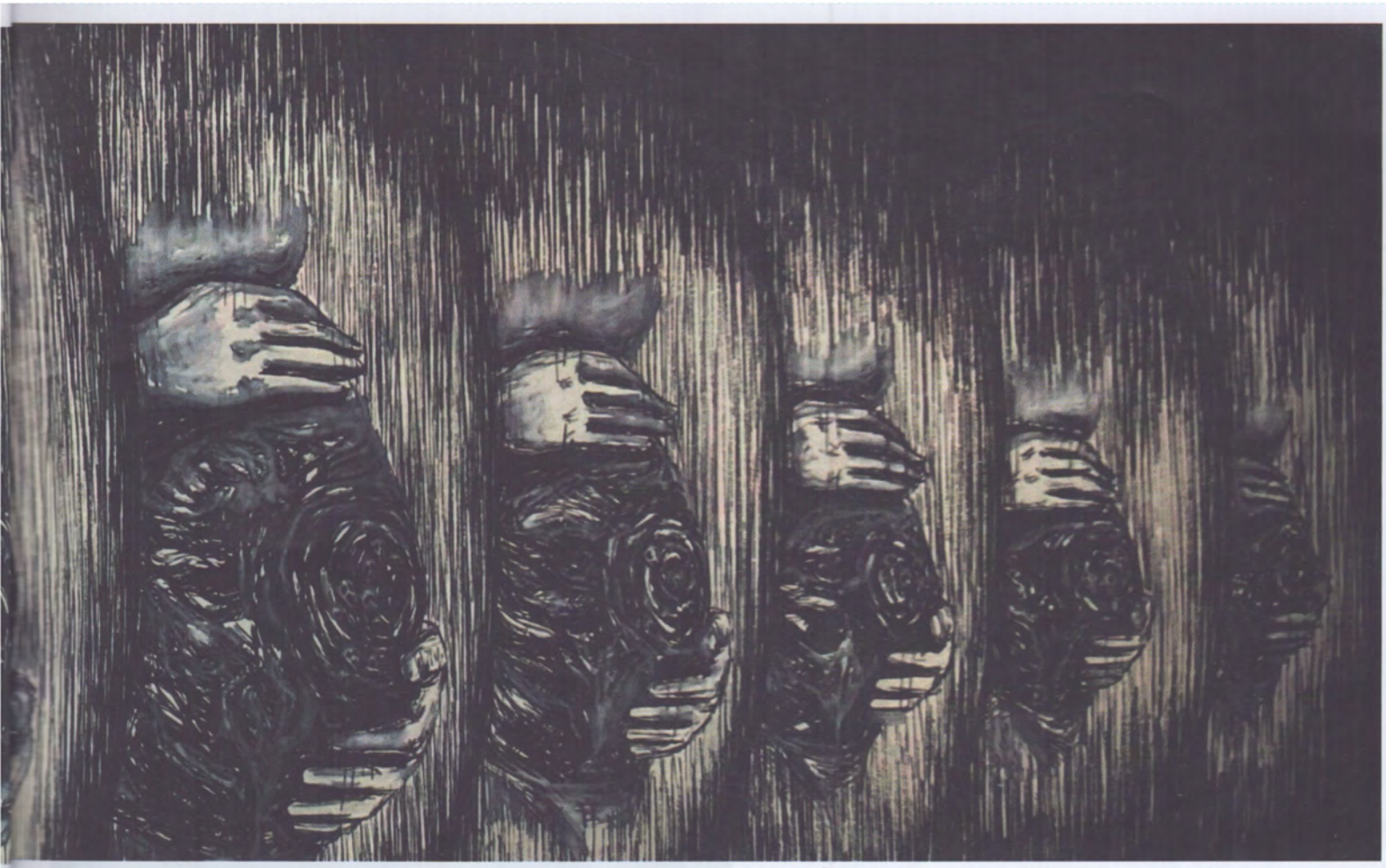
bir şekilde ilerliyor. Bu yüzden son derece zihin açan ve okurken karşılaştığınız sorular karşısında entelektüel hazlar vaat eden bir metin... Herhangi bir psikoterapi ekolünün, herhangi bir biyolojik tedavinin kuvvetli savunucusu ya da muhalifi olmadan, herhangi bir konuda ikna etme çabasına girmeden bize bazı sorular bırakıyor: Keder ne zaman hastalık olur? Tıbbi model ile toplumsal model arasında bir tercih olmak zorunda mı? Ruhsal dayanıklılık nedir, ne eksikse ruhumuz kırılgan olur ve tarihte bu zamana kadar nasıl ele alındı? Depresyon ruhsal mı yoksa her zaman bedeni kapsar mı ya da beden ile duygudurum, madde ile ruh arasına giren antidepresanlara ne demeliyiz? Depresyon kavramı nasıl oldu da antikçağdan beri kullanılan melankolinin yerine geçti?

Sadowsky, günümüzde birçok insanı kaygılandıran aşırı tanı tehlikesinin gerçekliğini de sorguluyor. Ruhsal dayanıklılık artık eskisi gibi değil. Mesela, depresyon tanı oranlarının yükseldiği, depresyon tanılarında şişkinlik olduğu gerçektir. Ancak bunun nedeni ve anlamı açık değildir. Sorunlar her zaman toplumla ve kültürle birlikte oluşur. İçinden geçilen zaman ve yaşadığınız coğrafyaya göre sorunlar da değişir. Ama tanılardaki şişkinliğin anlamı muğlak, salgın mı var ya da doktorlar mı daha fazla teşhis koyuyor, zaten var olan vakalar daha fazla mı teşhis ediliyor yoksa tanı normları mı değişti ya da antidepresanların varlığı tanı oranlarını ne kadar etkiliyor, sorularının her birini güçlü argümanlarla tartışıyor ve can alıcı bir suali okuyucunun kucağına bırakıyor: İnsanların acılarına yüklediği anlam değişiyor mu acaba? Belki de salgın yaşamıyoruz ama biz keder, üzüntü, hüzün, kasvet, umutsuzluk, iç sıkıntısı ve karamsarlığa yüklediğimiz anlamı değiştirdik... Yüzlerce farklı duygu tek bir ifadenin içine sıkıştı, o yüzden anlam genişledi belki ama her bir kelimede ifadesini bulan anlamların derinliği de gitti. Yükselen tanı oranlarını savunanlar sınıfsal eşitsizlik, şiddet, sosyal izolasyon, neoliberal politikalar gibi gerekçelere atıf veriyorlar. Bu gerekçeleri savunanlar büyük oranda haklılar ama dünyanın yüz yıl önceye göre daha karanlık ve kasvetli olmadığını da hatırlamak gerek.

Depresyon bahsinde tıbbi modelle toplumsal model arasında süregiden bir gerilim var. Depresyonun elbette politik bir tarafı var. Eşitsizlik politikalarını, ilaç şirketlerinin yüksek kârlılık hedeflerini göz ardı edemeyiz. Sağlık, hastalık ve iyileşme her zaman toplumsal bağlamda belirlenir ama tüm bunları göstermek depresyonu daha az tıbbi yapmaz. Gerçek olanla, uydurma rahatsızlık arasındaki sınırı çizmeye dair sonu gelmeyen münazaralara karşın şu gerçeği gözden kaçırmamak gerekir: hiç kimse neyin "sağlıklı", "normal" olduğuna dair başarılı, mantıklı ve totolojik olmayan tanımlar geliştiremez. Tam da bu noktadan yola çıkarak "Bir şeyi depresyon yapan nedir ve buna nasıl karar veririz?" problemi karşısında tanı kriteri ve ölçeklerle standardizasyon geliştirme gayretine giren aşırı tıbbileşmenin tehlikelerine işaret etmek gerekir. Bir durumun hastalık olduğuna karar vermede nesnel ölçütler değerlidir ama bir yandan da psikiyatrik tanılar hep bir nebze indirgemeci olur. Nesnel ölçütlere, tanı kriterlerine fanatikçe bağlanmak, öznel deneyimin, bağlamın, toplumsal koşulların üstünü örtmekle maluldür. Ayrıca damgalama yoluyla kişiye zarar verme tehlikesi de vardır. Bir insanda depresyon var denilince o sorunun toplumsal köklerini, yoksulluk ve meslekle ilişkisini de göz ardı etmemek gerekir. Tanı kültürel bağlamı gözden kaçırmamalı. Diğer yandan topluma ve kültüre bağlı hastalıklar da diğerleri kadar gerçektir.

Ruhsal dayanıklılık hiçbir zaman sadece ruhsal olmadı, her daim bedeni de kapsadı. Toplum/birey, beden/ruh, psikoterapi/antidepresanlar gibi ikilikler arasındaki gerilimli hattan ilerleyerek ruhsal dayanıklılığı tartışmak gerekir. Örneğin, antidepresan karşıtlarının söylediği "ilaçlar altta yatan psikolojik sosyal nedenleri bilemez sadece geçici ve kestirme çözümler bulur" iddiası kısmen haklı olabilir. İlaç şirketlerinin kapitalizmin müttefiki olduğu, sağlıklı birey tahayyülünün topluma daha uyumlu ve daha iyi çalışan tüketiciler kazandırmak üzere olduğu doğru ama bu o ilaçların yararı olmadığı anlamına gelmiyor. Aşı olmak için ilaç şirketlerini sevmek zorunda olmadığımız ve onlar kazanıyor diye aşılardan vazgeçemeyeceğimiz gibi, depresyonun antidepresanlarla tedavisinden de vazgeçemeyiz. Benzer şekilde bilişsel davranışçı tedaviler eski tip tedavilere göre daha pratik ve pragmatik olabilir ama bu durum onun terapötik değerini azaltmaz.

Rusal dayanıklılığı anlamada kültürel ve sınıfsal farkları da hesaptan düşmemek gerekiyor. Örneğin, ruhsal dayanıksızlığın en belirgin ifadesi olan depresyon ve keder arasındaki sorunlu ayrım hastalığın tarihi kadar eski. "Antikçağdaki melankoli ve depresyon aynı mı?" diye sorabiliriz. Ya da "Depresyon, sürekli mutluluk beklentisi içinde



© FULYA ECEM

olan Batı kültürüne ait bir sorundur" diyebiliriz. Hayatta acı çekmeyi kutsayan ya da olağan gören toplumlar da var çünkü. Mesela Budistler için yaşamdaki dört yüce hakikatin ilki acı çekmek, İran'da hüzün ve keder ciddiyetin ve olgunluğun tezahürü... Velhasıl depresyonun sabit ve durağan bir anlamı yok. Depresyonun anlamlandırılmasında önemli bir ayrım da cinsiyet farkında gözümüze çarpıyor. Örneğin 20. yüzyıla kadar depresyonun yerine kullanılan melankolinin kültürel imgesi erildi. Melankolik erkek bir kahraman olarak romantize edildi, yüceltildi. Melankoli uzun yıllar dehalara bahşedilmiş bir duygudurum olarak nitelendirildi; ama melankolik erkeğin dehası depresyondaki kadınlara bahşedilmedi... Bugün "zayıflık", "güçsüzlük", "tembellik" ve "kırılganlık"la etiketlenen depresyonun kültürel imgesi dişil.

Her bir ruhsal kategoriye, ayağa düşen, içi boşaltılan her bir kavrama dair kuramların tarih içindeki seyrine yönelik sistematik bir analiz, tarihsel öykü tekrar gerekli. Sadowsky'nin depresyon için yaptığı gibi... Hipokrat'ın kara safra teorisinden Freud'un "Yas ve Melankoli"sine kadar depresyon üzerine önemli metinleri gözden geçiriyor. Freud'un yas ve melankoli arasında kurduğu analojiyi, Jung'un depresyona karşı yüce gönüllü tavrını, Karl Abraham'ın travmayla yaptığı depresyon anlatısını tek tek ele alıyor. John Bowlby'nin, Melanie Klein'ın, Nancy McWilliams'ın, Otto Kernberg'in, Julia Kristeva'nın, Aoron Beck'in ve daha adını buraya tek tek alamadığım çağdaş teorisyenlerin depresyona farklı veçhelerden bakışları, o kullanıla kullanıla parçalanmış, lime lime olmuş kavramın içini tekrar doldurmaya vesile oluyor. Benzer bir teorik hattı biyolojik tedavilerin gelişim sürecinde de görüyoruz. 1930'larda İtalya'da icat edilen tarihin en korkutucu tedavilerinden biri olan elektrokonvulsif terapi (EKT), ellilerde geliştirilen ilk antidepresanlar olan monoamin oksidaz inhibitörleri, sonrasında gelen trisiklikler ve 1987'de onay alıp bir çağa adını veren Prozac'la birlikte SSRI'ların popülerleşmesi... Sonrasında yaygınlaşan kılavuzlaştırma, sayısal derecelendirme ölçeklerinin oluşturulması, alt türlerin artması, istatistiklerle daha kolay çalışılabilen psikoterapiler, hangi toplum kesimleri daha çok risk taşır gibi araştırmalar, tanı kılavuzları ve değerlendirme testlerinin gelişim öykülerini, ilginç olgular ve vaka öyküleriyle beraber ele almak gerekiyor. Ruhsal dayanıklılığımızın anlamlandırılması Satürncü hümoralistler ve kara safracılardan nörotransmitterlere, çift sarmallara, genomlara ve randomize deneylere kadar uzanıyor. Ruhsal dayanıklılık nedir, bunun tek bir teorisi yok. Onlarca yanıt var bu soruya. Biyolojik araştırma bulguları hayat deneyimimizi ve toplumsal sebepleri geçersizleştirmez. Bunun tersi de geçerli. Biyolojiyi reddedemeyiz. Tüm bunların etkileşimi görülmeli. Mizacımız, yaşam tarzımız ve hayatımız boyunca başımıza gelenler bizi sarsabilir, akıl-ruh sağlığımızı bozabilir ve tedavi biri ya da öbürü olabilir ya da hepsini kapsayabilir. Hiçbir tedavi abartılmamalı. Asıl sorulması gereken şu: Yaşadığım acıyı hastalık yapan ne ya da hastalığın gerçek olması ne anlama gelir? Acılar yaşadığım psişik travmamdan mı yoksa beynimin kimyasından mı kaynaklı? Bir kimyasal tarafından bu kadar değiştirilebiliyorsa benlik ne o zaman? Ve bir hap hayata dair hislerimi değiştiriyorsa o zaman ben kimim?

Zehir dışarı akmadan yürek yıkanmıyor*



Şengül KIYAK



Her travma içimize bir zehir gibi akıp bir yerlerde bir yara ya da iz bırakır, önemli olan onu daha iyi bir hale nasıl getirebileceğimizin, öncesine göre ondan nasıl daha az etkileneceğimizin yollarını çoğaltabilmektir.



© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

* "Gidemem" şarkısı, söz ve beste: Sezen Aksu.

"Bazen daha fazladır her şey
Bir eşikten atlar insan
Yüzüne bakmak istemez yaşamın
O kadar azalmıştır anlam"

Şarkıdaki bu dizeler travmayı ne de güzel anlatır. Gerçekten de travma yaşayan insan bir eşikten atlamışçasına yaşamının anlamını ve değerini yitirir. Elbette literatürü taradığımızda birçok "travma" tanımıyla karşılaşırız. Ancak teorik bir anlatımdan çok insanın yaşam deneyimlerinden yola çıkan bu ifadeler sanki bu sözcüğün gerçek anlamına "cuk" diye oturmuş, daha somut bir ifadeye kavuşmuştur.

Çoğunlukla ortaklaşılan ve anlaşılır tanımıyla *travma*; "bir bireyde ya da toplulukta ani ve beklenmedik bir şekilde oluşan, bilişsel (zihinsel), duygusal, ruhsal ve yaşamsal varlığı tehdit eden örseleyici ve zorlayıcı yaşam olaylarının yarattığı etki ya da durumlar"dır. Bazen insan eliyle bazen insan dışında oluşan travma biçimleriyle karşılaşırız. Örnekleyerek somutlarsak; savaş, tecavüz, taciz, şiddet, ayrımcılık ve nefret suçları gibi çok tanık olduğumuz toplumsal ve bireysel tutumlar insan eliyle; deprem, salgın, orman yangını, sel, heyelan gibi doğal afetler ise bunun dışında yaşanan travmalardan sayılmaktadır. En son ülkemizde 6 Şubat'ta (2023) yaşanan o büyük depremde de gördüğümüz gibi, doğal afetler sonrası görülen yıkıcı etkilerde elbette yine insan olarak bizim yaşam seçimlerimizin ya da yaşama bakış açılarımızın payı büyüktür. Birçok doğal afette deneyimlediğimiz gibi doğaya uygun yaşamama, doğal yaşam alanlarına çarpık bir kentleşme ile müdahale etme, afete dayanıklı yapılar yerine ekonomik çıkar ve rekabetin daha öncelikli kılındığı yapılaşma biçimleri, konforlu yaşamak uğruna yapılan insani tercihler vb. gibi etkilerin dibini kazıdığımızda, istediği insan zihniyetini yaratıp, onu istediği şekilde kullanan ve bundan beslenen toplumsal/ekonomik bir sistem görürüz. Sanki insan eliyle yaşanmayan böylesi travmalarda yine insan etkisini görüyor gibiyizdir. Tabii bunlardan söz ederken bireyin içinde yaşadığı topluma olan etkilerini, herhangi bir travmanın "ne kadarı insan eliyle, ne kadarı değil"i de sorgulamaya dair bir tür düşünme eylemine de davet etmiş oluyorum hepimizi... "Acaba bizler bu yaşananların neresindeyiz?", "Benim ve bu toplumda yaşayan her bireyin payı ne olabilir, yaşanan travmatik süreçlere nasıl eşlik ediyor, etki ediyor olabiliriz?", "Travmatik olaylara nasıl bir bilinçle yaklaşıyoruz?" gibi soruları da kendimize soralım istiyorum.

Bazen tek bir insandan veya sevdiğimiz çoğu insandan ayrılmak, kaybetmek oluyor travma... Bazen alıştığımız, sevdiğimiz, ait hissettiğimiz yerlerden ayrı düşmek; ya da sevdiklerimizin çoğunluğunun öldüğü/öldürüldüğü, zulüm, zorbalık gördüğü tanıklıkların suçluluğunu yaşamak... Çoğunlukla kendi zihinsel, bedensel, duygusal bütünlüğümüze, herhangi bir aidiyetimize bariz bir saldırı olarak... Hatta hangi ırka/mezhebe/dile ait olmayı seçmediğimiz halde sadece bu yüzden tehdit hissedilerek... Aslına bakarsak travma, geldiğimiz bu yüzyılda artık hepimizin bir şekilde karşılaşacağı, yaşamsal ve toplumsal bir gerçekliğimizdir. Neredeyse her insan ya da toplum, yaşamının bir döneminde bir şekilde bu gerçeklikle tanışmaktadır. Öyleyse hiç olmayacakmış gibi yaşamaktansa onunla karşılaşmadan önce ne gibi koruyucu, önleyici hazırlıklara girişeceğimiz, travmaya ilişkin bilinçli ve bilgili bir yaklaşımla nasıl bir duruş göstereceğimizi anlamak, anlamlandırmak çok değerli olacaktır.

Her toplumun kendine özgü kültürü olduğu gibi her bireyin de kendine özgü yaşam deneyimleri vardır. Başka bir deyişle, toplumun ve bireyin farklı varoluş biçimlerinden söz edebiliriz. Aynı toplumdaki bireylerin farklı, farklı toplumlar içindeki bireylerin aynı karşılama biçimlerini gözleyebiliriz. Yine de travmaya karşı gösterilen ortak bazı özellikleri vurgulamanın, herkesin bunlara yönelik kendi yaşamsal deneyimlerini gözlemesinin, neresinde ve nasıl olunduğunu anlamlandırması açısından önemli olduğunu düşünüyorum.

Bazı kaynaklarda "ruhsal dayanıklılık" olarak nitelenen kavramı, "psikolojik sağlamlık" olarak adlandıracağım ki bunun en önemli nedeni "ruh" sözcüğünün "psikolojik" sözcüğüne göre daha geniş anlamlar içermesidir. Nitekim felsefi ya da dinsel açıdan "ruh" kavramı başka birçok anlamı çağrıştırabilmektedir.



© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

Travma ve psikolojik sağlamlık ilk bakışta çoğumuza iki zıt kavram gibi gelebilir. Ancak travmaya "varoluşsal" olarak baktığımızda, başka bir deyişle travmayı yaşamımızda bir gün bir şekilde karşılaşabileceğimiz bir gerçeklik olarak kabul ettiğimizde bu karşıtlığın daha anlaşılır olacağını umuyorum. Yaşamımızın herhangi bir döneminde ayrılık, ölüm ya da yas gibi zorlu yaşam olaylarına tanıklık edeceğizdir nitekim. Bununla savaşabiliriz, bundan kaçabiliriz ya da tepkisiz kalabiliriz ancak bir şekilde etkileniriz. Psikolojik sağlamlık tam bir iyilik ya da mutluluk halini içermese de, yaşadığımız zorlu yaşam olaylarına karşı daha gerçekçi ve varoluşumuza özgü anlamları çoğaltabilmektir. Öncesinde ya da sonrasında güçlü yanlarımıza ve bizi yaşamda tutan öğelere sarılabilmek, yaşantılarımızdan yeterince dersler çıkarabilmek de diyebiliriz.

Psikolojik sağlamlığı işaret eden "*resilience*" kavramı, etimolojik köken bakımından Latince "*re + salire*" "*resilire*" kelimesinden türemiştir. Latin kökenli bu sözcüğün,"*to jump back*" (*geri sıçrama*), "*to spring back*" (*yeniden iyi hissetme/ toparlanma*), "*bounce back*" (*kendini toparlama*), "*rebound*" (çarpıp geri sıçrama) şeklinde İngilizce karşılıkları mevcuttur (Glare, 1968, s.1629). Sözcüğün sıfat hali olan "*resilient*" kavramı ise "*maddenin esnek, elastik, kendi şekline kolay dönebilen, kolay toparlanabilen*" özelliğe sahip olması anlamına gelir. Ayrıca İngilizcede yaygın olarak "*sorunlar sonrasında önceki iyi duruma hızlıca dönebilme yeterliliği*" şeklinde kullanılmaktadır. "*Resilience*" sözcüğü, dilimizde yaygın olarak "*yılmazlık*" (Öğülmüş, 2001), "*psikolojik sağlamlık*" (Gizir, 2007; Karaırmak, 2007) ve "*kendini toparlama gücü*" (Işık, 2016) şeklinde kullanılmaktadır. Öte yandan psikolojik sağlamlıkla ilgili çeşitli tanımlarla karşılaşmamız mümkündür. Bunlardan bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

"Kırılgan olmama", "güçlü olma" ve "sağlıksız koşullar altında sağlıklı gelişim gösteren bireyler" Garmezy (1971).

"Adaptasyonu artıran, stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve ezici sıkıntıya rağmen dengeyi yeniden kazandıran pozitif bir kişisel karakteristik" Wagnild ve Young (1993).

"Belirgin bir yoksunluk ya da güçlük karşısında pozitif adaptasyonu sağlayan dinamik süreçlerin bütünü" Luthar, Cicchetti ve Becker (2000).

"Uyum ve gelişime yönelik ağır tehditlere rağmen bireylerin olumlu sonuçlar elde etme süreçleri" Masten (2001).

"Ciddi tehlikeleri beraberinde getirmesi beklenen risk deneyimlerine rağmen, nispeten iyi bir psikolojik sonuca sahip olma" Rutter (2006).

"Tutarlı bir psikolojik denge durumunu devam ettirebilme yetisi" Bonanno (2005).

"Zorluklar karşısında büyüme ve gelişme niteliğine sahip olma" Bonanno (2005).

"Duygusal dayanıklılık ve stresle başa çıkma yetisini ölçmeye yarayan bir kavram" Connor (2006).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılmış yüz çalışmadan yola çıkılarak kavramın tanımında ortak fikir birliğine varılan şu beş noktadan da söz etmek gerekir:

1. Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek: Özellikle kriz ve travma gibi can alıcı olumsuzlukların üstesinden gelmek hatta var olan kapasitenin üzerine çıkarak gelişim göstermektir. Bu, bireyin çevresiyle ve çevresindeki diğer insanlarla etkileşimine bağlıdır. Yani bireyin diğer insanlar ve çevresel koşullarla şekillenen dinamik yapısı etkilidir.

2. Uyum sağlama ve kendini düzenleme: Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örseleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak, olumlu bir tutum belirlemektir.

3. Sıradan sihir: Bu yanıyla psikolojik sağlamlık her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2001). Olağanüstü bir durum ya da özellik değildir. Önceki deneyimlerden edinilmiş kişisel dayanma gücünün, aile ve arkadaşlardan gelen destek, stresli ve zorlayıcı yaşam dönemlerinde kritik bir öneme sahiptir. Sihir denmesinin nedeni, kavramın ölçülmesinin zor olmasından ve yarattığı olumlu etkiye işaret etmesindendir.

4. Ruh sağlığını korumak: Bireyin depresyon, kaygı, TSSB gibi ruh sağlığı problemleri yaşamaması ya da ruh sağlığı sorunlarını daha yönetilebilir hale getirmesidir. Psikolojik sağlamlık bireyi ruh sağlığı sorunlarından uzak tutan ve tampon görevi gören bir etkiye sahiptir.



© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

5. Kendini toparlamak: Travmadan sonra ayağa kalkmak, zor durumdan kurtulup toparlanmak ve iyi oluşun temel çizgisine dönebilmektir. Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek, uyum sağlamak ve kendini düzenlemek gibi süreçleri içerir.

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında en fazla ele alınan koruyucu faktörler yani nasıl bir donanıma sahip olmamız gerektiği ise şu şekilde özetlenmiştir:

Bireysel koruyucu faktörler

• Olumlu mizaç • İç denetim odağı • Yüksek benlik saygısı • Güçlü öz-yeterlik algısı • Yüksek duygusal zekâ • Stresle başa çıkma becerileri • Problem çözme becerileri • Pro-sosyal beceriler • Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri • Günlük rutin ve ritüellerin varlığı • Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma • Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlere sahip olma

Ailevi koruyucu faktörler

• Güçlü aile bağları • Etkili ebeveynlik becerileri • Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma • Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma • Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

Okul sistemi koruyucu faktörleri

• Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi • Ebeveynlerin okula katılımı • Olumlu akran ilişkileri • Okula bağlılık ve okul aidiyeti • Olumlu sınıf/okul iklimi • Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları • İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı

Çevresel koruyucu faktörler

• Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma • Sosyal destek • Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim • Güvenli çevre ve toplum • Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı

(Cicchetti, 2010; Crosnoe ve Elder, 2004; Foster, 2013; Karaırmak, 2007; Işık, 2015; Masten ve Barnes, 2018; Rutter,1987; Werner, 1993)

Bunun yanında, risk altındaki bireylerde, psikolojik sağlamlık olgusundan bahsedebilmek için risk faktörleri ve koruyucu faktörlerle birlikte mutlaka pozitif adaptasyon ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu bir sonucun tanımlanması gerekmektedir (Cicchetti, 2010; Masten, 2001). Olumlu sonuçlar bir bakıma travma sonrası büyümeye ve gelişime atıfta bulunan olumlu ruh sağlığı ya da gelişim göstergeleri olarak ele alınabilir. Bireylerin iyi oluş düzeylerine katkı sağlayan göstergeler bu bağlamda değerlendirilebilir. Ancak her birey açısından da farklı değerlendirilebileceği göz önünde tutulmalıdır.

Travmaya karşı psikolojik olarak sağlam kalabilmenin çeşitli araştırmalardaki bu ortak "olumlu sonuç göstergeleri"ne gelirsek, bunlar;

- Bireysel sağlık, bağışıklık ve denge,
- Sosyo-ekonomik düzey,
- Eğitim düzeyi, bilişsel (bilinç) potansiyeli (okul vb. eğitim-öğretim ortamları),
- Ebeveyn tutumları, yetiştirilme tarzı,
- İlişkilerindeki bağlanma biçimleri,
- Sosyal ve duygusal destek araçları (aile, akraba, arkadaş vb.),
- Kişinin kendilik (benlik) algısı, öz şefkati, öz değeri, öz düzenleme ve öz yönelim biçimleri,
- Çevresel koşullara uyum potansiyeli, esnekliği,
- Kültürel aktarımla oluşan aidiyet, değerler ve inanç sistemi vb.dir.

Bunlardan kişinin sağlığı, bağışıklığı ve fiziki dengesinin pandemi sırasındaki önemine hepimiz tanık olduk. Sosyo-ekonomik düzey, doğal afetler ya da salgından daha iyi korunabilen bir yaşamı işaret eder. Örneğin; maliyeti daha yüksek olduğundan depreme daha dayanıklı bir yapıda oturmak ya da ona uygun bir yerleşim yerini seçebilmek için belli bir gelire sahip olmak gerekir. Ancak şöyle bir gerçeklik de yaşadık ki COVID-19 salgını sosyo-ekonomik düzeyi yüksek bir aileyi de virüse yakalanmaya karşı koruyamadı; ya da depremde konforlu ve lüks yapılarda oturanlar da enkaz altında kaldı. Tabii sonrasında hayatta kalabilenler yeni yaşam alanlarını ya da tedavi yöntemlerini seçmekte diğerleri gibi zorlanmadılar. Eğitim düzeyine gelince, bu özellikle travmatik olayı yaşamadan önce alınabilecek koruyucu/önleyici hazırlıkları yapabilen bilişsel bir bilinci gerektiriyor. Bu sayede insanlar yaşayabileceği travmalara karşı daha hazırlıklı, öngörülü ve bilinçli olabildiklerinden daha sağlam bir duruş gösterebiliyor. Benzer bir şekilde, ailesi tarafından güvenilen ya da güvenli bağlandığı ebeveynleri varsa travmaya karşı daha güçlü davranışlar sergileyebiliyor. Kadına yönelik şiddetle



© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

ilgili grup etkinliklerinin birinde, bir kadın arkadaşın, "Gözaltında gördüğüm şiddet evime gittikten sonra eşimden gördüğüm şiddetin yanında çok hafif kalmıştı. Çünkü birincisi beklediğim, neler yaşayacağımı tahmin ettiğim ve hazırlıklı olduğum dış bir otoriter yapıdan, ikincisi hiç ummadığım en yakınımdan, güvendiğimden gelmişti" ifadesini çok çarpıcı bulmuştum. Öte yandan, özgüveni ve öz şefkati yüksek bireyler de zorlu yaşam olaylarına karşı daha direngen olabiliyor. Sosyal destek ise belki de insanın travma karşısında en güçlü aracı oluyor. Kendisine yardım edip destek veren, yaşadığıyla empati kurabilen, ona yalnız olmadığını hissettiren, dayanışan kişiler ne kadar çok ise iyileşmesi o kadar kolay oluyor. "Birlikte iyileşmek" bu açıdan çok değerli... Kişinin kendini nasıl algıladığı, bu sayede şekillenen kendilik saygısı da özgüvenin ve özsavunmanın önemli bileşenlerinden. Kişi kendi yaşamsal gerçekliğine ne kadar sahip çıkarsa, o kadar sağlam kalabiliyor. Bu bir anlamda kendi varoluş gerçekliğini kabul etmesinin de göstergesi. Bireyin ya da herhangi bir topluluğun çevresel-fiziki koşullarını iyi tanıması, ona uygun yaşam becerileri geliştirebilmesi de zorlu yaşam olaylarına hazırlıklı ve daha sağlam tutan öğelerden... İnsan içinde yaşadığı çevreye ne kadar yerleşmiş ve ait hissediyorsa, o kadar orada olup bitenlere sahip çıkabiliyor, karşılaşabileceği olumsuzluklara tanıdık/bildik olmasıyla o kadar iyi göğüs gerebiliyor. Ayrıca içinde bulunduğu toplumla ne kadar uyum sağladığı, ne kadar ait hissettiği de buna eklemleniyor. '90'lı yıllarda ülkenin doğusunda çalışırken, karlı ve zorlu bir yolda birlikte yürüdüğüm öğrencilerimden birinin, karşımıza çıkıp "Buradan geçemezsiniz..." der gibi havlayan iri bir kangal köpeğine, "Öğretmenim buna bak. Ç...'den gelmiş, bize havlıyor ya!" demesi ve korkusuzca yürümeye devam etmesi geliyor aklıma... Yani "Buranın taşını, toprağını ve ne yapmam gerektiğini en iyi ben bilirim, burası bizim, burası bize ait..." demeye getirmişti. Aynı durumla karşılaşan, o coğrafyayı yeni tanımaya başlayan ben; o ve onun gibiler yanımda olmasaydı bu durumu aynı psikolojik sağlamlıkla karşılayabilir miydim, diye düşünmeden edemedim. Nitekim göç edenler, henüz ait hissedemediği bir ortamda yaşadığı yabancılaşmayla birlikte travmatik durumlarda nasıl davranacağı konusunda afallayabiliyor. Dile, kültüre, sosyal yapıya yabancılık zorlu yaşam olayları karşısında daha güçsüz hissettirebiliyor.

Travmatik olayların etkisi bir dereceye kadar kişinin esnekliğine de bağlıdır. Bu aynı zamanda strese daha dayanıklı olan bir yapıya işaret eder. "Bu konuda çeşitli gruplarla yapılan çalışmalarda; strese dirençli bireylerin yüksek sosyalliğe, düşünceli ve aktif bir başa çıkma tarzına ve yazgılarını kontrol etme yeteneklerinin farkındalığına sahip oldukları görülür. Travmatik bir sendrom pek çok değişmez özelliğine rağmen, herkes için aynı değildir. Aynı travmatik olaydan herkes aynı şekilde etkilenmeyebilir. Öte yandan kültürel olarak aktarılan toplumsal inanç, gelenek-göreneklere özgü ritüeller o toplumu birleştiren, tekrar birbirine yapıştırıcı bir etkiye sahip olabiliyor. Cenaze törenlerindeki ortak kültürel ya da inançsal ritüeller, gösterilen işbirliği ve dayanışma yasın gerektiği gibi tutulmasını ve kayıpların kabulünü kolaylaştırıyor. Oysa kim kime dum duma olan bir toplumda, bireyler kendini daha yalnız ve öteki hissediyor.

Öyleyse travmayı tanımak, önceki yaşantılarda benzer deneyimlere sahip olmak, ayrıca doğayla nasıl bir etkileşim içinde olduğumuz da psikolojik sağlamlığımızda etkili. Yaşanan önceki zorlu yaşam olaylarına karşı daha hazırlıklı, pratikte daha becerili ve yaratıcı olabiliyoruz. Doğaya hükmeden ya da onu alt eden değil de onunla yaşamayı öğrenen, onun koşullarını kabul edip uygun bir şekilde eşlik edebilenler psikolojik sağlamlığını daha iyi koruyabiliyor. Yaşamımıza tehdit olarak ortaya çıkan travmalarımız bazen bizi ölüme de hazırlayabiliyor ya da ölüm karşısındaki acizliğimizi onun gerçekliğinin önüne geçiremeyebiliyor. Ölüme bir adım kala yaşayan insanların hayata ne kadar sarıldığını, nasıl yeni anlamlar bulup onları kendi varoluşunda deneyimlediğini kendimiz tanık olmasak bile kitaplardan, filmlerden ya da diğer medya ve iletişim araçlarından öğrenebiliyoruz. Bu söylediklerimden travma yaşamanın gerekli ve olumlu bir şey olduğu anlaşılmasın. Ancak şu bir gerçek ki yaşamımızdaki birçok zorlu ve örseleyici olayı deneyimledikten sonra, bizde bıraktığı yaralardan kaçarak, bastırarak, yok sayarak değil farkına varıp aksine sahip çıkarak daha iyi baş etme



© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

becerileri geliştirebiliyoruz. Bu bir anlamda acının da yaşama dahil olduğunun göstergesi. Tıpkı yaşam varsa ölümün de olduğu gerçeği gibi, sevinç ve neşe varsa acı ve hüznün de olacağı gibi...

V. I. Frankl acıdan söz ederken, acıya karşın hatta onun aracılığıyla bir anlam bulunabileceğini söyler. Bu anlamı bulmanın üç önemli yolunu şöyle açıklar: Birincisi, bir eser yaratmak ya da bir iş yapmaktır. İkincisi, bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşime girmektir. Üçüncüsü ise değiştiremeyeceği bir durum karşısında bile, insan çaresiz bir kurban gibi hissetse de kendini aşıp değiştirebilir. İnsan kişisel bir trajediyi bir zafere dönüştürebilir. Frida'nın her yeri alçılı ve yatağa bağlı olmasına rağmen alçısının üzerine bile resimler yapmaktan vazgeçmemesi gibi...

Şarkının devamında da şöyle der ya:

"Ben bu yüzden hiç kimseden gidemem, gitmem

Unutamam acı tatlı ne varsa hazinemdir

Acının insana kattığı değeri bilirim, küsemem

Acıdan geçmeyen şarkılar biraz eksiktir..."

Sanki acıdan geçmeyen bir yaşam da mümkün değildir. Acının gerçekliğini kabul etmek, yaşamdan ayrılmayı, diğerinin bizden ayrılmasını sembolize eden ölüm gerçeğiyle de yüzleşmektir. Öte yandan ölüm ya da acı içerse de "hayat devam ediyor..." deyip bu yolda yürürken şarkı bize yine şöyle eşlik etmektedir:

"Bir şiirden, bir sözden

Bir melodiden, bir filmden

Geçirip güzelleştirmeden can dayanmıyor

Yıldızların o ışıklı fırçası azıcık değmeden

Bu şahane hüzün tablosu tamamlanmıyor

Ama fazla da üzülme, hayat bitiyor bir gün

Ayrılıktan kaçılmıyor

Hem çok zor hem de çok kısa bir macera ömür

Ömür imtihanla geçiyor"

Ölümlü bir yaşam, her koşulda mücadeleyi ve bu yaşamsal gerçeği kabullenmeyi içeriyor. Bu varoluşsal bir psikolojik sağlamlığı çağrıştırıyor adeta. Ve ardından yaşam tüm zorluklarına rağmen şu dizelerde ifade edildiği gibi devam ediyor:

"O zaman git radyoyu aç,

Bir şarkı tut

Ya da bir kitap oku mutlaka

İyi geliyor

Ya da balkona çık bağır bağırabildiğin kadar..."

Travma sonrasındaki psikolojik sağlamlık için, travmanın yaşamsal bir gerçeklik olduğunu kabul etmek, travmaya bilgili ve bilinçli yaklaşarak koruyucu-önleyici hazırlıkları yapmak, bıraktığı etkileri fark etmek ona uygun davranmayı kolaylaştırır. Travmanın etkisiyle oluşan duyguları tanıyıp ifade etmek, paylaşmak, ilgili sosyal destek araçlarını olabildiğince kullanmak, diğeriyle dayanışarak birlikte iyileşmeye çalışmak, ayrıca gerekli psikolojik yardım ve desteği almak çok önemlidir. Elbette tecavüz ya da kasten öldürülme girişimi gibi çok daha yıkıcı spesifik türleri için bu ortak çözümler dışında daha profesyonel tedavi ve terapi gerekebileceğini de atlamayalım. Sonuç olarak her travma içimize bir zehir gibi akıp bir yerlerde bir yara ya da iz bırakır, önemli olan onu daha iyi bir hale nasıl getirebileceğimizin, öncesine göre ondan nasıl daha az etkileneceğimizin yollarını çoğaltabilmektir. Sanırım her travmanın iyileşmesi için gerekli olan ortak derman, aynı şarkının o en can alıcı bulduğum şu cümlesinde saklıdır: "Zehir dışarı akmadan yürek yıkanmıyor!"

"Travma yaşamın bir gerçeğidir, ancak bunun bir ömür boyu hapis cezası olması gerekmez. Travmanın paradoksu, hem yok etme hem de dönüşme ve diriliş gücüne sahip olmasıdır."

Peter A. Levine

Kaynakça

Herman, J. L., Travma ve İyileşme, çev. Tamer Tosun, Literatür Yayınları, 11. bas., İst. 2023.

Frankl, V. I., İnsanın Anlam Arayışı, çev. Selçuk Budak, Okuyanus Yayınları, 1. bas., İst. 2009.

Prof. Dr. Şerife Işık, Prof. Dr. Özlem Karaırmak, Doç. Dr. Didem Aydoğan, Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay, Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş, Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman Demir, Arş. Gör. Selin Merve Yaşa, Psikolojik Sağlamlık, Psk. Dan. ve Rehber Öğretmenler İçin, Yayına Hazırlayanlar: Uzm. Psk. Dan. İsmail Yıldırım, Uzm. Psk. Dan. Yalçın Çınar, Tashih: Erdoğan Muratoğlu, MEB Mesleki Eğitim Matbaası, 1. Baskı: Ankara, 2021 (MEB-KWF/German Cooperation-UNICEF işbirliğiyle).

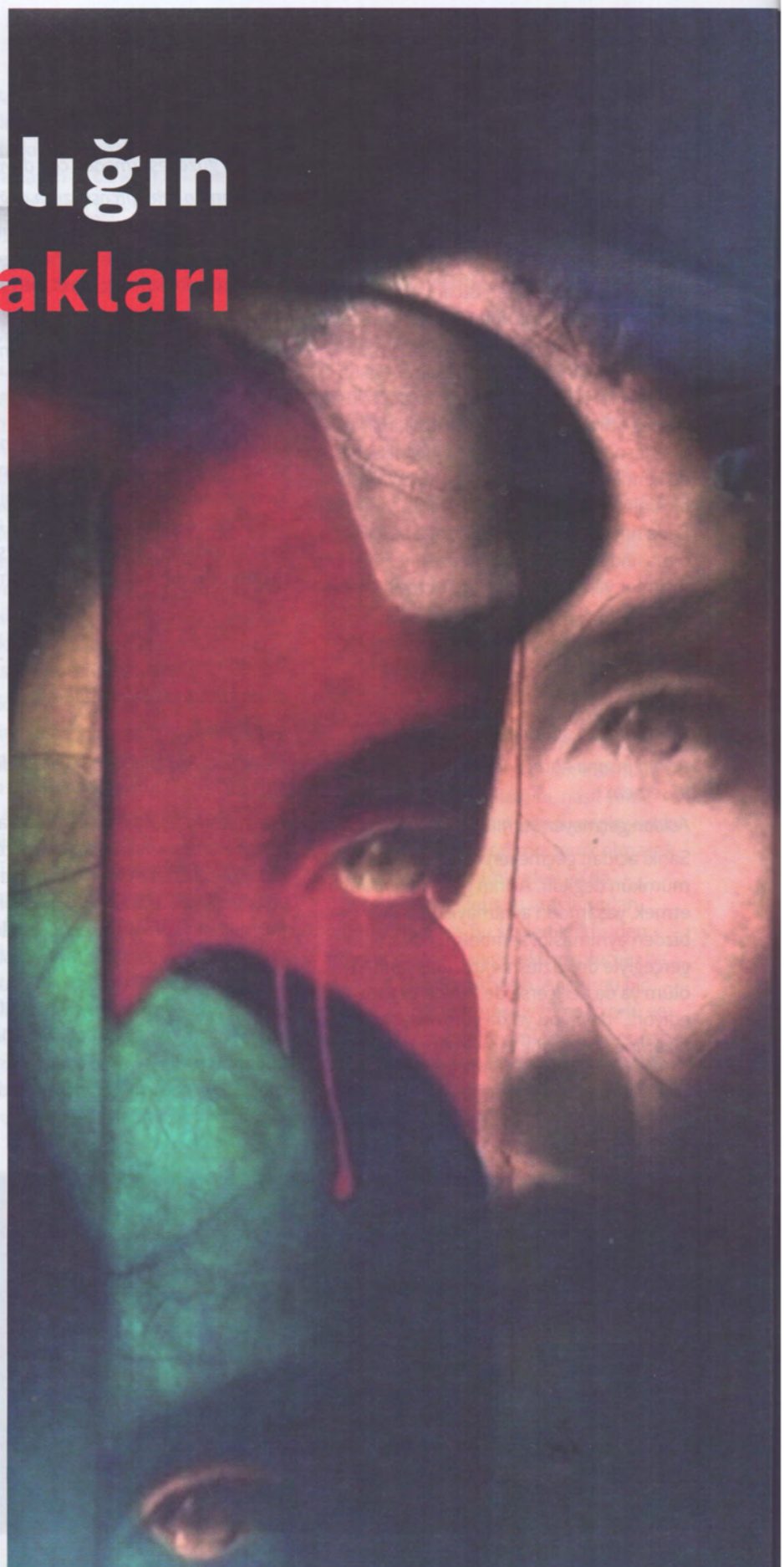


© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

Dayanıklılığın dayanakları



İshak SAYĞILI



"Ruhsal yaşam daha en başından beri toplumsaldır." (...) Dayanıklılık her düzeyde toplumsal olanla iç içe. İncinen, dayanamayan, kendi içinde dengeye ulaşamayan ya da çevreyle uyumlanamamış, yeni bağlar kuramamış her kişi, bu zor süreçlerinde kardeşlik bağıyla kuşatılmalıdır.

Dayanıklılık terimi, ruhsallık sahasında gün geçtikçe hem akademik sahada hem de klinik sahada giderek yaygınlaşmaktadır. Bu yükselişin altında yatan temel etmen, travma kavramının ruhsal alanda yeniden merkezi bir kavram olmaya doğru evrilmesiyle ilişkilidir. Psikanalizin ortaya çıkışı S. Freud'un travma kavramından uzaklaşmasıyla denk düşmektedir. Freud, travmanın ruhsallıkta açtığı yarığı pek çok dönemdaşı gibi fark etmişti ancak o travmanın aktüel etki sahasında kalmaktansa bu yarıktan ruhsallığın düş ve düşlem sahasına doğru önemli bir adım atmıştı. Beyaz tavşanın Alice'i başka bir diyarın kapısına getirmesi misali, Freud da bu eşiğe travma kavramının rehberliğinde gelmişti. Eşik aşıldıktan sonra iç gerçeklik de diyebileceğimiz düşlemsel bir ruhsal gerçeklik psikanalizin ana ilgisi olmuştu ya da psikanaliz zaten bu sahayla ilgilenmenin adı olmuştu. Elbette travma bu sahada da çalışıldı, sezildi ancak eşiğin ötesindeki biçimleri ve etkileri onun somut sahadaki halinden çok farklıydı. Bu yüzden psikanaliz bir yandan ayrılıkların, yasların, erken etkileşimlerin ve her türden yaranın öykülendiği bir çalışma olsa da defalarca travmayı terk etmekle, travmanın önemini yadsımakla suçlanmıştır. Üstelik bu suçlamada bulunanların en ünlüleri de S. Ferenczi gibi ünlü psikanalistler olmuştu.

© SUZAN ARMAĞAN

Günümüzde travma ruhsallık alanı için yeniden bir çekim merkezine dönüşmüş olsa da bu merkezilik birtakım kavramsal zorlukları da beraberinde getirmiştir. Bugün travma sahasında çalışan ve üreten pek çok kişi için kavramın kendisini sürekli yeniden tanımlanmaya ve kaydığı donuk ve klişe anlamlardan kurtarmaya uğraşmaktadır. Bu elbette hiç kolay bir iş değildir. S. Zizek, "İdeolojinin Yüce Nesnesi" adlı yapıtında travmayı horizontal düzlemde duran bir levhaya çekiçle vurulmasına benzetir. Levha aldığı darbeyle artık bir göçüğe sahip olsa da bu göçük horizontal düzlemden bakan bir göz için görünür olmayacaktır. Ancak levha üzerine herhangi bir yerden bırakılan bir bilye bu göçüğe doğru hareketlenecektir. Yani görünür olmayan bu iz, levha üzerindeki tüm hareketi şekillendirecektir. Öyle sanıyorum ki travmayı merkeze alarak çalışanlar için de travmanın kendisi böyle bir ağırlık merkezine dönüşmektedir.

Dayanıklılık kavramının kökeni ruhsallık bilgisinin modern anlamıyla ortaya çıkışından çok daha eski. Kavrama rehberlik eden "resilience" kelimesi İngilizceye Latinceden geçmiştir. Latince geri anlamındaki "-re" ve zıplamak, sekmek anlamındaki "salire" kelimelerinin birleşiminden türemiştir ve basitçe geri tepmek, eski haline gelmek anlamını taşır. Kelime önce fizik sahasında bir kullanım bulmuştur ve daha çok maddenin esneme, darbe sonrası eski şekline geri gelebilme kabiliyetlerine işaret etmektedir. Ruhsallık sahasının dışında da yaygın bir kullanıma sahiptir; özellikle ekoloji, sosyoloji gibi sahalarda. Google Ngram aramasıyla kelimenin kitaplarda geçiş sıklığına bakıldığında, 1980 sonrasında yoğunlaşan kullanım, 2000 yılı sonrasında hızlanarak artmaya başlamıştır. Eğer aynı uygulamada travma kelimesinin popülerliğiyle bu seyir kıyaslanacak olursa, iki kavramın arasındaki ilişki daha da görünür olmaktadır. Kavramın ruhsallık alanındaki kullanımında da tam bir görüş birliği olmasa da Amerikan Psikoloji Birliği'nin sözlüğündeki tanım, kavramın farklı yanlarına da işaret eden bir özet sunar:

Dayanıklılık, özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ve dış ve iç taleplere uyum yoluyla zor veya zorlu yaşam deneyimlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci ve sonucudur. İnsanların olumsuzluklara ne kadar iyi uyum sağladığına katkıda bulunan bir dizi faktör vardır: bireylerin (i) dünyayı görme ve dünyayla ilişki kurma biçimleri, (ii) sosyal kaynakların mevcudiyeti ve kalitesi, (iii) spesifik başa çıkma stratejileri.

Bu tanım esneklik, çevreye uyum ve çevre ile etkileşim gibi nitelikleri bir araya getirmektedir. Dolayısıyla dayanıklılık kavramı travma anından sonra mağdurun dünyayla ilişkisini ve iyileşme kapasitelerini işaret ediyor gibi durmaktadır. Bu tanımlar çoğu kez basit bir gözlemden yola çıkmaktadır. Travma sonrasında, özellikle de kitlesel olaylar sonrasında, kabaca benzer olaylara maruz kalmış olsalar bile topluluğun tüm üyeleri bu olaylarda ruhsal olarak benzer derecelerde etkilenmemektedir. Bu yaygın gözlemde gözlenen farkın kaynakları üzerine her daim çok çeşitli bakış açılarıyla fikirler sunulmuştur. Dayanıklılık kavramı çevresinde gelişen düşünceler bu farka ilişkin en güncel fikirleri de sunmaktadır. Bu düşünceler de büyük ölçüde, erken dönem dayanıklılık araştırmalarının başarıları üzerine inşa edilmiştir; bu araştırmalar, ilgili yetişkinlerle iyi ilişkiler, iyi bilişsel beceriler, öz düzenleme kapasitesi, yüksek özsaygı veya olumlu kendilik algısı ve başarılı olma motivasyonu gibi dayanıklılıkla tekrar tekrar ilişkilendirilen birkaç genel faktör belirlemiştir. Esasında güncel akademik yazında faktörlerin araştırılması trendi de giderek süreçlerin irdelendiği çalışmalara doğru evrilmektedir.

Doğumdan itibaren gelişen insan ruhsallığının bu erken evrelerinin çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki deneyimleri ne denli belirlediği psikoloji biliminin doğuşundan çok daha önce biliniyordu. Dayanıklılık bu bağlamda erken dönem ilişkileriyle doğrudan bağlantılı gibi durmaktadır. Bu alanda çığır açıcı çalışmaların özellikle J. Bowlby ile önemli bir ivme kazandığı söylenebilir. Ainsworth'un üçlü modeliyle birlikte artık bazı çocukların travmatik deneyime neden daha dayanıklı olduklarına ilişkin oldukça sistemli bir model elde edilmiş oluyordu. Bu gözlemlerin yineleyerek doğruladığı şey, erken dönemde daha az sorun yaşayan ya da "güvenli" bağlanabilen çocukların daha dayanaklı olduğu olmuştu. Kavramın akademik sahadaki öncülerinden olarak gösterilen Garmezy, yetmişli yıllarda araştırmalarına şizofreni tanısı almış bireylerin arasındaki farklara odaklanarak başlamıştır.



Garmezy'nin çalışmaları dayanıklılığın işlevsellikle olan ilişkisini ortaya koyması açısından önemlidir. DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ekibi dahi bir dönem işlevselliğe ek bir boyut olarak uyarlamayı gündeme getirmiştir.

Öyle ki, kavram bir dönem zor koşullarda başarılı olan, gettoların başarılı çocuklarını, yoksulluktan yükselebilenleri ya da başka bir deyişle "Amerikan rüyası"nı gerçekleştirebilenleri tanımlamak için de kullanılmıştır. Bu olağanüstü koşullarda var olmayı ve ilerlemeyi sağlayan bir güç olarak "sıradan büyü (ordinary magic)" olarak da ele alınmıştır. Zor koşulların kişiyi ve hatta kişiliği ilerlettiği görüşü dayanıklılık kavramından çok daha eskidir. "Öldürmeyen acılar güçlendirir" önermesini tarihsel şahsiyetlerin zor yaşam öyküleriyle bağdaştıran pek çok kaynak bulmak mümkündür. Kimileri edebiyatçıları, kimileri Nobel ödüllü bilim insanlarını seçerek bu insanların yaşamlarındaki travmatik olaylara odaklanmakta ve bu kişilerin bu zor deneyimlerle şekillendiğini öne sürmektedir. Burada şunun ayrımı genelde gözden kaçmaktadır. Bu kişiler topluluğun ortalamasından daha dayanıklı oldukları için mi bu olaylarla başa çıkabildiler, yoksa bu olaylar sayesinde mi daha dayanıklı oldular? S. Kaplan, bu durumu tavuk-yumurta sorunsalına benzetmektedir.

Bu sorunsal ancak bireysel öykülerin somut verilerindense derinlemesine çalışılması ya da anlaşılabilmesiyle çözülebilir. Psikanalizin bu literatüre olası katkısı tam da bu açıdan önemlidir. Winnicott, "Kültürel Deneyimin Yeri" başlıklı yazısında, bir deneyimin travmatik deneyime dönüşümünde yoksunluk ya da kayıp, korku duyumlarına çocuğun ancak bir süre tahammül edebileceğini, sonrasında eşik bir süre aşıldığında deneyimin travmatik olacağını belirtir. Eşik süreyi takip eden bir de pencere dönemi vardır ve eğer bu evrede çocuk korkusundan kurtarılabilirse yeniden eski denge haline kısa sürede dönebilecektir. Yok eğer bu süre de aşılır ise artık kayıp nesneye kavuşulsa dahi eski denge haline ulaşmak epey vakit alacaktır. Burada bu süreleri yalnızca harf sembolleriyle kullanır, çünkü her çocuk için bu süreler değişken olacaktır. Esasında, bu tarifin Ainsworth'un "yabancı durum testi"ne benzerliği de aşikârdır.



© İLKNUR KARAKURT

Hartman (1958), travmatik deneyim sonrası eski denge haline ulaşabilmeyi iki kavram çerçevesinde ele alır: esneklik ve dayanıklılık. Esnekliği otoplastik, dayanıklılığı ise alloplastik bir süreç olarak tanımlar. Esneklik durumu daha çok kişinin kendi iç dünyasında kazandığı bir denge hali iken dayanıklılık kişinin dengesini dış dünyayla yeniden bir denge arayışına girerek düzenlediği, etkileşimli bir adaptasyon süreci olarak görülebilir. Freud, "Nevroz ve Psikozda Gerçekliğin Kaybı" (1924) makalesinde alloplastik ve otoplastik iyileşmenin farkına vurgu yapar. Ona göre esasında hem nevrotik süreçler hem de psikotik süreçler otoplastik iyileşme çabalarıdır. Sağlıklı ya da normal olarak adlandırılan süreçler, yani yas süreçleri ise çevre üzerinde iş yapıyor olması bakımından alloplastiktir. Bu makaleden bir alıntı yapabiliriz:

"Her iki durumda da gerçeklik tarafından kendisine dikte edilmesine izin vermeyen id'in güç arzusuna hizmet eder. Dolayısıyla hem nevroz hem de psikoz, id'in dış dünyaya karşı bir isyanının, kendisini gerçekliğin zorunluluklarına, 'Ανάγκη'ye [Gereklilik] uyarlama konusundaki isteksizliğinin -ya da tercih edilirse, yetersizliğinin- ifadesidir... Her iki tepkinin de belirli özelliklerini bir araya getiren davranışlara 'normal' ya da 'sağlıklı' diyoruz -eğer bir nevroz gibi gerçekliği çok az reddediyorsa, ancak daha sonra bir psikoz gibi bu gerçekliği değiştirmek için kendini zorluyorsa. Elbette bu amaca uygun, normal davranış dış dünya üzerinde çalışılmasına yol açar; psikozda olduğu gibi içsel değişiklikleri etkilemekle kalmaz. Artık otoplastik değil, alloplastiktir."

Freud'un burada sözünü ettiği Ananke, zorunluluk ve kader anlamlarını taşır. Daha sonra 1930 yılında "Uygarlığın Huzursuzluğu" metninde bu kavrama geri dönecektir. Ananke, Yunan mitolojisinde ilk düzen tanrılarından da biridir ve karşısında Zeus'un bile lafı kâr etmeyecektir. Freud, insanların kaderin getirdiği yıkımlar ve kayıplarla sürekli bir mücadele içerisinde olduğunu belirtir ve burada insanlığın kültürünün bu kayıplarla yok olmayışını iki temel özellikle bağlantılandırır. Uygarlığın iki temel sütunu ona göre *çalışmak* ve *sevmek*tir. Bir bakıma, az önceki alıntıda tarif ettiği kavramı topluluk düzeyinde yeniden formüle etmiş olur.

© EDA ÇIĞIRLI



Dayanıklılığın da esasında bir yanının çaba ve uğraş olduğu açık iken diğer yanın sevme hali ile olan bağı sıklıkla gözden kaçmaktadır. Bu bağlamda, dayanıklılığı bir yas kapasitesi olarak ele almak da mümkün olacaktır. Ancak bu kez de dayanıklılığın karşıtı olan incinebilirliği ruhsal bir kapasitenin yeterince gelişmemiş olmasına indirgemek gibi riskli bir bakış kendiliğinden doğar. Esasında bu risk dayanıklılık kavramını merkeze alan her bakış açısı için geçerlidir. Nihayetinde, dayanıklılık meselesi birden "erkekler ağlamaz" gibi bir güçlülük hiyerarşisine indirgenebilir. Eğer dayanıklılığın yeterince çalışamadığı durumları yas çalışmasının aksadığı, tıkandığı durumlara benzetirsek, bu indirgemeci hattan biraz uzaklaşılabilir. Yas süreçleri aynı zamanda topluluk süreçleridir, yas her zaman toplumsaldır. Hatta Freud'dan (1921) alıntılayarak söylersek, "ruhsal yaşam daha en başından beri toplumsaldır". Yas, yalnızca bireyin içsel dinamikleriyle tıkanmaz. Tam tersi de doğrudur, topluluk bir yas sürecinin komplike olmasını engelleyebilir de. Bunun en çarpıcı örneği Antigone'nin kardeşinin yasını tutmak için gösterdiği çabadır. Dirayetinden kuşku duyulmayacak bu kadının, ölümüyle sonuçlanan bu süreçte dayanıklılık kriterlerini karşıladığını söyleyemeyiz. Çevreyle uyumu, adaptasyonu ve içsel dengeyi dayanıklılığın göstergesi olarak alıyorsak eğer, Antigone'nin bunların çok uzağında olduğunu söyleyebiliriz. Lakin bunların hiçbirini dış koşulları atlayarak onun ruhsal kapasitelerindeki birtakım yetersizliklerle açıklamak aklımızın ucundan bile geçmeyecektir. Bu son sahnede dayanıklılığın kriterlerinden uzak olan Antigone'nin diğer pek çok kez tam da bu dayanıklığın kriterlerini karşıladığını, başına gelenlerle yılmadığını da akılda tutmak gerekir. Eğer dayanıklılığı çaresizlik karşısında öfke ve utanç gibi yaşantılara karşı işleyen bir düzenek olarak görüyorsak, esasında bir üstbenlik kapasitesinden söz ediyor olduğumuzu da düşünebiliriz. Üstbenliğin kendisi belki de ruhsal sahanın toplumsal olanla en yoğun biçimde dokunduğu katmanıdır.

Psikanaliz yazınında dayanaklılığa ilişkin önemli başka bir köşe taşının da S. Ferenczi olduğunu söyleyebiliriz. Ferenczi'nin ünlü "Çocuklarda Dil Karmaşası" (1933) adlı makalesinde, esasında dayanıklılık kavramının daha güncel tanımlarına çok benzer bir ifade bulmak mümkündür. Ferenczi bu makalede "bilge bebek" metaforuyla meramını dile getirir:

"Bir travmadan sonra yeni yetilerin şaşırtıcı bir şekilde ortaya çıkması, sihirli bir değneğin sallanmasıyla gerçekleşen bir mucize gibi ya da küçücük bir tohumdan, gözlerimizin önünde yapraklar ve çiçekler ortaya çıkardığı söylenen fakirlerinki gibidir. Şiddetli ihtiyaçlar ve özellikle de ölümcül kaygılar, gizli kalmış ve gelişmek için derin bir sessizlik içinde bekleyen eğilimleri aniden uyandırma ve faaliyete geçirme gücüne sahip gibi görünmektedir. . . . Bildik gerilemenin aksine, travmatik bir ilerlemeden, erken bir olgunluktan söz etmekte haklıyız. Travma sadece duygusal olarak değil, entelektüel olarak da kişinin bir parçasını olgunluğa ulaştırabilir."

Bu ruhsal olgunlaşma, ilerleme tüm travmatik süreçlere genellenemeyecek olsa da böylesi gözlemler hiç nadir değildir. 1960'ların sonlarında Bowlby, gözlemlediği ağır travma geçirmiş bebeklerin ve küçük çocukların belirli bir yüzdesinin makul olarak beklenen patolojik semptomları göstermediğini, bunun yerine şaşırtıcı bir şekilde normal akranlarından daha fazla ifade edilen canlılık gösterdiğini fark etti. Esasında bu ruhsal düzeneğin daha biyolojik düzeyde benzerlerini de bulmak mümkündür. Örneğin, anne karnındayken pek çok farklı nedenden ötürü iyi beslenememiş, kilo olarak az gelişmiş ve rahim içindeyken bedensel düzeydeki stresin ağırlığı nedeniyle stres hormonlarına fazlasıyla maruz kalmış bebeklerin olası erken doğum durumlarında akciğerlerinin sağlıklı akranlarına göre daha iyi geliştiğini biliyoruz. Hatta bu gözlem nedeniyle, erken doğum riski olan gebeliklerde steroid yüklemesi yapılmaktadır. Özetle, yaşamın her evresinde birtakım zorlanmaların bazı kapasiteleri erken uyandırabileceğini biliyoruz. Ancak her erken uyanma bir bedeli de kendi içerisinde taşıyacaktır. Bu yüzden pek çok ruh sağlığı çalışanı, çevresinde bilge bir bebek değil de canlı ve tam da yaşının naifliğini taşıyan bir bebek gördüğünde işlerin daha çok yolunda olduğunu düşünecektir.

Bir başka açıdan, acılardan öğrenebilmenin birtakım koşulları da olması gerektiğini düşünebiliriz. Travmatik kesintilere karşı güçlü olmasını istediğiniz bir bebeğin sürekli travmatize edilerek bu süreçlere karşı bir koruma elde edemeyeceği açıktır. H. Harlow'un deneylerini hatırlayabiliriz: Anne bakımından mahrum bırakılan makak maymunları yeni stres deneyimlerinde oldukça kötü yanıtlar oluşturuyordu. Oysa anne bakımı almış yavrular travmatik durum karşısında işlevsel yanıtlar üretebilmekte, deyim yerindeyse dayanıklılık gösterebiliyorlardı. Dolayısıyla Ferenczi'nin ya da Bowlby'nin sözünü ettiği çocukların böylesi bir bakımla bir süre de olsa karşılaşmış olduğunu düşünebiliriz. Psikanalitik bakış açısıyla dayanıklılığı buluşturan önemli psikanalistlerden birisi de P. Fonagy'dir. Yazar, kavramı açıklarken ebeveynlerin başa çıkma tutumlarıyla çocukta gelişecek ya da gelişemeyecek olan dayanaklılık potansiyelinin ilişkisinden söz eder. Travmatik durum karşısında en sık ortaya çıkan iki savunma "duygulanımın inkârı" ve "saldırganla özdeşleşme"dir. Eğer ebeveynler kendi stres durumlarında bu düzenekleri fazlasıyla kullanıyorsa, çocuğun/bebeğin yoğun gereksinimleriyle başa çıkarken de bu düzenekler devrede olacaktır. Fonagy'nin araştırmalarının ve kuramının merkezinde duran "yansıyarak işleme (reflective functioning)" esasında zihinlerin iç içe işlediği bir modeldir. Winnicott'un sözünü ettiği anne (ya da bakım veren) ve bebeğin iç içe işleyen bir birim olması bu düzeneklerle oldukça kesintili bir sürece dönüşecektir. Winnicott, özellikle yaşamın en erken evresinde bebeğin ihtiyaçlarının bir arzuya dönüşmeden giderilmesinin ve bebeğin bir süre ben ve ben olmayan ayrımından korunması gerektiğini öne sürer. Onun "olma" adını verdiği ve ayrımlar olmaksızın, iç içe işleyen ruhsallık parçasının gelişimi için bunun şart olduğunu öne sürer. Bu noktada belki Fonagy'den de bir alıntıya yer verebiliriz:



© GÖKŞEN ERATA

"Dayanıklılık zamanın bir anında karmaşık bir sosyal sistemi karakterize eden bir sürecin göstergesidir... dayanıklılık, çocuğun özelliklerinin yanı sıra aile, sosyal ve kültürel ortamların başarılı kombinasyonları göz önüne alındığında, zaman içinde gerçekleşen bir dizi sosyal ve intra-psişik süreçten başka bir şey olarak görülemez. Prensipte, sağlıklı gelişimin temelini oluşturan tüm psiko-sosyal süreçler bu kapsama dahil olabilir."

Ebeveynlerle ya da çevreyle etkileşiminde bir insan yavrusu çok önemli meziyetler kazanacaktır. D. Amir (2012), "içsel şahit" adını verdiği bir işlevden söz eder. Amir, bebeğin maruz kaldığı ılımlı frustrasyonlarda yaşadığı çaresizlik hissini deneyimlemesine yardımcı olacak, ona tahammül etmeye hazır ve onun gelişimini arzu eden, acısını hemen dindiremese bile acısına duyarsız kalmayan birisinin, bir bakım verenin varlığının bebeğin zamanla bu şahitlik konumunu içselleştirebilmesi için elzem olduğunu öne sürer. Bu konumun içselleşmesiyle yalnızca bebeklik ve çocukluk deneyiminde değil, yaşam boyu zor deneyimlerde kişinin kullanacağı bir işlev kazanılmış olur. Özetle, eğer birisi bizim acımıza tahammül edebildiyse bizim de kendi acılarımıza tahammül edebilme cesaretimiz artacaktır. Oidipus'un trajedisinde en dikkat çekenlerden birisi de her şeyin göz önünde olmasına karşın kimsenin şahitlik edememiş olmasıdır. Öldürülmek üzere doğmuştur, ebeveyninin zihninde ölü doğmuştur. Belki de uzun öyküsü boyunca her kritik dönemeçte güce yeltenen bir kibir içerisinde olmasıyla bu en erken kopukluk ilişkilidir. Oidipus, az önce sözünü ettiğimiz kızı/kardeşi Antigone'den farklı olarak bildiğimiz her kavşakta dayanıklılığın gerekli esaslarından (çevre ile uyum, içsel denge) çok ama çok uzaktadır.

J. Meszaros (2013), ünlü *"öğrenilmiş çaresizlik"* kavramına karşı *"öğrenilmiş yardımkârlık (helpfulness)"* kavramından söz eder. Esasında bunu öğrendiğimiz ana yer de yine yaşamın en erken evreleridir. En aciz olduğumuz zamanlarda, ancak başkasının yardımıyla, tüm çaresizliğimizin bir yardımkârlıkla karşılanmasıyla hayatta kalabilecek varlıklarız. J. Kestenberg (1984), ötekini umursayan bir tutumun, alturizmin en iyi yolla ebeveynlerden ama muhakkak dışarıdan öğrenilebileceğini söylediğini söyler. Ancak bu sistemin işe yarayabilmesi için çocuğun da umursanmış ve gereksinimleri karşısında utançtan kurtulmasına yardım edilmiş olması gerekliliği açıktır. Bu noktada "olağan mucize" tanımını yeniden hatırlayabiliriz. Olağanüstü koşullarda, kayıplarına ya da acılarına karşı ilerleyebilmiş olanların aslında bu kayıp anlarında birkaç düzeyde bir karşılaşmalar yaşadığını da varsayabiliriz. Öncelikle içsel bir karşılaşmadan söz etmek gerekir, travmatik deneyimin kişiyi sürükleyeceği ağır yaşantılar ve duygulara tahammül belki de içsel şahit gibi önerilen kavramların işbaşında oluşuyla ilişkilidir. Ancak ağır kayıplarda devreye giren bir çevre olduğu da unutulmamalı. Ağır kayıplar yaşamış çocukların ruhsal dengelerinin grup kohezyonu ile dengede kalabildiği, bu çocuklar gruptan kopartıldığında travmalarının yeniden tetiklendiği gösterilmiştir. Düştüğümüz anları yalnızca bir başımıza ayağa kalkabilme gücümüz üzerinden değil, belki başkalarının ellerinin bizlere uzandığı anlar olarak da düşünebiliriz.

Bugün artık dayanıklı topluluklardan ya da topluluk dayanıklılığından da söz edilmektedir. Nihayetinde, topluluk sürekli olarak doğayla bir çelişki halinde var olacak, diğer topluluklarla potansiyel çatışma ihtimalleri olan ve kendi iç dinamikleri olan katmanlı bir yapı olacaktır. Ve tıpkı tekil bireylerde olduğu gibi aksaklığı derinlemesine anlamak ancak soruna daha hakkaniyetli çözümler gelişmesini olanaklı kılacaktır. Deprem sonrası yaşananlar ve halen yaşanmakta olanlar dayanışmacı pratiklerin ne denli önemli olduğunu bir kez daha hatırlattı. Elbette dayanıklılığına hayranlık duyacağımız pek çok zor insan öyküsüyle karşılaştık. Freud, bir topluluk dayanıklılığından söz etmemiş olsa da daha önce sözünü ettiğimiz çalışmak ve sevmek üzerine söylediklerini hatırlayabiliriz. Altı Şubat depremleri korkunç bir yıkım yarattı. Yalnızca binaların değil, topluluğun da dayanıksızlığı ortadaydı. Fonagy'nin tarif ettiği "saldırganla özdeşleşme" ve "duyguların inkârı" pek çok kez işbaşındaydı. Burada söylenebilecek şey belki de dayanıklılığın her düzeyde toplumsal olanla iç içe olduğudur. İncinen, dayanamayan, kendi içinde dengeye ulaşamayan ya da çevreyle uyumlanamamış, yeni bağlar kuramamış her kişi, bu zor süreçlerinde kardeşlik bağıyla kuşatılmalıdır. Açık olan şu ki tüm bunlara dayanabilmek için daha iyi bir toplum sözleşmesine hem de acilen ihtiyaç duyulmaktadır. Aksi durumda dayanılmaz olana dayanabiliyormuşuz gibi yapmaya devam edeceğiz.



© GÖKŞEN ERATA

"Ondan yigrek ne vardır kişi bile kendözün
Kendözün bilen kişi kamulardan ol güzin."
Yunus Emre

Kendi özünü bilmek

Çocukluğun olumsuz yaşantılarının erişkin hayatına bire bir tercüme edildiği ve bundan hiçbir kaçış olmadığı düşüncesi modern hurafelerden biri. İnsanın ileriki hayatındaki olumlu yaşantılar geçmişin izlerini silebilir, insan geçmiş hapishanesinde bir kader mahkûmu değildir.

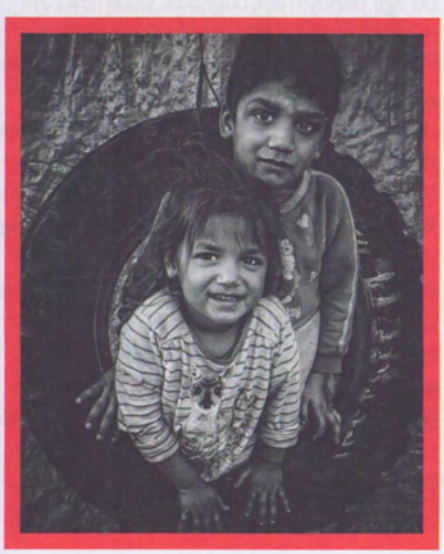


Kemal SAYAR

© GÖKŞEN ERATA



Dayanıklılık; insan, aile, toplum ya da ekonomik sistemlerin sorunlarla nasıl başa çıktığı ve yeni süreçlere nasıl uyum sağladığıyla yakından ilgilidir. İnsanlann savaş ya da afet gibi travmatik deneyimlerden nasıl korunduğunu ve bu afetler neticesinde nasıl iyileştiklerini ele alan bu disiplin, İkinci Dünya Savaşı sonrasında, yaşanan sürecin çocuklar üzerindeki etkilerinin araştırılmasıyla ortaya çıktı. Araştırmalar gösteriyor ki birçok çocuk zorluklarla başa çıkabiliyor ve hayatta yaşadıkları talihsiz deneyimlere rağmen bu zorlu süreçleri başanlı bir şekilde atlatıyor. Yılmazlık, kayba ve ıstıraba karşı mukavemet, gerilimin içindeki bilinç dolu nefes anlannın birikmesiyle yükseliyor. Psikolojik dayanıklılığı sağlayan ve artıran faktörler arasında; plan yapma becerisi, düşünme yeteneği, aidiyet duygusuna sahip olmak, kendine inanmak ve başan için motive olmak yer alıyor. Ülkü Tamer, "Bilgeliğin tek koşulu var: Dünü yarında yaşayacaksın; ama dünü yarına taşımayacaksın" yazmıştı "Tarihte Yaşanmamış Olaylar" kitabında. Zamanın projeksiyonuna ait bu ustalık da dayanıklılığın püf noktalarından biri. Bunlara ek olarak çocukların yaşları ilerledikçe hayatta bir amaca sahip olmaları da önemli bir koruyucu faktör. Bu faktörlerden belki de en önemli olanı sağlıklı ebeveynlere ve yakın ilişkilere sahip olmak.



© GÖKŞEN ERATA

Psikolojik dayanıklılığı sağlayan ve artıran faktörler arasında; plan yapma becerisi, düşünme yeteneği, aidiyet duygusuna sahip olmak, kendine inanmak ve başarı için motive olmak yer alıyor.

Ebeveynliğe yapılan vurgular kıymetli, ancak bazen bu vurgular yüzünden ebeveynler aşırı bakım verme tuzağına düşebiliyorlar. Çocuğun kendi kendine karar almasına izin vermemek ya da çocuklardan gelişim seviyelerine uygun olmayan yüksek beklentilere sahip olmak literatürde "aşın ebeveynlik" olarak tanımlanıyor.* Aşırı ebeveynlik yapmak, çocukların kendilerine saygı duymalarını ve inisiyatif alma becerilerini engeller. Zorlukların üstesinden gelme yetisi kazanılamadığı takdirde; anksiyete, zayıf liderlik becerileri, düşük yaratıcılık seviyeleri, narsisizm, yetersiz duygu düzenleme, alkol ve madde kullanımı ya da yaşamdan memnuniyetsizlik gibi sorunlarla boğuşma ihtimalleri artar. Aşın ebeveynliğin risklerini fark etmemizi güçleştiren nedenlerden biri, kısa vadede aşırı ebeveynliğin işe yarıyor gibi görünmesidir. Örneğin sürekli çocuğunuzun ödevlerine yardım ediyor, hatta bazı ebeveynler gibi ödevlerini onlar yerine yapıyorsanız, evet, kısa vadede çocuğunuz iyi notlar alacaktır. Lakin bu durum sık tekrarlandığında çocuğunuzun zorluklarla başa çıkma becerisi engellenecek ve bu durum çocuğunuzu bağımlı bir birey haline getirecektir. Bugün evladınıza yardım etmeniz ve onun sadece size bağımlı olması ilk etapta bir sorun teşkil etmez gibi görünse de bu mekanizma kökleştikçe evladınız başkalarına da bağımlı ve çaresiz bir birey haline gelebilir. Şair Mascha Kaléko, bir şiirinde *"Hiçbir uçurumdan seni koruyamam, / Tanrı, göğün en üstün yerine bırakmış ödülü. / Yalnız tek bir tecrübem senin yoldaşın olsun / Kim olursan ol, bütünüyle ol!"* diye sesleniyordu oğluna. Yücelere tırmanmak, uçurumlardan kaçınmayanların payına düşer.

Ebeveynler ruhsal açıdan dayanıklı çocuklar yetiştirebilmek için ne yapmalı?

Çocuklar, karşılaşabilecekleri zorluklar ne olursa olsun eğer dayanıklılarsa, zorluklarla mücadele ederek duygu düzenleme becerisi, tecrübe, saygı ve sorumluluk duyguları kazanmışlarsa, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de yüksek ihtimalle gelişimlerini sürdüren fertler olacaklardır. Bu sayede güçlüklerle yüzleşme cesaretleri olur, zorluklarla başa çıkamadıklarında ne zaman yardım arayacaklarını ya da ne zaman vazgeçebileceklerini bilir ve yollarına devam etme gücünü kendilerinde bulabilirler. Bu yüzden çocuklarımızın gelişimlerine uygun zorluklarla karşılaşmalarına izin vermeliyiz.

Çocuklarınızı başarıları için değil, çabaladıkları için takdir edin ve bunu kendilerine de açık bir şekilde söyleyin. Bir beceri geliştirirken zaman zaman başarısız olabilirler ama siz onlan başarısızlığa rağmen o beceriyi geliştirmeleri ve uğruna

* https://psyche.co/guides/to-help-your-children-put-the-helicopter-in-the-hangar

mücadeleye devam etmeleri konusunda teşvik edin. Çocuklarımızın, uzun vadeli faydalar için kısa vadeli hazları ertelemeleri, sahip oldukları öz düzenleme becerileriyle ilgilidir. Bu becerinin gelişmesi ise kurallara, rutinlere ve tepkilere bağlıdır. Bu hususlarda ebeveynin ikisinin de mutabık ve süreç içinde tutarlı olmaları önemlidir. Örneğin çocuğun oyuncaklarını toplamasıyla ilgili temel kurallar ve öngörebileceği rutinler oluşturmak çocuğun sorumluluk duygularını besler.

Rutinler ise çocuklara her şeyin yolunda olduğunu hissettirir ve güven duygularını artırır. Çocuklarınız bir kuralı görmezden geldiğinde, bir süreliğine de olsa bazı ayrıcalıkları kaybedeceğini bilirse sınırlara saygı duymayı öğrenecektir. Çocuklarımızı, sorumluluklarını yerine getirme konusunda sürekli uyarmamalıyız, aksi halde kendi iç motivasyonları yeterince gelişmeyebilir. Çocuklarınızın sorunlarını onlar adına siz çözmemelisiniz. Onları, sorunlarını çözmek konusunda sadece teşvik edin. Bir başka faydalı yol ise muhtemel sorunlar karşısında neler yapabileceklerini onlarla istişare ederek, öngörülebilir sorunlar için onlara hazırlık yapma fırsatı yaratmaktır.

Çocuklarınızın sorunlarını onlar adına siz çözmemelisiniz. Onları, sorunlarını çözmek konusunda sadece teşvik edin. Çocuklarımızın gelişimlerine uygun zorluklarla karşılaşmalarına izin vermeliyiz.

Çocuklarımızın yaşadıkları topluma uyum sağlayabilmeleri de çok önemlidir. İnsanlar sosyal canlılardır ve sosyalleşmeyi de ailede öğrenirler. Çocukların sosyalleşmeye hazır bir donanımla dünyaya geldiklerini biliyoruz. Özellikle bu konuda ayna nöronların rolünün keşfedilmesiyle beraber, bu alanda pek çok çalışma yapıldı. Sağlıklı sosyalleşme için gerekli becerilerden biri başkalarına karşı merhametli ve yardımsever olmaktır. Çocukların bu becerileri öğrenmekle ilgili kapasiteleri oldukça gelişmiş durumda. Hatta bazı araştırmalara göre bu kapasite bebek henüz 6-10 aylıkken gelişmeye başlıyor. Bulgulara göre bebekler, çevrelerindeki yetişkinleri başkalarıyla kurdukları ilişkilere göre değerlendiriyor. Bu bebekler, yardımsever yetişkinleri olumsuz ya da nötr tutumu olan yetişkinlere kıyasla daha fazla tercih ediyor.* Sonuçlara bakılırsa çocuklarımıza örnek olabilmek için hiçbir zaman çok erken değil.

Örnek olmaya çocuklarımıza yönelik kendi davranışlarımızdan başlamalıyız. Biz onlara karşı ne kadar merhametli, nazik ve anlayışlı olursak onlar da bu erdemleri o kadar geliştirme imkânına sahip olurlar. Çocuklara karşı nazik olmak belki kulağa garip geliyor olabilir, ancak ricada bulunmak, teşekkür etmek gibi nezaket içeren yaklaşımların çocuklarımızla kuracağımız bağı da etkileyeceği unutulmamalı. Gary Chapman, çocuklarımızla iletişim kurarken ricada bulunmamızın önemine işaret ediyor.** Rica, ebeveynin daha önce yaptığı kötü bir yorumun çocuğun üzerindeki etkisini silecek kadar pozitif bir güce sahiptir. Ricada bulunmak çocuğunuza aynı anda üç ayrı mesaj vermenizi sağlar. İlki, onun duygularına saygı gösterdiğinize işaret eder. İkincisi ricayla, onun da bir düşünce dünyası olduğunu ve saygıyı hak eden fikirlerinin varlığını olumlamış olursunuz. Üçüncüsü ise rica ederek çocuğunuzdan kendi hareketlerinin sorumluluğunu almasını beklediğinizi göstermiş olursunuz.

Merhametli ve nezaketli çocuklar yetiştirmeyi hepimiz isteriz ama çocuklarımızın okulda aldığı başarıyı takdir ettiğimiz kadar olumlu davranışlarını da takdir edebiliyor muyuz acaba? Ayrıca bu hususta gözden kaçan bir başka mesele de merhamet, nezaket gibi erdemleri toplumsal cinsiyet normlarına hapsetmiş olmamız. Bu erdemleri genelde kız çocuklarıyla sınırlıyor ve erkek çocukları bunların dışında bırakıyoruz. Erkek çocukların hassas olmasını zafiyet olarak gören bir algı var. "Erkek adam ağlamaz" diyen bir kültür, duygusal ve duyarlı davranmayı sadece bir cinsiyete hasretmiş olur. Erkeklerin duygularını yaşamasını ve paylaşmasını, hatta ağlamasını bile zorlaştırır. Çünkü bu tür dayatmalara maruz kalan bir erkek çocuk ağlamayı güçsüzlük olarak görecektir.

:urmayı sağlayacak en önemli becerilerden biri de çocukların saygı duymayı öğrenmeleridir. Çocuğun yemek masasında hem usulünce konuşmayı hem de bir başkasını dinlemeyi öğrenmesi için fırsatlar yaratabiliriz. Arkadaşlarıyla oynarken sırasını beklemeyi öğrenebilir ya da başkalarıyla dayanışmayı öğrenebilmesi için yiyeceğini kardeşleriyle paylaşmasını telkin edebiliriz. Ayrıca daha çok grup etkinlikleri yapmak için aile hayatımıza bazı faaliyetler katabiliriz. Ev işlerinde onlara ufak görevler verebiliriz. Mesela üç yaşındaki bir çocuk sofra kurmaya yardımcı olabilir; böylece bu eylem hem kendisini ailenin bir parçası olarak hissetmesine hem de katkı sağladığından dolayı mutlu olmasına sebep olur. Saygılı davranmayı öğrenmeleri için toplum içindeki davranışlarında onlara örnek olmalıyız. Mesela halka açık ortamlarda yüksek sesle konuşmayarak ya da yaşlı biri otobüse bindiğinde ona yerinizi vererek çocuklarınıza örnek olabilirsiniz. Elbette, tüm bu öneriler, her çocuğun kendine ait bir mizacı olduğu gerçeğini yok sayarak uygulanmamalıdır. Sağlıklı bir ebeveynlik yapabilmek için, çocukların hem mizaç özellikleri hem de gelişim dönemleri dikkate alınmalıdır.***

Doğan Cüceloğlu'nun dediği gibi, insanın anavatanı çocukluğudur. Çocukken açılan bazı yaralar kolay kapanmıyor. Çocuklukta alınan yaralar ilerleyen yaşlarda hem duygusal yaşantı hem de bedensel sağlık üzerinde birtakım izler bırakabiliyor. Özellikle aile içi şiddet, beklenmeyen ölümler, boşanma, cinsel ve fiziksel istismar ya da kötü ebeveynlik çocukluğun dingin bahçesini tarumar edebiliyor.

Erken dönemde kronik stres yaratabilecek bu ağır deneyimler, bağışıklık sistemini zayıf düşürebilir ya da etkisiz hale getirebilir. Henüz gelişmekte olan bir beyne sahip erken yaşlardaki çocuklar için bu travmatik deneyimler stres tepkisini düzenleyen genlerin devre dışı kalmasına neden olabilir. Dr. Seth Pollak, travmatik deneyimleri olan 50 çocuğun kortizol seviyelerini incelemiş ve bedenin stres durumundan sonra sakinleşmesini sağlayan stres düzenleyici genlerin üzerinde değişiklikler olduğunu bulgulamıştır. Bu durum, "fren takımının devre dışı kalması" olarak ifade ediliyor.**** Bu dönüşüm, zorlu yaşantıların çocukluk üzerinde açtığı yaralardan sadece bir tanesi.

Eğer duygusal olarak yetkin ve ihtiyacınız olduğunda yanınızda olabilecek ebeveynlere

* https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/merhametli-duyarli-ve-kibar-cocuklar-yetistirme
** Chapman, G. & Campbell, R., Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili, Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2020.
*** https://psyche.co/guides/to-help-your-children-put-the-helicopter-in-the-hangar
**** https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/ruhun-parmak-izi-cocukluk

sahip olmadan büyüdüyseniz, öfke, yalnızlık, terk edilme korkusu gibi duygularla mücadele ediyor olabilirsiniz. Maruz kaldığınız ebeveynliğin sonuçlarını fark etmek, yaşadığınız duygu durumlarını anlamlandırmanıza ve bu acı verici duygulardan arınmak için yardım almanıza vesile olabilir. Duygusal açıdan olgunlaşmamış ebeveynliğin farklı türleri olsa da çocuklar üzerinde bıraktığı etkiler bazı ortak noktalara sahip. Örneğin çocuklar ebeveynlerinin yanında kendilerini yalnız, önemsiz, kapana kısılmış, bireysellikleri saygı görmemiş ya da sürekli ailesini hayal kırıklığına uğratmış hissedebilir.

Çocukluğun olumsuz yaşantılarının erişkin hayatına bire bir tercüme edildiği ve bundan hiçbir kaçış olmadığı düşüncesi de modern hurafelerden biri. İnsanın ileriki hayatındaki olumlu yaşantılar geçmişin izlerini silebilir, insan geçmiş hapishanesinde bir kader mahkûmu değildir. Bunu izninizle açıklayayım: İnsanoğlunun en savunmasız olduğu dönem elbette erken yaşları. Nihayetinde hepimiz kendimizi bir ailenin kucağında bulduk. Hatta bazılarımız annesi ya da babası olmadan dünyaya gözünü açtı. Her ne kadar, anne ve babanın sunduğu imkân ve şartlarla yaşamaya başlasa da her çocuk kendine özgü bir donanım ve mizaçla dünyaya gelir. "Her canlı, içinde Tanrı'nın gizlenerek çalıştığı ve çamurun tabiatını değiştirdiği bir tezgâhtır" demişti Kazancakis. Aileler, şükür ki üretim bandı tertibinde çocuk yetiştiremiyorlar, tezgâhta çalışan yaratıcının özgün izi her bir çocukta kendini açığa vuruyor. Birden fazla çocuğa sahip ebeveynler bunu gayet iyi bilir. Beş parmağın beşi nasıl bir değilse her çocuk da kendine özgüdür.

Erişkinlik çağına erişmiş yetişkinler, evet bir şekilde büyümüşlerdir; ama gelişimlerini ne kadar tamamlamışlardır? Asıl soru bu. Rilke, "Malte Laurids Brigge'nin Notları" adlı romanında şöyle diyordu: "Mümkün müdür, 'Tanrı' diyen ve Tanrı'nın ortak bir şey olduğunu sanan insanlar bulunsun? Okul çağında iki çocuk düşünelim: Biri bir çakı satın alsın, arkadaşı da aynı günde, bu çakıya tıpatıp benzeyen bir başka çakı satın alsın. Aradan bir hafta geçsin, iki öğrenci, çakılarını birbirlerine göstersinler; şimdi ancak pek uzak bir benzerlik vardır arasında -başka başka ellerde çakılar ne kadar değişmiştir. (Çocuklardan birinin annesi şöyle der hatta: Sizin elinizde zaten ne sağlam kalır ki...) Evet, evet: İnsanın bir Tanrı'sı olsun da kullanmasın, mümkün müdür? Evet, mümkündür." Yaşam her birimizin yüzlerini ve ruhlarını farklı güçlerle yoğuruyor ama yaşamın çıraklarıyız biz. İçimizdeki cevheri hiç kullanıp parlatmadan emaneti teslim eden nice insanlar, çerağı tutuşmamış nice canlar var. Gelişim, tekâmül, bir olgunlaşma sürecine atıf yapar, sadece bedensel bir büyümeye değil. Olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukları olarak dünyayı öğrenmek zorunda kalan her insan bu farkı bilir. Her canlının, henüz zuhur etmeden, varlık âleminde bile görünmeden, doğum öncesinden başlayarak büyümesi ve gelişmesi beklenir.

Yaşam her birimizin yüzlerini ve ruhlarını farklı güçlerle yoğuruyor ama yaşamın çıraklarıyız biz. İnsanın gelişimi ise baş döndürücüdür. Gelişim bebeklik döneminin ilk yıllarında ailemizin kanatları altında gerçekleşir. Muhteşem bir genetik potansiyelle dünyaya gelen bebekler, bu potansiyeli kullanabilmek için çevresel koşullara bağımlıdır. Mizaç özelliklerimiz ise gelişim potansiyelimizin parçalarından sadece biridir. Mizacı; yapısal, genetik ve biyolojik temele dayanan tutum ve davranışlar olarak değerlendirebiliriz. "Mezcetmek" fiiliyle aynı kökene sahip mizaç kelimesi de yekpare, homojen olmaktan uzak bu canlı karışımı ifade etmekte. Mizaç kavramı, Hipokrat zamanından bu yana insanoğlunu anlamak için kullanılagelmiştir. Kişisel özellikler diyebileceğimiz bu karmaşık sistem ve çevresel koşullar, karakterin inşasında beraber çalışır.

"Göğsünün içindekini hakîkî gönül sanan kimse, / Hakk yolunda iki üç adım attı da, her şey oldu bitti / sandı. / Aslında tesbih, seccade, tevbe, sofuluk, günahtan sakınma, bunların hepsi yolun başıdır. / Hakk yolcusu aldandı da bunları varacağı konak sandı. / Bu görünen ben, ben değilim. / Şu halde, 'ben, ben' dediğim kimdir; söyle! Söyleyen, ben değilim. Peki benim dilim ile söyleyen kimdir; söyle! / Aslında, ben baştan ayağa kadar bir gömlekten fazla bir şey değilim. / Benim, gömleği olduğum varlık kimdir; söyle!" diyor Mevlâna Celâleddin-i Rûmî, "Dîvan-ı Kebîr"de. Tasavvuf ve abdallık geleneğimizdeki her kutlu ses hemen hep aynı sözü dillendiriyor; gönül kâbesinin tavaf edile edile mamur edileceği, tevhide-birliğe erişileceği. Kişinin kendini bilmek yolundaki tavafının mütemadi olduğu... *"Cenab-ı Hakk, görünen ve bilinen suret kâbesini tavaf etmeyi, kirliliklerden temizlenmiş bir gönül kâbesi elde edesin diye sana farz kılmıştır!"* diyordu yine Mevlâna. İnsan, doğumuyla beraber kendini bilme, benliğini birleştirme yolunda hac yolculuğuna çıkar. Merhum Ali Şeriati, "Kendini bulup yolu kaybetmek faciadır! Kendini yolda kaybetmek ise kurtuluştur" diyordu "Hacc" kitabında. Benlik, yolun değişkenliğinde, yola verilen cevaplarla çatılır biteviye. İnsan, gezgin bir varlık, daimi yolcudur (homo viator) varoluşçu düşünür Gabriel Marcel'in ifadesiyle.

İlk psikanalitik düşünürlerin teorilerini bir kenara koyarsak, bebeklik ve çocukluk dönemi için tutarlı bir benlikten söz edemeyiz; zira çocuklar yetişkin olana kadar birçok şeyi öğrenmek ve birleştirmek, dünyayı icat etmek durumundadır. Bebekler sandığımızdan daha güçlü olabilirler; hızlıca öğrenir ve tepki verirler. Örneğin sütü gören bir bebek aç ise kollarını hızla hareket ettirir ve ses çıkarmaya başlar. Zaman ilerledikçe hareketlilik artar ve bağımsızlaşma dönemi başlar. Böylece "Hayır" diyebilir, reddedebilir ve kendisi de dahil olmak üzere çevresindekilerin sınırlarını test ederek öğrenme aşamasına geçer.

Çocukla beraber gelişim dönemlerine tesir eden etkileşimlerin alanı da genişlemeye başlar. Temelde çocuğun gelişimi sadece anne baba ile sınırlı değildir. Büyümenin eşliğinde, kardeşler, akrabalar, arkadaşlar, okul ve toplum gibi birçok dinamiğin çocuğun gelişimine olan etkisi artar. Bu etkileşimleri kendi kişiliğine göre yorumlayan çocuğun karşılaştığı her duruma uyum sağlayıp sağlayamadığı zamanla açığa çıkar. Dikkat edilmesi gereken nokta ise çocuk ve çevre arasında yaşanan etkileşimler arasında basit neden sonuç ilişkileri kurulamaması. Gelişme dönemi boyunca birçok faktör, gelişimi destekleyerek koruyucu işlev gösterebildiği gibi çocuk üzerinde olumsuz şekilde de etki yaratabilir. Belki de aynı şartlarda büyümüş çocukların hepsinin mevcut duruma aynı şekilde yanıt vermemesinde bu faktörlerin etkisi aranmalıdır. Örneğin anne babasında ruhsal bir rahatsızlık olan kişinin bu hastalığa yatkın olması evvelce düşünüldüğü gibi mutlak bir sonuç değil, bir olasılıktır. Eğer koruyucu faktörlerden destek alınabilirse karşılaşılan zorluklara rağmen kişi hastalıktan uzak kalabilir.

Eğilsen de kırılma!



Emine Zinnur KILIÇ



© İLKNUR KARAKÜTÜK

İnsanlık yüz binlerce yıldır hâlâ yeryüzünde varlığını sürdürdüğüne göre, dayanıklılık nadir bulunan bir özellik değildir. Zorluklar karşısında eğilmek ama kırılmamak anlamına gelen bu özellik insan ruhunun doğal kapasitesinin bir parçasıdır.

Anthony Doerr'in 2015 yılında Pulitzer ödülü kazanan romanı "Göremediğimiz Tüm Işıklar" şu anda dizi olarak da vizyonda. Roman, Marie -Laure isimli, annesi ölmüş, babasıyla Paris'te yaşayan kör bir Fransız kız çocuğunun öyküsünü 6 yaşında başlatıyor ve yine aynı yaşlardaki Ukrayna doğumlu öksüz bir erkek çocuğun, Werner Pfenig'in, Almanya'nın bir çocuk yuvasından Alman ordusunda subaylığa uzanan öyküsü ile birleştiriyor. İki genç İkinci Dünya Savaşı'nda Fransa'nın bir kasabasında karşı saflarda olsalar da, dinledikleri radyo kanalı sayesinde içlerinde buldukları iyiliğin sesi onları bir araya getirebiliyor.

Dayanıklılık konusu gündeme gelince aklıma ilk bu roman geldi. Okurken bu çocukların yaşamın zor koşullarına rağmen geliştirdikleri güçlülüğe, her şeye rağmen ayakta kalma, iyi olma, iyimser olma, içlerindeki iyiyi koruma çabasına hayran kalmıştım. Diziyi izlerken bir kez daha insan soyunun ne kadar dayanıklı olduğunu düşündüm. Dahası dizide Marie-Laure karakterini oynayan oyuncunun yaşamına baktığımızda da bu gücün sadece hikâyelerde anlatılan bir hayal ürünü olmadığını somut olarak görebiliyorsunuz. Bu rolü oynayan Aria Mia Roberti'nin biyografisine bakınca, kendisinin gerçekten görme özürlü olduğunu öğrendim. Marie-Laure ilk rolüymüş. Kendisi Penn-State Üniversitesi'nde doktora öğrencisiymiş. Rhode Island Üniversitesi'nden iletişim, felsefe ve politika konularında diploma almış, ayrıca bale ve dövüş sanatları eğitimi ve hocalığı da yapmış. Bir röportajında şöyle diyor: "Bana kör oyuncu denmesinden nefret ediyorum. Ben bir oyuncuyum ve bu şekilde bilinmek isterim. Benim için körlük, kişinin anksiyetesi olması, sakar olması ve biraz tuhaf ve içe kapanık bir entelektüel olma halidir. Körlük benim mesleğimin önüne koyacağım bir durum değildir."

Aria Mia Roberti, bu sözleriyle yaşamda insanın karşılaştığı zorluklara karşı nasıl bir tavır alması gerektiğini söylerken, dayanıklılık kavramını da canlı bir örnek olarak açıklamış oluyor. Romanlarda ve filmlerde olduğu gibi yaşamda da çok büyük zorlukların üstesinden gelmeyi başarmış pek çok insanla karşılaşırız. Bu insanların öyküleri bizde genellikle hayranlık ve saygı uyandırır. Özellikle de bu kişi çocuk ya da genç olduğunda hayranlıkla birlikte insanın gücüne olan inancımız artar.

"Anne Frank'ın Hatıra Defteri"ni bilirsiniz. Pek çok kere filmi de yapılmış bu kitap, 1942-44 arasında, Nazi işgali altındaki Hollanda'da gizli bir odacıkta yaşayan 14 yaşındaki bir kızın, bu zor durumda bile kendisini sağlam tutma öyküsüdür. Günlük, Anne Frank'ın bir ergen için son derece zor koşullarda bile kendi duygusal ve bilişsel kaynaklarını kullanarak kendisini nasıl güçlü tuttuğunun yol haritası olarak okunmaya değer niteliktedir. "Her şeye rağmen, insanların kalplerinde aslında iyilik olduğuna inanıyorum" diye yazar. Bu sözleri, etrafları düşmanla çevriliyken bile onun içindeki umudu ve iyiliği besleme çabasının bir göstergesidir. Yaşam koşullarının zorluğuna rağmen öğrenme isteği, entelektüel olarak kendini besleme çabası, kendini geliştirme ve ifade etme uğraşı hiç bitmemiştir. Kendisini "bir amacı olan, sevgisi ve dini inancı olan güçlü bir genç kadın" olarak tanımlamıştır. Ne olursa olsun gücünü ve cesaretini yitirmeme kararlılığını sürdürmüştür. Yalnızlıkla baş etmek için babasına göndermediği mektuplar yazmış, böylece onun yakınlığını ve desteğini hissetmeyi sürdürebilmiştir. "İşe yarar biri olmak, tüm insanların, hiç tanışmadıklarımın bile hayatlarını zevklendirmek istiyorum. Öldükten sonra bile yaşamaya devam etmek istiyorum! Bu yüzden Tanrı'ya bana kendimi geliştirebildiğim ve içimde olan her şeyi açıklayabildiğim bu hediyeyi verdiği için minnettarım!" diye yazar. Bu da onun bütün bu zorlukların içinde bile sahip olduğu değerlerinin farkında olduğunu ve bunlara sahip olduğu için de şükran duyabildiğini göstermektedir. İlerde yazar ve gazeteci olmayı hayal etmiş, bu hayalleri sayesinde zaman zaman kapıldığı umutsuzluk ve zayıflık çukurlarından çıkabilmeyi başarmış ve sonuna kadar iyimserliğini korumuştur. Ne yazık ki Anne Frank, 1944'te Naziler tarafından bulunarak götürüldüğü toplama kampında ölmüştür. Günlüğü daha sonra ailenin yaşayan tek ferdi olan baba Otto Frank tarafından bulunarak yayımlanmıştır.

"Anne Frank'ın Hatıra Defteri" insanın yaşama tutunma kapasitesine, zor koşullara dayanma gücüne tanıklık eden bir başka rehber olarak okunması gereken bir eserdir. Bu eser insanın zorluklarla mücadele için sahip olduğu kaynaklara ışık tutar. Bunlar içinde bilişsel yetileri, merakı, iyimserliği, şükran duygusunu, sevgiyi, olumlu düşünmeyi, kendine güveni sayabiliriz. Zaten "dayanıklılık" kavramı İngilizcedeki "resilience" kavramından çevrilmiştir. Merriam-Webster sözlüğüne göre "resilient", ilk kez 1800'lerde fizikte "gerilen bir nesnenin bırakıldığında tekrar aynı şeklini alması" anlamında kullanılmaya başlanmıştır. 1897'de Bram Stoker, "Drakula" romanında sözcüğü insanlara ait bir özellik olarak tanımlamıştır: "İnsan doğasının bu kadar dayanıklı olması gerçekten harika. Yolunu tıkayan şey her ne olursa olsun, ölüm bile olsa, insanın önünden çekildiğinde hemen tekrar umuda ve yaşamdan zevk alma prensibine geri dönebiliyoruz."

Psikoloji/psikiyatri literatüründe dayanıklılık kavramının daha yaygın kullanımı ise 1980'lerden sonra olmuştur. Önceleri daha çok "eksiklik ve zayıflıklar" üzerinde yoğunlaşan insan psikolojisini anlama ve açıklama çabalarının pozitif psikolojinin etkisiyle insanın güçlülüklerini de incelemeye başlamasıyla, gelişim sürecinde karşılaşılan stresli durumlara ya da travmatik yaşam olaylarına rağmen psikopatoloji geliştirmeyen, başarılı bir uyum gösterebilen bireyler üzerine de araştırma bulguları artmıştır. Bu kavramı İngilizcede tanımlayan "resilience" sözcüğüyle işaret edilen nokta, bireyin zorlanmalardan sonra

eski durumuna dönebilmesi, elastik olma durumudur. Dayanıklı bireyler engellerle karşılaştıklarında bile iyileşir, tekrar canlanır ve etkin bir şekilde işlev görmeye devam ederler.

Bu kavrama öncülük edenler arasında, "gelişimsel psikopatoloji" kavramının öncülleri Norman Garmezy, Michael Rutter, Dante Cichetti, Emmy Werner sayılabilir. Bu çalışmaların önemi, daha önceleri yaygın bir biçimde kabul görmüş olan riskler ve travmaların psikopatolojideki önemi yerine zorluklar karşısında dayanıklılık sağlayan, yıkılmazlığı belirleyen faktörlerin neler olduğu üzerinde durmuş olmalarıdır. Dayanıklılık kavramı ortaya çıkmadan önce de zor koşullarda bazı çocukların başarılı uyum yapabildiğini gösteren çalışmalar vardı. Elder'in 1974'teki çalışmasında ekonomik krizlerde yoksulluğa rağmen dayanıklılık gösteren çocukları ya da Festinger'in (1983) yetimhanede yetişen çocukların bir kısmının erişkinlikteki uyum başarısını inceleyen çalışmaları bunlara örnek olabilir.

Gelişimsel psikopatoloji yaklaşımı, gelişim sürecinin çok belirleyenli bir süreç olduğunu kabul eder ve bu süreçte risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin birlikte rol oynadığını kabul eder. İnsan soyunun farklı durumlara uyum yapma ve hayatta kalma becerisinin evrimsel süreçte varkalım için olmazsa olmaz bir etken olduğu görüşü hâkimdir. Her ne kadar travmaların, yoksulluğun, hastalıkların, savaşların, aile içi çatışmaların, ebeveyn kaybının, şiddetin ve pek çok olumsuz etkenin gelişimsel süreçte psikopatolojiye neden olduğu sayısız araştırmayle gösterilmiş de olsa bu tür durumlarda bile çocukların sağlıklı bir uyum geliştirmesini sağlayan koruyucu faktörlerin de olduğu gözden kaçmamalıdır. Bunların bir bölümü çevresel etkenlerdir. Örneğin 1990 yılında yapılan bir çalışmada Jenkins ve Smith, ebeveynler arası çatışmanın yoğun olduğu ailelerde yetişen çocukları incelemişler ve bu çocukların daha yüksek düzeyde saldırganlık gösterdiğini bulmuşlardır. Ancak bu çocuklar arasında anneanne-dede gibi büyük ebeveynler ya da kardeşlerle yakın ilişkisi olanların bu şekilde saldırganlık göstermeleri daha az bulunmuştur. Buradaki koruyucu etken çevre koşullarından kaynaklanabileceği gibi genel olarak çocuğun uyum ve iyi ilişki kurma becerilerine de işaret ediyor olabilir. Koruyucu faktörler içinde yer alan bu tür çocuktan kaynaklanan etkenlere dayanıklılık faktörleri adı verilir. Gerçekten de bazı çocukların stresli durumlarda çevreden destek alma becerilerinin çok daha iyi olduğunu ve bu çocukların örneğin hastaneye yatış gibi olumsuz yaşam olaylarından psikolojik olarak daha az etkilendiğini gösteren birçok araştırma bulgusu vardır.

Dayanıklılık faktörleri çocuğun doğuştan getirdiği genetik ve biyolojik özelliklerden kaynaklanan faktörler olabileceği gibi, gelişim süreci içerisinde çevreyle etkileşiminde öğrendiği, biriktirdiği özellikler de olabilir. Dayanıklılık faktörlerinin gelişiminde de tıpkı kişilik gelişiminde olduğu gibi, çevre ve biyolojik özellikler birlikte zincirleme rol oynar. Örneğin bebeğin içinde büyüdüğü ailede ebeveynlerden sevgi, şefkat, destek görmesi, uygun şekilde kuralları öğrenmesi, disiplinize olmasıyla kendini düzenleme, duygularını düzenleme becerileri gelişir. Bu beceriler daha sonra karşılaşacağı stresli durumlarda kendine güvenmesini sağlar. Üstesinden gelinen her zorluk kendine güvenin daha da artmasına yardımcı olur ve böylece bir birikim oluşur. Benzer biçimde zekâ düzeyi de hem doğuştan getirilen bir özelliktir hem de bir yandan içinde yaşanan çevredeki uyaran zenginliğiyle var olan potansiyelin gelişimi sağlanır. Zorlu durumlarla karşılaşıldığında zekâ düzeyinin iyi olması önemli bir dayanıklılık faktörü olarak ortaya çıkar, çünkü kişinin problem çözme becerilerinin daha yüksek olmasını sağlayacaktır. Karşılaştığı problemleri çözebildiğinin aile tarafından görülmesi çocuğa güvenilmesini sağlayacak, bu da onun özgüveninin artmasına yol açacaktır.

Akademik zekâ gibi duygusal zekâ da dayanıklılık faktörleri arasında sayılan özelliklerden birisidir. Duygusal zekâ, "duygulanımları algılama ve uygun biçimde ifade edebilme becerisi" olarak tanımlanabilir. Bu kavram kişinin hem kendisinin hem başkalarının duygularını anlayabilmesini içerir. Empati, kişilerarası ilişkilerdeki beceriler, kendini istekleri doğrultusunda motive edebilme, duygularını yönetebilme gibi alt boyutları vardır. Duygusal zekâsı daha yüksek olan ergenlerin alkol ve sigara kullanımının daha az olduğu, akademik başarılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bunun dışında dayanıklılık faktörleri olarak sayılabilecek diğer etkenler şunlardır: (1) İçgörü, kendini tanıma, zor sorular sorma ve dürüstçe cevap verme; (2) bağımsızlık veya duygusal ve fiziksel olarak yaşamdaki problemlerden kendini uzaklaştırabilme; (3) ilişkiler, diğer insanlarla anlamlı bağların olması; (4) inisiyatif sahibi olma, problemlerin çözümünde sorumluluk üstlenme; (5) yaratıcılık veya kendini ifade etmede hayal gücünü kullanabilme; (6) mizah, espri yeteneği, zor durumlarda bile komik yönlerini görebilme; (7) ahlak sahibi olmak, yani başkalarına karşı vicdanlı hareket etmek.

Bu özelliklerin bir kısmının kişiye özgü özellikler olduğu, bir kısmının ise toplumsal değer yargıları çerçevesinde geliştirilen özellikler olduğunu unutmamak gerekir. Örneğin empati ve özgecilik (altruism) dayanıklılık faktörleri olarak görülmekle birlikte şiddetin yaygın olduğu toplumların çocuk yetiştirmede bu özellikleri ön plana çıkarmadıkları bir gerçektir. Gençlerle yapılan çalışmalar, başkalarına bakım verme, sosyal adalet için ve başkalarına yardım etmek için harekete geçmenin gençlerin ruh sağlığına olumlu katkısı olduğunu göstermiştir. Ancak bu özelliklerin gelişmesi ancak sosyal kapitali yüksek, insanların birbirine güvendiği toplumlarda mümkündür.

Ebeveynlerin çocukta dayanıklılık gelişimindeki en önemli rolü örnek

olmaktır. Ebeveynin başa çıkma becerilerinin, kendini düzenleme becerilerinin yüksek olduğu durumlarda çocuklar da bu özellikleri öğrenir. Buna ek olarak ebeveyn çocuğa kendi duygu ve davranışlarını düzenleme becerilerini öğretecek, kendisinin değerli olduğu duygusunu kazandıracak kişidir. Yaşadıklarını anlamlandırmayı da çocuklar ebeveynlerinden öğrenirler. Pozitif anlamları bulabilmek, başkalarına karşı vicdan sahibi olmak hem izleyerek hem de birlikte yaşayarak ebeveynlerden öğrenilen dayanıklılık faktörleridir. Stresli durumlarda ebeveynlerin verdiği tepkiler çocukları önemli ölçüde etkilemektedir. Yüksek düzeyde stres tepkisi veren ebeveynler, hem çocukların kaygısını arttırarak, hem kendilerini güvensiz hissetmelerine neden olarak hem de rol modeli olarak çocuğun stresle baş etmesini zorlaştırır. Zor koşullarda çocuğu rahatlatma, destekleme becerisi gösteren ebeveynlerin çocukları strese daha düşük düzeyde tepki verirler. (Burada, yazının başında örnek verdiğim romandaki babanın tutumunu ve görme engelli çocuğunun güvende hissetmesini sağlamak için yaptığı kasaba maketini hatırlatmak isterim. Tabii ki her anne babanın bu tür bir becerisi olması beklenemez ama yaşam koşulları ne kadar zor olursa olsun, kendileri ne kadar sağlam durursa kendilerine bağımlı olan çocuklarının da o kadar sağlam duracağını unutmamaları gerekir.)

Ebeveynlerdeki ruhsal sorunlar ise tabii ki hem ilişkileri bozarak hem de çocukların yeterli bakım ve destek almasını zorlaştırarak gelişimi olumsuz etkileyecektir. Ancak anne babaları tarafından bakılamadıkları için çocuk yuvalarına bırakılmış çocuklarda bile dayanıklılık faktörlerinin çocuğun gelecekte ebeveynle benzer ruhsal hastalık geliştirip geliştirmeyeceğini etkilediği gösterilmiştir. Bu konuda verilebilecek klasikleşmiş örnek, Quinton ve Rutter'ın (1988) çocuk yuvalarında büyümüş genç erişkin kadınlarla yaptıkları çalışmadır. Bu çalışma sonucunda bir jenerasyonda ebeveynlerin ayrılığının nasıl bir sonraki jenerasyondaki ayrılığa neden olduğu gösterilmiştir. Yuvalara bırakılan kız çocuklarının bir kısmı eğitimine devam edememiş, planlanmamış ilişkiler ve ergen gebelikleri yaşamış ya da yanlış kişilerle evlilikler yapmışlardır. Bu tür evlilikler sonucunda bir sonraki kuşakta da ebeveyn ayrılıkları ve çocukların yuvaya bırakılması daha sık görülmüştür. Ancak ergenlikle uyumlu bir aile ortamına dönen, okul başarısı iyi olan ve eğitimini sürdüren, yuvada olumlu rol modelleriyle özdeşim yapan, planlama becerileri iyi olan ve olumlu nedenlerle evlilik yapan kızların yeterli ebeveynlik yapabildikleri gözlemlenmiştir. Bu bulgular okul başarısının iyi olması ve planlama becerilerinin de dayanıklılık faktörleri arasında önemli olduğunu ortaya koymuştur.

İnsanlık yüz binlerce yıldır hâlâ yeryüzünde varlığını sürdürdüğüne göre, dayanıklılık nadir bulunan bir özellik değildir. Zorluklar karşısında eğilmek ama kırılmamak anlamına gelen bu özellik insan ruhunun doğal kapasitesinin bir parçasıdır. Bu özellik insanların dünyada kaçınılmaz olarak yaşanan zorluklara, travmalara, trajedilere, savaşlara, streslere, sağlık sorunlarına, aile sorunlarına ve kaçınılmaz olan ölüme rağmen yaşamlarını sürdürmelerini sağlayan iç güçleridir.

Kaynakça

Luthar, S. (2006), *Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades*. In D. Cicchetti, & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*. Vol. 3. *Risk, disorder, and adaptation* (2nd ed., pp. 739–795). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Jenkins, Ö. (2008), *Pyschosocial Adversity and Resilience Rutter's Child and Adolescent Psychiatry, 5th Edition*, Edited by M. Rutter, D. V. M. Bishop, D. S. Pine, S. Scott, J. Stevenson, E. Taylor and A. Thapar © 2008 Blackwell Publishing Limited. 377.

Kılıç, E. Z. (2003), *Gelişimsel Psikopatolojinin Temel Kavramları. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, Cilt 10, Sayı 3, S:137-147.*





Taş olsaydım çatlardım, oobleck oldum da dayandım



Hira Selma KALKAN

"Nasılsın, ne var ne yok?"
"Akıştayım/Kabuldeyim."
Son günlerin moda kişisel gelişim şeysileri.
"Akıştayım derken?"

"Başıma ne gelirse olgunlukla karşılıyorum. Yaprak gibiyim işte, rüzgâr ne yöne savurursa. Artık uğraşmaktan yoruldum, ne olursa olsun. Hayat işte, beklemediğin yerden soruyor. Sevdiğim şeyleri yapıyorum, gerisiyle ilgilenmiyorum. Valla işten güçten düşünmeye, yaşamaya zaman kalmıyor, akıp gidiyor. Tenis raketi gibiyim, gelen topa vuruyorum. Bu belirsizlikte ne yapcaz, başımıza gelene katlanıcaz, napalım..."

Günümüz popüler dünyasında/medyasında "akışta olmak, akışta kalmak, anda olmak, akışına bırakmak" gibi kullanımlarla sıkça karşılaşıyoruz. Mindfulness ve meditasyon gibi son dönemin ünlü zihinsel aktivitelerinin de vurguladığı şey anda olmak ve akışta olmak. Peki, akış hali tam olarak nedir? Genel tanımlamaya göre akışta olmak, tam anlamıyla anda kalmayı, dikkatin bir dış etmenle, geçmiş ve gelecekle dağılmadığı nihai odaklanma halini anlatıyor. Zihinden geçen tek düşünce, o anda içinde olunan durum veya önünde duran iştir. Meditasyonla düşünceyi durdurmaya, o anda kalmaya çalışılabilir tabii, lakin düşünceyi tam olarak durdurmak mümkün değil. Kavramların içeriğinin boşaltılması yeni değil. Yıllarca "carpe diem"i "keyfine bak, günü yaşa" gibi anladı insanlar.

Akışta olmak için, bütün olan olayları ve kişileri "olduğu halleriyle" kabul etmek ve direnmeden hayatın bizi götürdüğü yolculukta var olma hali, diyebiliriz. Çoğu insan tarafından çok da hakkı verilmeyen bu hal, eylemsizlik değildir mesela. Okyanusta sörf yapmaya benzer. Dalgalarla ve rüzgârla kavga etmek ya da tepkisiz kalmak değil, onlarla uyumlu olmak, dans etmek bir nevi. Yamaçtan paraşütle uçmaya benzer. Rüzgârın estiği yöne çevirirsin kanadı, tersine değil. Kendi haline de bırakmasın ama. Rüzgâra göre yön alır, koşar ve ellerin fren iplerinde, dengelersin. Aktif bir pilotaj gerektirir yaşamak.

"Evladım, çok da dertlenmiycen, su gibi olacan, akıp gidecen. Dağdan aşağıya akar su, dağa doğru akar mı?" dedi yaşlı teyze; her şeyi yerinde yapmak gerek derken, ancak biraz da muhafazakâr bir çizgiden. "Akmaz ama akmayı bir hareket olarak düşünürsek, su buhar olup dağa doğru çıkar. Yani şekil değiştirir. Sonra gökyüzünde bir sıcaklık değişimi ve basınçla karşılaşınca tekrar su olur, yağmur olarak akar" dedim. Su devrini daim eder.

Lakin insan su değildir. Suyun viskozitesi sıfıra yakındır. Gayriihtiyari söyleriz, vücudumuzun dörtte üçü sudan oluşmuş. Doğru. Su dediğin kan, lenf ve bilumum sıvı. İnsan maddenin üç halinin toplamıdır: katı, gaz, sıvı... Ve maddelerin akışkanlığı ve viskozitesi yani akışa gösterdiği direnci vardır.

Akışkanlardan söz ediyoruz madem, akışkanlar mekaniğine girelim. Bugün fiziğin temellerinde yatan pek çok bulgunun sahibi olan Newton, sıvıların akışkanlık özelliğini "viskozite" olarak tanımladı. Viskozite kurallarına göre,



Kırılgan durabilmeye devam ettikçe güçlenir kişi, kırılmamak için sertleştikçe değil. (...) Bir maddenin sağlam olabilmesi için esnekliğinin olması gerekir. Taşa çekiçle vurursan çatlar/kırılır, kuma vurursan dağılır, oobleck'e vurursan esner.



farklı türde sıvıların akış hareketine karşı farklı oranlarda dirençleri bulunuyordu. Newton, bazı akışkanlarda viskozitenin sabit olduğunu gözlemlemiş, bunlara Newtonyen Akışkanlar demiştir. Kayma gerilimi sayesinde akan, bu gerilimden kurtulduğunda ise durağanlaşan ve bulunduğu yerin şeklini alan akışkanlardır bunlar.

Bir akışkanın viskozitesi, şekil değişimine karşı direncinin bir ölçüsüdür. Temas halindeki iki katı cisim birbirlerine göre bağıl hareket ettiklerinde, temas yüzeyinde harekete ters yönde bir sürtünme kuvveti oluşur. İnsan ilişkilerinde sürtüşmenin, çatışmanın olması gibi. Benzer durum, bir akışkanın bir katıya veya iki akışkanın birbirine göre hareketlerinde de söz konusudur. Gazlar devreye girdiğinde yine aynı durum geçerli.

Sıvıların viskoziteleri sıcaklıkla azalır, gazların ise artar. Sıvı molekülleri arasında gaz moleküllerine göre daha az, katı moleküllerine göre de daha fazla boşluk bulunmaktadır. Akmakta olan sıvı bu boşluklara doğru hareket etmekte ve bunun için de sıcaklıktan sağlanan aktivasyon enerjisi kullanılmaktadır. Yani, enerjiyle yüklenmiş sıvı molekülleri daha serbest hareket edebilmektedir. Gazda moleküller arası kuvvetler göz önüne alınmayacak düzeyde küçüktür. Gaz molekülleri yüksek sıcaklıklarda daha yüksek hızlarda ve gelişigüzel şekilde hareket ederler. Akışa karşı daha büyük direnç oluşur. Hızla giden arabanın camından elinizi çıkardığınızda havanın sürtünmesini hissedersiniz.



Artan basınçla sıvıların viskozitesi artar. Çünkü sıvı molekülleri arasındaki boşluk azalacak, moleküller hareket edecek nokta bulamayacak duruma gelecektir. Değil insanda, sıvılarda dahi boşluğa ve belirsizliğe tahammülsüzlük akışı zorlaştırıyor, sertleştiriyor.

Newton'ın akışkanlar kanununa uyan maddelerden olan suyun akışkanlığı sabittir, suyu az da karıştırsan çok da karıştırsan, yarım saat bekleyip gene karıştırsan, akışkanlığı değişmeyecektir. Suyun yüzey direnci çok düşük olduğundan elinizi batırabilirsiniz, üzerinde koşmanız ise imkânsızdır. İster katı, ister sıvı, ister gaz olsun, her malzeme gerilim altında şekil değiştirir. Viskozite, akmaya direnç gösteren moleküler çekimin sebep olduğu sürtünmedir. Bütün akışkanların moleküler arası etkileşmeler (itme ve çekme kuvvetleri, sürtünmeler) yüzünden viskoziteleri vardır. Viskozite, akışkanın akışa karşı gösterdiği direnç, akmasını durdurmak isteyen bir engelleyicidir de diyebiliriz. Buradan bir analoji yapayım, değişime direnç gösteren muhafazakâr misal, oldukça viskozdur.

Newtonyen akışkanların viskoziteleri sabit olup zaman içinde değişmez. Basınç veya sıcaklık dalgalanmalarına bağlı olarak yapılarını değiştirebilen sıradan sıvıların aksine, Newtonyen olmayan akışkanların davranışları ise farklıdır, stresli koşullar altında viskozitelerini değiştirebilir. Basitçe söylemek gerekirse, çok hızlı bir şekilde dayanıklı malzemeye dönüşebilirler. İnsan bir akışkansa, Newtonyen olmayan akışkan olabilir ancak. Newtonyen olmayan akışkan da insan gibi türlü türlüdür.

Bir Newtonyen olmayan akışkan türü "pseudo plastik" olarak adlandırılıyor. Belirli bir yüzey direncine sahip bu sıvılar, bir noktadan sonra dirençlerini kaybedip akışkan hale geliyorlar. Bu tür sıvılara verilebilecek en iyi örnek, damarlarımızda dolaşan kan. Gündelik hayatta en sık rastladığımız örnek ise ketçap olabilir. Ketçap şişesini sıktığımızda veya ters çevirip tersine vurduğumuzda uyguladığımız basınç ile viskozitesi azalan sıvıdır, yani akabilir. Kayma hızı ile viskozitesi azalan malzemeler yüksek basınç veya kuvvet altında daha kolay akarlar.

İsim vererek kafa karıştırmayayım, diğer bir tür Newtonyen olmayan akışkanlar, düşük gerilimde sabit (sert) özellik, yüksek gerilimde ise akışkan özellik gösterirler. Bunlar, kuvvet kalkınca eski hallerine geri dönemezler. Bu duruma örnek olarak mayonez ve diş macunu verilebilir. Bir damla diş macununu düz bir yüzeye sürüp, yüzeyi yavaş yavaş eğmeye başlayın. Eğim arttıkça diş macunu akışa karşı direncini kaybeder. En sonunda bu dirence dayanamayarak akmaya başlar.

Diğer bir Newtonyen olmayan akışkan türü, zamanla daha akmaz hale gelen, karıştırdıkça akışkanlık özelliklerinde azalma yaşayanlardır. Süt ve puding tozunu çırparken oluşan etkiyi buna benzetebiliriz. Bu, baskı uygulandığında akmaları için biraz zamana ihtiyaçları olduğu ve baskı kaldırıldığında normal kalınlığa kavuşmaları için benzer bir süre gerektiği anlamına gelir

Biyo-psiko-sosyo-kültürel bir varlık olan insan, düz bir yapı olmaktan ziyade üzerinde iniş çıkışların olduğu ve zıt güçlerin birbiriyle çatıştığı kompleks bir gerilimler alanıdır. Bu zıtlıklar insanın kişiliğinin oluşumunu sağlamaktadır. Zıtlığın oluşturduğu dinamizm, enerji ve yaratıcılık olmasaydı hayat ve kişilik statik olacaktı. Zıtların bu işlevinden ilk defa bahseden kişi Heraklitos, her şey sürekli bir "oluş" içindedir der. Bu kesintisiz dönüşüm içinde, karşıtlar bütünde bir araya gelir. Heraklitos'un karşıtların birliği kuramı aslında evrende var olan bir harmoniden bahseder. Örneğin, bebeğin doğması için dişi ve erkeğin olması, şarkı için tiz ve pes seslerin bir arada kullanılması gerekir. Yağmurun olması için önce suyun buharlaşması gerekir. Daha sonra gökyüzünde yoğunlaşıp su damlacıkları olması ve yere düşmesi gerekir. Ancak her defasında tekrarlanan bu olayda yağan, aynı yağmur değildir. Her şey değişmiştir. Evrende düzenin zıtlıklarla birlikte meydana gelmesi gibi insan da zıtlıkları barındırır. "Enerjik bir süreç olarak hayat zıtlara ihtiyaç duymaktadır, çünkü zıtlık olmadan enerjinin var olacağını düşünmek mümkün değildir."

İnsan hep iyi gitsin hayat, sıkıntı olmasın, zorluklar olmasın istiyor ancak gerilimin, çatışmanın, zıtlıkların olmadığı bir yaşam formu yok. Maddenin tabiatına ters. Kimi bireyler zorluklar karşısında direnmekten vazgeçer, kimileri riskli durumlarda, stres altında veya zorluklar karşısında baş edebilme ve kendini yeniden toparlayabilme yetisi gösterir. Bu tip kişiler her bir zorluğun üstesinden geldikçe daha da güçlenmekte, kendilerine olan güvenleri artmaktadır. Günlük hayat içerisinde her an karşımıza çıkabilecek zorlukların, belirsizliklerin, olumsuz olayların karşısında esneyip uyumlanabilmek önemlidir. Burada da "resilince = psikolojik sağlamlık" kavramı çıkıyor karşımıza.

Latince "salire" isminden gelen resilience, fizikte "yeniden zıplamak" anlamında, yani maddenin esnemesi, baskı durumundan sonra eski halini alabilmesi ve varlığını sürdürebilmesi anlamındadır. 1850'lerde mekanikte kullanılmış, 1950'lerde psikolojide popüler hale gelmiş,



ekonomi, hukuk, mühendislik alanlarında kullanılmaya devam etmiştir. Fen bilimleri ve beşeri bilimleri birbirinden çok da ayrı düşünmeyelim. "Resilience" kavramının İngilizcede kelime anlamı geri sıçrama ve esnekliktir. Bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmekte kullanılmıştır. Fen bilimleri alanında kullanılan ve maddenin kırılganlığa karşı direnci ve esneme kabiliyeti anlamına gelen terim, sosyal bilimlerde sistemlerin ve bireylerin yıkıcı olaylardan sonra yıkılmadan kalabilme ve yaşanan hasarın çabucak onarılabilmesi anlamında kullanılmaya başlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık kavramının yapısal kökeni genel anlamda, dinamik bir sistemin, kendi işlevini, canlılığını ya da gelişimini tehdit eden durumlara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramsal yapı, sadece biyo-psiko-sosyal bir sistem olan insanlar için uygulanabilir bir süreç olmaktan ziyade; mikroorganizma, çocuk, aile, güvenlik sistemi, ekonomi, orman ya da küresel iklim gibi hem canlı hem de cansız pek çok farklı tür ve düzeyde sistemlere uygulanabilir bir süreç olarak ele alınmaktadır.

İnsan olmanın bir koşulu olan kaygı, çatışma içinde bulunulan duruma uyum sağlama ve hayatta kalma çabasıdır. Tehlikelere karşı kaygılanmak ve korkmak doğal bir tepkidir. Olası bir tehdit karşısında, kişinin hayatta kalabilmeyi sürdürebilmesi ya da zorluklarla mücadele ederek zarar



görmekten kaçınabilmesi için kişiyi tehlikeye karşı önlem alma ve hazır olma haline getirir. Çok fazla güvenlik, bizi değişikliklere karşı katı ve dirençsiz hale getirir. Çocuklar büyürken hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmayacak şekilde aşırı korumacı tavırlar sergilediğimizde, gerçekçi bir dünyaya hazırlamış olmayız. Kırılgan durabilmeye devam ettikçe güçlenir kişi; kırılmamak için sertleştikçe değil.

Taş mı güçlü, nişasta mı?

En sona sakladığım Newtonyen olmayan akışkanlar, dilatant akışkanlar. Kayma hızı arttıkça akışkanın viskozitesi artan akışkanlar. Nişasta solüsyonu buna çok iyi bir örnektir. Mısır nişastasını suyla karıştırırsanız ilginç bir madde, "oobleck" oluşur. Üzerine basınç uygulandığında katı gibi davranır, basınç kaldırıldığında ise sıvı gibi davranır. Sert darbeleri emen sıvı yüzeyi, hafif darbelere karşı direnç sergileyemiyor. Akışkana çok hızlı kuvvet uygulanırsa maddenin elastik özelliği baskın gelir, kuvvet yavaş uygulanırsa da maddenin akışkan özelliği kendini gösterir. Bu akışkan madde termodinamiğin üçüncü maddesine çok uyuyor: etki-tepki etkileşimi. Elini soktuğunda içine geçer, avcuna aldığında akar gider, yumruk attığında ise elastik bir sertlik yaratır, dağılmaz. Ani darbelere karşı katı bir madde gibi tepki göstermesinin yanında, gelen darbeyi iç kısımlara homojen olarak dağıttığı için bariyer görevi görür. Bir maddenin sağlam olabilmesi için esnekliğinin olması gerekir. Taşa çekiçle vurursan çatlar/kırılır, kuma vurursan dağılır, oobleck'e vurursan esner.

Oobleck'teki nişasta parçacıkları kumdan çok daha küçüktür ve farklı etkiler gösterir. Hafifçe dokunursanız, küçük parçacıklar sıcaklıktan ve parçacıklar arasında oluşan elektrik yüklerinden etkilenerek birbirlerini hafifçe iterler, taneler arasında sıvı tabakası tutarlar, böylelikle sıvı etkisi gösterir. Çok *hızlı bir şey yaptığınızda o küçük itişi aşmış olursunuz.* Oobleck'in yüzeyinin katı bir trambolin gibi geri sıçramasını ve darbeye direnç göstermesini sağlar. Kalabalık bir kaldırımda yürümeye benzetebiliriz. Kalabalık kaldırımda hareket etmenin en kolay yolu yavaşça yürümektir. Böylece insanlar arasındaki boşlukları kullanarak ilerleyebiliriz. Koşarak kalabalığa dalarsak bir insana çarpar ve fazla ilerleyemeden dururuz.

Oobleck bataklığı andırıyor bir bakıma. Çok zorlayıp, insanın balçıktan oluştuğunu rivayet eden yaratılış mitine gönderme yapıp, insanın da oobleck olma kapasitesi ve meyli olabilir mi diyesim geliyor. Çok zorladım biliyorum, şu an işime geliyor bu analoji. Yaratılış mitine sığınmadan, daha gerçekçi, iyimser bir yerden söyleyeyim; oobleck oldukça dayanıklı bir madde. Psikolojik sağlamlığı geliştirip, esneyerek darbelere dirençli hale gelebiliriz.

Acı çekmenin insan doğasının bir parçası olduğunun farkında olmak, çaresizliği idrak etmek, korkuyu tanımak, anlamak ve yüzleşmek, elimizdeki kaynakları gerçekliği bozmadan değerlendirmek, gerçekçi bir iyimserlikle çözüm yolları aramak, sosyal ve duygusal bağlar kurmak, dayanışmayı artırmak, destek alıp vermek, sadece kendimize değil başkalarına da iyi gelmek, bütünün bir parçası olduğumuzu hissetmek, hayata etki edebileceğimize dair inanç taşımak ve sorumluluk almak, kendi hikâyemizin yazarı olmaya çalışmaktır dayanıklı olmak.

Dayanıklılık, dünyayla yüzleşme ve anlamanın bir yolunu bulmaktır aynı zamanda. Yaşadığımız duygulara ve durumlara birer anlam arayışı içerisindeyiz. Hayatın herhangi bir anında bulunan anlam, karşılaşılan zorluğa karşı bizleri daha esnek hale getirebilir.



© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

Psikolojik dayanıklılık

Ruhsal enkazı kaldırmak

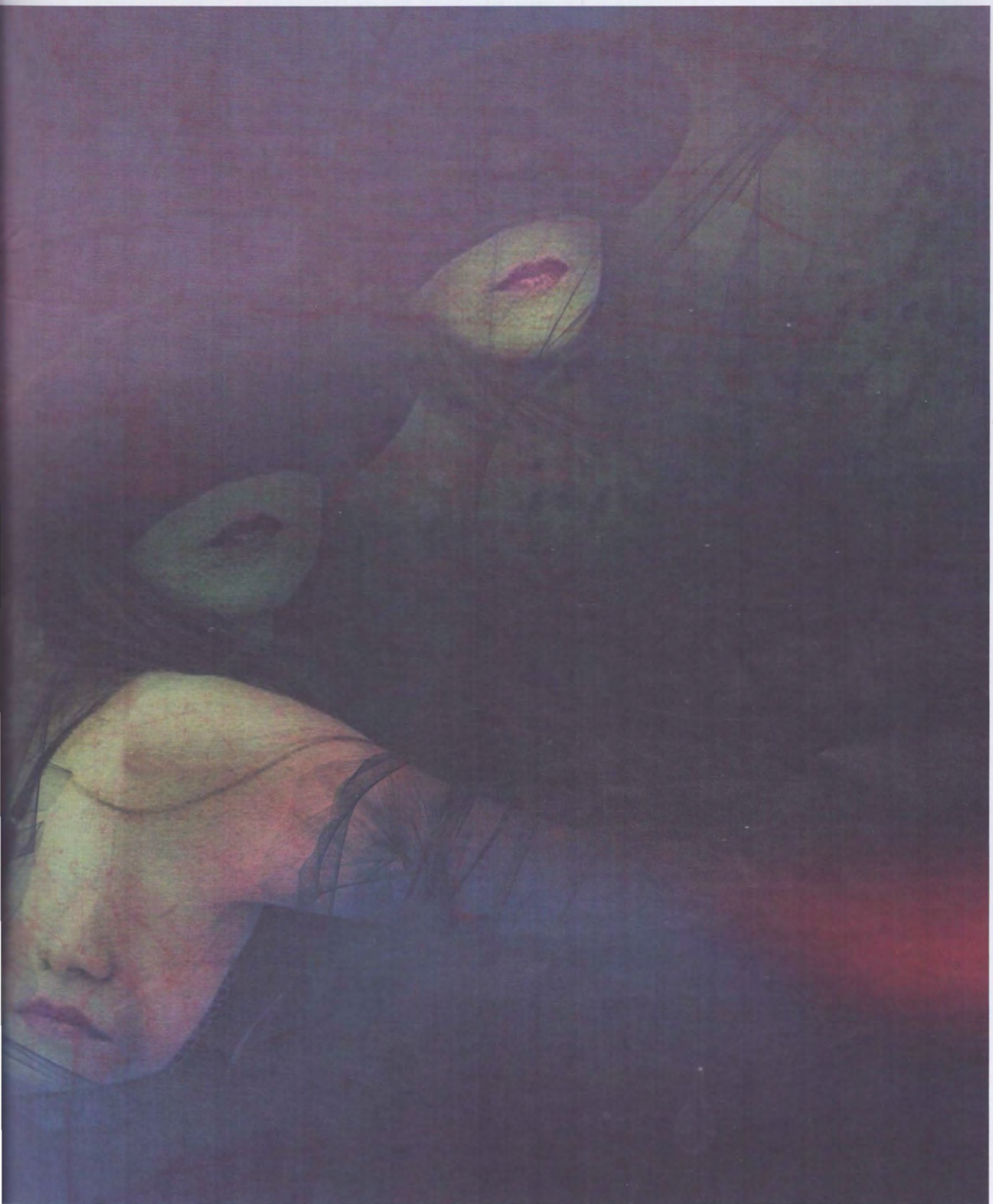


M. Hakan TÜRKÇAPAR

"Çok zor şimdi kelimeler bulmak
Sessiz bir arayış bu,
çığlıkların arasına gömülmüş
yıkıntılar arasında çocukluğumu ararım
Nerede şimdi varlığımın kanıtları?
Sanki hiçbir şey bilmiyormuş gibi
Sorular üşüşür zihne,
Sonra yersiz yurtsuz bir ben bırakır geride,
Evsiz, barksız, kimsesiz...
Sanki hiç çocuk olmamışçasına,
ya da hiçbir yere kök salmamışçasına..."

Eminhan Suna

Her birimiz Nietzsche'nin ünlü "Seni öldürmeyen şey güçlendirir" sözünü duymuşuzdur. Bu mümkün olabilir mi? Yani bizim risk etkenleri olarak bahsettiğimiz şeyler, eğer bizi öldürmüyorsa daha dayanıklı yapabilir mi?



© SUZAN ARMAĞAN

Ayağınızı bastığınız, dayandığınız, güvendiğiniz zeminin, yerkabuğunun yerinden oynadığını, bastığınız yerin artık sizi üzerinde tutmayıp atmaya çalıştığını, ardından sarsıldığınızı, yaşadığınız mekânın korkunç sesler çıkararak çatırdadığını, duvarların üzerinize yıkıldığını yaşamak: 7 Şubat Pazartesi günü olan ikinci büyük depremi, depremin merkez üssü olan, benim de doğum yerim Maraş'tan 600 kilometre uzakta, Ankara'da hissettik. O büyük sarsıntının dalgaları, yüzlerce kilometre ötede bizim üzerinde durduğumuz zemini, içinde olduğumuz koca binayı sallıyordu.

Depremden bir süre sonra gidip gezdiğim yıkılmış Maraş ise artık çocukluğumun Maraş'ı değildi. Benim çocukluğumun geçtiği dönemin "eski Maraş"ı da ve yine çocukluğumun "yeni Maraş"ı ve '70'li yılların "modern apartmanlar"ı da yıkılmıştı. "Yıkılma" aslında olan biteni anlatmak için yetersiz bir ifade. Yığılma, çökme, un ufak olma, gömülme ve hatta erime... Önce çocukluğumun Maraş'ının geçtiği dedemin evinin olduğu sokağa gitmek istedim, bir mekânın, bir şehrin cenaze törenini yapmak gibiydi, yaşadığım acı içinde en azından son görevimi yapmaya çalışıyordum. Oldukça zorlukla evin olduğu sokağı tanıyabildim, çünkü hemen bütün evler yıkılınca coğrafya değişmiş, sokak yok olmuştu. O yok oluş manzarasında evin yıkıntılarını görmem bile benim vedalaşmama bir parça yardımcı oldu. Sonra sevgili halamın kızını ve eşini kaybettiğimiz binanın enkazına gittim, onların kaybıyla ilişkili boşluğumu, veda edemeyişimi en azından o mekânı görerek bir ölçüde doldurmaya çalışıyordum. Artık hiçbir zaman eskisi gibi olmayacak, insanlarıyla beraber aynı zamanda kaybettiğimiz bir coğrafyanın, mekânın, anıların, yasını tutmaya çalışıyordum.

Daha sonra, o yıkımdan çıkmış, çıkabilmiş insanlarla buluşarak en azından sadece yanlarında olmaya çalıştığımız çadırkentte karşılaştığımız küçük-sevimli Suriyeli göçmen çocuk Halit, elindeki yaşına göre çok ağır yükleri çadırına taşırken, "Halep yıllar boyunca bu hale geldi, burası ise bir günde bu hale geldi" diye anlatıyordu yıkımın boyutunu. Peki ya insanlar; onlar, yani sağ kalanlar ne kadar yıkılmış ve ne kadar sarsılmıştı? Halit'e nasıl, zorlanıyor musunuz çadırkentte?" diye sorduğumda, "Hayır" dedi, "zaten bir üç yıldır çadırda yaşıyoruz, alışkınız". Çoğu insan duygu olarak şaşkın ve hatta duygusal olarak donakalmışken göçmen çocukların çadırkentteki ortama uyum sağlamadaki gücü beni şaşırtmıştı: Bunun cevabı Halit'in söylediklerinde gizliydi: dayanıklılık.

Çadırkentlerde yaşayan herkes az ya da çok o ortama rağmen ve onunla beraber, geriye dönmeyecek kayıplarıyla beraber yaşama tutunmaya, dayanmaya çalışıyorlardı. Sadece onlar değil oraya gelmiş binlerce yardım görevlisi, doktor, psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, hemşire, öğretmen ve herkes de. Orada yaşama tutunmaya çalışan insanlar, onlara yardımcı olmaya çalışanlar, herkes psikolojik dayanıklılığın yaşayan örnekleriydiler.

Toplamda 11 ili etkileyen 6 Şubat Maraş depreminde resmi verilere göre 50 binden fazla insan hayatını kaybetti. Bu kayıpları yaşayanların yakınlarının hem deprem travması hem de beraberindeki kayıpla psikolojik olarak yaşadıkları sarsıntının boyutu ise çok daha büyük. Buna ek olarak, tam sayı vermek mümkün olmamakla birlikte depremden doğrudan etkilenen 15 milyondan fazla insan olduğu düşünülüyor. Bu da demek oluyor ki deprem bölgesinden olalım ya da olmayalım bu büyük facia her birbirimize bir şekilde dokundu. Bu büyük depremin uzun vadede ne tür toplumsal, sosyal ve ruhsal sonuçlarının olacağını önümüzdeki yıllarda daha da net göreceğimiz ve yıllar boyunca tartışmaya devam edeceğimiz kesin. Bu büyük travma ve bizi psikolojik olarak etkileyen olaylardan nasıl çıkacağımızı belirleyen en önemli etken ise psikolojik dayanıklılığımız (resilience).

Aslına bakılırsa gerek insan eliyle "yaşatılsın" gerekse de doğal yollarla oluşsun, maalesef "zorluklar" ve travmatik olaylar yaşamın en acı ve aynı zamanda kaçınılmaz yaşantılarından biri. Yaşam boyu travma denilecek düzeyde ağır durumlara maruz kalma oranı erkeklerde %60, kadınlarda %40 civarı. İş travma boyutunda olmayan zorlayıcı olaylara geldiğindeyse oran kuşkusuz %100. Peki bu yüksek oranlara karşılık nasıl oluyor da insanların çoğunluğu bu olayları şu ya da bu şekilde atlatıp geride bırakabiliyor ve maalesef bir grubu ise bunu başaramıyor? Bu sorunun cevabı psikolojik dayanıklılık kavramında gizli. Yaşanacak net sorun zorlayıcı olayın kendisinin büyüklüğü, ağırlığı ile bizim dayanma gücümüz arasındaki karşılıklı etkileşimle belirleniyor.

O zaman nasıl olup da psikolojik olarak daha dayanıklı olacak bir şekilde, yaşam zorluklarına psikolojik olarak daha sağlam kalarak tepki verebiliriz? Yaşamın bazı zorluklarına bir düzeyde bazen kısmen hazır olabiliriz ama büyük bir felaket karşısında insan psikolojik olarak hiçbir zaman tam olarak hazır olamaz; diğer taraftan her birimiz farkındayızdır ki bazı insanlar psikolojik zorluklar karşısında daha güçlüdür ve yaşama daha çabuk geri dönerek uyum sağlarlar. Kimileriyse daha kırılgan ve psikolojik sorunlar yaşamaya daha yatkındır. Bu durum psikoloji biliminde, kişilerin farklı düzeyde "psikolojik dayanıklılık'lara sahip olmasıyla açıklanır. Herkesin üstünde anlaştığı tek bir tanım yapmak mümkün olmamakla birlikte, psikolojik dayanıklılık, insanların zorluklar ve sıkıntı karşısında direngen bir şekilde yaşamlarındaki işlevselliği devam ettirebilme kapasiteleri olarak tanımlanır.

Sizleri psikoloji biliminin bu kavram üzerindeki tartışmalarına götürmeden önce, zihninizde bu kavramı biraz olsun somutlaştırmak istiyorum. Psikolojik dayanıklılık bir tür kalkana benzer. Bu kalkan, yani psikolojik dayanıklılık daha çok şeffaf, insanı çepeçevre saran, dış müdahaleler karşısında esnek yapısıyla onları bertaraf edebilen bir kalkana benzer. Her insanın farklı güçte ve esneklikte, gözle görülemeyen psikolojik koruma kalkanları varmış gibi hayal edebilirsiniz. Buradaki esneklik vurgusu aslında "resilience" isminin İngilizce anlamından gelir ki bu da esneyerek kırılmayan ve böylelikle kalıcı bir hasar almayan anlamına gelir. Peki bu kalkan nasıl oluşur? İnsana doğuştan mı gelir? Kuvvetlendirilebilir veya zamanla azalabilir mi? Bu soruların cevabı da biraz beklesin, biz yolumuza devam edelim ve kavramın doğuşundan bugüne ne tür tartışmalardan geçtiğine bir bakalım...

Freud ve arkadaşları psikoloji bilimine doğrudan veya dolaylı olarak birçok

katkıda bulundu. Bu katkılardan belki de en önemlilerinden biri insan psikopatolojisinde çocukluk yaşantılarının önemine ve etkisine ilk kez bu denli dikkat çeken kişiler olmaları. Freud yetişkin ruh sağlığının büyük ölçüde erken dönem çocukluk yaşantılarına göre şekillendiğini düşünüyordu. Bu anlayış bir süre psikoloji dünyasında temel kabullerden biri haline geldi. Halbuki olumsuz çocukluk yaşantıları, örneğin çocuğun annesini emme sürecindeki veya tuvalet alışkanlığını kazanma sürecindeki deneyimlerinin her şeyi belirlemesi aslında bilimsel olarak ölçülemeyen, yanlışlanamayan açıklamalardır. Bu katı kuramsal anlayış, Winnicott ve Anna Freud gibi klasik psikanalistlerin eleştirileriyle bir ölçüde yumuşadı. Ama klasik psikanalitik kuramın psikoseksüel açıklamaya dayalı bu belirlenimci yapısını asıl yıkan, kendisi de eski bir psikanalist olup daha sonra geliştirdiği bağlanma kuramıyla psikanalizden kopan John Bowlby (1951, 1979) ve takipçisi Mary Ainsworth oldu. Bağlanma kuramı, görülmeyen yapıları değil, doğrudan gözlemlemesi daha mümkün olan çocukluk yaşantıları, anne-çocuk arasında kurulan olumlu/olumsuz ilişki ve bağlanma temelinde insan psikolojisini açıkladı.

Her ne kadar bağlanma kuramı günümüzde daha kapsayıcı olsa da ilk ortaya çıktığında tıpkı eleştirdiği Freud determinizmi gibi kendisi de anne-çocuk bağlanma biçiminin (güvenli, güvensiz, kaçıngan) geri dönülemez şekilde yaşamın kalanını belirlediği konusunda oldukça deterministti. Yine de bağlanma kuramı özellikle çocukluk yaşantılarının gelecekte bir "risk etkeni" olabileceğini ima etmektedir. Bu risk etkenleri arasında anne-çocuk bağlanmasının ötesine gidilerek; erken çocukluktaki fakirlik, prematüre doğum, zararlı çevresel olaylar, bedensel hastalığı olması, bilişsel yeteneklerin zayıf olması, yetersiz sosyal destek gibi birçok etkenin olabileceği keşfedildi. İşte bu risk etkeni kavramı psikolojik dayanıklılık kavramının da ilk ayağını oluşturuyor. Yani bazı etkenlerin kimilerini daha dayanıksız yapıyor olabileceği anlayışı. Peki gerçekten öyle mi? Her birimiz eminim bir yerlerde Nietzsche'nin ünlü "Seni öldürmeyen şey güçlendirir" sözünü duymuşuzdur. Bu mümkün olabilir mi? Yani bizim risk etkenleri olarak bahsettiğimiz şeyler eğer bizi öldürmüyorsa daha dayanıklı yapabilir mi?

Çarpıcı bir hikâye, aslında tarihin karanlık sayfalarından birinde, İkinci Dünya Savaşı dönemlerinde saklıydı. 1941 yılının Haziran ayında Nazi Almanya'sı Sovyet Rusya'ya saldırdığında, Leningrad şehrinin kuşatılma ihtimaline karşı, şehirden çocukların tahliye edilmesine karar verildi. Bu tahliye neredeyse İkinci Dünya Savaşı'nın sonuna kadar sürdü. Toplamda sayısı 500 binden fazlayı bulan çocuklar gruplar halinde Leningrad'dan alınıp Sovyet Rusya'nın Sibirya ve Ural bölgelerine götürüldü. Leningrad şehrinin kuşatması 872 gün sürerken tüm Rus halkı savaş boyunca kıtlıklar, ölümler, yaralanmalar gibi savaşın tüm zulmüne maruz kalmıştı. Leningrad şehrinin binlerce çocuğundan hayatta kalanlarsa, evlerinden uzakta, Sovyet Rusya'nın soğuk yurt duvarları arasında yaşam mücadelesi verdi. 1945 yılının yazında, İkinci Dünya Savaşı sona erdiğinde bu çocukların tekrar evlerine, Leningrad'a dönmesine karar verildi. Çoğu kimsesiz kalmış bu çocukların bir kısmı, özenle dekora edilmiş bir trenle Leningrad'a getirildi. Bu tren yolculuğunda gülümserken çekilen fotoğrafları ise Leningrad gazetelerinde şehrin kurtuluşu ve umudun sembolü olarak yayımlandı... Leningrad'da yaşam tekrar kurulurken, Sovyet yöneticiler dahil herkes bu kimsesiz çocuklara özenle yaklaşılması gerektiğinin farkındaydı ancak o dönem yürütülen akademik çalışmaların çoğu, Batı kaynaklarına göre beklenilenin, yani patolojik travmanın aksine, çocukların ruhsal olarak güçlü ve gelecek için umut dolu olduklarının ve hızlı bir şekilde normal yaşama uyum sağladıklarının altını çiziyordu. O zaman adeta bir dogma gibi, çocukluk=yetişkin psikolojik sorunu şeklinde mutlak bir eşitlik yoktur.

Amerikalı ünlü gelişim psikoloğu Norman Garmezy (1971), ebeveynleri arasında şizofreni hastalığı olan çocuklar üzerinde yürüttüğü bir çalışmada, bu çocukların beklenilenin aksine akademik başarıları yüksek, arkadaşlık ilişkileri güçlü, yaşam amaçları olan çocuklar olduğunu gözlemledi. Diğer taraftan, 1955 yılında Hawaii Adaları'nda doğan 698 çocuk, 40 yıl boyunca gözlemlendi (Werner, 1971, 1997). Bu çocukların bir kısmı fakirlik, aile içi sorunlar, ebeveyn psikopatolojisi, ailede uyuşturucu kullanımı gibi çeşitli yüksek risk etkenlerine sahipti. Zaman içerisinde bu yüksek risk grubundaki çocukların çoğunun psikolojik sorunlar yaşadığı gözlemlendi. Bu çocukların yaklaşık üçte biri ise kendine güvenen, yaşamı oldukça işlevsel olarak sürdürebilen yetişkinlere dönüştüler. Werner (1997) bu gruptaki çocukları "yenilmezler" olarak adlandırıyordu. Bu hikâyenin güzel yanı ama bir yandan da akla gelen başka sorular var. Örneğin diğer çocuklar ne oldu; ezilenler, yenilenler? Veya onlar hep devam mı ettiler?

Belki de şu vurgu daha yerinde olur; olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sonuçlarının nasıl olacağı konusunda aşırı derecede karamsar olmamıza gerek yok. Öyle ki Garmenzy *"Tarih, en korkunç olaylara rağmen hayatta kalmayı başaranlarla doludur"* şeklinde bir not düşmüştü (Garmenzy, 1994). Bu belki de görece doğru bir önerme. Çünkü insan doğada uyum sağlama becerisi en yüksek olan canlılardan birisi ve yaşam bir şekilde herkes için devam ediyor.

Ama bunlar bizi diğer uca savurmamalı: Her şeyi kişinin kendisi belirler gibi bir anlayışı da körü körüne benimsemek sanırım abartılmış bir iyimserlikten başka bir şey olmaz. Örneğin, psikolojik açıdan dayanıklı olarak rapor edilen Leningrad çocuklarının uzun vadede nasıl bir ruh haline sahip olduklarını tam bilmiyoruz. Sovyet araştırmacılar tarafından bu çocuklarla ilgili hazırlanan raporların tam olarak gerçeği yansıtıp yansıtmadığını bilmiyoruz. O çocukların o trende zorla götürülüp götürülmediklerini dahi bilmiyoruz. Tekar Hawaii'deki yüksek risk grubundaki çocuklara dönelim; hatırlarsanız, grubun nerdeyse üçte ikisinde ruhsal sorunlar görüldüğü belirtilmişti. İşte tam da burada, hemen hemen eşit risk etkenlerine sahip iki grubu birbirinden ayıran şey olarak psikolojik dayanıklılık kavramının ikinci ayağı, "koruyucu etkenler" devreye giriyor.

Koruyucu etkenler bir noktada risk etkenlerinin tam zıddı gibidir. Örneğin daha önce sıraladığım; erken çocukluktaki fakirlik yerine refah, prematüre doğum yerine matür doğum, zararlı çevresel olaylar yerine destekleyici çevresel olaylar, fiziksel hastalığa sahibi olmak yerine güçlü bir bedene sahip olmak, bilişsel yeteneklerin zayıf olması yerine yüksek bilişsel kapasite, yetersiz sosyal destek yerine güçlü bir sosyal destek ağının gelmesi gibi. Gerek koruyucu etkenler gerekse de

risk etkenleri oldukça geniş, insanın biyolojik, psikolojik, sosyal ve hatta manevi yönlerinin tamamıyla ilişkili olabilecek kavramlar. Bu nedenle insanlarda hem risk etkenlerinin hem de koruyucu etkenlerin bazıları aynı anda bulunabilir. Örneğin bir kişi orta yaşlarına geldiğinde kendisinde yoğun kronik ağrılara neden olabilecek bir kas hastalığına sahip olabilir. Diğer taraftan aynı kişi şefkat dolu bir eş ve aileye sahip olabilir ve böylelikle etkili baş etme becerileri ile yaşamındaki işlevselliği daha rahat sürdürebilir.

Psikolojik dayanıklılık en basit haliyle, bu koruyucu ve risk etkenleri arasındaki bir denge meselesidir. Bu dengedeyse hangi risk veya korucuyu etkenlerin ne tür bir rol alacağı oldukça karmaşık, bireye özgü psikolojik bir süreçtir. Yine de psikolojik dayanıklılık bu karmaşık süreç içinde güçlendirebilir bir şey midir? Cevap, net bir evet.

Bunun nasıl yapılabileceğiyle ilgili psikoterapinin kanıta dayalı altın standardı olarak kabul edilen bilişsel davranışçı yaklaşıma bakmak yerinde olabilir. Bazı önyargıların tersine, bilişsel davranışçı yaklaşım insanı sadece düşündüğünü yapan bir canlı olarak görmez. Bu yaklaşımda insan; duygusal ve bedensel yönleriyle kalıtımsal açıdan, bilişsel ve düşünsel sistemleri ile kişinin öznel atıfları ve geçmiş yaşantıları açısından ve doğrudan kişinin yaşadığı olayların ele alınması ile de çevresel etkenler açısından değerlendirilir. Daha da önemlisi, bu yönlerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğine bakılarak insan, insani tüm yönleriyle kapsamlı olarak kavramsallaştırılmış olur; bu da bizim psikolojik dayanıklılık kavramımızın doğasıyla oldukça örtüşmektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım merkezli psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye dönük farklı modeller söz konusu. Bu modellerden her birinden bahsetmek mümkün değil ancak en çok bilinenlerden iki tanesini sizlerle paylaşmak istiyorum. İlk model Carol Ryff'in iyi oluş modellemesidir ki burada iyi oluş olarak ifade edilen şey bizim psikolojik dayanıklılığı güçlendirerek elde etmeyi hedeflediğimiz "psikolojik işlevsellik" ile aynı anlama gelir. Ryff ideal bir iyi oluş hali için altı önemli alanda işlevselliğe işaret etmektedir. Bunlar; (1) kişinin olumlu ve olumsuz yönleriyle *kendini kabulü*, (2) baskıya rağmen bağımsız düşünüp hareket edebilmek yani *özerklik*, (3) diğer insanlarla *olumlu ilişkiler*, (4) deneyimlere ve öğrenmeye açıklık olarak tanımlanan *kişisel gelişim*, (5) *yaşam amaçlarına* sahip olmak ve (6) mevcut iş ve çevre imkânlarının etkili kullanılabilmesini ifade eden *çevreye hâkimiyettir*. Bu altı alandan bazıları işlevsel, bazılarıysa işlevsiz olabilir. Hedeflenen ise daha önce de vurgulandığı gibi bir "denge" kurmaktır. Bu da demek oluyor ki eğer bir kişinin bu altı alandan herhangi birinde "aşırı" derecede işlevselliği söz konusu olsa dahi bunları azaltmak da hedeflerden birisi olabilir. Diğer bir deyişle, tüm boyutlarda optimizasyon gereklidir.

İkinci model ise Christine Padesky ve Kathyleen Mooney tarafından 2012 yılında geliştiridi. Bu model dayanıklılığı kişilerin sahip olduğu bir yetenekten ziyade geliştirilebilir bir beceri olarak tanımlamakta ve psikolojik dayanıklılıkta sürece vurgu yapmaktadır. Bunun içinse psikolojik dayanıklılık için öncelikle insanların yaşadıkları zorlukların farkına varması, bu zorluklarla yüzleşmesi ve sonrasında onları kabul etmesi gerekiyordu. Padesky ve Mooney, "Güçlendirme Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi" olarak adlandırdıkları bu modelde dört aşama belirlediler. İlk aşamada insanın güçlü yanlarının tespit edilmesi gerekiyordu ki bunlar yoktan var edilecek şeyler değil, her insanın sahip olduğu öznel şeylerdi. Bu güçlü yönler bir kişinin diğer insanlara faydalı olmayı arzulaması gibi yaşam idealleriyle ilgili olabilirken kişinin keyifle vakit geçirdiği aktiviteler de olabilirler (bir erkeğin hafta sonları arkadaşlarıyla halı sahaya gitmeyi istemesi, bir kadının arkadaşlarıyla evde bir araya gelmesi bile!:)). İkinci aşamada bu güçlü yanlar desteklenirken kişinin sorunları nasıl çözdüğüne yakından bakılarak kendi kullandığı etkili ve rasyonel çözüm yolları diğer yaşam alanlarında da uygulanır. Böylelikle aslında kişinin kendi özgün psikolojik dayanıklılık modeli geliştirilmiş olur. Üçüncü ve dördüncü aşamalarda bu geliştirilen dayanıklılık modeli yaşamın hemen her alanında uygulanır ve ne derecede etkili olduğunu test edilir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk ortaya atıldığı günden bugüne kadar yarım asırdan fazla bir zaman geçti. Zaman akıp geçerken, acaba psikolojik dayanıklılık kavramının kendisinin zamana dayanıklı olup olamayacağının altı da birçok araştırmacı tarafından çizildi. Bu vurguda kavramın bazı tanımsal eksiklerinin bulunması etkiliydi. Kavram yapısal olarak çok genişti ve tanımlayıcı öğeleri (stresörler, risk etkenler, kırılganlık, koruyucu etkenler vb.) birbirinin yerine kullanılabiliyor, bu da bir karmaşaya neden oluyordu. Diğer taraftan, "koruyucu etkenlerinin bir araya gelmesi sonucu mu insanların psikolojik zorluklar karşısında dayanıklı olduğu", yoksa "koruyucu etkenlere sahip olmanın mı 'dayanıklı' insanların bir özelliği olduğu" soruları, cevabı net olarak verilemeyen sorulardı. Belki bu tanımsal karmaşalara sadece bir yumurta-tavuk hikâyesiymiş gibi de yaklaşabiliriz ancak bunlar kavramın operasyonel olarak tanımlanması ve ölçülmesi noktasında bazı ciddi metodolojik zorluklara neden oluyor. Örneğin psikolojik dayanıklılık bireysel temelde değerlendirilebileceği gibi, aile ve toplum odaklı olarak da değerlendirilebilir. Ayrıca her bir bireyin diğeri için risk veya koruyucu etken olması da söz konusudur. Bu da kavramı hem oldukça kişiye özgün hem de toplumsal bir yapıya oturtarak ölçümünü güçleştirir. Yani basit bir örnekle, Ahmet'in psikolojik dayanıklılık kapasitesi %79,5, Mehmet'in %66,9 gibi bir şey asla diyemeyiz. Ama şunu biliyoruz ki eskiden sanıldığı gibi ne sadece genetik, ne sadece olumsuz çocukluk yaşantıları, ne de sadece ekonomik refah insanları hayatlarının bir döneminde psikolojik olarak dayanıklı yapıyor ve bu da böyle gelip gidiyor. Aksine, psikolojik dayanıklılık, tıpkı yaşamın kendisi gibi bir esnekliğe sahip ve sürekli değişerek, güçlenerek veya zayıflayarak var oluyor.

Bu yazıda dayanıklılık üzerine kişisel-kuramsal birçok şeyden bahsettim. Tekrar yazının başına dönerek, tüm yazının ana fikrini vurgulayayım. 6 Şubat Maraş depremi gibi bir doğal afetin uzun vadede insanları psikolojik olarak nasıl etkileyebileceğini değerlendirmek için "psikolojik dayanıklılığı" çok değişkenli bir çatı kavram olarak gündemimize almamız gerekiyor. Psikolojik dayanıklılık bize zorluklar karşısında yaşama devam edebilmemiz için gerekli esnekliği sağlayan doğal, varoluşsal bir



© UĞUR HALICI

koruma kalkanı gibi. Yani insan tüm zorluklara rağmen ayağa kalkma gücüne sahip. Diğer taraftan bu kalkan herkeste eşit düzeyde değil ve bizim güçlü bir kalkan için istediğimiz şey çocukluktan itibaren yaşamın her aşamasında koruyucu etkenlerin çok olması, risk etkenlerininse az olması. Bu psikolojik dayanıklılık sadece bizim kendimize değil, hatta büyük oranda diğer insanlara bağlı bir kavram. Ne mutlu ki dayanıklılık dediğimiz şeyin değişime ve geliştirilmeye açık olduğunu biliyoruz. Özellikle bilişsel davranışçı yaklaşım, dayanıklılığı güçlendirmek için uzmanlara kanıta dayalı modeller sunuyor.

Bu bağlamda özellikle depremin etkilediği insanların ne kadar dayanıklı olup olmadığını biraz da zaman gösterecek. Ama genel travma literatürü travmatik olay yaşayan insanların yaklaşık %90'ının bu durumu ilerleyen zamanla beraber geride bıraktığını ve toparlandığını söylüyor. Şöyle bir baktığımızda, bizim özelimizde deprem bölgesinin yapısı itibarıyla birçok risk ve koruyucu etkeni barındırdığı kesin. Örneğin Türkiye'nin geneline kıyasla bölge, yoksulluk sıralamasında üst sıralarda yer alıyor. Bununla birlikte bölgedeki yıkımın boyutu şu an dahi insanların bazı temel ihtiyaçlarına erişimi konusunda zorluklar yaratıyor. Diğer taraftan bölge halkı kültürel olarak daha iç içe geçmiş, geniş akrabalık ilişkileri ile sosyal olarak destek etkileşimin fazla olduğu bir yapıya sahip. Henüz Türkiye'de Maraş depreminin psikolojik etkileriyle ilgili büyük çaplı bir çalışma gerçekleştirilmedi. Konunun önemi düşünüldüğünde insanların hangi koruyucu veya risk farktörleri üzerine sahip olduğunun tespit edilmesi ve koruyucu etkenlerin geliştirilmesine yönelik kapsamlı, kitlesel düzeyde çalışmalara ihtiyaç olduğuysa yadsınamaz bir gerçek.

Yazının sorduğu en önemli sorulardan birisi olan "Depremin ruhsal enkazını ne kadar zamanda kaldırırız?" sorusu, cevabını şu anda bilemediğimiz bir soru, aynen enkazın boyutunu bilemeyişimiz gibi. Bilmek; yürüttüğümüz çalışmalar, okuduğumuz makale ve kitaplar, aldığımız dersler, dinlediğimiz hocalar, sonucunda her zaman elde edebildiğimiz bir şey değildir. Bazen öyle koşullar oluşur ki sadece umabiliriz. İnsanların yeteri kadar temiz suya, yeteri kadar kıyafete, yeteri kadar konuta, yeteri kadar eğitim ve sağlık hizmetine, yeteri kadar sosyal desteğe sahip olmalarını umabiliriz. İnsanların psikolojik olarak dayanıklı olabilmesi ve hayata devam edebilmeleri için yeteri kadar koruyucu etkene sahip olmasını umabiliriz. Ummak bize yetmez derseniz, buna dönük çalışmaktan sizi kim alıkoyabilir ki?

Kaynakça

Taşcı, F. & Gökçe, O. Z. (2023). 6 Şubat Sonrası Deprem Bölgesinde Yaşlılar: Mevcut Durum, İhtiyaçlar ve Öneriler. *Senectus*, 1 (2), 271-291 . DOI: 10.26650/senectus.2023.1.2.0011.

Kaplan, C. P., Turner, S., Norman, E., & Stillson, K. (1996). Promoting resilience strategies: A modified consultation model. Social Work in Education, 18(3), 158- 168.

Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental health. *Bulletin of the World Health Organization, 3*, 355–533.

Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences, 2*(4), 637–638. https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatrie disorder. British Journal of Psychiatry, 147(3),598-611.

Kagan, J. (1996). Three pleasing ideas. Allerican Psychologist, 51(9),901-908.

Masten, A. S., Narayan, A. J., Wright, M. O. (2023). Resilience Processes in Development: Multisystem Integration Emerging from Four Waves of Research. In: Goldstein, S., Brooks, R. B. (eds) *Handbook of Resilience in Children*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14728-9_2

Kirschenbaum, L. A. (2017). The meaning of resilience: soviet children in World War ii. *Journal of Interdisciplinary History*, *47*(4), 521–535. https://doi.org/10.1162/JINH_a_01053

White, E. (2011). The Return of Evacuated Children to Leningrad, 1944–6. In: Reinisch, J., White, E. (eds) The Disentanglement of Populations. *Palgrave Macmillan*, London. https://doi.org/10.1057/9780230297685_12

Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue ofprimary prevention. American Journal of Orthopsychiatry, 41(\),101-116.

Werner, E. E., Bierman, J. M., French, F. E., The Children of Kauai: A Longitudinal Study from the Prenatal Period to Age Ten. Hawaii: University of Hawaii Press; 1971.

Werner, E. E. (1997). Vulnerable but invincible: high-risk children from birth to adulthood. *Acta Paediatrica*, *86*(S422), 103–105. https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1997.tb18356.x

Garmenzy (1994). Reflections and commentary on risk, resilience, and development. In: Haggerty, R. K., Sherrod., L. R; Garmenzy, & Rutter, M (eds) *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: processes, mechanisms, and interventions*. Cambridge University Press.

Ryff, C. D., Love, G. D., Essex, M. J., Singer, B., Resilience in adulthood and later life. Handbook of Aging and Mental Health, Springer; 1998. p. 69-96.

Ryff, C. D., Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. J Pers Soc Psychol 1989; 57(6): 1069.

Ryff, C. D., Challenges and opportunities at the interface of aging, personality, and well-being. 2008

Ekici, E., Türkçapar, M. H. (2022), "Dayanıklılığın artırılmasında bilişsel davranışçı öneriler" Psikiyatride Güncel, 12 (4) pp. 395-404.

Padesky, C. A., Mooney KA. Strengths|based cognitive–behavioural therapy: A four|step model to build resilience. Clin Psychol Psychother 2012; 19(4): 283-90

Vernon, R. (2004). A Brief History of Resilience. In (pp. 13-26). https://doi.org/10.1007/978-0-306-48544-2_2

Tolan, P. T. (1996). How resilient is the concept ofresilience? The Community Psychologist, 29, 12-15

Kendinden vazgeçmemek ve çatlaktan sızan ışıktan aydınlanıp aydınlatmak



Bülent COŞKUN

Davut Ökütçü, savaşmadan gitmeyeceğini, kendinden vageçmeyeceğini söylüyor ve gücünün yettiği oranda aktf olarak hayatını, çalışmalarını sürdürüyor.
Emin Önder ciddi sağlık sorunlarını, içinde yaşadığı toplumun ortak dertleri arasında değerlendirip, deprem, trafik kazası ve sağlık sorunları diye yorumluyor. Bitmek bilmeyen enerjisi ve sağlamlığını çatlaklardan içeriye sızan ışıktan aldığı güçle açıklıyor.
Ben bireysel penceremden, dayanıklılıklarına hayranlık duyduğum iki kişinin güç kaynaklarına dikkat çekmeye çalıştım.

Derginin editörü Emin Önder bana bir not yazmıştı birkaç hafta önce, "Ruhsal dayanıklılık konusunda yazar mısın?" diye. Sevdiğim ve üzerinde düşündüğüm bir konu olduğu için "Sevinirim" diyerek cevapladım. Genellikle işlerimi hep erteleme eğiliminde olurum. Bu sefer de öyle oldu, yazıyı teslim etme zamanı yaklaştıkça, düşünüp hazırlamaya çalıştığım taslaklar içime sinmiyordu.

İnanıyordum, dergiye yine çok kıymetli arkadaşlar çok güzel yazılar göndereceklerdi.

Ben de ruhsal dayanıklılığın ne olduğu, hangi boyutlarının olduğu, ilgili kavramların kökleri, ruhsal ve biyolojik açıklamaları, bireysel, toplumsal yönleri, kimlerde nasıl geliştiği veya gelişemediği gibi başlıklarda dönüp dolaşıyordum.

Ruhsal dayanıklılıklarına hayran olduğum kişilerden ikisi geldi aklıma. Kabaca, bildiğim kadarıyla bu iki kişinin özelliklerine ve başa çıkma yollarına bakmaya çalışsam, onlardan ders almaya çalışsam dedim. Öyle derin çözümlemelere kalkışmak değil, sadece birkaç soru sorup, söylediklerini anlamaya çalışıp yalın bir şekilde aktarsam diye düşündüm. Ve işte onu yaptığım yazı burada.

Önce, bu tarzda, iki kişiyi temel alarak konuyu işlemenin uygun olup olmayacağını sorayım dedim; ve editörümüz Emin Önder'e bir başka sorum daha olacaktı. Kendisi ruhsal dayanıklılık konusunda hayran olduğum kişilerden birisiydi. Onun deneyimleriyle ilgili bir şeyler sorup, kendisini o iki örnek kişiden biri olarak ele almama izin verecek miydi?

Önce yazıda örnek kişi ele almamın ve bu örnekler üzerinden tartışmaya çalışmamın olabileceğini söyledi. Birinci adım olmuştu. Görüşlerine başvurmayı düşündüğüm kişilerden diğeri olan Darüşşafakalı bir ağabeyimden söz ettim. Neden onunla görüşmek istediğimi, mücadele azmini, sağlamlığını, dayanıklılığını, birçok kişiye örnek olup umut verdiğini özetlemeye çalıştım. Zaten ilke olarak uygun görmüş olduğu için itirazı olmadı.

Asıl zor soru, ruhsal dayanıklılığı hakkında soru sormak istediğim diğer kişinin kendisi olmasına ne diyeceğiydi. Telefonda düşüncemi söylediğimde, kısa bir duraklama sonrasında gülümsediğini gördüm sanki. "Olur" dedi. "Sen sorularını yolla, ben de düşünüp cevaplarımı yazayım."

Hem sevindim hem de acaba derginin editöründen böyle bir şey isteyerek sınırlarımı zorluyor muyum diye kaygılandım. Hatta açık söylemem gerekirse, makul bir gerekçe söyleyip bu isteğimi yerine getiremeyeceğini belirtir diye bekledim. Öyle söyleseydi de hak verip, isteğim için kusura bakmamasını söylemeye hazırdım.

Bugün, özgüven dolu ve ders niteliğindeki cevap yazısını gönderdi. Sağ olsun.

Emin hocanın yazısı ikinci bölümde.

İlk bölümdeki yazı da Darüşşafakalı bir ağabeyimden: Davut Ökütçü.

"Kendimden vazgeçmedim"

Bülent Coşkun: *Sevgili Davut ağabeyim, sizden bir ricam olacak. Birkaç soru sorup sizin deneyimlerinizden yararlanmak istiyorum.*

Psikeart dergisinin bu ayki konusu psikolojik dayanıklılık. Mühendislikten alınma bir kavram olan orijinali, İngilizcede "resilience" olarak geçiyor. Bilirsiniz, stres kavramı da mühendislikten alınmıştır.

İlk sorum şu, resilience veya psikolojik dayanıklılık kavramına aşina mısınız?

Davut Ökütçü: Stres kavramına aşinayım. Resilience pek bildiğim bir kavram değil.

Coşkun: Kabaca, insanların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkması, yılmazlık veya psikolojik dayanıklılık göstermesi anlamına geliyor. Bazıları da kendini toparlama gücü demeyi tercih ediyor.

Ben sizin çok başarılı bir yönetici olduğunuzu, şu sırada Yönetim Kurulu Başkanı olduğunuz Koç Topluluğu Yöneticiler Derneği'nde (Koç-Yönder) ve uzun yıllar boyunca Darüşşafaka Cemiyeti ve Darüşşafakalılar Derneği'nde üst düzey yöneticilik yaptığınızı biliyorum. Çok güçlü bir hafızanız ve onu diri tutan çok geniş bir arşiviniz var.

Bu arada son 10 yıl içinde yaşadığınız bir kanser nedeniyle, deyim yerindeyse çekmediğiniz sıkıntı, görmediğiniz tedavi kalmadı. Çeşitli yoğun bakım tedavileri, neredeyse sayılamayacak kadar çok hastane yatışları ve evde bakım süreçleri yaşadınız.

Bu yıllar içinde, inanılması zor ve sizi tanıyan herkesin hayranlıkla izlediği bir dayanma gücü sergilemektesiniz ve bu sağlamlığınızla hepimize örnek oluyorsunuz.



Bu güçlü yanınızı, psikolojik dayanıklılığınızı neye borçlusunuz? Bu konuda herhangi bir psikolojik destek aldınız mı?

Ökütçü: Değerlendirmelerin için teşekkür ederim sevgili Bülent kardeşim. Herhangi bir psikolojik destek almadım.

Hastalığımı 10 yıl kadar önce, Diyarbakır Mezopotamya Üniversitesi'nin kurucular kurulu toplantısı sırasında boynumda hissettiğim ağrı ve sertlikle fark ettim. Fazla uzatmadan söyleyeyim, alınan biyopsi sonrası önce bu kitlenin bir metastas olduğu, daha sonra da kaynağının akciğer kanseri olduğu ortaya çıktı. İleri tetkikler, ameliyat edilemez III. evre tüm akciğere yaygın kanser olduğumu gösteriyordu. İlk tepkim yıkılmak şeklinde olmuştu. Ancak bu durum fazla uzun sürmedi, kendime bir söz verdim: "Savaşmadan gitmeyeceğim, yaşamımı etkilemesine izin vermeyeceğim" dedim; yani kendimden vazgeçmedim!

İşin ciddiyetinin farkındaydım. İlk önce vasiyetnamemi hazırlattım. Tüm varlığımın yarısını Türk Eğitim Vakfı'na, diğer yarısını da Darüşşafaka'ya bağışladım.

Kemoterapi ve radyoterapi süresince sıkıntılarım olmakla birlikte dayandım. İlk beş yılda süreç nispeten olumlu geçti. O sıralarda benimle benzer hastalığı olan arkadaşlarımdan vefat edenler olmuştu; ben de doktoruma sormuştum, arkadaşlarımla kanser türü çok mu farklıydı diye. Doktorum da durumumuzun tamamen aynı olduğunu, arkadaşlarımın "Bu hastalık bana niye geldi?" deyip başlarını öne eğdiklerini, eğenlerin bir daha başlarını kaldıramadıklarını ama benim durumumu kabullenip hayata tutunmamla hastalığın önemli ölçüde üstesinden gelebildiğimi söyledi.

COVID döneminde de dört kez yoğun bakımda tedavi gördüm. Kendisi de Darüşşafakalı olan doktorum Nahit Çakar'dan bu işi bitirmesini istediğim anlar da oldu; ama hayata tutunmayı sürdürebildim. Yedi ay hastanede yatış ve çeşitli fizik tedavi destekleri sonrasında ayağa kalktım. Kontrollerime devam ediyorum. Halen 24 saat oksijen desteği almaktayım ama bu arada Vehbi Koç ile ilgili bir kitabı derleyip editörlüğünü yaptım, kitap yayımlandı.

Koç-Yönder Yönetim Kurulu Başkanı olarak, çoğu zaman toplantılara giderek, bir kısmına da çevrimiçi yolla katılarak görevimi sürdürmekteyim. Görevim olan bir dizi sivil toplum örgütü (Darüşşafaka Cemiyeti Yüksek Danışma Kurulu, Türk Eğitim Vakfı Mütevelli Heyeti, Yaşar Kemal Vakfı vb.) ile yakın ilişkimi devam ettiriyor, görevlerimi yapıyorum.

Coşkun: Sevgili Davut ağabeyim, bir kısmının ayrıntılarını bilmiyordum, size olan saygım ve hayranlığım daha da arttı. Bu başarınızın arkasındaki güç, belki de sır mı demeliyim, nedir? Benzer zorluklarla karşılaşan kişilere söyleyeceğiniz bir şeyler var mı?

Ökütçü: Yaşar Kemal'in bir sözünü hatırlatayım: "İnsan umudunu kaybettiği gün ölür."

Ben gerçekçi bir insanım, durumumun ciddiyetinin farkındayım. Elimden geldiğince yapmam gerekenleri yerine getirmeye çalışıyorum, yani kısacası *kendimden vazgeçmiyorum.*



© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

"Çatlaktan sızan ışık, iyimser bakışımla sürekli görünür oldu"

Sevgili Emin hocam, öncelikle duygu ve düşüncelerini paylaşmayı kabul ettiğin için çok teşekkür ederim. Daçkalı ağabeyime sorduğum soruları sana da iletiyorum.

İlk sorum şu: Resilience veya psikolojik dayanıklılık kavramına aşina mısınız?

İkinci sorum: Yıllar içinde, inanılması zor ve sizi tanıyan herkesin hayranlıkla izlediği bir dayanma gücü sergilemektesiniz ve bu sağlamlığınızla hepimize örnek oluyorsunuz. Bu güçlü yanınızı, psikolojik dayanıklılığınızı neye borçlusunuz? Bu konuda herhangi bir psikolojik destek aldınız mı?

Üçüncü sorum: Bu başarınızın arkasındaki güç, belki de sır mı demeliyim, nedir? Benzer zorluklarla karşılaşan kişilere önerileriniz neler olur?

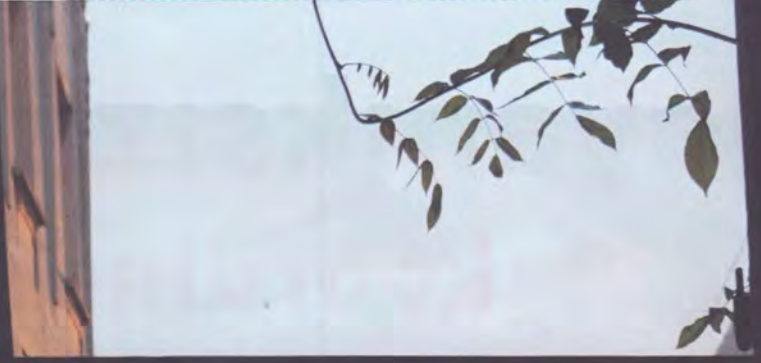
Emin Önder'den bu üç soruya verilen cevaplar şöyle:

1- Yaşanan deprem ve sel felaketleri, trafik kazaları, şiddet olayları, artan hayat pahalılığı gibi birçok etmenin hayatımızı ne kadar zorlaştırdığına hep birlikte tanık oluyoruz. Bu zorluklar karşısında farklı bireysel tepkiler göstersek de genelde bir anlam aramaya çalışarak hep birlikte başa çıkabilmenin yollarını arıyoruz. İşte bu noktada psikolojik dayanıklılık birey ve toplum yaşamında önem kazanıyor. Resilience kişinin yaşamındaki değişikliğe uyum gösterebilme becerisi olarak tanımlandığında ruhsal bir iyilik halinden söz edebiliriz.

2- Türkiye çok uzun yıllardır neredeyse "travmalar ülkesi" olma özelliğini sürdürüyor. Batı ülkeleriyle kıyaslandığında, trafik kazaları, işkence, terör olayları, zorunlu olarak gerçekleşen göçler, özellikle kadınların karşılaştığı şiddet olayları gibi insan eliyle oluşturulan travmaların yanı sıra deprem ve sel felaketleri gibi doğal afetleri çok daha fazla yaşıyoruz. Ben de bu ülkede yaşıyorum. Yaşamımda trafik kazası, deprem ve çeşitli hastalıklar gibi birçok travmayla karşılaştım. Bu travmatik durumlar sanırım bir direnç kazandırdı. Bu direnç belki de travmalarla baş edebilmeyi sağladı. Sanırım yaşadığım bu travmalar beni büyüttü. Bu konuda herhangi bir psikolojik destek almadım ama profesyonel meslek hayatımdaki hastalarla etkileşimlerimin psikolojik dayanıklılığın gelişiminde olumlu rolü olmuştur diyebilirim.

3- Leonard Cohen'in şarkısında belirttiği gibi, "Her şeyde bir çatlak vardır, ışık bu sayede içeri girer". Benim için de trafik kazası, deprem, sağlık sorunları gibi yaşadığım her türlü zorlukta, bir çatlaktan ışığın sızdığına tanık oldum. Bu ışık, belki dünyaya iyimser bakışımla sürekli görünür oldu. Sanırım uğraş alanlarım içeriye sızan bu ışığı güçlendiriyordur.





© ÇAĞNUR ÖZTÜRK

Yazıya devam

İkisi de kendi alanlarında çok başarılı olmuş, üretken, bulundukları çevrelere yaratıcılıkları, çalışkanlıkları, yaptıkları ve hayata geçirdikleri yeniliklerle örnek olan çok değerli kişiler.

Davut Ökütçü, zor şartlarda yetişip, Darüşşafaka'da eğitimini tamamladıktan sonra durmadan atılımlar yaparak yurtiçinde ve yurtdışında kendini geliştirmiş bir kişi. Günün tamamında oksijen desteği almasına, sık sık hastane kontrollerine gitmesine rağmen, yöneticisi olduğu Koç-Yönder Yönetim Kurulu Başkanlığını, kitap editörlüğünü, içinde yer aldığı çeşitli sivil toplum kuruluşlarındaki aktivitelerini aralıksız sürdürüyor.

Emin Önder de mütevazı şartlarda yetişip, Hacettepe Tıp Fakültesi'nde başlayan hekimlik ve akademik yolculuğunu Kocaeli Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı'ndan emekli olana kadar resmi bir kurumda sürdürmüş, öncesinde ve sonrasında çoğu yayıncılıkla ilgili birçok ilke imza atmış, çeşitli kurumlarla işbirliği içinde bilim ve sanatı bir araya getiren eğitim faaliyetleri düzenlemiş, özellikle de oldukça ağır hasta olduğu dönemlerde bile ara vermeden Psikeart ve Psikesinema dergilerinin yayımına devam etmeyi gerçekleştirebilmiştir. Halen devam eden bazı sağlık sorunlarıyla ilgili arayış ve tedavi girişimlerini devam ettirirken, serbest hekim olarak çalışmalarını sürdürmenin yanında ulusal ve uluslararası düzeyde film festivali düzenleme çalışmalarını da sürdürüyor.

Bu iki güçlü karakterle ilgili kuşkusuz söyleyecek çok daha fazla şey vardır. Ben kısaca bildiklerimi özetledikten sonra çıkardığım dersleri vurgulamak istiyorum.

Davut Ökütçü, -kendi ifadesiyle- savaşmadan gitmeyeceğini, kendinden vageçmeyeceğini söylüyor ve gücünün yettiği oranda aktif olarak hayatını, çalışmalarını sürdürüyor.

Emin Önder ciddi sağlık sorunlarını, içinde yaşadığı toplumun ortak dertleri arasında değerlendirip, deprem, trafik kazası ve sağlık sorunları diye yorumluyor. Bitmek bilmeyen enerjisi ve sağlamlığını çatlaklardan içeriye sızan ışıktan aldığı güçle açıklıyor.

Kuşkusuz, dergideki diğer yazılarda çok çeşitli başa çıkma yöntemlerinden, ruhsal dayanıklılığımızı geliştirme yollarından örnekler yer alacaktır.

Ben bireysel penceremden, dayanıklılıklarına hayranlık duyduğum iki kişinin güç kaynaklarına dikkat çekmeye çalıştım.

Dayanıksızlığın koordinatları



Hakan KARAŞ

Acısını dışa vuranlar, yani semptomları apaçık görünenler ("psikiyatrik hastalığı olanlar"), aynı zamanda dayanıklı olanların yansıtma depolarıdır. "Hasta olmayanlar" "hasta olanlar"a bir yandan "İyi ki onlar gibi hasta değilim" diyerek kendilerini dayanıklı olduklarına inandırmaya çalışırken, bir yandan da "Hiç onlar gibi değilim" diyerek kendi içlerindeki dayanıksız tarafları, yani acılarını dışa vurarak başkalarına çektirdiklerini unutmaya çalışırlar.

Dayanıklılığın ölçüsü, kendi başımıza mı birbirimize turunarak mı hayatta yola devam edeceğimizle ilişkilidir. Daha doğrusu ne ölçüde birbirimize yaslanacağımızla ilgilidir. Evrimsel öykümüzde bireysel seçilimden grup seçilimine doğru yol aldıkça acıya dayanmayı tek başına üstlenme zorunluluğu yerini acıyı paylaşmaya bıraktıysa eğer, acının nerede ve ne şekilde paylaşılacağı da onaya tabi hale gelecektir. İnsan başkalarının onayladığı zaman ve mekânda acısını paylaşabilir. Dayanışma birbirine yaslanma ise dayanıklılık acı çekildiğinde sadece kendine yaslanmadır. Dayanıklılık-dayanışma ekseninde hangi uca yakın olacağımız sorusu, acının paylaşılacağı yer ve zamanla ilgili bir sorudur. Hastaneler, psikiyatrist ve psikoterapist odaları, insan hakları kuruluşları vs. gibi mekânlar acının yatay düzlemde paylaşılmasına izin verilen ve en azından o mekândayken insandan dayanıklı olmasının beklenmediği, belki en fazla bunun içten içe arzu edilebileceği mekânlardır. Toplum bir bakıma acının yatay diffüzyonunu bu mekânlarla sınırlayıp tahliye edilen acının mümkün olduğunca bir başkası tarafından devralınmasını bu yerlerde izole etmek ister.

Acının tıp dilindeki karşılığı olan semptom öznede ortaya çıktığında sadece ona değil ona tanık olana da huzursuzluk verecek şekilde tasarlanmıştır. Semptomla beden hem özneye hem ötekine konuşur. O yüzden gündelik hayatta bize tanınmış olan semptom kotasını aştığımızda doktorlara, psikiyatristlere, psikoterapistlere havale ediliriz. Semptom, sözün aksine ötekinde, onun kendisinden de bir şeyler katabileceği bir serbest çağrışım zinciri başlatma ihtimalini içermez. Bunun yerine ötekinde belirli bir bedensel uyarılma biçimini uyarır ve onun sözel repertuvarını o an için daraltır. Ötekinin imgelerini ve sözcüklerini, acısını gösteren kişinin yani semptomun sahibinin gösterdiği şey etrafında kümelendirir. Böyle bakıldığında, başkasından dayanıklı olmasını istememiz hem onun acısından nasibimizi almak istememiz hem de düşünsel serbestimizin salahiyeti içindir. Sadece başkasının acısını üstlenmemek için değil, aynı zamanda kendi eylemlerimizin, imgelerimizin ve sözcüklerimizin özgürlüğü adına da başklarından dayanıklılık talep ederiz.

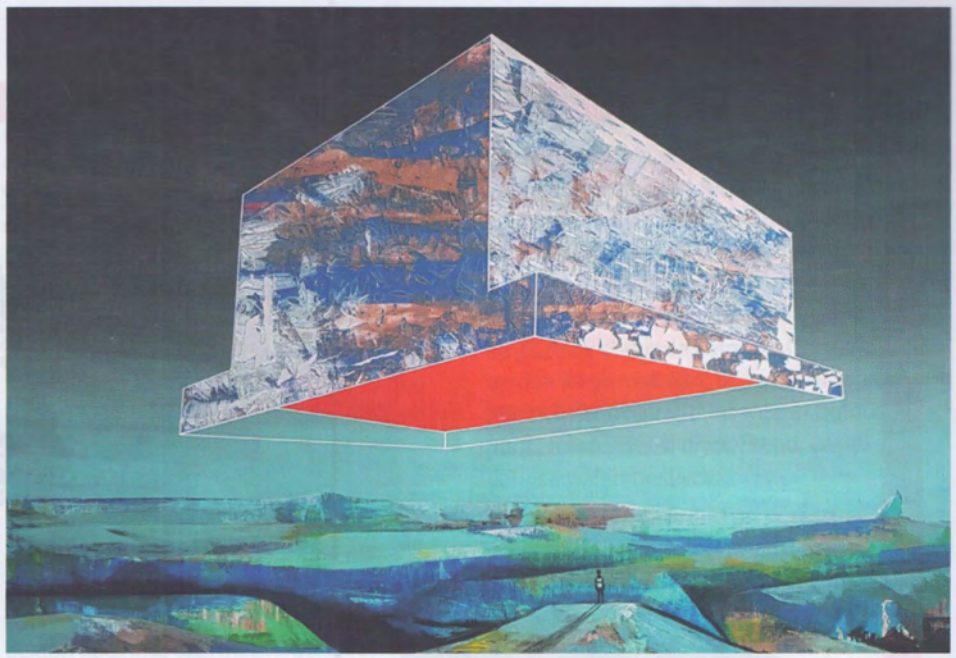
Ortak travmaların yaşandığı dönemlerde acının doğrudan paylaşılması diğer zamanlara göre daha mübah görülür. Sözgelimi deprem sonrası ilk zamanlarda dayanışma sözcüğü gündelik dolaşımdayken, zaman geçtikçe dayanıklılık daha çok konuşulmaya başlanır. Dayanıklılığın niçin övülmesi gerektiğini tekrar hatırlatırız birbirimize ve kendimize. Çünkü başkalarının yaşadığı acıyı dinlemek, izlemek, tanık olmak ve dolayısıyla paylaşmak için tanınan zaman sınırı aşılmıştır. Psikiyatrik hastalıkların sınıflandırma sistemi olan DSM'nin "Uzamış Yas" için tanımladığı süre kriteri herkeste içten içe vardır. Bir süre sonra kayıp yaşayan kişinin acısını geride bırakmasını veya en azından bize göstermemesini isteriz. Felaket sonrasında "hiçbir şey olmamış gibi devam eden"lere isyan etmeler, "Bizi de üzdüler ama her sabah kalkıp işe gittik"lere dönüşür. Kalan acıları kucaklamak daha önceleri olduğu gibi ancak aile ve yakın çevrenin görevidir artık. Kimsenin fazladan suçluluk duymak veya sorumluluk almak için fazladan yeri yoktur.

İnsan yaşadığı acısını bir nevi en yakınındakine çektirmek ister. Ötekinin ise acıyı üstlenmek istememesinin yarattığı geri püskürtme, acıyı kişilerarası dolaşımdan geriye, öznenin içine hapsolmaya doğru bir meyil oluşturur. Bu anlamda, olağandışı toplumsal ortak travmalar dışında, acı ortak zamanın ve söylemin dışına itilir. Acı bu nedenle yalnızlığımızı bize hatırlatır ve yalnızlıkla iç içedir. Acının büyük payı hep ortaya çıktığı yerde, hep tek başına çekilir.

Toplum, ruhsal acıları psikiyatri kliniklerinde izole etmeye çalışırken bir yandan da gündelik hayatta acının sadece belirli, dolayımlanmış ve örtük formlarda ve kısıtlı anlarda değiştokuş edilmesine izin verir. İnsan aynı acıyla tekrar tekrar karşılaşmak istemez. Özellikle bu başkasının acısı ise tekrar sahnelenmesine

dayanamaz. Bu nedenle herkes başkasından dayanıklıklık bekler. Başkasından dayanıklılık beklemekle başkasının acısını unutmak istemek arasında bir bağ olsa gerek. Acıları unutmayıp dayanıklılığı birlikte inşa etmek yerine onu başkasından bekliyoruz. Tıpkı memlekette depreme dayanıklı mimariye bir türlü geçilememesi gibi, tedbir bahsi de acılar gibi felaketler sonrasında yükselip sonrasında durulan dalgaları andırıyor.

Acı dışarı atılmak, tahliye edilmek istediği için bedenin ve sözcüklerin formunu belirleyerek dışa yayılmaya çalışır. Acı orada olduğunda, yarattığı tazyikle özne için simgeselden, sözel yaratıcılıktan imgesele doğru bir kayma gerçekleşir. Diğer bir deyişle, acının transferini, yani ötekinde uyarıcı karşılık bulmasını sağlayan belirli simgeler dışındaki simgesel zincir olasılıkları dışa atılmıştır. Bu anlamda acının konuşulması yerine aktarılarak harekete geçirilmesi mazoşistik ilişkilenmeye yakındır. J. Lacan'a göre mazoşizmde nihai amaç ötekinde kaygı uyandırmaktır. Acıyı çeken kişiyle doğrudan temas anında ona yönelme ve ilgiye yol açan bir kaygı uyanır. Hem ilişkisel mazoşizmin ("acı çeken kişi sevilesidir") hem de ahlaki mazoşizmin ("acı çeken kişi iyidir") altında yatan dinamik gerçekten de travma sonrası ilk zamanlardaki ilişkilenme biçimine yakındır. Toplumsal afetler sorasında acı çekenlerin önceliğine ve onlara yardım edenlerin ahlaki üstünlüğüne geçici bir süreliğine izin verilir. Diğer bir deyişle, toplum acı çekenlerin diğerlerinde bir uyarıma yol açmasına, acı çekenin sempati ve yardım isteği uyandırmasına, acı çekenlere yardım etmenin üstün nitelik sayılmasına vs. geçici bir zaman zarfında izin verir. Acısı apaçık görünen, örneğin dün deprem yaşamış veya demin şiddete uğramış bir kişi de, mazoşist de acısını iki kişilik (çok kişilik) yaşamak ister. Sadece biz birincinin buna hakkı varken ikincisinin hakkı olmadığını düşünürüz (üstelik mazoşist bu ısrarıyla karşısındakinde öfke uyandırır ki bu da bir çeşit uyarılma biçimi olduğu için hedefine dolaylı da olsa ulaşmış olur). Kronolojik olarak acı ne kadar geride ise acıyı üzerimize atmak isteyen kişiye o ölçüde iade ederiz. Miadı dolduğunda artık dayanışmayı bırakıp ondan dayanıklı olmasını bekleriz. Belirli zamanlar dışında bu tür özgeci ve acıya yönelen eğilimler "mazoşizm" vs. denilerek, normal dışı olarak adlandırılır. Herkes geçmişin geçmişte kalmasını ister, bilhassa bu geçmiş



© MUHAMMET BAKIR

başkasının geçmişi olduğunda. Çünkü artık öznenin kendi travmatik deneyimi başka ıstırapların sınırlı bünyesine nüfuz edip yer kaplamasını istemez. İnsanın işleyebileceği acı kontenjanının sınırlı oluşu değiştokuşa ve geçirgenliğe bir nevi direnç oluşturur.

Norm demişken, değiştokuşa bu direncin bir nedeni, insanın başkasının acısını üstlenmeye çok az yeri olması ise bir diğer nedeni de acıdan bir ethos üretmenin, ahlaki bir dayanak oluşturmanın imkânsız oluşudur. Olağan zamanlarda toplumun alışverişin nasıl yapılacağına ilişkin normali, "acı çektiği kadar" değil "verdiği kadar" almak üzerine kuruludur. Toplumsal afetler sonrasında peyderpey toplumsal yasa içinde alışverişin olağan ölçütü olan "ne kadar ekmek o kadar köfte" ethosuna geri dönüş başlar.

Acısını dışa vuranlar, yani semptomları apaçık görünenler ("psikiyatrik hastalığı olanlar"), aynı zamanda dayanıklı olanların yansıtma depolarıdır. "Hasta olmayanlar" "hasta olanlar"a bir yandan "İyi ki onlar gibi hasta değilim" diyerek kendilerini dayanıklı olduklarına inandırmaya çalışırken bir yandan da "Hiç onlar gibi değilim" diyerek kendi içlerindeki dayanıksız tarafları, yani acılarını dışa vurarak başkalarına çektirdiklerini unutmaya çalışırlar.

Michel Foucault, "Kliniğin Doğuşu"nda hastalıkların modern tedavi birimleri olan hastanelerde tedavi edilmesinin hastaların bedenlerini öznelliklerinden soyutlamayı ve bedenler üzerinde iktidar kurmayı beraberinde getirdiğini öne sürer. Tedavi çabası sınıflandırmayı gerektirir. Bu anlamda psikiyatrik sınıflandırma semptomu özneden ayırmak ise, demek ki toplumun acıyı izole ettiği klinik alanı içinde acının değiştokuş edilmesine -bu sınırlı mekânda bile- sınırlı ölçüde izin vardır. Klinikte bu kez toplumun yatay düzleminden sürgün edilmiş acının dikey düzlemde yani derinlemesine işlenmesine izin verilmez. İstisna olarak psikanaliz semptomu değil özneyi dinler. Semptomun özne için çok katmanlı anlamlarının peşine düşer. Bu merak, bu peşine düşme öznenin ümidi kesitiği sözü diriltmenin önünü açar. Psikanaliz diğer klinik pratiklerden bu yönüyle ayrışsa da yine de sınırlı mekân ve sınırlı zaman içinde gerçekleşebilir.

Dayanıksız olduğumuz anlar bize ötekine muhtaç olduğumuzu, başkalarına bağımlı olduğumuzu hatırlatır. Sözümüzde bedenimizden, acımızdan işaretler olması, bedeni olan varlıklar olduğumuzu bize gösterir. Sözü kimi zaman imkânsız kıldığı için gündelik yaşamdan sürgün edilmeye çalışılsa da dayanıksızlık hep oradadır. Dayanıksız olduğumuz anlar bizi ötekine açar. Bedendekine dayanamama ötekine yaslanmanın koşuludur. Sözün en çok dokunduğu an müziği en çok taşıdığı andır. Belki de, başkasında görmeyi istediğimiz şey dayanıklılık değil, dayanıksızlığına rağmen orada olması ve ayakta kalmasıdır.



© DENİZ ÇOBANKENT

Demiri dövdüren tavdır

Banu BÜLBÜL

Dayanıklılık üzerine düşünülürken, vicdanda ya da akılda bir ölçü geliştirirken, süreklilik, maruz kalınan güçlükler, olası veya çekilen acılar, mahrumiyetler, yoksunluklar hesaba katılmaz mı? (...) "Dayanmak onlara düştü, onların haline ağlamak bize"...

Freud, "Uygarlığın Huzursuzluğu" adlı eserinde acının üç kaynağına işaret eder. Bunlardan ilki *"doğanın üstün gücü"*, ikincisi *"kendi bedenimizin zayıflığı"*dır. Bu iki acı kaynağı, *"Kaderi çöküş ve yok oluş olan, uyarı işaretleri olarak ağrı ve kaygıdan da yoksun kalmayan kendi vücudumuz; karşı durulmaz, acımasız, yıkıcı güçlerle bizi mahveden dış dünya"* ile ilişkili çaresizlik ve zorlanma daha kolay kabul edilebilirken, üçüncü acı kaynağı olan *"insanların aile, devlet ve toplum içinde birbirleriyle ilişkilerini düzenleyen ayarlamaların yetersizliği"* karşısında dayanıklı kalmak zor olandır. Çünkü *"kendi yarattığımız düzenlemelerin hepimiz için niye acı yerine koruma ve saadet kaynağı olmadığını anlayamayız"* (age., s. 45) ve *"bu acıyı gereksiz bir fazlalık olarak görme eğilimindeyizdir"* (age., s. 37).

Freud, acı kaynakları karşısında insanın önemli ölçüde yanılsama içeren savunma mekanizmaları yaratarak dayanabildiğini ifade eder. Acıya karşı dayanıklı olmak için geliştirdiğimiz yöntemlerin, kişilik örüntüleriyle (çünkü geliştirilen savunma mekanizmaları da bu örüntüyle karşılıklı birbirini üretmektedir) ilişkisini de ortaya koyar.

Freud, dini bir yanılsama olarak ele alan makalesini incelemesi için gönderdiği dostundan "bu okyanusvari duyguyu" yeterince iyi anlayamadığına dair bir eleştiri yanıtı alınca, insanda yanılsamaların kökenleri ve yanılsama çeşitlilikleri konusunda bir metin yazmaya başlar ve böylece, 1929 bunalımının dünyayı kasıp kavurduğu bir karanlıkta, bu kasvetten doğacak olan faşizmin ayak seslerinin sezgisel farkındalığı ile "uygarlığın" ürettiği yeni acı kaynaklarına karşı "Uygarlığın Huzursuzluğu" kitabını yazar. Acıya karşı kitap yazmak, kendi dayanıklılığından bir kitap üreterek gelecek nesillere dayanak kılmak... Bilinçteki amacı bu olmaksızın...



© DENİZ ÇOBANKENT

"Uygar insanın" sırtını dayadığı güçleri, güç varsanılarını incelediği eserinde, insanların acıdan kaçınma biçimlerinin, kaçınmanın hedefinde hangi tür acı olduğuna göre değiştiğini ifade ederken *"Ilımlı veya aşırı, tek yönden ya da birçok yönden işe girişen yöntemler vardır"* der.

Bağımsız ve sağlam bir kendilik duygusu oluşturabilmek en büyük dayanıklılık kaynağımızdır diyen Freud, kocaman bir fakat ile devam eder; *"Başlangıçta ben her şeyi içerir, daha sonra kendinden bir dış dünya kesip atar. Yani şimdiki ben-duygumuz, hayli geniş kapsamlı, hatta her şeyi içeren, benin çevresindeki dünyayla daha içten bir bağlılığına karşılık düşen bir duygunun büzüşmüş bir kalıntısıdır sadece"* (age., s. 28-29). Böylelikle, kendiliğin sınırlarının son derece belirgin olduğu, dış dünyadan, nesneden keskin biçimde ayırt edilebildiği iddiasının içerdiği yanılsamalara işaret eder.

Kimi kaynaklarda aşk dayanıklılığın tanımı gibidir. Leyla-Mecnun, Ferhat ile Şirin ve niceleri aşkın güç veren büyüsüyle ayrılıklara, hasretlere, birbirinden zor talip imtihanlarına katlanmaktadır. O halde aşkta kalmak mıdır dayanıklılığımızın kaynağı? Benin kesin sınırlarla nesneden ve dış dünyadan ayrıldığı yanılsaması gibi, aşk sırasında yaşanan sınırların silinmesi ben ve ötekinin birbirine karışması halinin de iç ve dış arasındaki geçişleri belirsizleştirerek aslında kişinin dayanıklılığına sanrısal bir nitelik kazandırdığını ifade eder Freud.

Tüm dünyaya sırt çeviren bir "inziva" ile huzuru yakalama çabası, dünya nimetlerinden tek tek el çekmek üzere iç dünyayı düzenleyerek, öz vazgeçişlerini örgütleyerek, Anadolu'da söylenen haliyle nefsi öldürmek, keyif verici maddeler kullanarak öforik bir hale gelmeye çalışmak, işlevini tam olarak çözmediğimiz biçimde estetik ve güzellik seyrinde kalmak... Tamamı acıdan kaçınmak için, acıya dayanma gücünü artırmak için insanların bulduğu yöntemler... Hepsi diyor Freud, çeşitli yanılsamaları besliyor.

Bu yollar dışında Freud'un görece olumladığı yöntemler de vardır; *"Bu dünyanın yerine, en çekilmez özellikleri silinip yerlerine arzularımıza uygun özellikler geçirilmiş bir başka dünya kurmak"* seçeneğine başvuran kişi *"genelde hiçbir şey elde edemeyecektir; gerçeklik onun için fazla güçlüdür"* (age., s. 41) ya da sevgiyi merkeze koyan bakış açılarından ilerlemek. *"Bu yaşam tekniğinin zayıf yönü hemen görülebilir"* der; hem eğer bu kadar belirgin bir zayıf yönü olmasa herkes sevgi yolunu ve o yoldan elde ettiği hazzı seçerdi zaten... *"Acıya karşı en korunmasız olduğumuz zaman ise, sevdiğimiz zamandır; en çaresiz olduğumuz zaman ise, sevdiğimiz nesneyi ya da onun sevgisini yitirdiğimiz zamandır"* (age., s. 42). Bir dayanma gücü ve acıyla baş etme yolu olarak yüceltmeden de bahseder; *"Amaç, içgüdülerin hedeflerini, dış dünya tarafından engellenmeyecekleri bir alana aktarmaktır"* (age., s. 39). *"Bu yöntemin zayıf noktası, herkes tarafından uygulanamaması, yalnızca az sayıda insanın erişebileceği bir şey olmasıdır"* (age., s. 40). Freud'da bu tarz bir yüceltme, acıyla baş etme becerisinin en ileri formu olarak görülür.

Bu yöntemleri detaylıca sıraladıktan sonra ekler Freud: *"Bu yollardan hiçbiri ile arzu ettiklerimizin hepsine birden ulaşamayız."* Mutluluğu, devam edebilme gücünü sağlamak için herkese uyan bir öğüt ve yol olmadığını vurgular Freud.

"Önemli olan, dış dünyadan ne miktarda gerçek tatmin ummak durumunda

olduğu, kendini dış dünyadan bağımsız kılmaya ne ölçüde niyetli olduğu ve son olarak da, dış dünyayı kendi arzuları doğrultusunda değiştirmek için sahip olduğuna inandığı gücün ne kadar olduğudur. (...) Esas olarak erotik yapıdaki kişi diğer insanlarla duygusal ilişkileri ön plana alacak, kendi kendine yeterli olmaya çalışan narsisistik kişi esas tatmini ruhsal iç süreçlerde arayacak, eylem insanı gücünü sınayabileceği dış dünyadan vazgeçmeyecektir. (...) Her aşırı seçim, bireyi, seçmiş olduğu -diğerlerini dışlayan- yaşam tekniğinin yetersiz kaldığı yerlerde ortaya çıkacak olan tehlikelerle karşı karşıya bırakarak cezalandıracaktır. Tıpkı ihtiyatlı bir tüccarın sermayesini tek bir alana yatırmaktan kaçınması gibi, belki yaşam bilgeliği de tatminin tümünü tek bir çabadan beklememeyi öğütler" (age., s. 43).

İnşaat malzemelerinin doğa koşullarına ve insandan kaynaklanan kimi durumlara dair dayanıklılığını düşünelim. Malzemenin hangi iklim koşulları için yapılacak nasıl bir evde kullanılacağı önem kazanabilir. Depremlerin yaşandığı bir yerde mi kullanılacak? Barınma mekânı mı olacak çalışma mekânı mı olacak? Bu malzeme neye mukavemet edecek? Yapılacak bina bir kurumsal koruma/destek alabilecek mi? Bir savaş bölgesine mi kuruluyor yoksa on yıllardır bulunacağı bölgeye savaş uğramadı mı?

Bir insanın dayanıklılığı peki nasıl bilinir? Nasıl ölçülür? "Kimse sınanmadığı günahın masumu değildir." Acaba sınanmadığımız acılara dayanıklılığımız nasıl ölçülür? Bazen insan zihni kurgusal olanla da sınayabilir kişinin gücünü, düşsel düşünsel olan mı daha güçlü bir sarsıcıdır yoksa gerçekte yaşanan mı? Cevabı zor sorular.

"Yetenekli Çocuğun Dramı"

Ara başlıkla aynı adlı eserinde Alice Miller, acı karşısında son derece dayanıklı kimi insanların "dayanıklılık"larının temelinde çocukluk dönemi duygusal istismarının yattığını mesleki deneyiminden beslenen çarpıcı bir anlatımla aktarır. Yazardan alıntı yaparak bu insanların ortak gelişimsel özelliklerini sıralayacak olursak;

"Duygusal olarak çok güvensiz bir anne vardı ve bu anne duygusal dengesini sağlayabilmek için bilincinde olmadan çocuğunun belli bir davranışına ya da varoluş biçimine bağımlıydı. (...) Bunun yanı sıra bu annenin çocuğunda annenin veya hem anne hem babanın bu belli ihtiyacını tamamen sezgisel dolayısıyla da bilinçsiz olarak hissederek cevaplamaya yönelmek, yani kendisinden bilinçsizce beklenen işlevi üstlenme şeklinde olağanüstü bir yetenek gelişmişti." ("Yetenekli Çocuğun Dramı", s. 17-18) Belli yeteneklere yatkınlıkla doğan ve böylesi bir ortamda yetişen çocuğun, etrafındaki insanların ihtiyaçlarını empatik ve sezgisel bir biçimde algılayabildiğini, onları dayanıklı kılabilecek bir işlevi sağlama gücüne eriştiğini ifade eder. Bu çocuklar büyüdüklerinde kendilerine dair kıskançlık, imrenme, öfke, çaresizlik, terk edilme gibi insani kimi duygulara erişimleri engellenmiş gibidir. Başkaları hissettiğinde bu duyguları tanıyabilir, anlayabilir hatta yatıştırabilir olmaları ama kendilerinde fark edememeleri yaşanan dramın boyutlarını trajediye doğru genişletir.

Miller'ın gözlemine göre, ebeveynlerine bile ebeveynlik eden bu kişilerin çocukluk anıları sınırlıdır, çocukluklarından "iyi geçti" gibi basit cümleler dışında pek söz edemez, kendi çocukluk hallerine karşı mesafeli ve soğuk dururlar. Adeta küçüklüklerinde insani özelliklerini yitirmiş ve birer meleğe dönüşmüş gibidirler; kıskanmayan, kızmayan, kendisi için bir şey istemeyen, erdemli... Bu bireyler, "melek" gibi oldukları, yardım, destek, sağaltım taşıdıkları mevcut durumu uzun süre devam ettirebilecek ruhsal güce sahip olsalar da insan olduklarını hissettirecek şahsi bir kayıp ya da güçlerini aşan kişisel bir saldırı ile karşılaştıkları bir seferinde bardak taşacak, "meleğin" yeryüzüne sert biçimde ineceği acı içeren zaman gelmiş olacaktır.

Tam burada ölümlü bir insan olmayı, kendi hayatını yaşamayı seçen bir meleğin etkileyici hikâyesini anlatan, 1987 yapımı Wim Wenders filmi "Berlin Üzerindeki Gökyüzü"nü anımsayabiliriz. Peter Handke film için yazdığı şiirde şöyle söyler;

"(Çocukken)Bütün insanlar güzel görünürdü, şimdi ise sadece bazıları./ Cenneti gözünün önüne getirebiliyordu, şimdi ise tahmin ediyor./Hiçliği düşünmezdi, bugün ondan ürküyor."

Bir gün "yetenekli çocuklar" da "büyür" (her ne kadar erkenden büyümüş sayılsalar da bir bakım oyununu, bir melekçilik oyununu sürdürür gibidirler) ve hiçlikten ürkerler.

Dayanıklılığın temsili bir mitolojik kahraman; Odysseus

Homeros'un anlatımıyla "Odysseia" destanı şu şekilde açılır; *"Anlat bana Tanrıça, bin bir düzenli yaman adamı/ kutsal Troya'yı yerle bir etmişti hani/ sonra sürünmüş durmuştu ordan oraya/ ne çok yerler görmüş, ne çok insan tanımıştı/ne çok acı çekmişti denizlerde yüreği/kurtarayım derken kendi canını/ yoldaşlarına dönüş yolunu açayım derken.../Ama yine de kurtaramadı onları bir türlü/taşkınlıkları yüzünden hepsi yok oldu/Güneş tanrının sığırlarını yemiş budalalar/Yücelerin oğlu da kapatmış onların dönüş yolunu/Al bir yerinden Tanrıça, anlat bize de"* ("Odysseia", s. 3).

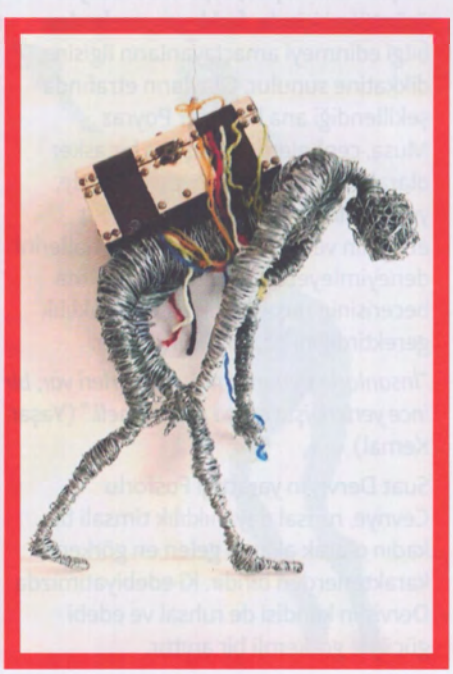
Truva atını akıl ederek Yunanlıların savaşı kazanmasını sağlayan aklıyla ünlü Odysseus, Truvalıların yenilgisine neden olduğu için, Truvalıları destekleyen Olimpos tanrı ve tanrıçalarını kızdırır, onların gazabı nedeniyle, Ege Denizi'nde başına gelmedik iş kalmaz, tüm gemilerini ve beraberindeki askerleri yitirmiş olarak Ege Denizi'ni aşıp ülkesi İthaka'ya varması on yıl sürer. Oğlu Telemakhos ve karısı Penelope'ye ulaşmak için 10 yıllık Truva Savaşı'na, 10 yıllık son derece zorlu gemi yolculuğuna dayanmasını sağlayan nedir? Heinz Kohut, bu hikâyeden insanlık için önemli çıkarımlar yapılabileceği kanaatindedir.

"İçebakış, Empati ve Akıl Sağlığının Yarım Çemberi" adlı makalesi Kohut'un son eseridir. Bahsi geçen "yarım çember" Odysseus'un hikâyesinden alınmadır. Hikâye malum ama anımsatalım.

Helena'nın Paris tarafından kaçırıldığı haberiyle beraber Yunan devletleri Truva'ya savaş açma kararı alır. Ordu toplamakla görevli krallar, ülke ülke

dolaşarak diğer kralları savaşa çağırmaya başlar. Sıra Odysseus'un ülkesi İthaka'ya da gelir. Odysseus kendisini almaya gelen askerleri deli olduğuna ikna ederek savaşa gitmemek için, sabana öküz yerine kendisini koşup, tarlasına da tohum yerine tuz ekerken, delegelerden biri olan Palamedes, aklı, kurnazlığı ile meşhur Odysseus'un delirdiğine inanmayarak, Odysseus'un henüz bebek olan oğlu Telemakhos'u alıp sabanın önüne atar. Oğlunun üzerine doğru sabanı süremeyen Odysseus, bebeğin etrafında yarım bir daire çizerek sabanının yönünü değiştirir. Böylece aklını kaçırmadığı ortaya çıkar ve hiç istemediği halde oğlu Telemakhos'u, karısı Penelope'yi ve ülkesini terk ederek savaşa katılmak zorunda kalır.

Kohut, Odysseus'un oğlunu kurtarmak için sabanıyla çizdiği bu yarım çembere "aklın yarım çemberi" demektedir; *"Hazırlayıcı bir başlangıç, gelişen bir orta kısım ve geçmişi kapsayan bir son; sağlıklı insanın bir sonraki kuşağı, en derin keyifle, kendi kendiliğinin uzantısı olarak deneyimlediği gerçeğinin uygun bir sembolü. Bu nedenle de normal ve insani olan, kuşaklararası savaş, karşılıklı öldürme ve yok etme arzuları değil, arkadan gelen kuşağı desteklemenin önceliğidir -geleneksel analizin bizi normal bir gelişim evresi, çocuğun normal bir deneyimi olarak görmeye sevk etmiş olduğu bu patolojik dağılma ürünlerinin izlerine ne kadar sık, hatta belki de her zaman her yerde rastlayabiliyor olursak olalım"* ("Psikanalizin Öteki Yüzü: Kohut", s. 187). Kohut burada dayanıklıyız, gelecek kuşaklardan yanayız ve dayanıklılığımızın sevgiye, yüceltmeye, sağlığa dair dayanakları sandığımızdan, psikanalizin bugüne dek ortaya koyduğundan daha yoğun olabilir demekte, dikkatleri hem de kendi ölümünden hemen önce insan doğasındaki bu güçlü yöne çekmektedir. Kohut, Odysseus'un hikâyesini Oidipus hikâyesinin karşısına çıkarır. İstenmeyen bir çocuk olarak dünyaya gelen Oidipus'un gelişim serüveni travmatik kırılmalarla ilerlerken Odysseus'un hikâyesinin işaret ettiği yönün "normal gelişimi" ve bu yolla çizilebilecek "yarım dairelerin" imkânını işaret ettiğini belirtir.



© DENİZ ÇOBANKENT

Bu örnekleri ve karşılaştırmaları artırmak mümkün... Oğlu zarar görmesin diye hiç istemediği halde savaşa katılan, ün ve ganimet peşinde koşmak yerine deli damgası yemek pahasına ailesi ile kalmak isteyen Odysseus'un hikâyesinin karşısına, Truva Savaşı'nı başlatan krallardan biri olan Agamemnon'un kızı İphigenia ile olan hikâyesini de koyabiliriz. Agamemnon Truva'ya gitmek için hazırlanmıştır ancak bir türlü gemileri yola çıkarabilecek rüzgârlar gelmez. Bunun üzerine bilicilere danışan Agamemnon, Artemis'e ait kutsal bir geyiği öldürdüğü ve bu avla fazlaca övündüğü için lanetlendiğini, Artemis'in rüzgârları engellediğini ve lanetin ancak çok sevdiği kızı İphegenia'yı öldürmesiyle kalkabileceğini öğrenir. Bunun üzerine çok sevdiği kızını öldürür, rüzgârına kavuşur ve gemileri uzun yıllar kıyısında kalacağı Truva'ya varır. Zorlu savaşın bitiminde, muzaffer bir komutan olarak ülkesine dönen Agamemnon, İphegenia'nın annesi olan karısı tarafından intikam için öldürülür.

Kızını öldürerek sefere çıkan Agamemnon'u bekleyen karısı Klytemnestra, dayanma gücünü intikam hırsından ve nefretinden alırken, oğlunu hayatta tutmak için savaşa giden Odysseus'u bekleyen karısı Penelope'nin dayanıklılığının ilmekleri aşk, sevgi ve bağlılıkla örülmüştür.

Ve Antigone

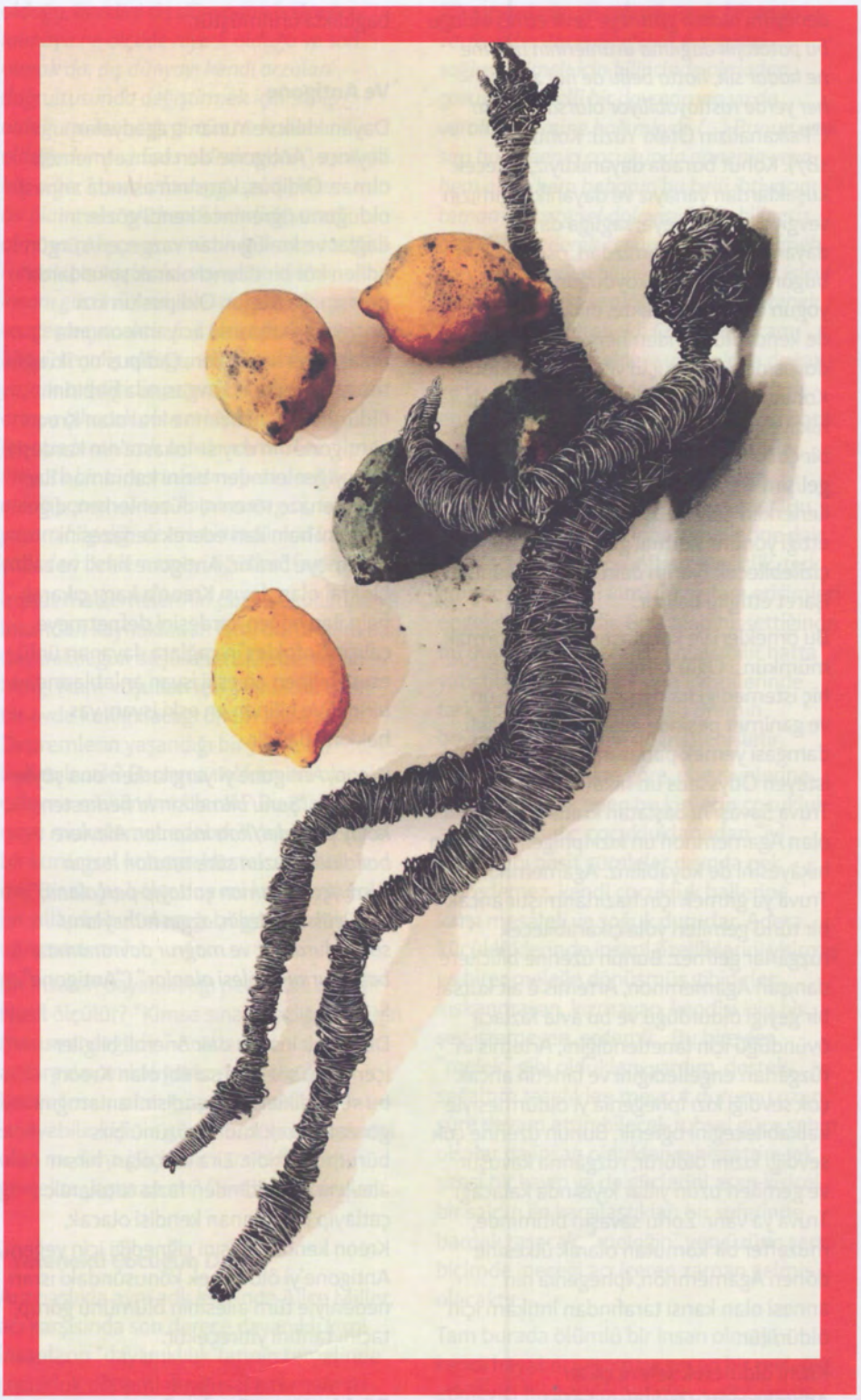
Dayanıklılık ve Yunan tragedyaları deyince "Antigone"den bahsetmemek olmaz. Oidipus, karısının aslında annesi olduğunu öğrenince kendi gözlerini dağlar ve krallığından vazgeçen/sürgün edilen kör bir dilenci olarak sokaklarda dolaşmaya başlar. Oidipus'un kızı Antigone, babasına acıyarak onunla dolaşmaya başlarken, Oidipus'un iki oğlu tutuştukları taht kavgasında birbirini öldürür. Bunun üzerine kral olan Kreon (Antigone'nin dayısı-İokaste'nin kardeşi), ölen yiğenlerinden birini kahraman ilan edip cenaze törenini düzenlerken, diğer yiğenini hain ilan ederek cenazesini çürümeye bırakır. Antigone hırslı ve zalim bir kral olan dayısı Kreon'a karşı çıkarak hain ilan edilen kardeşini defnetmeye çalışır. Sofokles'in çağlara dayanan ünlü eseri, bilinen en eski isyan anlatılarından biridir. Ve bilinen en eski isyan, yas hakkına dairdir.

Kreon, Antigone'yi yargılarken ona şöyle seslenir; *"Şunu bilmelisin ki herkesten kolay pes eder/katı insanlar. Alevlere haddinden/uzun süre tutulan kızgın demir/çoğu zaman çatlayıp parçalanır/ Küçücük bir dizgin, azgın küheylanı/ susta durdurur ve mağrur davranamaz/ başkalarının kölesi olanlar"* ("Antigone", s. 18).

Dayanıklı insana dair önemli bilgiler içeren bu sözlerin sahibi olan Kreon, bu söylediklerinin kendisini anlattığını göremeyecek kadar gözünü hırs bürümüş biridir. Zira katı olan, hırsın alevlerine haddinden fazla tutularak çatlayıp parçalanan kendisi olacak, Kreon kendi yasasını çiğnediği için yeğeni Antigone'yi öldürmek konusundaki ısrarı nedeniyle tüm ailesinin ölümünü görüp, tacını tahtını yitirecektir.

Edebiyattan güç alarak...

Freud, "Uygarlığın Huzursuzluğu"nun son cümlelerini Goethe'den yaptığı bir alıntının ardından şöyle tamamlar *"Kimi insanların, biz diğerlerinin acı*



© DENİZ ÇOBANKENT

verici şüpheler ve ardı arkası kesilmez denemelerle ulaşmak durumunda olduğu en derin kavrayışları kendi duygularının girdabından hiç de çaba göstermeden çekip çıkarma becerisine sahip olduklarını fark ettiğinde, insanın iç geçirmeye pekâlâ hakkı vardır" ("Uygarlığın Huzursuzluğu", s. 101-102). Sanatçıların önemli bilgileri elde etme ve sunma biçimlerine hayranlığını böylece ifade ederken bir bilgi kaynağı olarak da edebiyata yönelmenin önemini anımsatır.

"Çakmağı yandıran kavdır/demiri dövdüren tavdır/dayan İnce Memed/şimdi direnecek çağdır"

Yaşar Kemal dayanıklılığın devamlı yengi, devamlı zafer, hep cesaret, tümüyle doğruluk anlamına gelmediğini biliyor, kırılganlığı taşıyabilen, acıda durabilen, korkusunu kabul eden, son derece diyalektik, dayanıklılıkta örnek karakterler yaratıyordu. Sıradan bir köylü olan Memed'in, haksızlığa uğrayandan yana isyan lideri İnce Memed'e dönüşmesinin hikâyesi, zorluklar karşısında, acılara ve ayrılıklara karşı güçlenişi destansı bir anlatımda ilmek ilmek eşsiz edebi motifler eşliğinde örülür.

"Benim bildiğim Hızır yemek yemez. Yemek yerse cennete giremez. Yemek yedi diyelim, hacetini nereye yapacak?" ("Tanyeri Horozları", s. 432).

Yaşar Kemal'in "Bir Ada Hikâyesi" adlı dört romanlık seri kitabında, Birinci Dünya Savaşı'ndan Cumhuriyet'in ilk yıllarına kadar Anadolu'da kol gezen büyük acının içinde dayanıklılık kazanan karakterler, tarihsel aile ya da kavim hikâyeleriyle birlikte anlatılır. Böylelikle, birçok farklı kişilik, toplumsal sosyal örüntüleri içinde, farklı çerçevelerden bilgi edinmeyi amaçlayanların ilgisine, dikkatine sunulur. Olayların etrafında şekillendiği ana karakter Poyraz Musa, cephelerde savaşmış bir asker olarak kaçmanın da dövüşmenin de, yenmenin de yenilmenin de umut etmenin ve çaresizliğin de türlü hallerini deneyimleyebilme ve hayatta kalma becerisinin nasıl esnek bir dayanıklılık gerektirdiğini gözler önüne serer.

"İnsanlarla oynamamalı. Bir yerleri var, bir ince yerleri, işte oraya değmemeli." (Yaşar Kemal)

Suat Derviş'in yarattığı Fosforlu Cevriye, ruhsal dayanıklılık timsali bir kadın olarak aklıma gelen en görkemli karakterlerden biridir. Ki edebiyatımızda Derviş'in kendisi de ruhsal ve edebi gücüyle görkemli bir anıttır.

Karakolda ayna var/Kız kolunda damga var/Gözlerinden bellidir/Sende kara sevda var

Anasız-babasız bir köprü altı çocuğu olan Cevriye, iyi olanı bulma, sevgiye dayalı ilişkilere tutunma gücüne sahiptir; dayanıklılığını bu gücünden alır, sokaklarda hayatta kalma becerisini bu şekilde elde eder. Cevriye kendisini anlatsın isterim:

"Anne sahibi olmak! Hayatta böyle bir şeyin kendisi için bir kere var olmuş bulunmasını bile zihni kabul etmiyordu. Ne zaman doğuşunu düşünse; 'Gözünü sevdiğimin Allah'ı, beni herhalde mantar gibi yerden bitirdi yahut da yağmur gibi gökten düşürdü' der ve omuzlarını silkerdi" ("Fosforlu Cevriye", s. 184).

"Cevriye onu tanımadığı için, sevemediği anasının, hayali kalbinde ölmemiş olan babasının, dünyaya gelmemiş olan, geldiyse kendisinin tanımadığı kardeşlerinin, hiçbir zaman bir genç kız olmadığı için karşısına çıkmamış bulunan nişanlısının, kendisine hiç de kısmet olmayacak kocasının yerine sevmişti. Onu hepsi için ve hepsi kadar sevmişti" ("Fosforlu Cevriye", s. 199).

"Acaba Allah beni neden böyle namussuz yaratmış! diye düşünüyordu. (...) 'İnsanların hepsi eşit doğarlar' diye düşünüyordu. 'Herhalde ben de doğduğum zaman, benim de bir namusum vardı. Benim namusumu kim mahvetti?', *'Köprünün altında namus mu olur?'"* ("Fosforlu Cevriye", s. 213).



© DENİZ ÇOBANKENT

Ötekilerin ötekisidir Cevriye. Ancak bir gün kendisine, itilmiş öteki gibi değil de has misafir gibi davranan, çıkarsız yaklaşan genç adamla yolları kesişir. Devam eden görüşmeler sırasında, adam genç kadının sahip olduğu ruhsal gücü görür, değer verir. Başkası tarafından görülmek, Cevriye'de kapasitesini gerçekleştirme çabasına dönüşerek, gelişiminin aksayan, büyümeye eğilimli taraflarının canlanmasına yol açar. Roman boyunca, kendi eşsiz dayanıklılığının farkına yavaş yavaş varmaya başlayan Cevriye'nin serpilen, büyüyen iyicil gücüne, kapsayıcılığına, şükran kapasitesine hayranlıkla dolu olarak onunla omuz omuza dolaşırız dönemin İstanbul'unda...

Dayanıksızlar, dayanıklılara sırtını dayasın mı?

Toplumda dayanıklılık atfı da birçok yanılsama içinde gerçekleştiriliyor. Alice Miller'ın örneğindeki gibi, kimi evlerde yetişkinlerin dayanma gücünü aldıkları kaynak, çocuklar oluyor örneğin. Henüz gelişmekte olan ruhsal dünyalarını, yüklü dertlerle dolu yetişkin ruhsallıklarını dinginleştirmek için kullanıma açan bu çocuklar, henüz kırılgan ve çok esnek bir dal gibi olan kişiliklerinin bacakları titreye titreye taşıdıkları yüklerle gurur duyarken, onlara sunulan tek doyum kaynağı olan bu "güç"le yetinmeye çalışıyorlar. Ailenin temel dayanağı diyorlar "baba"lara... Oysa aileler, erkeklerden/babalardan çok güce dair en az toplumsal aracın verildiği kadınlar sayesinde ayakta duruyor ve üstelik bu esnada kadınlar bir çeşit düşmanlıkla karşılaşmamak için güçlerini göze sokmadan, zayıf taklidi yaparak, çoğu zaman gizli biçimde yaşama geçirerek "dayanıyor"lar. Emek gücü dışında bir geçim kaynağı olmayanların artan yoksulluğa ve pahalılığa rağmen gelen zorluklara ve acılara dayana dayana sürdürdüğü bir "toplumsal barış" ve "huzur" ortamı içinde sürüyor gündelik hayat... Sokaklarımızın süpürüldüğü, yiyeceklerimizin, giyeceklerimizin üretildiği, servis, taşımacılık, sağlık hizmetlerimizin görüldüğü, üstelik her birinin dayanıklı olunması çok zor koşullarda her gün, her an yeniden yeniden üretildiği bir dünyada, gerçek dayanma gücünü, en "zayıf" görülen ve gösterilenler sergilemiyor mu? "Baba", "şef", "hoca", "başkan" olarak tanımlanan, yönetsel erki elinde tutan kişilere dayanıklılık gücünü atfediveriyoruz. Oldukça zor koşullarda gündelik yaşamı çekip çevirebilme gücümüzün içerdiği dayanıklılığı görmekten, kıymet vermekten uzaklaşıyoruz çoğunlukla. Oysa dayanıklılık üzerine düşünülürken, vicdanda ya da akılda bir ölçü geliştirirken, süreklilik, maruz kalınan güçlükler, olası veya çekilen acılar, mahrumiyetler, yoksunluklar hesaba katılmaz mı?

Bu bakımdan en çok çocuklar dayanıklı zannımca... Büyüyünce unutuyoruz çocukluğun zorluklarını, "Ah, ne güzeldi" deyip geçiyoruz, içimizi kemiren huzursuzluğa kulaklarımızı tıkayarak... Oysa ergenler ve çocuklar, çok az hesaba katıldıkları bir dünyada yaşarken, tazecik dayanma güçlerini öylesine zorluyorlar ki...

"Dayanmak onlara düştü/onların haline ağlamak bize/Seninle daha çok konuşuruz/böyle birbirimizden uzak/ böyle kendi kendimize (...) O çocuklar/ karlar içinde/Feshane yolundalar/üşümüş kuşlar gibi/boyunları ince ince/gözleri beyaz beyaz/burunları ufak ufak" (A. Kadir, 1940)

Kaynakça

Yayına Hazırlayanlar: Erten, Y., Mitrani, N., Tanık, M., Psikanalizin "Öteki» Yüzü, Heinz Kohut, (çev. Anlı, İ., Budan, G., Kalem, E., Koçak, P., Meskill Öget, S., Mitrani ,N., Öztep, S., Tanık, M., Tanoğlu, L., Terbaş, Ö.) İthaki, 2004, İstanbul.

Freud, S., Uygarlığın Huzursuzluğu (çev. Barışcan H.) Metis Yayınları, 2014, İstanbul.

Miller. A., Yetenekli Çocuğun Dramı (çev. Avşar, E.), Profil Yayıncılık, 2011, İstanbul.

Homeros, Odysseia (çev. Erhat, A., Kadir, A.), Türkiye İş Bankası Yayınları, 2016, İstanbul.

Sophokles, Antigone (çev. Çokona, A.), Türkiye İş Bankası Yayınları, 2017, İstanbul.

Kemal, Y., Bir Ada Hikâyesi-Tanyeri Horozları, YKY Yayınları, 2022, İstanbul.



Dayanıklı çocuklar yetiştirmek



Sevcan KARAKOÇ

Bir dönemin popüler ebeveynliği özgür çocuklar yetiştirmekti. Mutlu çocuk yetiştirme de güncelliğini koruyor. Bitki bakımı gibi öğrenerek yetiştiriyoruz çocuklarımızı. Çocuklarımız bitki gibi olsun, hareket etmesinler istiyoruz. Kimi nereye yetiştiriyoruz? Gerçekten de bir ebeveynlik koşturmacası bu... Her çocuğun biricik olduğunu, yaşamın ise planlı bir iş değil de aslında başımıza gelenlerden ibaret olduğunu yadsıyarak... Aileler ise çaresiz ve tükenmiş, sosyal medyada birbiriyle çelişen uzmanlardan medet umuyor, kaotik dünyada kafaları daha da karışık, evi, işi, okulu, çocukları, hobileri ve diğer dertleri idare etmeye çalışıyorlar. Hata yapmaktan korkuyorlar, korktukça hata yapıyorlar. "İyi anne babalık artık çocukları hayat

"Beni öldürmeyen acı güçlendirir."
Friedrich Nietzsche

"Ben zaten inecektim" diyen eşeğinden düşmüş Nasreddin Hoca ile büyüyen bir neslin, en ufak şakada alınan, zorbalık yapan veya zorbalığa uğrayan veya alay edilirim diye parmak kaldırmaktan bile korkan evlatlara sahip olması da ilginç.



deneyiminden korumak anlamına geliyor" der, "Paranoyak Anne Babalık" kitabında Frank Füredi ve uzmanları dinlememenin en iyi yol olduğunu söyler ama yine de siz beni dinleyin!

Önce pandemiyle gördük, hayat birden değişebilir. Her gün düzenli gidilen bir okul olmayabilir. Hafta sonu gezileri, sportif yarışlar veya sanatsal kurslar birden bitebilir. Öyle ki dar alanlarda sadece cam açarak gökyüzünü görebilirsiniz. Salgın bitiminde yeni yeni normalleşiyorken bu sefer de depremi gördük. Bir gecede canlar solabilir. Krediler çekilip mezarlık olmuş haneler ödenir. Büyükler çocuksuz, çocuklar annesiz-babasız kalabilir. Deprem biter, ekonomik sarsıntılar başlar. Gidilen özel okullar devlet okuluna dönebilir. Oturduğunuz ev yıkılmamışsa da satılabilir. Özetle, her an her şey olabilir. Travma terimini artık o kadar çok şey için kullanılır hale geldiği ve yine meşhur bir tanıma döndüğü için kullanmaktan çekinsem de, bu anlattıklarım cidden travmalardır. O zaman, böyle bilinmez ve her an olumsuz durumlara karşı hazırlıklı olmak gerekir. Eğer ebeveynsek, işin bir de çocuklarımıza karşı sorumluluk yanı var. O zaman "dayanıklı çocuklar yetiştirme" esas bizim anne babalık becerimiz olmalı.

Yılmazlık veya dayanıklılık tanımları kullanılıyor olumsuz durumlarla baş etme ve yeniden uyum sağlama becerisi olan rezilyans için, ancak yılmazlık günlük dilde sık kullandığımız bir ifade değil. Özgür, mutlu, özgüvenli ve sağlıklı çocuklara odaklanan ana babalık "dayanıklı olmayı" atlarsa, çocuklarının en ufak bir terslik veya zorluk karşısında pes ettiklerini göreceklerdir. Pes etmeden olumsuz durumla baş etme aslında kişiyi ruhsal olarak da güçlendiren ve geçmişten sıyrılıp gelecek için daha donanımlı olarak hayata hazırlayan bir durumdur. Başka bir deyişle, karşılaşılan zorluklar aslında bir fırsattır. "Gerçekten kül olmadan kendinizi nasıl yenileyebilirsiniz" (Nietzsche).

Nasıl dayanıklı çocuklarımız olacak? Önce kendimiz dayanıklı olmalıyız elbette. Klasik örnek; uçaktaki oksijen maskesi gibi, önce anne kendine takmalı, sonra çocuğuna. Ebeveynleriyle özdeşim kurar çocuklar, davranışlarımızı da kopyalarlar. İşteki bir sorunla karalar bağlayan bir ebeveyn olmamak için sahte gülümsemeler gösterin demiyorum, bunalımınızı yaşayın ama sonra sağlıklı bir şekilde atlatıp yaşama katılın diyorum. Yine ilk bebeklik yaşantısındaki tutumlarımızla da şekillenir dayanıklılık. Aşırı koruyucu olma veya ihmal edici olmanın bağlanmayı bozduğu, yine bunun dayanıklılığı zorlaştırıcı olduğu biliniyor. Yeterince iyi ebeveynlikle karşılaşmış bebeklerin büyüdüklerinde daha az kaygılı ve saldırgan oldukları bilimsel olarak kanıtlanmış. Yine bilim bize kızların ergenlik öncesi, erkeklerin ise ergenlikte daha



dayanıklı olduğunu; erkeklerin planlı ve kurallı ortamlardan, yetişkin gözetiminden ve olumlu erkek rol modellerinden duygusal olarak daha çok yararlandıklarını; kızların ise aşırı koruyuculuğun olmadığı ama güvenilir duygusal desteğin olduğu ve risk de alabilecekleri durumlardan daha çok dayanıklılık kazandıklarını gösteriyor. Hem gen, hem çevre hem de bunların birbirleriyle etkileşimi önemli. Yani dayanıklılık genlerimiz olsa bile, çok olumsuz bir çevredeysek ve desteklenmezsek bu genler o kadar da bizi kurtaramayabilir. Bu nedenle hem biyolojik yapıyı belirlemesi hem de çocuğun büyüdüğü ilk çevreyi sağlaması açısından ebeveynlik yine önemli hale geliyor.

Uzman önerilerime başlayalım:

Gülelim güldürelim: Üst düzey ruhsal savunma düzeneklerinden biri sayılan espri veya gülmece ise gerçeklik çok sarsıcı olduğunda alaya almamız demektir. Gülmek o anki düşüncelerden sıyırır, bizi bir rahatlatır. Alay etmek inciticidir fakat esprili olmak, şaka yapmak, gülmek iyi gelir. Bu nedenle bazen çocuklarımız komiklik yaptığında onları utandırmamalı ve bu neşeli tavırlarını söndürmemeliyiz. "Ben zaten inecektim" diyen eşeğinden düşmüş Nasreddin Hoca ile büyüyen bir neslin, en ufak şakada alınan, zorbalık yapan veya zorbalığa uğrayan veya alay edilirim diye parmak kaldırmaktan bile korkan evlatlara sahip olması da ilginç.

Bağlanalım ama bağlamayalım: Ebeveynle çocuk arasındaki bağlanma önemlidir ama tek başına da yeterli değildir. Başkalarıyla da güvenli ilişkiler kuran çocuklar daha dayanıklıdır. Bağımlı birliktelikleri kurulmazsa, sonrasındaki ayrılık ve kayıplarla daha çok baş edebilirler.

Değer verelim ve değer versin: Çocuğumuza birey olarak değer verirken aslında tüm insanlara hümanist olarak değer verelim. Yani dünyadaki tek vericiliğimiz çocuğumuza olmamalı. Rol modeli de olduğumuz için çocuğumuz bizden aldığı ahlaki ve kültürel değerlerle etik ve ilkeli bir dünya vatandaşı olabilir. Değerler eğitimi yalnızca dine odaklı değil evrensel ahlak temeline dayanmalıdır.

Hoş görelim, hoş görsün: Ebeveyn olarak hoşgörümüz zaten koşulsuz sevgimizden temel almalıdır ama bu hoşgörü ile sınırsızlık aynı şey değildir. Yaşanan zorlukları kabullenmek, engel çıktığında diğer insanları buna sebep görmemek, öteki dilini azaltmak şiddet olaylarını oldukça azaltır. Aynı zamanda da özşefkat dediğimiz kendini de hoş görmeyi de öğrenmek gerekir. Belki de en önemlisi bu, rezilyans için hata ve kusurlarını hoş görmeli kişi ve değiştirmeye/gelişmeye hazır olmalı; yaşanan sorunlarda yeni çevreye ancak böyle uyum sağlayabilir.

Değişelim ve değiştirelim: Katı kurallar, şablon uygulamalar, bilişsel esneklik kazandırmaz ve sorun çıktığında hemen fabrika ayarımız bozulur. Her şeyi değiştirme gücümüz olmadığını da bilelim, gerçekliği değiştiremeyiz

ama işlevsiz otomatik düşüncelerimizi değiştirebiliriz.

Donanımlanalım: Donanım sahibi olalım derken maddi güç veya fiziksel gücü kastetmiyorum. Bilgi de güçtür ama sahip olunan akademik gücün yanında sanatsal ve sportif veya diğer alanlarda da donanımlı olmak işe yarar. Üniversite sınavı ve dersler bitince boşluğa düşen nice başarılı gençler var ki en ufak iş hayatında sarsılıyorlar. *"Sahip olunması zorunlu tek şey var: Ya yaradılıştan ince bir ruhtur bu, ya da bilim ve sanatlar tarafından inceltilmiş bir ruh..."* Çok yönlü ilgi alanlarımız kurtarıcıdır.

Sorun çıkarmayalım ama tüm sorunları da çözmeyelim. Bazen aşırı kontrolcü veya çok esnek olmamız çocuğun hayatında problemlere yol açabilir. Bu şekilde davranmamaya özen göstermemiz önemlidir. Ancak çocukların çözebilecekleri sorunlar da vardır ve yaptıkları/yapamadıkları karşısında sonucuna katlanıp deneyimle öğrenmeleri açısından sorun çözmelerini teşvik edelim. Olumlu adımlarını veya çabalarını da övelim ama burada pekiştirelim derken de şişirilmiş bir ego yaratmamak gerek. En ufak hatalarında aşırı duygusal tepkiler vermek yerine bunun bir deneyim olduğunu vurgulayıp çocuğun önce nasıl baş ettiğine bakalım. Çocuklarımızı erken yaşlarda sorumluluk ve zorluklardan kurtarmak, gelecekte özgüven ve bağımsızlık yoksunluğu yaşamalarına neden olabilmektedir.



Görüldüğü gibi anne babalık sürekli ince ayarlarla hareket edilen bir süreç ama bu cümlelerimi gözden geçirince ben de bir baskı yaratıyor gibi hissettim. Oysa aşikâr bir durum; çocuklarımızı hatasız yetiştirme ve hayır dememe baskısıyla, tutumlarımız, rehberlik etmekten çok sorun çözücü ve çilekeş bir ebeveynliğe döndü. Burada daha sonra okumanız için Nietzsche'nin "Böyle Buyurdu Zerdüşt" kitabını da önereceğim. Uzmanlar ailelere kitap tavsiye eder ya! "Size ruhun üç dönüşümünü anlatacağım: ruhun deveye, devenin aslana ve aslanın da çocuğa dönüştüğünü" der ve açıklar. Ben de burada "deve" yükü gibi bir anne babalık aşamasından "çocuk" çıkar demek istedim.

Yazının başında bitki yetiştirmekten bahsetmiştim. Rezilyans yani yılmazlık, dayanıklılık veya başka deyişle zorluklar karşısında pes etmemek için bambu bitkisi örneği verilir. Muson yağmurlarında yere kadar yatıp esneyen ama kırılmayan, sonra da dimdik eski haline dönen bambu ağaçları vardır. "Esneyen bambu direnen meşeden güçlüdür" Japon atasözü de zor zamanlarda ruhsal açıdan bambu esnekliğinde ol der. O zaman yine klişe bir tanım yaparak bitirelim ve bitmek bilmeyen anne babalık çilesine yeni bir sorumluluk ve proje ekleyelim: Bambu çocuklar yetiştirmek!

Terapide dayanıklılık ideolojisine "dayanmak"



Burçin ÇOLAK

Terapide hızlı ve kesin bir çözüm yoktur. Kısa yol yoktur. Rahatlama diye bir şey yoktur. Nevrotik acının yarattığı ıstırabın ancak uzun çalışmalar sonucunda güçten düşmesidir söz konusu olan. (...) İnsan için dayanıklı kalması mı daha önemlidir yoksa kendini hasta eden olaylardan sonraki toparlamaları mı?



© HÜMEYRA EROL

• *Size nasıl yardımcı olabilirim?*

Ne çok sormuşumdur bu soruyu. Aslında bir soru değil. Bir girizgâh. Güzel bir buz kırıcı. Asimetrik ve profesyonel bir ilişkinin olduğu bir yabancıyla karşı karşıya kalmanın yarattığı kaygıyı giderici.

- *Yani, hocam. Bilemiyorum ki...*

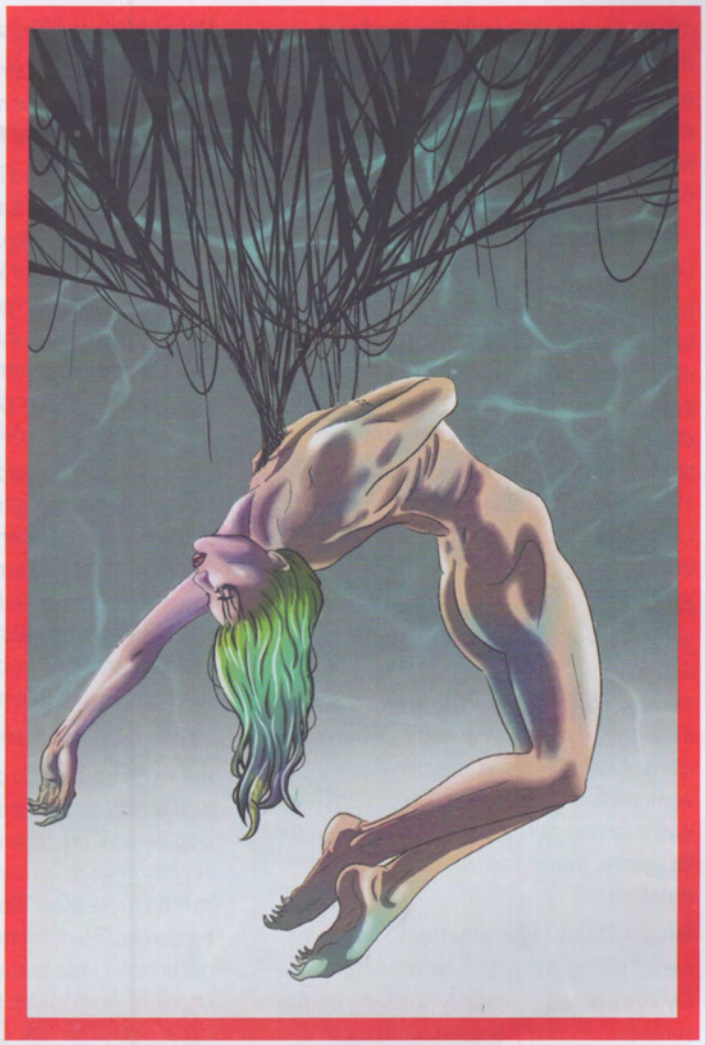
Ben de bilmiyorum... Belki de biliyorumdur. Önemli bir kısım hastamda olduğu -daha doğrusu olamadığı- gibi sana da yardımcı olamam. "Aslında" olamam.

Hayır, terapötik bir nihilizm değil kastettiğim. Evet, bir zamanlar aktif bir tedavi bulmak arayışı oldukça revaçta imiş. Mesela kokain, eroin, lityum. Kısa bir süre kullanıp dramatik değişim beklemek. Okuyup üfleyince kırk yıllık bir kötürümün ayaklarının çözülmesine benzer bir etki beklentisi. Ne kadar naifçe! (Bu naiflik çok da küçümsenecek bir tavır değil bu arada... Bilgece bir tarafı var, görebilenler için.)

Terapiler de böyle değil mi? Mucizevi çözüm vaat eden terapiler. Tek seansta kekemeliği sona erdirenler. Sevgilini unutmak istiyorsan (yas tutmak yerine) yapman gerekenleri sıralayan psikologlar. Hatta karanlık manipülasyon teknikleri...

Kesin çözüm arzusuyla bu tarz yöntemler hemen her durumda denenmiş ve mucizeler beklenmiş. Ne var ki belki antibiyotikler (o da kısa bir dönem) harici böyle bir mucize hemen hemen hiç olmamış; tedavileri daha mütevazı bir hedefle, daha makul bir tavırda, daha yavaş ve yumuşak tavırda kullanma durumu tercih edilmiş. Yani aslında terapötik bir nihilizmden elimizden geleni yapmaya doğru evrilmiş süreç.

Terapilerde de benzer olmuş. Mesmerizm, hipnoz, katarsis gibi yöntemlerin terkini vaaz eden analistler buna işaret etmişler. Terapide hızlı ve kesin bir çözüm yoktur. Kısa yol yoktur. Rahatlama diye bir şey yoktur (tabii rahatlama denilenin sadece mutlu hissetmekle eşdeğer olmadığının farkında olunması kaydıyla). Nevrotik acının yarattığı ıstırabın ancak uzun çalışmalar sonucunda güçten düşmesidir söz konusu olan. Hastayla ilişki kurmak, ortaklık sağlamak, sorun saptamak, yöntem belirlemek, hedef belirlemek, üzerinde çalışmak, çalıştığınızı sandığınız noktaları tekrar çalışmak, tekrar çalışınca aslında o ana kadar çalışmamış olduğunuzu fark etmek, sorunu ve hedefi revize etmek ve -en zoru belki- eğer işe yaramıyorsa (ki terapide işe yarayanın ne olduğunu anlamak o kadar kolay değil malum) terapiyi sonlandırmayı konuşmak. İğneyle kuyu kazmak yani. Sonra neden antidepresan kullanımı fazla bu kadar. Ehvenişer hangisi acaba? Az kişiye çok ilaç mı? Çok kişiye az ilaç mı? Yoksa çok kişiye sadece ilaç mı? (Bu son seçenekte de bilgece bir yan var aslında.)



© HÜMEYRA EROL

• *Size yardımcı olmak ve sizi daha iyi anlamak adına bana neler anlatmak istersiniz?*

İyice uzattım, bu terapist girişi meselesini. Sürekli profesyonel pozisyonunda kalma acemiliği. Otantikliğe ne oldu? Tamam, kendin olacaksın diye her aklına geleni yapmamak lazım ama. Baksana anlamadı bile ne demek istediğimi. Hoş ben de ne kastediyor olabilirim, böyle diyerek? Nasıl yardımcı olabilirim sanki! Saçmalıyor muyum? Abartıyor muyum? Saptırıyor muyum? Uzatıyor muyum? Belki de asıl yardıma ihtiyacı olan benimdir (bu hiç de fena bir hipotez sayılmaz).

Kendine yardım etmeyenlerin başkalarına yardım etmesi mümkün değildir diye bilinir. Uçaklarda hava maskesini ilk kendine takman gerekmez mi yanındakinden önce? Kendisi terapi almamış bir terapistten terapist olmaz derler ya, o hesap. Kendi çaresizliğini, savunmalarını, aslında terapide sana nelerin yardımcı olup nelerin olmadığını kendi terapinde görmeden; nasıl yardımcı olunabileceğini, nasıl olunamayacağını, işleri nasıl batırıp nasıl kıvırabileceğini, terapistinin de senin gibi bir insan olduğunu, onun da senden pek de bir farkının olmadığını, tüm o her şeyi terapist bilir sanmaların bir hayal olduğunu, cahil hocalığı, "Hmm, bunu bilmiyorum" diyebilmeyi başarmadan başkasına yardımcı olabilmeye kalkışmak beylik bir tavır gibi duruyor. Neyse...

• *Sizi buraya getiren en önemli yakınmanızı söyleyebilirsiniz belki.*

Cümlelere hâkim olan duygular var. "Keşke o gün okula gitmeseydim." Pişmanlık. "Ne güzel arabaymış." İmrenme (belki de haset). "O kadar da uğraşmıştın!" Küçümseme... Yakınma ne peki? Bir durumdan duyulan

rahatsızlık denebilir belki. Peki nedir bu durum(lar)? Baş ağrısı, mutsuz hissetme, asansöre binememe, kirli hissetme... Kişisel görünüyor. Partneriyle sorunlar, ekonomik sıkıntılar, dolandırılmak. Ötekiyle ilgili gibi duruyor.

- İşyerinde sorunlar yaşıyorum. Bana mobbing uygulanıyor. Birde...

İnsanın en büyük trajedisi, yaşadıklarının kendinden kaynaklandığını görememesidir, der dinamik kuramın büyükleri. Bazı vakalar gelir. Buram buram nevroz kokar. Anlatır da anlatır. Öyle yapmışlardır. Böyle laf sokmuşlardır. İçinde kalmıştır. Dışlanmıştır. Hor görülmüştür. Dövmüşlerdir. Haksız işten çıkarılmıştır. Parasını vermemişlerdir. İftira etmişlerdir.

Alttan alta "İyi de neden hep senin başına geliyor?" diye sorarsın kendi kendine, vakayı üçüncü kulakla dinlerken. İğnelemeden rahatsız olduysa, neden bir şey dememiş; iftira edildiyse, neden kendini savunmamış; işten haksız çıkarıldıysa, neden dava açmamıştır? Kendisine bu kadar kötü davranan sevgilisine neden hayır dememiş ve şiddete maruz kaldığında neden terk etmemiştir?

Biliriz, iyi kötü... Bilinçdışı nedir? Savunma nedir? Bağlanma nedir? Nesne nedir? Öyleyse, soru şu olmalı. Ne oldu da bunlar senin başına geldi? Neden senin başına geldi de başkasının başına gelmedi? Hangi davranış ve tutumlarınla başına gelmesinin yolunu açtın? Öyle ya, işyerinde bir sürü çalışan var. O kadar kişi içinden neden sana?

• Anlıyorum. Zor olmalı...

- Çok zor. Dayanmaya çalışıyorum ne zamandır ama artık kaldıramıyorum.

Gayet güzel. Çoğu zaman tek önemli olan şey dayanmak değil midir zaten? Ve çoğunlukla tek yapılabilecek şey. Bazen bu terapi işlerinin beyhude olduğunu düşünmeden edemiyorum. Çok da lazım mı bilmiyorum. Şurada nereden baksan tek asırlık bir mesele ama sorsan büyük işler yapılıyormuş gibi bir tavırlar. Terapi odası sanki bir laboratuvar. Denedikçe yeni yeni şeyler keşfediliyor sanki. Oysa insan psikolojisi tek ve biricik değil mi? Aynı kavramlara takla attırıp getirmiyorlar mı önümüze? Stoacılık diyorlar. Tevekkül işte. Dayanıklılık dediğin, sabır değil mi?

• Katlanmakla dayanmak arasında fark vardır... Siz dayanıyor musunuz, yoksa katlanıyor musunuz? Ne dersiniz?

Ne farkı olabilir ki bu ikisinin? Katlanmak pasif bir pozisyon olsa gerek. Eski dönem savaş filmlerinde okçular karşı tarafa sayısız ok fırlatır da askerler kalkanların altında bu saldırı dalgasının geçmesini bekler. Dayanmak peki? Daha çok düzenli orduların kalkanlarını birleştirerek düşman hattında ilerlemesine benzer galiba. Bu açıdan daha aktif bir tutum gibi daha çok.

Yine de ayırmak o kadar kolay olmasa gerek. Stresi tanımlamak gibi. Hem dışarıdan gelen hem de içeriden gösterilen direnç hali beraber tanımlamaz mı stresi? Ya da travma dediğimiz nedir ki? Başa gelen olay mı? Yoksa o olaya gösterilen tepkiler mi? O yüzden pedagojik açıdan ayırsan da gerçekte ayrılması o kadar da mümkün değil sanki.

- Katlanıyorum ama artık burama kadar geldi.

Başka ne yapabilir ki dayanmaktan başka. Son zamanlarda neden bu kadar popülerleşti bu dayanıklılık meselesi sanki? Hayat zor ve devam etmeli ki ediyor. Ve çoğu zaman mesele bu "Sorun aslında sende"ci bir tavırla, "Hadi gel neden kendini hep bu durumun içinde buluyorsun meselesini çözelim" ile gitmiyor. Kolay değil çünkü. Eşini, işini bırakmak. Öfkelendiğinde ağzına geleni söylemek. Canının istediği gibi olmasa da başını sokacak bir evi alacak parayı biriktirememek.

• Ne yaşadığınızı anlatmak ister misiniz?

Yaşamak, uyum sağlamaktır. Vahşi doğada olan da bu değil mi? Böyle evrimleşmedik mi? Uyum sağlayanların, kötü şartlara dayanabilenlerin soyundan gelmiyor muyuz? Bu adapte olma meselesi ilginç. Negatif değil de pozitif bir anlayışa işaret ediyor. Evet, terapiler temelde hastalık durumları üzerinden temellenmiştir. Adı üstünde terapi. Tedavi işte. Sağlıklıysan neden alasın ki? Öyleyse terapi demek hastasın demek. Ama tam olarak öyle de değil. Sosyal bir çevre içindesin ve sorunlar sadece senle ilgili olamaz. Hatta çoğu zaman hayatın içinde sürüklenmez misin? Aileni seçebilir misin örneğin? Doğduğun yeri mesela?

Dayanma meselesi burada önemli oluyor işte. Hem de olumsuz şartlara rağmen dayanma. Hatta "iyi ki" dayanma. Hem de pozitif bir tavrı koruyarak. Olumsuzluklar içindeki olumluyu görerek. Hatta bu olumsuzluklar içinden bir başarı hikâyesi çıkararak. Mesela bu danışan mobbinge rağmen terfi alacak kadar çok çalışsa. Ses etmese ve amirleri tarafından şirket aidiyeti gösterdiğinden dolayı maaşına zam yapsalar. Tam bir dayanıklılık örneği olmaz mıydı? Değişmesine gerek kalmadan, bu stres altında çalışabileceğini kanıtlamış olması, üstlerinin hoşuna gitmez miydi?

İşler ne kadar kötü giderse gitsin, bir başarı hikâyesi yaratmak. Eskilerin "yokluktan çıktık, neler çektik, çok çalıştık, bizle çok uğraştılar, küçük gördüler ama yılmadık, çok şükür evimizi-arabamızı aldık, sizleri okuttuk, baş göz ettik bir kuru maaşla" benzeri anlatılarındakine benzer bir mutlu son.

- Nerden başlasam bilemiyorum ki!

İnsan için dayanıklı kalması mı daha önemlidir yoksa kendini hasta eden olaylardan sonraki toparlamaları mı? İkisi arasında ince bir fark vardır aslında. Birinde sıkıntılı durumların getirdiği olumsuzluklara dayanmak varken diğerinde dibe batmışsındır. Depresyona girersin, intihar etmek istersin. Uyku uyumazsın. Bir çeşit eski haline dönmektir ikincisi. İyileşmektir. İlki ise yoldan çıkmamak, halden sapmamak.

• İstediğiniz yerden, istediğiniz şekilde devam edebilirsiniz?

Fazla açık uçlu oldu. Belki yönlendirici olmak lazım. Kapalı uçlu sorularla belki. Hâlâ giremediğimize göre konuya.

- Daha önce de gitmiştim ve hep anlattım aynı şeyleri, istemiyorum aslında.

• Başka terapistlere hep aynı şeyleri anlattınız ve şimdi anlatmak istemiyorsunuz. Belki sizi en çok zorlayan durumu değil de üstesinden nasıl geldiğinizi anlatabilirsiniz?

Gerçekten iyi bir yol, danışanın kelimelerini yansıtma yöntemi. Kişinin sorunlarını anlamaya kapı açan bir teknik. Çözümün anahtarı danışanın kendisindedir değil mi? Terapist bir yönlendirici değil de bir kılavuzdur sadece. Olaylarla nasıl başa çıktığını anlatması, olayların ayrıntılarına girmekten daha iyi olabilir belki de bu vakada.

Yine de nasıl olup da dayandığı konusuna odaklanmak, o kadar da masum olmasa

gerek. Evet, belki olumsuzu konuşarak karşılıklı üzülmenin iyi gelen bir tarafı yok değil ve terapi işi öyle kısa vadede kendini iyi hissettirmenin yeri de değil. Ya da olmamalı. Ama bu başa çıkma durumlarını araştırmak ve geliştirmek de öyle pek masum görünmüyor gözüme.

Sanki sorumluluğu kişiye yüklemenin başka bir formu gibi. Kendi dinamiklerini anlayınca mevcut durumu nasıl kendi elinle inşa ettiğini fark edersin değil mi? Sürekli alttan alma ve özür dileme halinde olma ya da kendini dövdürdüğün bağlamları yaratma dinamiklerini görürsün ve konu iyi kötü alman gereken sorumluluğa gelir. Özür dilemeyi bırakmalı, karşı tarafın hatasını görmeli, kendi eksik ve hatalarını başkalarının gözüne sokmamalısındır artık. En azından beklenen budur, eğer bir değişimden söz ediliyor ise. Peki ya bu dayanıklılık felsefesi ne vaat eder?

Düşününce pek de orijinal sayılmaz aslında. Bir sorun var ve çözülemez ve yapabileceğin şey sabretmeyi başarmak. Ama aktif bir sabır hali, elinden geleni yapıp tevekkül etmek gibi. Artık kaçıncı kuşak olduğunu unuttuğum son nesil terapiler de böyle değil mi? Metakognitif, kabul-kararlılık, mindfulness... Hep dayanıklılığı arttırmaya yönelik teknikler değil mi? Kötü koşullara rağmen iyimser olmak, mutlu olmak, farkında olmak, olumlu düşünmek ve diğerleri. Ve belki de umut etmek. Her iki terapi görüşü de kişinin omzuna yüklemiyor mu sorumluluğu?

Koşullar mesele olma konusunda neden mesele olmuyor terapilerde? (Dürüst olalım, olmuyor. Belki biraz eşduyum.) İşte karşımda mobbinge uğrayan biri. İş hayatı sömürü düzeni değil midir? Kötü davranan bir amire katlanmak zorunda olmanın neresi terapi meselesidir? Ya da cinsiyetçi ayrımcılık. Kocasından şiddet gören bir kadın mesela. Ne denebilir ki? Kendi ailesi bile "Kızım kocandır, geçineceksin" demez mi? Çoğu zaman dayanmaktan ibaret değil midir hayat? Çözüm yoktur. Sorunlara dayanmak vardır. Ve dayanamıyorsan sorun sendedir ve yine terapide neden dayanamadığınla ilgili sana içkin sorunlara gelir mesele. Sorunu da çözümü de sadece görüşme odasındaki kişide görme ön kabulünden ibaret değil midir terapilerin mantığı. Sorunlar vardır ve aktif ya da pasif çözümler de sendedir. Sorunları çözmek veya sorunlara dayanmak. Tasavvuftaki "Allah derdini artırsın!" huzuru...



© HÜMEYRA EROL

Oysa belki de sorunların çoğu dışarıdadır. Konu sosyolojiktir, antropolojiktir, politiktir. Psikolojik değil! "(B)ilimlerin şahı psikolojidir" demiş Nietzsche. Haklı çıkmadı mı? Üstelik 21. yüzyıl beyin çağı olmamış mıdır bir de? Felsefi sorunların çözümleri bile artık psikolojide aranmıyor mu? Geriye tek bir felsefi sorun kaldı dememiş midir günümüzdeki meşhur felsefeciler (ki çoğu aynı zamanda öncekilerden farklı olarak nörobilimcidir): öznellik problemi.

Sadece en güçlünün hayatta kalmasıdır mesele. Belki hakikat de budur zaten. Terapi ise bunun bir aracı. Ego gücü düşük, beceri eksikliği var, çok korumacı büyütülmüş dediğimiz, hep aynı kapıya çıkmıyor mu? Şimdi de bu dayanıklılık fikri işte. Olayı içeriden değil de dışarıdan tanımlama. "Hangi içsel çatışmalarını çözersen, kör noktalarını fark edersen başa çıkman kolaylaşır yerine, nasıl olur da güçlendirebilirsin kendini?" sorusunun araştırıldığı, hem güncel hem de kadim, bir terapi teorisi. Psikiyatrik ilaçların bile günlük pratikte bir hastalığı tedavi etmeyi amaçlaması yerine tahammülü arttırması...

İntihar eden biri uzun zamandır işsiz olduğu için mi asmıştır kendini; yoksa bir akıl hastalığından mustarip olduğu için mi? Eğer ilkiyse sorunun cevabı, konu psikolojik değildir. İyi de neden bu kadar işsiz içinde o tek kişi son vermiştir hayatına? Neden cebinden Prozac reçetesi çıksın, eğer psikolojik bir problemi yoksa?

Neyse ne. İşimize dönelim. Her şeyi de ben düşünemem ya.

- Üstesinden gelemiyorum artık.

• *Öyleyse nasıl olur da bu durumun üstesinden gelebilirsiniz, bunlar üzerinde duralım. Eğer isterseniz...*

İşte sana ideoloji! Dayanıklılık ideolojisi...

Bitirmek Aysel ısrar ediyor?



Tuğba KURT ULUCAN

Ah Aysel... Bırak git, kaç uzaklara... Karanlığına çekiyor seni bu adam karanlık kendiliğiyle... Kendini böylesine ortaya koyan bir adama çekilme. Başka adam mı yok?



© GÖKŞEN ERATA

"İtilmişim bu ilişkiye ben... İttire ittire kendimi koymuşum bu ilişkinin içine... İtkilerimle de çıkamamışım, çıkamayacağım da biliyorum... İçimde devamlı tekrar eden bir tekerleme bu, söylemekten hiç vazgeçmediğim ve belki de vazgeçemediğim..."

Her gün görünürde aynı yere/eve dönerken, bir önceki günden farklı olan ruhsal bir "içe" yerleşiriz aslında. Çünkü insan ve yer, zamanın akıntısında sürekli değişirken yıkıma ve yapıma uğrar. Ve bir öncekinden farklı olan "beni" (bir mekân olarak düşünürsek) kavramak çoğu kez uzun zaman sonraya bırakılır. Çünkü aradaki saniyelik, dakikalık, saatlik değişimler, çoğu zaman belli bir zamanın oluşturduğu birikintide fark edilir, görünür hale gelir ve vücut bulur. Diğer bir yandan da birikse bile fark edilmemesi muhtemel değişimlerimiz de vardır. Bunlar da muhtemelen hayatta kalabilmek için ortaya koyduğumuz savunmalar olarak yaşamımızda yerini alır. Bu savunmaların içindeyken, saniyelik, dakikalık, saatlik değişimlere maruz kalırken çoğu zaman onları "tekrar" gibi algılayabiliriz. Burada bahsettiğim değişim, bize aynı gelen, yaşamımızı olumsuz etkileyen "Yine mi bu başıma geldi" dedirten tekrarlarımızdır. Bu değişimi görünmeyen tekrarlarımızı ise genelde canımız yandığında daha fazla fark ederiz. Ve en sık da yakın ilişkilerimiz içinde duyarız bu can yanmasını. Çoğu kez aynanın karşısına geçip "Neden beni mutsuz eden bu ilişkileri tekrarlıyorum ve neden böyle ilişkilerin içinde yer aldığımda bu ilişkileri bitiremiyorum?" derken bulabiliriz kendimizi... Ve bir battaniyenin altındayken, keşke çabucak bitirebilsem de tekrar tekrar aynı acıların içine girmesem diye söylenirken duyabiliriz kendimizi... Bu cümleleri söyleyip duyarken ve fazlasıyla hissederken, bu tekrar eden bitirememe meselesiyle ne kadar da kucak kucağayız aslında... Bir yandan bu kucaktan inmeye istekli tarafımız, diğer yandan da inmek istemeyen tarafımız çekiştirirken bir bakıyoruz ki bu upuzun yaşam yolunu kendimizle dövüşe dövüşe almışız... Düşene, yaralanana belki de ölene kadar da aynı dövüşle devam edip durmuşuz... Sahi neden "içinden çıkmak istediğimiz bu ilişkileri", bu dövüşe rağmen bitiremiyoruz? Bitirebilenler nasıl yapıyor bunu; var mı bir yolu? Bu tekrar eden bitirememelerimiz ve buna ısrar eden kendiliğimizle bu yolu nasıl keşfedeceğiz?

Peki öyleyse içimizde tekrar eden bitirememelerimiz ve ısrar eden Aysel'imizle ne yapıyor olabiliriz?

Her birimizin ruhu biliyoruz ki önce "annemizin" bedenine yerleşir. Annenin

bedeni olan ilk mekânımızda ise ruhumuzun ilk ilişkisel karşılaşması bizi bekler. Bu karşılaşmanın bizi misafir eden tarafı yani annemizin, mekânında bizi ağırlayışının nasılı da ilişkilerimiz açısından önemli bir referans noktası olarak kişisel tarihimizde yerini alır. Eğer bu ağırlanış istekli, keyifli, naif ve olumlu hatırlanıyorsa, var olan ya da olacak ilişkilerimizin hissi çoğu zaman iyi duyumsanır. Ancak bu misafirliği bizi dağıtan, bir an önce kucağından iten, hazır olmadığımız halde misafirliği sonlandıran, kendimizi sokağa atılmış gibi hissettiren bir ağırlama gibi hatırlıyorsak, ötekilerle kuracağımız ilişkinin hissi de çoğu zaman bu kötü hislere yapışır kalır. Dönüp dönüp tüm ilişkilerimizde tekrar eden bir istenmeme, bırakılma, terk edilme nakaratlan işittirebilir içimizde... Ve ilişkileri bitirmek, birinden ayrılmak hep zor, hep depresif gelebilir bize... Annemizin bedeninden çıkan ruhsallığımızı kendimize, sonra da ötekilere yerleştirmek için verdiğimiz tüm çabalar da bazen "kötü giden ve devamlı tekrar eden bu ilişkileri bitiremediğimiz için" boşa gidebilir. Yani belki de bu kötü gidenleri bitirebilsek bambaşka ağırlanıştaki bedenlerle karşılaşma alanı açabileceğiz kendimize. Ve bu ısrarcı devamlılık, katı bir iç duvar gibi üzerimize yıkılmayacak... Tabii bir yandan da bu ısrarlan tekrar eden bitirememe meselemiz bambaşka bir direnç olarak da duruyor olabilir hayatımızda. Yetişkinliğimizde özellikle ilk nesnemiz olan annemizle ilişkimizi anlamlandırmaktan kaçarken veya anlamlandırsak bile güncel zamana yerleşip kökleneceğimiz mekânı yaratamadığımızda rotamızı hep kendimizden uzağa yani ötekiye çeviriyor olabiliriz. İşte o zaman da bütün işimiz gücümüz o bitiremediğimiz ilişkideki "ötekiyle" oluyor, olabilir. Ve bitiremediğimiz, kötülüğe maruz kaldığımız ilişkiler, tüm farkındalığıyla daha da çok canımızı yakmaya devam edebiliyor. Aynı Attilâ İlhan'ının "Aysel Git Başımdan" şiirindeki Aysel gibi... Şiirdeki Aysel için sanırım çoğumuz, içindeki karanlığı bu kadar net bir şekilde ortaya koyan bu adamla beraber olmak için neden bu kadar ısrar ediyor diye düşünmüştür. Düşünülmediyse de düşündürmüş olayım. Şiiri hatırlıyor musunuz? Şöyleydi (solda):

"aysel git başımdan ben sana göre değilim
ölümüm birden olacak seziyorum.
hem kötüyüm karanlığım biraz çirkinim
aysel git başımdan istemiyorum

benim yağmurumda gezinemezsin üşürsün
dağıtır gecelerim sarışınlığını
uykularımı uyusan nasıl korkarsın
hiçbir dakikamı yaşayamazsın
aysel git başımdan ben sana göre değilim.
benim için kirletme aydınlığını,
hem kötüyüm karanlığım biraz çirkinim

ıslığımı denesen hemen düşürürsün
gözlerim hızlandırır tenhalığını
yanlış şehirlere götürür trenlerim
ya ölmek ustalığını kazanırsın
ya korku biriktirmek yetisini
acılarım iyice bol gelir sana
sevincim bir türlü tutmaz sevincini
aysel git başımdan ben sana göre değilim
Ümitsizliğimi olsun anlasana
hem kötüyüm karanlığım biraz çirkinim

sevindiğim anda sen üzülürsün
sonbahar uğultusu duymamışsın ki
içinden bir gemi kalkıp gitmemiş
uzak yalnızlık limanlarına
aykırı bir yolcuyum dünya geniş
büyük bir kulak çınlıyor içimdeki
çetrefil yolculuğum kesinleşmiş
sakın başka bir şey getirme aklına
aysel git başımdan ben sana göre değilim
ölümüm birden olacak seziyorum
hem kötüyüm karanlığım biraz çirkinim
aysel git başımdan seni seviyorum"

Attilâ İlhan

Ah Aysel, diyoruz sanırım... Bırak git, kaç uzaklara... Karanlığına çekiyor seni bu adam karanlık kendiliğiyle... Kendini böylesine ortaya koyan bir adama çekilme. Başka adam mı yok?.. Şaşırıyor gibi de yapıyoruz çoğu zaman bu tür ilişkileri dinlerken, içindeyken, izlerken... Ama yaşamın içinde biliyoruz ki birçok kadın/erkek bu şiirdeki gibi devamlı bu adamlardan/kadınlardan hoşlanabilir, onları merak edebilir ve onlara âşık olabilir. Ve yine biliyoruz ki bazı kadınlar/erkekler ise bu adamlardaki/kadınlardaki karanlık ilişkiselliği fark edip onlara doğru çekilmeden uzaklaşabilir. Yani bazı insanlar, ilk nesneleri ile ilişkisinde birçok travma yaşasa da bağlanma şeklini başka ilişkilerde aynılaştırmak yerine farklılaştırmayı seçebilir. İlla bu şiirdeki ısrarcı Aysel olmaz, yeterince iyi olmayan ilk nesnesinden bakım almasa da, güvensiz bir ortamda büyüse de "kayıtsız, karanlık bir adamla" karşılaştığında ona "dur" diyebilir. İşte bunu yapabilenler, bir şekilde ilişkide yaşadıklan hüsranlara tahammül gösterip ötekilerden umudunu kesmeyip kendilerini yerleştirebileceği güvenli mekânları (bedenler) yaratabilir. Peki nasıl yaparlar bunu?

- Bu bazı insanlar, geçmişlerindeki bağlanma yaralanmalanna ve tekrar edip duran kötü ilişkilerine rağmen, zamanla bu nesne ilişkilerini değiştirirler.
- İçlerinde bu ilişkilerin yarattığı karanlık alışkanlıkları taşısalar bile kendilerine çare bulmak için uğraşıp didinip farklılık yaratmayı tercih ederler.
- Yaşamı için tüm bu kendi hayatına sahip çıkma hali fazlaca yalnız hissettirse de, kendiliğini yeniden inşa edebilmek için ruhsallığını da gerekirse bozmayı göze alıp, bir masaya olduğu gibi iç organlannı yatırabilir ve buna ruhsal açıdan dayanabilirler. Psikoterapiye yönelmek de bazen bu paralelde gerçekleşir.
- Zamanla geçmişlerindeki travmalara bakmaktan ve onlan anlamaktan yorulsalar bile bu işleme devam etmeyi seçerler.
- Çok farklılaştıklarını düşündükleri bir dönemde "Yine mi tekrar ediyor?" dedikleri birçok şeyle karşılaşsalar bile, bunun da farklı bir anlamı olduğunu düşünüp bu tekrarlann oluşturduğu farkındalık birikintileriyle kendiliklerini revize ederler.
- Ve bu bazı insanlar ruhsal açıdan dayanıklıdırlar, bu dayanıklıklarını güçlendirmeyi önemserler. Bu dayanıklılığın gücünü de yaşadıkları travmalardan alırlar, pamuk gibi sorunsuz bir yaşamdan değil.

Ve bu bazı insanların bu özellikleri çoğumuzda da var; kullanmasak da, keşfetmesek de, önemsemesek de... Yani itilmiş olduğumuz ilişkilerden çıkabilir, itkilerimizi fark edip yönetebilir, devamlı tekrar eden tekerlemelerin farklılıklarını bulabilir, vazgeçememe duygumuzdan uzaklaşabiliriz... Niyet edelim ve de "us"lu bir yere hareket edelim, belki de yeter...

© FULYA ECEM



Hayatın zorluklarıyla barışmak adına farklı bir bakış açısı

Acının ötesinde



Ahmet NALBANT



Alişan Burak YAŞAR

Hangi psikolojik zorluk ya da acı olursa olsun, hiçbirimiz sadece bunlardan ibaret değiliz.

Hayatın beklenmedik dalgaları karşısında bazen gemimizi yüzdürmek, bazen de sular altında kalmamak için mücadele ederiz. Peki ya bu dalgalarla farklı şekillerde ilişki kurmak mümkün olsaydı ve bu süreçte dalgalar sayesinde neyi gerçekten önemsediğimizi keşfetsek nasıl olurdu?

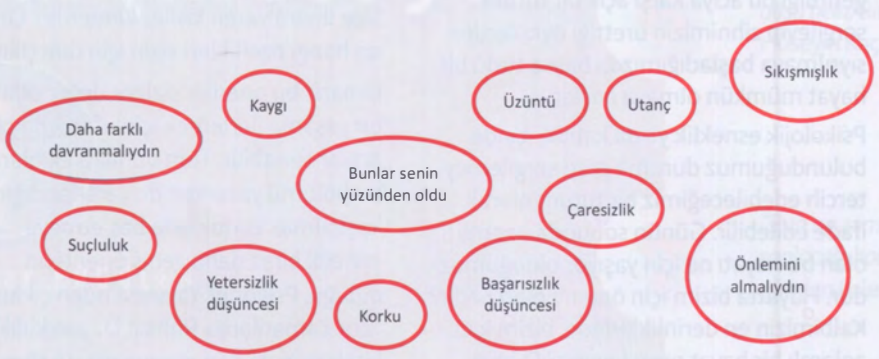
Psikolojik acı, çoğu zaman kaçınmak istediğimiz bir ziyaretçi olsa da bizi derinden etkileyen ve aslında hayatta en çok neye değer verdiğimizi bize hatırlatan bir kılavuz olabilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) bu acıyla barışmamızı ve ondan anlam çıkarmamızı sağlayarak bizi daha dirençli hale getirmeyi amaçlar. İşte bu yazı, hayatın getirdiği zorlukların aslında bizim için nasıl birer fırsat olabileceğini keşfetmemize yardımcı olması ümidiyle hazırlandı.

Sevdiğimiz birini kaybettiğimizde, emek harcadığımız bir şeye ulaşamadığımızda, zedeleyici ilişkilere maruz kaldığımızda ya da doğal afetler, saldırılar, savaş, kazalar gibi travmatik olaylarla karşı kaşıya geldiğimizde psikolojik acı kapımızı çalar. Acı ifadesi her ne kadar tıpkı kolumuzu bir yere çarptığımızda olduğu gibi fiziksel bir deneyimi ifade ediyor olsa da psikolojik olarak da acıyı deneyimleriz. Ancak bu sefer acı hissettiren şey çarpmanın etkisi olmaktan ziyade duygular, düşünceler ve anılar gibi sadece bize görünür olan içsel yaşantılarımızdır. Zorlayıcı olaylardan sonra hissettiklerimiz ve düşüncelerimiz tıpkı bir iğne gibi bize batarak acı verir. İşte birkaç örnek aşağıdaki tabloda:

Bunlar sadece birer örnek. Her ne kadar farklı tecrübeler olabilse de insan olmanın getirdiği acı ortaktır.

Psikolojik acı, bize getirdiği zorluğun yanında bir fırsat da sunabilir. Bu onunla mücadele etme ya da hayatta neye önem verdiğimizi fark etme anlamında bir fırsattır... Eğer mücadele etmeyi seçersek belki de zorlukların üstesinden gelebiliriz; ancak muhtemelen sadece kısa bir süreliğine. Belki birkaç gün, belki birkaç ay... Sonunda psikolojik acı kapımızı tekrar çalana dek... Bu süre boyunca evde çıt çıkarmadan beklemiş, dışarı çıkmamış, ışıkları açmamış ve kapının tekrar çalmamasını umut etmiş olabiliriz. Bu şekilde günler ya da aylar geçmiş olabilir ve günü geldiğinde kapımız tekrar çalınmıştır; hem de bu sefer kapının açılması için daha istekli kalabalık bir topluluk tarafından. Kapımızın tekrar çalınmaması için harcadığımız tüm bu emek boşa gitmek bir yana ters de tepmiştir. Ayrıca tüm bu süreç boyunca evde kalarak hayatımızı yaşama fırsatını da kaçırmışızdır.

Halbuki psikolojik acı bize başka türlü bir fırsat daha sunar: Hayatta neye önem verdiğimizi fark etmeye ya da hatırlamaya dair bir fırsat. Eğer herhangi bir konuda psikolojik acı deneyimliyorsanız burada sizin için önemli bir şeyler var demektir. Ancak sevdiğimiz birini kaybedince üzülürüz; ancak bizim için önemli olan ilkelere ters düşen şeyler yaptığımızda suçluluk hissederiz; önemsediğimiz insanların başına bir şey gelmesi ihtimaline karşılık kaygı duyarız... Bu açıdan bakınca, psikolojik acı kapıyı çaldığında, tıpkı önemli bir paket getiren kargocu gibi bize hayatta neye önem verdiğimize dair bir hediye teslim etmeyi teklif ediyor olabilir. Bu hediyeyi beğenmeyebiliriz, hatta almak istemeyebiliriz. Onu sevmek zorunda ise hiç değiliz. Fakat bu hediyenin bizim hayatımızda işaret ettiği ve bizim için kıymetli olan şeyler uğruna ona evimizde bir yer vermeyi tercih edebiliriz. İşte ruhsal dayanıklılık dediğimiz şey de zaman zaman kapımızı çalan bu psikolojik acının kapımızı çaldığında içeriye girmesine izin verip vermememizle ilişkilidir.



Ne yazık ki dünya üzerinde birçok insan hemen her saniye psikolojik acının kendi kapılarını çalmasında etkili olacak olaylar yaşıyor. Savaşlar, saldırılar, afetler, ilişki problemleri, kayıplar ve daha niceleri... Böyle durumlar ortaya çıktığında tıpkı fiziksel acı gibi psikolojik olarak da acı deneyimleriz. Yaşanan durumlara dair korku verici hatıralar, olayların tekrarlanmasına dair kaygı ("Ya tekrar olursa?"), olayların başımıza gelmesinden ötürü üzüntü ("Böyle bir şey nasıl benim başıma geldi?") ve hatta bu tarz bir olayın içinde bulunmamız nedeniyle utanç ve suçluluk ("Bu olanlar benim yüzümden oldu")... Çoğu zaman kendimizi haksızlığa uğramış ve bir şekilde bir adaletsizliğin içinde bulunuyor olarak hissederiz ("Bunları hak edecek ne yaptım?"). Bunlar bir kez ortaya çıkmaya başladı mı bize işlerin yolunda gitmediği düşüncesini beraberinde getirir ("Bende bir sorun var").

Tabii ki zorluklarla mücadele etmek insani olandır. Hepimiz acıdan kaçmak isteriz. Bunun işe yarayacağına dair çok fazla deneyimimiz ve bilgimiz var. "Bunları kafana takma", "Geçmiş geçmişte kaldı", "Olan oldu", "Korkma", "Üzülme" ve kaçınma mesajı içeren daha nice ifade tüm hayatımız boyunca bize söylenmiştir. Bazen de acıdan kaçmak dışında bir yol bilmeyiz ya da başka bir yol deneyecek güçte hissetmeyiz kendimizi ("Ancak korkularımı yenersem işleri düzeltebilirim"). Acıyı kendimizden büyük olarak hissederiz.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, etkililiği klinik ve klinik olmayan birçok durumda gösterilmiş, kökleri davranışçı ekole dayanan bir psikoterapi modelidir. Bu psikoterapi modeli tam da bu zorluklarla

temasımızda başımıza gelenler ve bu konuda yapabileceklerimize odaklanmıştır. ACT bakış açısına göre hayatın getirdiği psikolojik acı kaçınılmazdır ve bu psikolojik acıyı tecrübe edebiliyor olmak insan olmanın eşsiz bir özelliğidir. Acının var olduğunu ve var olacağını, hatta acı gibi tüm diğer duygular ve deneyimlerin de "insan olmanın ve hâlâ yaşıyor olmamızın" olmazsa olmazı olduğunu kabul ettiğimiz noktada iyileşmenin başlayacağını iddia eder. Psikolojik zorluklar (ister klinik tablolar [depresyon, kaygı bozuklukları, travma ile ilişkili zorluklar vb. gibi] isterse de klinik olmayan durumlar [tükenmişlik, ilişki problemleri vs]) bahsettiğimiz bu acının olup olmaması üzerinden değil, tüm bunları nasıl ele aldığımızla ilişkilidir.

ACT açısından yaşadığımız zorlukla ilişkili iki durumdan söz edebiliriz. İlki, hayatımızı fakirleştiren ve istediğimiz gibi bir hayatı yaşamamızı zorlaştıran "psikolojik katılık" ve ikincisi ise hayatımızı anlamlı kılan eylemlere yönelebildiğimiz "psikolojik esneklik". Bu iki kavram siyah ve beyaz gibi birbirinden ayrılmaktan ziyade bu iki rengin arasındaki tonlar gibi artıp azalabilir.

Psikolojik acı ortaya çıkaracak bir durumla karşılaştığımızda bunu kontrol etmeye ya da ondan kaçınmaya çalışırız. Rutin olarak yaptığımız ve yaygın olarak yapılan budur. Olaylar hakkında düşünmemeye çalışmak ya da tam tersi, olan olaylara bir anlam verebilmek adına düşünüp durmak; geçmişi unutmak adına alkol ya da madde kullanma; sosyal ilişkilerden kaçınmak; rutinde yaptığımız aktivitelerden vazgeçmek; olayları hatırlatan kişilerden ya da yerlerden uzak durmak gibi davranışlarımız farklı gözükseler de acıdan kaçmayı amaçlaması bakımından benzer olabilir. Devamında, zihnimizin tüm bu yaşadıklarımızla ilgili yaptığı yorumlara sıkı sıkıya bağlanmak ("Senin yüzünden oldu", "Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak", "Hayat çok anlamsız", "Yetersizsin", "Beceriksizsin", "Eksiksin", "Kusurlusun"...) bizi istediğimiz hayatı yaşamaktan alıkoyabilir. Bu yorumlar doğru ya da gerçek olabilir ama sürekli arka aynaya bakan bir sürücünün öndeki araçla kaza yapacağı gibi, sürekli aynı düşüncelere göre yaşamak da baştaki beklentinin tam tersi noktaya bizi götürecektir. İşte böyle durumlarda kendimizi psikolojik katılık içinde buluruz: Hayatımızı zorlayıcı duygu ve düşüncelerin yönettiği ve giderek yaşamak istediğimiz hayattan uzak, fakir ve anlamsız bir hayat.

Psikolojik esneklik ise hayatın getirdiği bu psikolojik acıyla farklı bir ilişki kurmak anlamına gelir. Yaşadığımız bu acıdan kaçmaya ya da kurtulmaya çalışmadan, ona karşı açık olmak ve onun olmasına izin vermek ACT'de "kabul" olarak ifade edilir. "Kabul" bir yenilgi, vazgeçme, tahammül etme ya da olan olayları kabul etmek demek değildir. Aksine kabul, yaralarımızı fark etme ve onları şefkatli bir şekilde sarıp sarmalayarak yola devam etmek anlamına gelir. Acı deneyimleyen kendimize şefkatli bir şekilde yaklaşmak tam da böyle bir yerde çok önemlidir. "Kendine şefkat göstermek" bireyin zor zamanlarda kendine karşı nazik ve anlayışlı olma kapasitesidir. Psikolojik sağlamlığın temel taşlarından biri olarak kabul edilen bu kavram, özellikle zorlayıcı durumlarda, kişinin kendi kendine acımasız ve eleştirel olma eğilimine karşı bir panzehir işlevi görür.

Psikolojik esneklik aynı zamanda zihnimizin bize dayattığı zorlayıcı düşüncelerin peşine takılmadan onları zihnimizin bir ürünü olarak görebilmek demektir. Tıpkı kalbimizin kan pompaladığı, kaslarımızın kasıldığı ve akciğerlerimizin hava değiş tokuşu yaptığı gibi zihnimiz de düşünceler üretir. Bunların bazıları hoşumuza gider, bazıları gitmez. Önemli olan zihnimizin ürettiği bu öykülerin bize ait bir parça olduğunu fark edebilmektir. Hayatın bize getirdiği bu acıya karşı açık bir tutum sergileyip zihnimizin ürettiği öykülerden sıyrılmaya başladığımızda başka türlü bir hayat mümkün olmaya başlar.

Psikolojik esneklik ya da katılık, içinde bulunduğumuz duruma göre sergilemeyi tercih edebileceğimiz bir tutum olarak ifade edilebilir. Günün sonunda önemli olan bu hayatı ne için yaşıyor olduğumuzdur. Hayatta bizim için önemli olan nedir? Kalbimizin en derinliklerinde, bizim için anlamlı bir hayat neye benzer? Dünya üzerinde geçirdiğimiz ömrümüzün neye dair olmasını istiyoruz? Bu soruların cevapları her birimiz için özel. Ortak olan bir şey var ki o da bu cevapların hayatımızı zenginleştiren, onu dolu dolu ve anlamlı yaşamamızı mümkün kılan şeyler oluyor olması.

ACT açısından psikolojik esneklik ya da ruhsal dayanıklılık, hayatın getirdiği bu zorluklarla nasıl bir ilişki kurmayı tercih edeceğimiz ve bizim için anlamlı yollarda nasıl yürüyeceğimizle ilgili bizi özgürleştirir. Çünkü hangi psikolojik zorluk ya da acı olursa olsun, hiçbirimiz sadece bunlardan ibaret değiliz.

Aşağıda sadece psikolojik acılardan ibaret olmadığınızı hatırlamanızı kolaylaştıracak ve hayatta sizin için nelerin önemli olduğunu keşfetmenize yardımcı olacak sorular bulacaksınız. Bunları fark etmek acının getirdiği fırsatlara izin vermenizde de size yardımcı olabilir:

Bu dünyadaki ömrünüz sona erdiğinde nasıl biri olarak anılmayı istersiniz?

Hayatınızı zenginleştiren ve anlamlı kılan etkinlikler nelerdir?

Kaygılarınız, korkularınız, hayal kırıklıklarınız, üzüntünüz hayatta değer verdiğiniz neyle ya da kimle ilişkili?

Çocukken sahip olduğunuz hayalleri hatırlayın. Bunların şimdiki yaşamınızda herhangi bir karşılığı olup olmadığını fark edin.

Hayatta sizin için önemli olan nedir?

Şöyle bir hayatınıza dönüp baktığınızda, kaçırdığınız birtakım fırsatları hatırlıyor musunuz? Bu yol ayrımına geldiğinizde seçtiğiniz yol, size dair ne anlatıyor olabilir?

Size ilham veren kişiler kimlerdir? Onların hangi özellikleri sizin için öne çıkıyor?

Umarız bu öneriler sizlere değer odaklı bir yaşama ilerlemek için ufacık da olsa artılar sunabilir. Tüm bunlara ek olarak, bu bölümü yazarken de yararlandığımız, kaçınılmaz zorluklarla baş etmeye yönelik biraz daha geniş önerilerin olduğu, Psikonet Yayınevi'nden çıkan "Zor Zamanlarda Ruhsal Dayanıklılık" kitabımızı da ileri okuma olarak tüm ilgililere önerebiliriz.



© HÜMEYRA EROL



Ruhsal dayanıklılığın yedi şiirsel yolu



Haydar ERGÜLEN

1 Kendine "Ben Ruhi Bey Nasılım" diye sorup, "*Çağrılmayan Yakup*" olduğunu düşünürsen, ruhun yolunda demektir.

2 "*Ben bu şiiri yazdım aşık çeşidi/ruhum seni düşününce ışıdı*" dizelerinde gözün ve gönlün ışıyorsa, Sezai Karakoç'un "Monna Rosa"sını da okumaya hazır sayılırsın.

3 "Saint-Antoine'ın Güvercinleri" şiirinde "*Ruhum,/İlhan Berk köprüden geçiyor duyuyor musun?*" diyen şairi ruh gibi duyarsın.

4 "*Ruhun sendeyse hâlâ bir ağaca emanet et onu*" diyen şairde bir ağacın ruhunu bulursun.

5 "*İnsan ölür ama ruhu ölmez*" dizesindeki ruhu, "uruhu" diyerek ölümsüzleştiren büyük ozan Neşet Ertaş gibi sorarsın: "*Dünya senin vatanın mı yurdun mu?*"

6 "*Ruhumda bir sıkıntı var/Gitsin diyom gitmiyo ki/Yoksulluk başa bela/Bitsin diyom bitmiyo ki*" diyen "ozanların en yoksulu" Hüseyin Kaçıran gibi isyan edersin.

7 "*Ruh ne zaman benzedi ki gövdeye/ruh kolay ve güzeldir/herkesin sarılacağı kadar incedir*" der, arkadaşın Nilgün Marmara'yı gün günden özlersin.

Neden düşeriz Bruce?



Efe ERSOY

"Cesaret hiç korkmamak değil, korkuya rağmen devam etmek, korkuya hükmetmektir."

Mark Twain

Ruhsal dayanıklılık stabil bir karakter özelliğinden ziyade dinamik bir süreçtir. İnsanlar, zorluklarla başa çıkma ve gerektiğinde değişme veya uyum sağlama konusunda büyük bir potansiyele sahiptir. (...) Yeter ki yeri geldiğinde yaşamımıza farklı açılardan bakabilmeye ve umut etmeye devam edebilelim. Böylece, düşsek bile tekrar ayağa kalkabilmeyi öğrenebiliriz.

Bu yazının başlığını, 2005 tarihli "Batman Başlıyor" filmine ait bir replikten seçtim. Filmin bir sahnesinde küçük Bruce, arkadaşı Rachel'le malikânelerinin bahçesinde oynarken, üzeri tahtalarla kapatılmış eski bir kuyuya düşer. Henüz düşmenin şokunu atlatamadan bir de karanlığın içinden üzerine akın ederek aydınlığa uçan yarasaların yarattığı korku ve çıkmış omzunun acısıyla kuyunun dibinde çaresizce yatan Bruce'a, onu kurtarmaya gelen babasının kucağında eve girerken sorduğu sorudur bu. Retorik bir sorudur aslında. Babası cevap almak için değil, cevap vermek için sormuştur: "Tekrar ayağa kalkmayı öğrenebilmek için."

Hayatta pek çok kez isteyerek veya istemeyerek "düşeriz". Kimi zaman işler beklediğimiz gibi gitmez. Evdeki hesap çarşıya uymaz. İyi ya da kötü sürprizlerle karşılaşabiliriz. Tüm bunların da ruh halimiz üzerinde etkileri olur: canımız sıkılır, moralimiz bozulur, "modumuz düşer", hayal kırıklığına uğrarız... Başladığımız işi tamamlamakta ya da yola devam etmekte zorlanır ve isteksizleşiriz. Her ne kadar bu durumlardan kurtulmak istesek de, kimi zaman "bu duygulardan kurtulabilmek için geliştirilen başarısız yöntemler, kişinin kendini yalnız ve çaresiz hissetmesine, diğer insanlarla ilişkilerinde sevgi yerine güvenlik sağlamaya yönelik amaçların egemen olmasına neden olur ve yetersizlik duygularına sürekli bir kaygı eşlik eder. Ancak asıl önemli olan, bu duygu ve davranışların bir kısırdöngüye dönüşmesi ve kişinin farklı insanlarla ilişkilerinde ve farklı durumlarda sürekli aynı yanılgılara düşmesidir" (Engin Geçtan, "İnsan Olmak", s. 142). Böylelikle kendimizi nevrotik bir kısırdöngünün içinde buluveririz.

Tıpkı *stres* gibi, ruhsal dayanıklılık (*resilience*) fenomenini açıklamak için kullandığımız terim de fizik biliminden ödünç alınmıştır. Fizikte dayanıklılık -ya da *esneklik*-, elastik bir malzemenin enerjiyi absorbe etme ve orijinal şekline geri dönerken bu enerjiyi serbest bırakma yeteneğidir (Fontes & Neri, 2014). Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2014) ise dayanıklılığı "zorluklar, travma, trajedi, tehditler ve hatta önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci" olarak tanımlamaktadır (akt. Southwick vd., 2014). Elbette oldukça kapsamlı ve hayatın böylesine içinde olan bir fenomeni tek bir tanıma sığdırmak pek mümkün değildir. Yine de literatürdeki çalışmalar, iki temel kriterde kesişmektedir: güçlükler (*adversity*) ve pozitif adaptasyon (Fletcher & Sarkar, 2013). Buradan da anlaşılacağı üzere, yaşamda karşılaştığımız güçlükler ve bunlarla etkin bir şekilde baş edebilme yetimiz sayesinde bu güçlükleri aşarak yeni durumlara uyum sağlayabilir, böylece ruhsal dayanıklılık kazanabilir ve/veya bu dayanıklılığımızı arttırabiliriz. Burada önemli olan nokta, zorluklarla hiç karşılaşmamak değil, aksine aktif bir çaba göstererek karşılaştığımız bu zorlukların üstesinden gelebilmektir. Nitekim bu terimin Latincede "sıçramak, atılım yapmak" anlamına gelen *resilire* fiilinden türemiş olması (akt. Fletcher & Sarkar, 2013) tesadüf değildir.

Ancak bu oldukça meşakkatli bir süreçtir. Çünkü kazanımlar kadar kayıpları da barındırır. Pek çok şeyi öğrenmeyi, anlamayı, tatbik etmeyi, deneme-yanılmayı, tekrar tekrar denemeyi, seçimler yapmayı, görünür ya da görünmez sınırlara çarpmayı, korkmayı ve yara almayı barındırır. Yazarken bile yorucu gelen bu deneyimler sonucunda, elimizde olanlarla yaşamımızı bir bağlama oturtmaya ve bir anlam yaratmaya çalışırız. Neyse ki, tüm bunlarla uğraşıp da farkında olarak veya olmayarak içine girdiğimiz bu nevrotik kısırdöngüden kurtulma ve -yeniden- sağlıklı ve anlamlı bir hayat sürme serüvenimizde yalnız değilizdir. Dayanıklılık, gelişimin ve kişinin çevreyle ilişkisine bağlı olarak zamanla değişebilir (akt. Southwick vd., 2014). Sağlıklı olmak, aktif bir yaşam sürmek, işlevsellik, iyimserlik, olumlu duygulanımlar, özsaygı, esneklik, amaç, anlam duygusu gibi niteliklerin bize eşlik etmesinin yanı sıra; bir topluluğa ait hissetmek, ilişkilerimiz, inançlarımız ve maneviyat gibi sosyal kaynaklarımız da bizlere rehberlik edebilir (Fontes & Neri, 2014). Bunlardan birinin veya birkaçının eksikliğinde ise psikoterapi her zaman imdada yetişebilir. İçinde bulunduğumuz olumsuz ruh halinin değişebileceği düşüncesi, psikoterapinin de varlığının devamının başat nedenlerinden biridir. Henüz bilmediğimiz ya da orada olmasına rağmen göremediğimiz şeyleri görmek için, ötekilerin bakış açısı da yararlı olacaktır. Ne de olsa, eski bir Afrika atasözünün de dediği gibi, bir çocuk yetiştirmek için bütün bir köy gerekir.







© EDA ÇIĞIRLI

Bakım veren yetişkinler ruhsal dayanıklılığın gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Zira önce anne babamızla, daha sonra büyüdükçe de çevremiz ve ilişki repertuvarımız genişledikçe canlı ve cansız tüm nesnelerle kurduğumuz ilişkiler ruhsal dayanıklılığımızın gelişiminde rol oynar. Çocuklar büyüdükçe içsel kapasiteleri de gelişecek ve bakım sisteminin dışındaki pek çok kaynakla ilişki kuracaklardır (Masten vd., 2018). Bu ilişkiler kuruldukça ve sürdürüldükçe, çocuklar giderek kendilerinin ve çevrelerinin farkına varabilecek, sağlıklı bir ego gelişimiyle ben ve öteki ayrımını net bir şekilde yapabilir hale geleceklerdir. Bu sayede kendi yaşamlarını kendi başlarına sürdürebilen, özgüvenli ve sağlıklı ilişkiler kurabilen yetişkinlere dönüşebileceklerdir. Çocukları olumsuzluklardan korumak önemli olsa da, çocukların aynı zamanda -yönetilebilir dozlarda- bazı stresli deneyimlere maruz kalması, onların yaşam için değerli becerileri öğrenmelerine ve bunlarla başa çıkma konusunda özgüven kazanmalarına yardımcı olur (Masten, 2018). Yine Fletcher ve Sarkar'ın (2013) aktardığına göre, yaşam boyu zorluklarla dolu bir geçmişi olduğunu belirten kişilerin genel ruh sağlığı ve iyilik hali, zorluk çekmediğini belirten kişilere kıyasla daha iyi seviyededir. Southwick ve arkadaşlarının (2014) yaptığı kapsamlı çalışmada ise dayanıklılığın, belirli zorluklara bağlı olarak çeşitli başa çıkma stratejilerini esnek bir şekilde kullanma ve daha sonra bu stratejileri düzeltici bir geribildirim olarak kullanma becerisiyle ilişkili olduğunu gösteren kanıtlar vardır. Bir örnek vermek gerekirse, bir süre önce anavatanı dışında yaşamakta olan Türk expat'larla yürütmüş olduğum yüksek lisans tez çalışmamda (Ersoy, 2020), bulunduğu ülkeye uyum sağladığını düşünen ve pozitif sorun çözme eğiliminde olan expat'ların psikolojik sıkıntı (*distress*) seviyelerinin de düşük olduğu gözlenmiştir. Ruhsal dayanıklılık perspektifinden düşünecek olursak, kişilerin kendi ülkelerinde ve kültürlerinde geliştirmiş oldukları bu yaklaşımlar, yabancı oldukları bir ülke ve kültürde de uyumlu şekilde yaşamlarını sürdürebilmelerine yardımcı olmaktadır.

Buradan anlaşılacağı üzere, ruhsal dayanıklılık stabil bir karakter özelliğinden ziyade dinamik bir süreçtir. Bu dayanıklılığın oluşmasında bireyin sorunlarla baş etme becerileri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme gibi iç kaynaklarıyla çevresel koşullar, kültür ve sosyal destek gibi dış faktörlerin etkileşimi söz konusudur. İnsanlar, zorluklarla başa çıkma ve gerektiğinde değişme veya uyum sağlama konusunda büyük bir potansiyele sahiptir.

Tüm bunlar, mümkün olduğunca kaybedilenden ziyade geriye kalana odaklanmanın en iyisi olduğuna inanan Viktor Frankl'ın felsefesiyle de uyumludur. Frankl, hayatın en sefil koşullarda bile bir anlamı olabileceğini ve yaşama motivasyonunun bu anlamı bulmaktan geçtiğini savunur. Ona göre anlam, yitirilse bile tekrar tekrar yaratılabilen, kimsenin kişinin elinden alamayacağı, insana has bir özelliktir. Dışarıda aranmaktansa pekâlâ içeride de bulunabilir. Yeter ki yeri geldiğinde yaşamımıza farklı açılardan bakabilmeye ve umut etmeye devam edebilelim. Böylece, düşsek bile tekrar ayağa kalkabilmeyi öğrenebiliriz. Tıpkı çocukken korktuğu yarasaları, yıllar sonra düşmanlarını korkutan bir sembole dönüştüren Bruce, namı diğer Gotham'ın Kara Şövalyesi Batman gibi. Sahi, o da böyle başlamamış mıydı?

Kaynakça

Ersoy, E. (2020), The predictors of psychological distress in expatriates: Expatriate adjustment, loneliness, and social problem skills (yüksek lisans tez çalışması).

Geçtan, E. (2018), İnsan Olmak. Metis Yayınları.

Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013), *Psychological Resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory.* European Psychologist 2013; Vol. 18(1):12–23

DOI: 10.1027/1016-9040/a000124

Fontes, A. P. & Neri, A. L. (2015), *Resilience in aging: literature review.*

Ciência & Saúde Coletiva, 20(5), pp. 1475-1495.

DOI: 10.1590/1413-81232015205.00502014

Frankl, V. (2019), İnsanın Anlam Arayışı. Okuyan Us Yayınları.

Masten, A. S. (2018), *Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise.* Journal of Family Theory & Review, pp. 1-20.

DOI: 10.1111/jftr.12255

Southwick et al. (2014), *Resilience definitions, theory, and challanges: interdisciplinary perspectives.* European Journal of Psychotraumatology, 5:1, 25338, http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

© FULYA ECEM



Dayanıklılığın serbest çağrışımı



Serhat MACİT

Bu hayatta ya sıkılacaktık ya da acı çekecektik, birini seçmek zorundaydık. Acı çekerek hayata dayanmak ve direnmek belki de bizleri 21. yy'a kadar getirdi. (...) Kâinatın bir parçası olan bizler hayat karşısında çeşitli vaziyetlere bürünerek dayanırız. Bazen bir şiir ile bazen de bir şarkının nakaratıyla var oluruz.

Uzun süredir aklım bana yük, ben aklıma yüküm. Kasım ayının ortasındayız. Aniden güz kederi bastı. Birhan Keskin bir şiirinde hüzün ile keder arasında sınıfsal bir fark vardır, diyor. Bu aralar o sınıfsal farkı derinden hissediyorum. Yıllar önce üniversitede tedrisat görürken sürekli gidip zaman geçirdiğim, hayatın bin bir türlü çilesine karşı dayanak noktam olan bir mekân vardı. Mekânın duvarları film afişleriyle kaplıydı. Mekânda her ne hikmetse sevdiğim bütün filmlerin afişleri vardı. Arada nefes aldığım, beşer dertlere dayanabildiğim, yalnızlığımla zaman geçirdiğim bir mekândı. Birçoğumuz gibi o da pandemiye karşı güçlü çıkamadı ve dayanamadı. Pandeminin zayiatı oldu ve kapandı. Böylece benim de dayanak noktalarımdan biri daha kaybolup gitti. Ben de içimdeki mekâna karşı olan kederi muhafaza ederek hayatıma kaldığım yerden devam edebildim. İsviçreli yazar Mademe de Stael'in dediği gibi, bu hayatta ya sıkılacaktık ya da acı çekecektik, birini seçmek zorundaydık. Acı çekerek hayata dayanmak ve direnmek belki de bizleri 21. yy'a kadar getirdi. İnsanlık tarihi iki büyük dünya savaşı, nice felaketler, savaşlar, acılar, afetler, yaralar gördü ve bir şekilde yoluna devam ediyor. İnsanlığın yoluna devam etmesini sağlayan olgulara baktığımız zaman karşımıza nice kavramlar çıkıyor: Resilience, psikolojik sağlamlık, yılmazlık, psikolojik dayanıklılık, direnme, başkaldırı uyumlanma, kendini toparlama gücü, duygusal dayanıklılık, tevekkül, şükür, dayanışma, acı çekme, metanet bunlardan bazılarıdır.

Dayanaklılığının serbest çağrışımı zihnimde beraberinde bir sürü hadise getiriyor. Kuran-ı Kerim'de kıssaların en güzeli olarak geçen, "ahsenü'l-kasas" olarak adlandıran Yusuf Peygamber'in kıssası bir dayanıklılık hikâyesidir. En güzel anlatış ile dile getirilen bu kıssa da Yusuf Peygamber'in kardeşleri tarafından bir kuyuya atılması ve ölüme terk edilmesi anlatılır. Yûsuf Suresi 5. ve 15. ayetlerde olay şu şekilde anlatılır:

Bir gün Yûsuf, babasına demişti ki: "Babacığım! Ben rüyamda on bir yıldızla güneşi ve ayı gördüm; onları bana secde ederken gördüm."

Babası, "Yavrucuğum" dedi, "Rüyanı sakın kardeşlerine anlatma, sonra sana tuzak kurarlar! Çünkü şeytan insana apaçık bir düşmandır."

Onu götürüp kuyunun dibine bırakmaya ittifakla karar verince bunu yaptılar. Biz de Yûsuf'a, "Kardeşlerinin bu yaptıklarını bir gün onlara, kendileri (senin kim olduğunun) farkına varmadan mutlaka haber vereceksin!" diye vahyettik.

Yusuf Peygamber çobandı. Çoban olarak başladığı hayatı onu kör ve kuytu bir kuyuya hapsetmişti. Kuyuda sabırla bekledi, dayandı ve Mısır Krallığı'na kadar gelebildi. Sonrasında Yusuf Peygamber'in sabrı



edebi metinlerde vücut buldu ve kendisine ilahi aşk duyan Züleyha ile bütünleşti. Molla Câmî tarafından kaleme alınan, birçok çevre tarafından aşk mesnevisi olarak dile getirilen "Yusuf ile Züleyha" mesnevisinin bir beyti bizim dayanak noktamız oldu:

"Müjdeler olsun ki bu karanlık kuyudan cihanı aydınlatan bir ay doğdu.

Müjdeler olsun ki bu acı sudan tatlı, şeker gibi bir su çıktı."

Halvetiye tarikatının Mısriyye kolunun kurucusu olan mutasavvıf ve şair Niyâzî-i Mısrî Yaradan'la yaradılanın tek olduğunu ifade eden vahdetivücuda inanırdı. İnandıklarından ötürü defalarca sürgün edildi. Sürgünde 15 yıl boyunca yaşadığı çilelere dayandı Niyâzî-i Mısrî. Tasavvuf düşüncesi ona bu dayanıklı mısraları yazdırdı:

"Derman arardım derdime derdim bana derman imiş

Burhan sorardım aslıma aslım bana burhan imiş"

Derdimiz dermanımız oluyor bazen. İnsan soyu bazen sitem ettiği, dert ettiği şeyin kendisi oluyor. Elinden derdi ve tasası alınırsa geriye ne kalıyor ki! Hakikat peşinde yıllarca çile çekerek bedel ödeyen âlimler, irfan sahibi kimseler dayandılar bu yolda yaşamları pahasına.

Heterodoks İslam'a inanan Kalenderiler İslam dininin Batıni olan tarafıyla ilgilendiler. Melamet hırkasını giyen Kalenderi dervişleri dünyevi ve uhrevi zevklerden kendilerini yoksun bıraktılar. Nefislerini terbiye ederek acılarına dayanan Kalenderiler uzun yıllar boyunca öldürüldüler, sapkın olarak nitelendirildiler. Ancak Hakk'a olan yolculuklarından vazgeçmediler. Tıpkı Safevi Devleti hükümdarı Şah İsmail'in (Hatayî) dayanağı olan beyitleri gibi:

"İki âlemde sultândur kalender

Kâdîmî küfr ü îmândur kalender"

Ahmed Arif'in çekmediği çile, görmediği bela kalmadı. "Leylim" ve "ömrüm" diye hitap ettiği Leyla Erbil'e karşı olan aşkı hiç bitmedi. Ahmed Arif, Leyli'sine 60'tan fazla mektup göndermiştir. Kitap ile, iş ile, diş ile, umut ile, sevda ile, düş ile dayandı Leyli'nin olmadığı gecelere. Geriye "Suskun" şiirinden bizlere bu dayanıklı dizeleri bıraktı:

"Bilmezler nasıl aradık birbirimizi,

Bilmezler nasıl sevdik,

İki yitik hasret,

İki parça can."

Sohrap Sepehri modern İran şiirine farklı bir yerden yaklaşmış ve İran'da arkadaşlarıyla birlikte "Yeni Şiir" akımını başlatmıştı. Ona arkadaşları suyun, rengin ve hüznün şairi diyorlardı. Yıllarca dostluk kurduğu Furuğ Ferruhzad'a olan aşkını ancak onun ardından söylemiş ve böylece yıllardır içindeki karın ağrısını dindirmiştir. Sohrap Sepehri'nin kalbini dayadığı dizeler kendisiyle beraber göçmüştür:

"suyun ve toprağın ahenginden ne güzel anlardı sesi

gerçeğin perişan hüznüne benzerdi"

İlmi ve irfanı yüzünden derisi yüzülerek öldürülen Nesimi hakikate olan inancını hiçbir zaman kaybetmedi. Her türlü koşulda bildiklerinden şaşmadı, direndi ve dayandı dönemin ulemasına. O da vahdetivücuda inanırdı. Nesimi Hurifilik tarikatının öğretilerine bağlıydı. Hurifilik, Allah'ın insan yüzünde zuhur ettiğini, insan yüzünün Allah'ın aynası olduğunu ifade ederdi. Ancak dönemin Halep uleması bir türlü bunu anlamıyordu, Nesimi'yi zındık olmakla suçluyordu. Bu cihana sığdıramadılar onu. O da arkasından bizim dayanağımız olsun diye dizeler bıraktı:

"Sorma be birader mezhebimizi

Biz mezhep bilmeyiz yolumuz vardır

Çağırma meclis-i riyaya bizi

Biz şerbet bilmeyiz dolumuz vardır"

Kâinatın bir parçası olan bizler hayat karşısında çeşitli vaziyetlere bürünerek dayanırız. Bazen bir şiir ile bazen de bir şarkının nakaratıyla var oluruz. Bazen bir âlimin bir yakarışı, bazen de bir âşığın arzusuyla çektiğimiz acılara dayanırız. Bazen tevekkülle, bazen de isyan ederek yıllarca yoluna devam etti insan soyu.

Kaynakça

Ahmet Yaşar Ocak (2000), Babaîler İsyanından Kızılbaşlığa: Anadolu'da İslâm Heterodoksisinin Doğuş ve Gelişim Tarihine Kısa Bir Bakış. Belleten, 64(), 129-160. doi:10.37879/belleten.2000.129

Cavanşir, Babek-Ekber, N. Necef (2006), Şah İsmail Hatâi Külliyatı. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

İsmail Fenni Ertuğrul, Vahdet-i Vücûd ve İbn Arabi, İnsan Yayınları, İstanbul, 1991.

Niyâzî-i Mısrî Divanı Şerhi, Muhammed Nur'ül Arabi, çev. Mustafa Tatcı ve İbrahim Özay, 2018.

Paşaoğlu, Nilda, "Ahmed Arif'i Okumak (Hayatı-edebi şahsiyeti-eserleri)", Düzce Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans tezi 2019, 1 Mayıs 2021 tarihinde kaynağından arşivlendi. Erişim tarihi: 1 Mayıs 2021.

Sohrab Sepehri, çev. Mehmet Kanar, "Sekiz Kitap", Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2020.

Şanlı İ., 2010, Molla Câmî'nin Yûsuf u Züleyhası, Turkish Studies International Periodical For the Languages.

Topçu, F. (2017), Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.

Ünver, Mustafa, "İslam'ın Solunda Bir Kur'an Şairi: Nesimi ve Hac Motifleri". 1 Haziran 2016 tarihinde kaynağından arşivlendi. Erişim tarihi: 6 Haziran 2015.

Yusuf and Zalikha: The Biblical Legend of Joseph and Potiphar's Wife in the Persian Version Ascribed to Abul-Mansur Qasim, Called Firdausi, ca. 932-1021 A.D.,' Edited by Hermann Ethé, Philo Press, Amsterdam, 1970.

Yusuf Suresi 5. ve 15. ayetler, Açık Kuran, 12 Eylül 2017 tarihinde kaynağından arşivlendi. Erişim tarihi: 1 Nisan 2023.

Toprağını verimli kullanma sanatı

Algı ve psikolojik dayanıklılığın dansı



Çiğdem KORKMAZ

Tanır mısın toprağını, köklerini? Bilir misin hem kendinle hem dünyayla olan temasının sırrını? Yaptıklarımızın ve yıktıklarımızın, büyüttüklerimizin ve çürüttüklerimizin temelinde yer alan bu toprak, "algımız"ın ta kendisi...

Yaşamı sürdürme becerinin zemininde yer alan toprağını nasıl bilirsin? Besler mi köklerini, sağlamlaştırır mı yoksa güçsüzleştirir mi seni? Peki ya köklerin, toprağını kullanır mı verimle yoksa ziyan mı eder olanı? Tanır mısın toprağını, köklerini? Bilir misin hem kendinle hem dünyayla olan temasının sırrını?

Yaptıklarımızın ve yıktıklarımızın, büyüttüklerimizin ve çürüttüklerimizin temelinde yer alan bu toprak, "algımız"ın ta kendisi... Yaşamımızı sürdürüp mevsimlerin gelip geçmesine izin verirken, olaylar karşısındaki duruşumuzu belirleyen, dışarıya açtığımız gözlerimiz... Algımızın, hava almayan sıkışık bir ortamda, uçup gelen bir tohumu misafir kabul edemeyecek kadar sınırları keskin veya anlaşılması mümkün olmayacak kadar karmaşık olması ise *gerçekliğin bizdeki yansımasıyla* ilgili. *Dış dünyada olanlara veya deneyimlerimizin bizdeki etkisine direnç göstermek, katı bir tutum sergilemek de, gerçekliği esneklikle* öz'e *yedirmek de bu çemberde...* Dünyayı nasıl gördüğümüz, yaşananlara nasıl anlamlar yüklediğimiz veya var olanı ara renklere nasıl böldüğümüz, algımız bağlamında ele aldığımız başlıklar arasında. Ekilen farklı tohumları bünyemizde sindirme şeklimiz, karşılanan ve hatta karşılanmayan ihtiyaçlarımızı verime dönüştürmemiz ise oldukça kendimize has. Öyle ki geçmiş deneyimlerimiz, bilgi ve becerilerimiz, sosyal desteğimiz, sonsuz uyaranla dolu çevremiz ve daha birçok farklı değişken toprağımızın yapısında söz sahibi. Peki, nasıl ilerler bu toprağın oluşum süreci?

Duyusal sistemlerimizin uyarılması sonucunda ortaya çıkan deneyimler olarak değerlendirilen algı, otomatikleşmiş ve tekdüze ilerleyen bir süreçten ziyade komplike bir bilişsel işbirliği sürecini içerir ve bunu yaparken bireyin biricikliğine de hizmet eder. Algının görev tanımı; nesneleri saptama, çevreyi gözetme veya eylemde bulunma gibi süreçlerin çok daha ötesinde, bilişsel ihtiyaçlarımızın tam temelinde yer alır. Problem çözme veya muhakeme becerimizden bellek çeşitlerimizin depolama sistemlerine, kurduğumuz iletişimlerden edindiğimiz öğrenmelere kadar birçok farklı yerde sözü geçer. Algının sürecini, *duyusal sistemlerimizden gelen objektif dışsal gerçekliğin zihnimizdeki yolculuğu* olarak tanımlamak ise bu noktada oldukça sığ kalır, çünkü algı tek taraflı bir aktarımdan çok daha fazlasıdır. Algının amacı, dünya hakkında bilgi toplamak ve onu anlamlı hale getirmektir (Smith & Kosslyn, 2017). Burada en az dışsal gerçeklik kadar içsel perspektifte yani birey özelinde yapılan anlamlandırmalar da önemlidir ve söz sahibi olan bu süreçler, etkileşimsel forma sahip bir sarmalı anımsatır.

Her toprağın önceden ona bahşedilen bir yapısı, alanı veya çeşitli nitelikleri olsa da toprak, karakteristik özellikleri veya tamamen dışarıdan sunulan imkânların değişimine verdiği tepkiler nedeniyle dönüşümünü sürekli kılar. Ondan her zaman aynı verim alınmaz çünkü o, yaşamı her zaman aynı kabulle karşılamaz. *Toprağa var oluşuyla, türüyle,*



© HÜMEYRA EROL

geçirgenliğiyle, esnekliğiyle, üretme veya alma-verme dengesiyle ilgili değişmesi mümkün olmayan sınırlar atfedilse de o, değişimin ve dönüşümün farkındalığıyla hareket eder. Gerek birey özelindeki gerek dışsal gerçeklikteki değişimler de bilişsel süreçlerimizi, algımızı ve dolayısıyla yaşamımızı etkiler çünkü algılama sürecimizde rol alan birçok farklı değişken ve bu değişkenleri içeren farklı işlemleme süreçleri bulunur. Bu süreçler aşağıdan-yukarı doğru işlemleme ve yukarıdan aşağı doğru işlemleme olarak adlandırılır. Algıyı üç bilgi kaynağı belirler: alıcıların uyarılmasından kaynaklanan bilgiler (aşağıdan-yukarıya), nesnenin görüldüğü bir bağlam gibi ek bilgiler, algılayanın bilgisi ya da beklentileri (yukarıdan-aşağıya [Goldstein, 2013]).

Yukarıdan-aşağı doğru işlemleme sürecinde algıya yönünü veren, uyarıcının kendisinden ziyade bireyin algılanan nesne, kişi veya durumla ilgili beklentileri, hayalleri, deneyimleri ve kurduğu ilişkileridir. Bu nedenle algılama bağlamında vurgulanan biricikliğin kaynağı da yukarıdan-aşağı işlemleme sürecimizde yatar çünkü söz konusu başlıklar kişinin kendine has bir şekilde değerlendirmeye aldığı başlıklardır. *Burada önemli olan nokta, toprağın dış dünyadan ona sunulanları ne şekilde, ne ölçüde almayı kabul ettiği ve nasıl temas etmek istediğidir.* Aynı olayların farklı kişiler tarafından farklı şekillerde algılanmasının, sabit ve nicel olan bir gerçekliğin farklı zihinlerde farklı yankılar uyandırmasının nedeni de kişiler tarafından farklılaşan bu işlemleme sürecinde yatar.

Algının bir diğer kolu olarak değerlendirilen aşağıdan-yukarı işlemleme sürecinde ise bu kez odağımızda uyarıcının olduğu bir sistem söz konusudur ve genellikle duyusal deneyimlerin başlattığı bu süreçte, uyarıcının şiddeti veya büyüklüğü gibi maddesel nitelikleri ön plana çıkar. Bu nedenle aşağıdan-yukarı işlemleme sürecinde daha dışsal merkezli bir değerlendirmenin olduğunu söylemek mümkündür. *Elbette bahsi geçen bu süreçler birbirine entegre ve dinamik, devinimsel bir haldedir, aralarında herhangi bir kopukluk söz konusu değildir.* Özetle, yukarıdan-aşağı işlemleme süreci toprağımızın karakteristik yapısıyla ilgiliyken, aşağıdan-yukarı işlemleme sürecinde toprağımızın bulunduğu ortam ve koşullarla birlikte şekillenmesine şahitlik ederiz.

Dünyayla temasımızın merkezinde ve dışarıya açılan gözlerimiz olarak nitelendirdiğimiz algı, yaşamı içselleştirmemizi ve deneyimlerimizi de yaşam kaynağı olarak kullanmamızı önemli ölçüde etkiler çünkü toprağımız ondan verim alabildiğimiz ölçüde ve algımız ise psikolojik dayanıklılığımıza hizmet ettiği sürece varlığını anlamlı kılar. Psikolojik dayanıklılıktan bahsettiğimiz yerde ise biz her ne kadar onu zorlayıcı deneyimlerin karşısındaki esnekliğimizi temsil etmekle sınırlandırsak da aslında psikolojik dayanıklılık, yaşamı sürdürme becerimizi, kendimizle ve çevremizle kurduğumuz temasın köklerini, bulunduğumuz ortam ve şartlara uyum sağlamamızı, özetle içerisinde bulunduğumuz hayata ait ve onun bir parçası olduğumuzu kabul etmemizi de kapsar. Çünkü devam e*debilme gücü; kişinin, algısı tarafından beden ve zihnine sunulan bilgiyi, derinleşmesine ve daha dayanıklı bir forma dönüşmesine hizmet eder hale getirmesidir.* Bireyin yaşantılarını, çevresini veya koşullarını yok saymak yerine önce var olanı kabul etmesi, ardından önündeki süreç için işlemlemesi, psikolojik dayanıklılıktır.

Kişinin toprağının inşaya izin veremeyecek veya en ufak bir darbede kırılacak kadar sert olması veya üretemeyecek, kaynak olamayacak ve sınırını dahi belli edemeyecek kadar yumuşak olması elbette ondan alınabilecek verimi de etkiler çünkü toprağın esnekliği ve koruduğu dengesi, ondan verim alma potansiyeliyle yakından ilişkilidir. *Var olanı algılama şeklimiz, değerlendirme kriterlerimiz, gerçeklikle temasımız ve psikolojik dayanıklılığımız arasındaki ilişki de tıpkı böyledir.* Algımızın bize sunduğu deneyimsel süreçle psikolojik dayanıklılığımızı beslemeye çalışan bizlerin buradaki esas odağı ise kurduğumuz temasları gerçekçi bir şekilde yaşamsal akışımıza uyumlamaktır. Algının psikolojik dayanıklılığımız ve düşünsel, duygusal, davranışsal esnekliğimiz üzerindeki bu yadsınamaz etkisi, aklımıza "Toprağımızı daha verimli kullanmanın yolları nelerdir?" sorusunu getirir.

Bu noktada verilebilecek cevaplar ise topraktan verim almayı nasıl tanımladığımız çerçevesinde şekillenir ve bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın çizelgesi sürekli artışta olan, koşulsuz kabulü barındıran veya tamamıyla aksiyondan oluşan bir yapısı olmadığını hatırlamak gerekir. Bazen sadece durmak, gözlemlemek veya önceliklerimizi belirlemek de verim almaya eşdeğerdir. Objektif gerçekliği bireyselliğin süzgecinden geçirirken, hangi ihtiyacımız karşılanmadığında yaşamımızın hangi alanlarında dayanıklılığımıza dayanma arzusu duyduğumuzu anlamamız gerekir. Kişiden kişiye değişkenlik gösterebilecek bu ihtiyaçların keşfiyle de kendimizle daha yakın bir temas kurarak var olanı nasıl değerlendirebileceğimizi, koşullara nasıl uyumlanabileceğimizi düşünürüz. Bunu yaparken toprağı, kökleri, içerisinde bulunulan koşulları ve geçmişin izlerini tanımak önemlidir *çünkü algımızı besleyen kanallarımıza mercek tutmak, psikolojik dayanıklılığa dayanma ihtiyacı duyduğumuz anları da daha yakından görmemizi sağlar.* Böylelikle yaşamımızı sürdürebilmek için adım atar, toprağımızı deşer ve gerçekliğimizi işlemleriz. Psikolojik esnekliğimizi koruyabilmemiz için karşılanmasını istediğimiz ihtiyaçlarımızın bu şekilde bilincinde olmamız, algısal süreçlerimizin farkındalığını da beraberinde getirir ve böylelikle toprak ve topraktan verim alma becerimiz yaşamımıza hizmet eder bir hale gelir. Gelişimimize ket vuran durumları değerlendirebilme, değişimin bir parçası olabilme ve gücümüzün tek bir kaynağa bağlı olmadığını fark edebilmemiz, algısal süreçlerimizden verim almamızı, psikolojik olarak daha dayanıklı bir hale gelmemizi kolaylaştırır.

Kurduğumuz temasların bizi psikolojik olarak dayanıklı kılacak kaslarımızı geliştirmesine izin vermemiz, gerçeklik geçirgenliğini dengede tutmamız veya kaostan kozmos oluşturabilmenin yollarını öğrenmemiz, bizi toprağını daha verimli kullanabilen ve ihtiyacı dayanıklı bir tutum sergilemek olduğunda, desteğini gerçeklikten alabilen bireylere dönüştürür.

Kaynakça

Goldstein, E. B. (2013). *Bilişsel Psikoloji.* M. Türkoğlu (Ed.). (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Smith, E. E. & Kosslyn, S. M. (2017). *Bilişsel Psikoloji: Zihin ve Beyin.* (Çev. Ed. M. Şahin). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Simurg, Penelope ve başkaları...



Benim adım Kunta Kinte, Mandinga savaşçısı...

Halil SÖZMEN

© SUZAN ARMAĞAN



Kul "ulu"sundan gördüğünü, dolayısıyla bildiğini işler; ne zaman söz gelse kalıbı olmayan, önceden planlanmayan bir anlatım içeren, imgelemler tutar yakadan sımsıkı çocukluğun o zakkum dolu "ekinlikli" (çiçeklik) hayatın (avlu) içindeki camekânlı odasına götürür. Burna yeni toplanmış sofradan kalan zahterli kırık zeytin dürümünün ve sobada yanan çeltik kalıbının kokusu dolar, vakit yasin (yatsı) namazını epey geciktir (bet sesli müezzin okuyalı hayli zamandır); Zılha Bacı sanki dört nehrin ortasındaki Eden'den gelen deruni sesiyle, minderine çökmüş, gülmez suratıyla bin bir rica sonrasında "haket (masal) söylemeye" razı edilmiş, son hazırlıklarını yapmaktadır, hizaya girmek zorunludur. Erotik yönü hiç eksilmeyen kişilikler; peri padişahının kızı, dev ve anası, zalim vezir vüzera, ahmak ahali ve sevişen iki kahraman; konu içerikleri aşk, arka planında sayılamayacak kötülük ve engellerden mürekkepti. Sürekli yıkımlar, pusular, yoksunluklara maruz kalmalarına karşın, "batsın bu dünya" (kaytan bıyık, kısa kollu tişört, pazı görünür) kıvamına gelemeyen diyelim Gülbahar'la Gülcemal hep "yıkılmadım, ayaktayım" (bir kaş ve omuz yukarıda, diğerleri aşağıda olmalıdır) direnciyle keçi patikalarından ve hatta sırat inceliğinde köprülerden geçerek halasa, salaha, felaha vasıl olurlardı, yazarı buydu kitabın...

Hiç varmış, bir yokmuş, Allah'ımızın hareket halinde telaşlı ahalileri çokmuş diyelim, başlayalım; kiminin Zümrüdüanka, kiminin Toğrul, kiminin Simurg vs. dedikleri bir kuş yaşarmış olmamış devirde, devridaim eden âlemde. İyinin ve kötünün ötesinde diyememişsek, bir baba, bir post ve ihtimallerin en olumsuzundaysak, maruz kalmışsak "devrin piçine, demirin tuncuna", yerle yeksanım deyip öleyazmaktan çıkışın anahtarı yaşam istencinin yol göstericisi alı al, moru mor kuş taifesinden eşsiz bir mucize hikmetidir ki bilgisinden, görgüsünden sual olunmaz. Kuşların şahı, bilgi ağacında ikamet eder, gözyaşı şifalıdır; her bir kuştan tek tüy otuz kuştur, otuzu toplanır bakar aynaya bir kuştur. Gün gelir ki bir ah eder, ahındaki kıvılcımla ağacıyla birlikte kendini yakar ve oluşan küllerinden yeniden var olurmuş. Kötü olma hali ölüm, iyi olma hali dirim; "Her birimiz birer Simurg olmayı göze alamadıkça, debelenerek beklemekten, tüneklerimizde ve kafeslerimizde zincir altında yaşamaktan kurtulamayacağız". "Simurg olabilmek ve Simurg'a varmak zordur. Zordur aşk, bencillik, inkâr, yılgınlık, kıskançlık, şaşkınlık ve yokluk vadilerinden geçmek... Uzun, zorlu engelleri aşarak Simurg'a varmak çok zordur. Beklenen, istenen, gereksinim duyulan Simurg'un kendisi olduğunun farkına varmak daha zordur... Kendi küllerinden yeniden dirilmek herkesin harcı değildir; ve her birimiz birer Simurg, hepimiz Simurg olmayı göze almadıkça, özgürlükten, güzel yarınlardan bahsetmek. Kolay değil, inançla-bilinçle-dirençle uzun ve zorlu mücadele maratonunda yalpalamadan, yılmadan yola devam etmek. İnsanlık tarihi bize göstermiştir ki bu yolculuk çok uzundur ve çok zorlu bir yolculuktur. Simurg'a varmak için Simurg olmak gerekir."

"kimbilir nereden gelirim?
soldu tenimde büyü;
yıkasam çıkmıyor kirim;
gövdem otuz kuşun tüyü;
atsam içimden örtüyü;
sayrıya benzerdi dirim."

Hilmi Yavuz

İnsan evladı olmayana olandan daha çok "akıl" yorar; mitler, masallar ve dahi özellikle öteki "şeyler" olağanüstü zihni emek isteyen faaliyetlerden olup mucibi hayret ölçüsüne varır çoğu. Kimi inanır koşar sürünün peşinden, kimi anlar numarayı ama gene de helal olsun der. Bu Homeros Bey çok yaman hikâyeler uydurmuştur sağdan soldan toparlayıp, ama heyecanlı olmuştur; anlatıla anlattırıla torbalar dolmuş, heybeler boşalmıştır. Onun yalancısıyız; zatı devletlulardan bir efendidir İthaka Kralı Odisseus, daha tazecik evlidir, karısının kuzeni Helen kaçırılınca savaş şart olmuştur Troyalılarla; ancak hanımın dibinden ayrılmak istemez, ayak sürer ama bir iki para etmez, gider katılır, geride bırakır kundakta oğul Telemakos ve loğusa şerbeti kokulu güzel Penelope'yi. Entrikacı kimliği ve zekâsıyla şu "muhteşem savaşa " damgasını vurur, Truva atı hikâyesinin fikrinin kendinden çıktığı bile söylenir. Ancak bu arada başta belalı Athena olmak üzere bazı tanrıları da kızdırır. Uzatmayalım, netice itibarıyla on yıl savaş sürer, huzursuz bir tip olup sağa sola sataşa sıvaşa başladığı dönüş yolu da "naletliğinden" on yıl sürer. Ayrıntısı kendinin olsun, bizim hikâyemiz geride kalan gelin hanımla ilgilidir aslında. Kadıncağız sahipsiz kalmış sabiyle, üstüne üstlük aç kutup ayısı gibi saldıran talipler kuyruk olur kapının önünde (zam haberi almış sürücülerin benzinlikteki hallerinden misal); kaygı, gam, kasavet, yıkıldı yıkılacak ama sadık, öngörülü, üst bilişi yüksek, özgüveni "tümsek" Penelope, zekice planıyla kayınpederine kefen ördüğünü, bitince evleneceğini söyler; bir türlü bitmez, çünkü sabah örer gece söker. Bu arada Odisseus boynuzlanmadan yetişir. Penelope dengeli haleti ruhiyesini yükseklerde tutarak amacına ulaşmıştır. O dayanıklılığı gösteremeyen benzerlerinden Thrakialı kral kızı Phyllis, nişanlısı Demophon'un Troya dönüşü gecikince dayanamayıp kederinden ölür. Penelope için kaynanası Antikleia nın şu sözleri sadakat ve dayanıklılık timsalidir:

"Karın büyük bir sabırla bekler seni evinde,
Gündüzleri ağlaya ağlaya tüketir kendini
Bir geceler geçirir ki düşman başına..."

Çokçana üreyip yavaş değişen o kocaman ülkenin kuzeydoğu bucağı Gaomi, Nobelli Mo Yan'ın (sus, konuşma) memleketi; oldukça acıdır ki anlattıklarında anasından deneyimler olduğunu cesaretle söyler. Her şeyi ezelden usul akan Çin'in, baş döndürücü hızda anaforlarla, akıntılarla sürüklendiği bir elli yılının özetidir "İri Memeler ve Geniş Kalçalar" romanının kahramanı. Japon işgali, içsavaş, devrim, kültür devrimi ve cayılması sonuç olarak yanardağ olup patlamış, tüf olmuş yağmış Shangguan Lu'nun başına... Bir de gelenekler vardır her türlü saçmalıklarıyla nefes aldırmayan, bonusu kaynana ve kısır koca; hem çocuk sahibi olacaksın hem de erkek olacak; yedisi de kızdır, son doğumunda

yakalanacaktır ikiz eşi erkek; tek başına doğum sancısı çekerken ailenin tümü neredeyse daha kıymetlileri eşeği doğurtmakla meşguldürler. Bu kadar ağır saldırı ve yükün neticeleri açlık, yoksulluk, eş kaybı, tecavüz, ailenin her ferdinin her birine ayrı ayrı musallat olan dertler, belalar; işbirlikçilikler, iktidar olanlar, muhalif olanlar, birbirine karşı olanlar; Shangguan Lu kül elenmiş başına rağmen sürekli olarak benliğini ve ailesini yaşatmak ve korumak azmindedir. O kusmuğuyla çocuklarını yaşamda tutmaya uğraşmıştır. Ruhsal dayanıklılığının getirdiği azmiyle dokuz çocuğun mücadelesi verilmiştir; Japon'una da, işbirlikçisine de, "kültürlü kültürsüz devrimcisine" de eyvallah etmeden. "O gece yağmur yağdı, annem ertesi sabah Papağan Han'ı avluda fasulye yerken buldu. Bunu gören annemin aklına her gün iş çıkışından önce değirmenin karanlığından istifade edip ne bulursa yutmak gibi bir fikir geldi, midesine doldurduğu tahılları eve dönünce avludaki su teknesinin içine kusmaya başladı. Yiyecek her zaman değerli bir şeydir, anne sevgisi de öyle, annemin tahıl çalarken kullandığı yöntem dünyanın en benzersiz yöntemlerinden biriydi ve hırsızlık yapan annemin ışıltısı dört bir yana saçıldı. Ne zaman annemin ahşap su teknesinin önüne diz çöküp kusarak midesindeki tahılları çıkarmasını düşünsem gözlerim dolar hemen, kanım kaynamaya başlar, anneme olan gönül borçlarımızı ödemek için bir şeyler yapma ateşiyle yanar tutuşurum..."

"Ana, istemiyorum, artık tahıl kusmanı istemiyorum, dedin annem eve dönünce.

Kızım, anan, çocuklarının açlıktan ölmemesi için her şeyi göze aldı, dedi annem."

Arabesktir, yarattığın Mecnun'a bir teselli verir bir yönüyle; halt işler insan evladı, her şey bizim için derler yerli yersiz. Kaygı, endişe boyu geçer, cemiyet tüm kemiyetiyle müsellah, saldırmaya hazırdır ve birer birer siperler yıkılmaya başlar; şefkat, istenç, sabır, minnet, özgüven kaleleri yerle birdir. "Yerleşik kanı" ezeli idam sehpasının gölgesini sürekli sallamaktadır, kaçmanın da imkânı kalmamıştır; oturalım nasihat edelim demenin manasının olmadığı anlar da vardır anlamsız. Hep birileri vardır belirleyecek, hattın üzerinden tekrar tekrar geçecek, sonunda anlatılacak menkıbeler bir kâinatı sallamalı, dersler alınmalıdır. "Ben demiştim" demelerin hazırlığı yapılır, eksiği tamamlanır, kulaktan kulağa, dilden dile ruhların direnç kaynakları kurutulur, diş diş çekilir... Üç "intihar kadın"dan söz edebiliriz artık; edebiyatın yüz karaları kadınlar, tüm dayanaklarını kaybedip ölüme gidişleri bile affedilmelerini sağlayamamıştır; aşkın kara büyüsü üst bilişlerini darmadağın etmiş, tüm savunma güçlerini ele almış, yaptıkları eylem karşısında çaresiz kalmışlardır; Emma Bovary, Anna Karenina ve şu bizim Bihter; payandalar yıkılıp altında kalırlarken mahbubları Leon, Vronsky ve Behlül Efendi kaygı, kasavet çekmek zorunda kalmamışlardır. İkiyüzlülük eylemin bir tarafının ruhunu paramparça ederken, diğerlerine pek de dokunmamıştır.

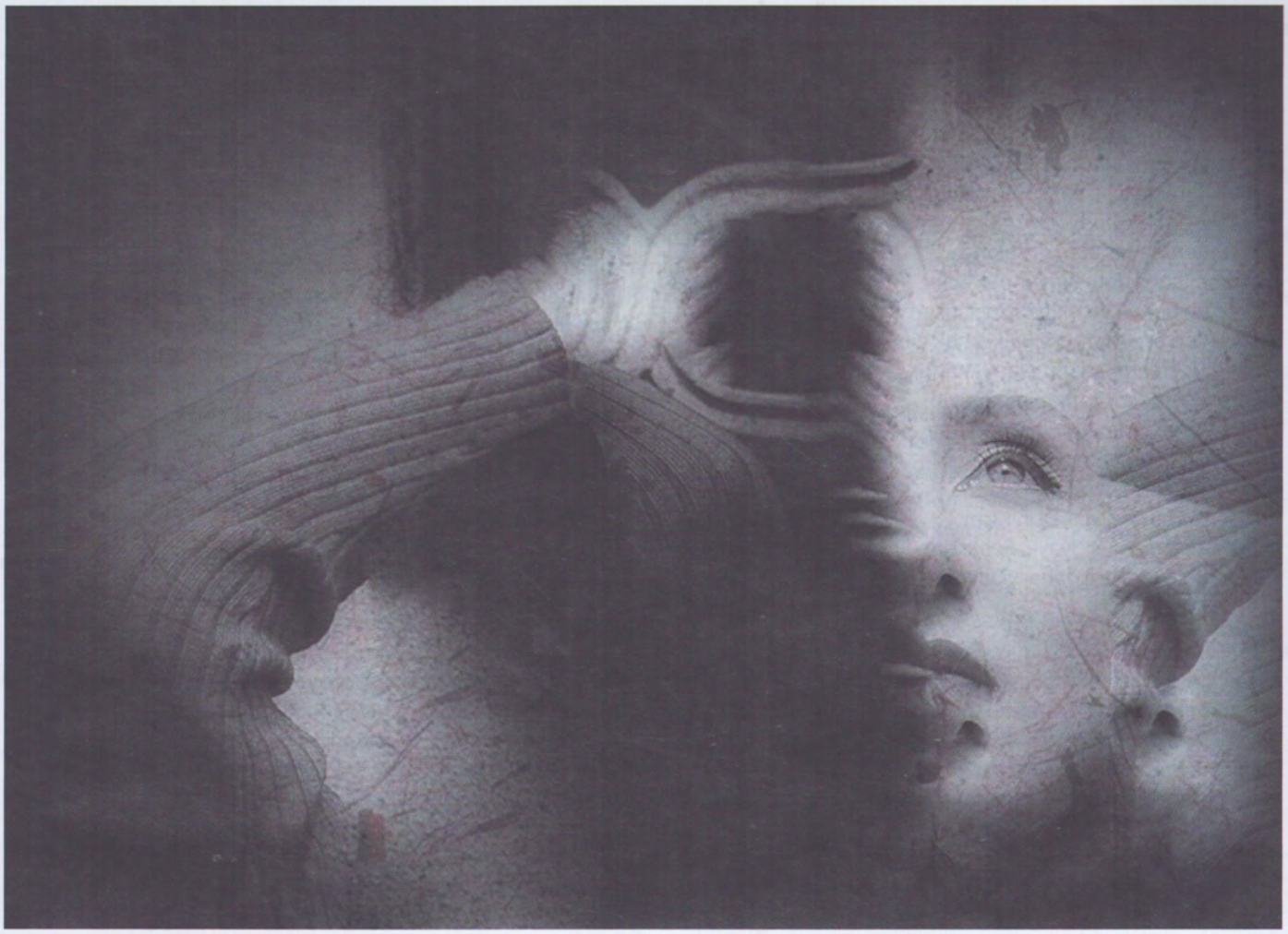
"Seni severken.. Evet, evet, seni dünyadaki her şeyden daha çok severken, sana acı çektirmesi, seni mahvetmesi..." ("Anna Karenina")

"Siz erkekler, diyordu; hepiniz hainsiniz!" ("Madam Bovary")

"İşte hemen kadınların hepsinde mevcut bir illet: Fedakâr görünmek..." ("Aşk-ı Memnu")

La Boca İtalyanların yoğun olduğu tangonun, futbolun, fukaralığın, canlılığın iç içe geçmiş mekânı; tüm heyecan, sevgi ve aidiyet duygularının buluştuğu ortak noktalardan en önemlisi Boca Juniors; burada Diego Armando Maradona denen bir cevval bücür zuhur eder ki nevinden âlemi cihanda bulunmaz. Çok teraziye gelmez bu ademi şirin, becerdiği şeylerle çoğu iki ayaklı mahlukat için dünyayı yaşanır kılanlardandır. Dalavere alavere mebzul miktarda beceri hanesinde olsa bile, zaman zaman ortaya çıkan civanmertliği ve sevimliliği bu ayıbını örtmüştür. Topraklarında güneş batırmamayı elden kaçırmış "Kırmızı Urbalılar" son kalıntılarını bırakmama peşinde Falkland'a sefer eylemiş, Arjantinli denen "Gobellere" derslerini vermiş, âlemde unutulan namını yürütmüştür; eski kıyımlarını aratır olsa da hatırı sayılır düşman leşkerini leş haline getirmiş "Böyyük Britanya", bu kutlu utkusundan dört sene sonra "geldik dereye, daha daha nereye" denircesine Meksika'da dünyayı futbolla da titretmek üzere sahaya inmiştir. Ama bilinirdi ki bazen zalimin tankı tüfeği varsa da mazlumun futbol topu da vardır, "Tanrı'nın eli" de; rakip dört yıl önce savaşta duman ettiği Arjantin'dir ama kara kuru, kavruk çocuklar onurlarını hiç olmazsa ayak topu marifetiyle kurtarma endişe, telaş ve baskısı içindedirler. En kararlıları da fitne fücur/bücür Maradona'dır; 51'inci dakikada, sonradan elle attığı anlaşılan ve Tanrı'yı da kendine şerik yapan bu muhteşem adam, üç dakika sonra neredeyse orta sahadan on-on beş metre önce topu alır, kaleye neredeyse altmış metre vardır. Milli-hamasi babalanmaları bir yana, o geçen üç beş saniye öncesinde yenebilme kaygısını düzenleyerek üst bilişte üstün öngörüsüyle sabır, özgüvenle beraber oluşturduğu psikolojik dayanıklılığı bedenine de yansıtarak yedi kişiyle tek başına gaza ederek golü rakibin kal'asına avdet ettirip, ağır yükten kurtulabilmek için gerekli sağlamlığın tarihine iki golcük (biri antin kuntin) not koymuştur.

İstiareler bahtsızlığını anıştırır bedevinin, gerçek aksi yöndedir; mümkün olan tüm talih onlar "üzredir". Tanıma uygun biri aranıyorsa tam da Robert Franklin Stroud'tur; aileden başlayan tökezlemelere anasının çabası yeterli gelmemiş, baba şiddetinden evden kaçmış, karışık kuruşuk lüzumsuz bir sebeple cinayet işlemiş, daha on dokuz yaşında dama düşmüştür. Gerçek bir kişilik olup Thomas Eugene Gaddis'in romanına, John Frankenheimer'ın filmine konu olmuştur, "Alcatraz Kuşçusu"dur o; itaati sevmez, boyun eğmez, dik başlı "bir özgür adam"; karakteri rahat bırakmamış peşini, karıştığı birkaç olayla idam yolu gözükmüştür. Annesinin inatçı direnciyle müebbede çevrilmiştir "Amerikanya" adaletinin inayeti ve şefkatiyle(!). Dikbaşlılık eylemleri onu mimliler sınıfına



© SUZAN ARMAĞAN

sokmuş, günlerinin büyük kısmı hücre cezasına çevrilmiştir. "Hücrede olmak, demiryolunda olmak gibidir. Birisi ayaklarıyla içeriye yemek kabını iter, tek başına yemek yersin, okursun, hücreni adımlarsın. Sonra yine hücreni adımlarsın. Yapılanlar hep aynıdır. Rutini kırmanın tek yolu revire çıkmaktır. Oturup kalp atışlarını dinlersin. Ve hayat saatinin çalıştığını duyarsın. Sıradakinin ne olduğunu bilmek, aklını yitirene dek kafanın içinde büyüyüp durur." Bu sıkıntılarla boğuşup, bütünlüğünü koruyarak dirençli kalmaya çalışırken havalandırmaya çıktığında bir yaralı serçe bulur; onu besler, iyileştirir, en yakın ahbabı haline getirir. Cezaevi müdürünün bu hal dikkatini çeker, tüm mahkûmlara izin çıkar, kuş beslenmeye başlar. Stroud yüzlerce kuşun bakım ve hastalığından sorumludur, artık o bir "kuş uzmanı"dır. Çıkan salgın sonucu kuşlar ölmeye başlayınca, ilkokul üçten terk bu adam bulabildiği salgın hastalıkla ilgili tüm kitapları okur, özümser, sonuçta salgını engellemeyi başarır. Bulduğu ilaçla ilgili yazıları yayımlanır dergilerde. Elinin eline değmeyeceği Stella yenge ile evliliği de ayrı bir fasıldır; katil kimliğinden yıllar içerisinde kuş perisine dönüşen bu mübarek adamın hikâyesi daha kapsamlıdır, biraz roman, biraz film, biraz gerçek; ancak asıl olan, o kadar belanın, derdin ortasında, cezaevi hücresinde bir kuşu ruhuna dayanak yaparak, üzerine becerisini, uyanan merhamet duygusunu, sabrını, minnetini ekleyip istence çevirerek yepyeni bir yola giren hüdayinabit "ornitoloğun" biricikliğidir. Kocaman endişelerden dingin, güçlü haleti ruhiyenin yaratılışıdır, bir Zümrüdüanka Kaf Dağı'nın ardına...

"Badel harab'ül Basra" öyküsüdür, garipler sokağında bir fanidir yazarlığa hevesli; "A Confederacy of Dunces" adlı romanını yayımlama çabalarıdır derin yoksulluğunun eşliğinde... Dayanıklılığını kaybetmiş ruhu alkole sığınmış, yıkımının telafisi mümkün olmayıp saçma dünyanın yükünü sırtından atmış, terki dünya eylemiştir kendi elleriyle. Anasının sonraki gayreti neredeyse bir on yıl sürmüş, anlamsızlığı hakkında hayatın bir fikir verircesine ve nihayetinde yayımlanan roman keyif bağışlarcasına ölüp gidene Pulitzer ödülünü kazandırmıştır. İronik tarafı, bir tinsel yetmezlik halinden sınırsız özgüvenli, sapasağlam özlü bir pikaresk roman kahramanının ortaya çıkışıdır. Ignatius Reilly her koşulda bütünlüğünü korumaya yeminli, zırh ve kalkanla donanmış, atom bombasını havada üç sektirir, her türlü genel ortalama ölçüsünün dışında öğüt

almaz bir itaatsiz. "Alıklar Birliği'nin kahramanı; obur, aksi, tembel, bencil, her şeye karşı, her şeyden hoşnutsuz, toplum düşmanı Ignatius. Annesi mutlaka bir iş bulup çalışması gerektiğini söylüyor, kız arkadaşı cinsel güdülerini serbest bırakırsa bütün sorunlarının çözüleceğini düşünüyor. Ama tamamen eşcinsellerden kurulan ordularla dünyanın barış dolu bir yer olacağını iddia edip bunu gerçekleştirmek üzere eşcinselleri örgütlemeye kalkışmak gibi tuhaf girişimlerin adamı olan Ignatius, onlara ve modern zamanlara inat, geğirerek, yellenerek ve homurdanarak, bıkmadan usanmadan çağının her türlü aşırılığına sövüyor..." Aklıma ruh benzerleri geliyor; Don Kişot geliyor, Aslan Asker Şvayk, Sebastian Dangerfield, böylesi daha iyi diyesim geliyor...

Hiçbir kontrol edilmez güç, kölecilikle suçlanmaktan, köle ticaretinden azade değildir, yok olmayıp şekil değiştirmiştir yumuşak mutasyonlarla, hür sanmanın yolları işlenmiştir zihinlere, hamasi habasetin canı sağ olsun; "Deliliğin Tarihi" yeniden yazılmalıdır. Gemiler yanaşıyordu kıyılara, işbirlikçi kabile reislerinin onay ve desteğiyle gencecik kara oğlanlar, kara kızlar balık ağlarıyla avlanıyor, gemilerde istiflenerek ihtiyaç halindeki bölgelere bedeni bütün, ruhu sağlam, Tanrı'nın kelamıyla dolu ağızlarla dua eden eşrefi mahlukat tarafından; papazlar bu renkli çocukların ruhunun olmadığını iddia ediyordu. Rivayetler muhtelif olsa da Haley'in "Kökler" romanı dolayısıyla dizisi projektör tutuyordu bir tarihe; henüz bizim taraflarda "Zenc isyanları"nın esamisi dahi okunmaz, tüm kabahat "gâvur"a yıkılır, kuyruk dik tutulurken. Kulaklarda "Benim adım Kunta Kinte, Mandinga savaşçısı" pas silmiştir bir zaman o kadar işkence altında, "ruhsal dayanıklılık" dersi vermiştir. Varoluşunun farkında, kaygı ve endişelerinin ağırlığına rağmen bütünlüğü bozulmayan bir biliş süreci bu özgürlük savaşçısının dilinden yayılmıştır; "nizamı âlem" mugalatasından çok daha anlam içerir; ahmaklık asıl olduğundan bıraktığı iz yok mesabesindedir. "Özgür olmayan bir ruhun dayanıklılığından kasıt ne olacaktır"dan daha yaman soru, "Özgürlük nedir?"de düğümlenmektedir; teslimiyetle tariflendirilen tahammülsüz kalabalıkların ruhu ne yana düşmektedir... Evet, "Benim adım Kunta Kinte, Mandinga" savaşçısıyım...

Ağır aksak da olsa Yürük olmalıdır, hatta "Andante Cantabile" daha makbuldür, arzu nesnesi iyi olma halidir, basamak basamak "Sen seni bil, sen seni"den başlayarak; şefkat, dayanıklılık, sığınak, öğrenme, tutku, cesaret, içtenlik, cömertlik vs. Derler ki "Bu içsel güçleri geliştirip "rezilyans"ınızı artırdığınızda huzursuzluk, hayal kırıklığı, yalnızlık, incinme ve gücenme duygularınız azalacaktır. Hayatın dalgaları size çarptığında, bunları benliğinizin özünde bulacaksınız. İlmen ve fehmen ve elhıkni bissalihin, selam ve dua ile... Mensubiyet iler tutar vaatlerle yeşeren bir cemaate üye olup da varoluşun beklenmeyen endişeleri ve kaygılarına karşı savunmasız yakalandığında, yandı gitti peynirli helva; ayağı yere basmaz çocuklardır, dört yandan kahramanlık hayal ve türküleriyle büyümüştür onlar. "Yatağımın karşısında bir pencere var. Odanın duvarları bomboş. Nasıl yaşadım on yıl bu evde? Bir gün duvara bir resim asmak gelmedi mi içimden? Ben ne yaptım? Kimse de uyarmadı beni. İşte sonunda anlamsız biri oldum. İşte sonum geldi. Kötü bir resim asarım korkusuyla hiç resim asmadım; kötü yaşarım korkusuyla hiç yaşamadım." Tutunamamışlardı onlar, oysa o kadar eminlerdi ki, ola ola ancak "disconnectus erectus"a evrilmişlerdi; "Beceriksiz ve korkak bir hayvandır. İnsan boyunda olanları bile vardır. İlk bakışta dış görünüşüyle insana benzer. Yalnız, pençeleri ve özellikle tırnakları çok zayıftır. Dik arazide, yokuş yukarı hiç tutunamaz. Yokuş aşağı, kayarak iner (bu arada sık sık düşer). Tüyleri yok denecek kadar azdır. Gözleri çok büyük olmakla birlikte, görme duygusu zayıftır. Bu nedenle tehlikeyi uzaktan göremez. İçgüdüleri tam gelişmemiştir. Kendilerini korumayı bilmezler. Hayvan terbiyecileri de tutunamayanlarla uzun süre uğraşmış ve bunları sirklerde çalıştırmak istemişlerdir. Fakat bu hayvanların, beceriksizlikleri nedeniyle hiçbir hüner öğrenemediklerini görünce vazgeçmişlerdir." Sonuçta sıradanlaşmadan öte gidemeyen bu aydınlanma coğrafik kaderdir, umutların parçalandığı, düşülen zamanda tinsel payandalar çatırdar; Selim intihara sürüklenir, Turgut kaybolur, Olric bilinmez...

"Kör Salih" denen zatı şerif çok "şey" bir mahlukattır, kiminin semtine uğramaz, kiminin kapısından yorganı döşeği eksilmez, Rabb'im musallatından cemi cümlemizi korusun. Beyzbolla tanışıklık ahalimizin çoğu gibidir, zerre-i miskal bilgi sahipliği yoktur, bazı toprağı sert mürekkep yalamışların otomobil ön koltuk altında veya bagajda savunma silahı olarak görmüşlükten başka... Rickey Hill, Teksas'ta Baptist bir rahibin ilerleyici doğmalık omurga hastalığı olan evladı olarak dünyaya geldi; Peder benzerlerinde görülmeyecek ölçüde yoksuldu, "pürpüriten" olduğundan Tanrı'nın krallığına mümkün mertebe çok Âdem-Havva evladıyla avdet etmek istediğinden ha bire kovulup o kilise senin bu kilise benim mekik dokuyordu. Evleri sıçan düşse başı yarılır türden gıda ve eşyadan yoksun hanelerdi. Neredeyse dört yaşında yürüyebildi, ergenliğe kadar sayısız operasyon geçirdi, beş yaşından itibaren her iki bacağındaki korselerle hayatını sürdürdü. Yaşamındaki zorluklar; püriten babanın vaiz yetiştirme inadı, akran zorbalığı, sakatlığının verdiği acılar ve yol açtığı operasyonlar, yoksulluklar, yoksunluklar, en önemlisi ise varoluşu ile hiç uyumlu olmayan "baseball" oynama isteği... Kör Salih Bey'in inkıtaına denk gelen bir anda sopa ve taşla oynarken ister tesadüf, ister tevafuk deyin bu işten anlayan "bir arkadaşın" euroka'sıyla iyi bir atıcı olduğu keşfedilir; fiziksel, psikolojik, sosyal her türlü engele gösterdiği dayanıklılık olağanüstü ve ilham vericidir. Sonuçta emeline ulaşıp profesyonel bir beyzbolcu olarak gösterdiği ruhsal sağlamlıkla talih tarihinin sayfalarına işlendi. Hayatı filme çekildi, oldukça ilgi gördü. Mottosu "Rickey Hill; sabır, zafer, esin"dir.

Cin işi şeytan işi, bunu ne bilir ne bilmez hiçbir kişi; spiritüel ve mitsel hikâyelere akıl sır ermez, daha önemlisi muhataplarının akılsallaştırma gayretlerinin gücü ve kuvveti olağanüstü çabaya yol açarken, hayretli gayretli alkışı hak ettikleri de gözden kaçırılacak hak bilirlik değildir. Saint Simon namıyla maruf Hazreti Peter kardeşimiz, İsa efendimizin Celile doğumlu on iki havarisinden en "kıymatlısıdır". İlk Papa sayılmasından dolayı gerisini varın siz hesap edin kudretini, şaşaasını... Garip bir kul olarak dememiz odur ki kerametinden sual olunmaz, ta başından son yemekte (o ne güzel resimdir öyle Milano'da duvara Da Vinci beyefendinin) "maçasının yetmeyeceği", inkâr edeceği kulağına "babasının oğlu" tarafından müjdelenmiştir, ancak cevaben "hiç öyle şey yapar mıyım" demiştir derler, diğer havariler. Nitekim son yolculuğunda İsa'yı üç kez inkâr etti. Başkaları da Petrus'u tanıdı ve onu İsa'yla birlikte olmakla suçladı (Matta 26:69, 71-73; Markos 14:70). Bu durum Petrus'un moralini çok bozdu. Daha fazla dikkat çekmemeye çalıştı, hatta oradan uzaklaşarak giriş kapısına gitti. Petrus İsa'yla birlikte olduğunu inkâr etti; kendisini suçlayanlardan birine "Onu tanımıyorum, senin ne dediğini de anlamadım" dedi (Markos 14:67, 68). Üstelik oradakilerden biri, kulağını kestiği Malhus'un akrabasıydı. O da Petrus'u suçlayarak "Ben seni bahçede onunla birlikte görmemiş miydim?" diye sordu. Petrus İsa'yı tanıdığını üçüncü kez inkâr ettiğinde, Efendisinin önceden bildirdiği gibi horoz erken öttü (Yuhanna 13:38; 18:26, 27). Petrus masum bir insanın yanında olması gerekirken tam tersini yapmış, "sonsuz yaşamın sözlerine" sahip olan kişiye sırtını dönmüştü (Yuhanna 6:68). "Dememiz o ki kimse böyle sınanmasın, ne beyin kalır, ne yürek, ne ruhsal dayanıklılık, ne de ruhi mücerred. Koca ehl-i salibin dünyevi en büyük azizi bile psikolojik sağlamlıktan sınıfta kalmış, sabır, cesaret, sığınma hak getire, bir iyi halde olabilme bütünlüğünü sağlayamamış ama bir şeyi kazanmıştır; takipçileri petrus (kaya) gibi inanla direnç timsalidirler analogları gibi... Bir diyalogla bitirelim, keyfe keder olsun:

— "Quo vadis, Domini?"

Yakalanacağını anlayınca Roma'dan kaçan havari Petrus'un yolda giderken kendisiyle karşılaştığı Efendisi İsa'ya merak ve heyecan içinde sorduğu sorudur bu!

— "Efendim, nereye gidiyorsunuz?"

İsa'nın bakışlarında incinmişlik, sesindeyse sitem dolu bir hüzün vardır:

— "Roma'ya!"

Gözleri faltaşı gibi açılmış bir halde, "Niçin?" diye sorar Petrus, şaşkın şaşkın...

İsa, o mağrur, o mazlum bakışlarını vakarla yere indirir ve dudağının kenarına ilişen acı bir tebessümün eşliğinde şöyle der:

— "İkinci kez çarmıha gerilmek için!"

Çocukluk oyunlarında kimin koyduğu bilinmez bir kural uygulanırdı: "kör dokuz"; yüksek sayıyla kazanılacak bir oyun olmasına rağmen herhangi birinin toplam sayısı dokuz ve katlarını bulduğunda sıfıra düşer, oyun bile kaybedilebilirdi. İşte Beethoven'dan itibaren böyle bir lanet dolanıyordu klasik müzik dünyasında; 9. senfonisini tamamlayan cavlağı çekiyordu; esin perisi, sanat istenci, öz saygı, şefkat duygusu muhkem bir tinsellik oluşturuyor, korka korka besteler yapılıyordu. Schubert, Dvorak, Vaughan Williams, Bruckner bu duygu ve kuşkuyla çalışırken yaşamlarının son senfonilerini yaratmışlardı. Mahler bu kaderden kaçmak için kurnazlığa başvurmuş, dokuz yerine on diye isimlendirmiş, ancak Azrail onun da kapısını tıklatmıştır. Burada bizim "Ruhsal Dayanıklılık" üzerine vereceğimiz ve hikâyesi sonsuza kadar anlatılacak olan örnek, Beethoven ve "9. Senfoni"sinin evrakı metrukesidir. Romantizmin kurucu babası bu huysuz adam her türlü ailevi, ekonomik, sağlık sorunlarına rağmen benliğini hep koruyarak kilise, aristokrasi ve burjuvazi dışında, en azından müziğin "kendi paşa gönlü" için bile yapılabileceğini gözlere sokmuştur, zanaat bilineni sanata çevirmiştir. "Op. 125" son şeklini alırken neredeyse hiç duymuyordu; "Zorluklarla geçmiş bir yaşamın, işte en zorlu günlerine gelmişti... Bir müzisyen için hiç duyamamak, ne demek? O yaşamının bütün anlamını sesler ve onlardan çıkan melodiler üzerine kurmuşken, koyu bir sessizliğin içine gömülüvermek!"; üst biliş neticesi ve çelikleşmiş özüyle bu zorluğun altından kalkarak 7 Mayıs 1824'te Kartnertor-Tiyatro salonundan nota nota evrene hediye edilmişti. Konser boyunca Beethoven orkestranın yanında, sırtı seyircilere dönük bir şekilde oturmuş, etrafında olup bitenleri yalnızca gözleriyle takip edebilmişti. Senfoninin ikinci bölümü bittiğinde salondan yükselen alkışı ancak alto Caroline Unger kendisini salona doğru döndürünce fark etmiş ve seyircileri selamlamıştı. Yapıt tamamlandığında, salon kelimenin tam anlamıyla alkıştan yıkılıyordu. Beethoven defalarca sahnenin önüne gelip selam vermiş, gördüklerinden çok duygulanmıştı. Konser sonrası eve döndüklerinde üzerinde yalnızca o günün değil aylarca süren bir sürecin yorgunluğu vardı. "Doğmuş olmanın sakıncası", bulantısı başladığında bir "9. Senfoni"lik ara, yaşama istenci için verilen soluk olmaktadır çoğu kez...

"Yumuşak kanadının uçuştuğu yerlerde,
İnsanlar kardeş olur...
Bir dostun dostu olabilmek
Kime kısmet edilmişse,
Kim erdemli bir kadına sahipse,
Şenliğimize katılsın bizim...
Ve kim dünyada yalnız kendini düşünüyorsa,
Ağlayarak gelsin aramıza.
Tüm yaratıklar neşe emer
Doğanın göğsünden...
Tüm iyi ve kötüler
Onun çiçekli yolunu izler...
Bizlere öpüş ve şarap verir."
(Koral bölümden)

Ruhumda yaradan var, kanar durur yaradan var, kimini sağaltan kimini yaralayan var, yeri göğü daraltan, karartan, aydınlatan var, çaresi olanı olmayanı var, nasihati tutanı tutmayanı, uyanı uymayanı, tutunanı tutunamayanı, dayananı dayanamayanı var... (Çok uzun bir havadır.)

© SUZAN ARMAĞAN

"Varlık, özden önce gelir"



Yaşar AKDEMİR



İnsan, yapıp etmeleri sonucunda kendi özünü kendisi ortaya çıkarır. (...) Canlı varlıklar arasında sadece insanda varoluş özden önce gelir, diğer varlıklar içinse birtakım yasalar söz konusudur. "İklimin ve toprağın belli koşulları içinde bir tohumun verebileceği ve olabileceği, gene bu tohumda önceden belirlenmiştir." Ancak insan, kendini nasıl yaparsa öyle olacak, nasıl olmayı tasarladıysa öyle olacaktır.

"...
Güneşti önleyen çağın siyahını
Kafka'yı kemiren
Camus'yü tedirgin eden
Sartre'a zaman zaman yılgı veren
Heidegger'i düşündüren
Kierkegaard'ı bunaltıp
Heidegger'i düşündüren
Schopenhauer'deki öfke
Nietzsche'deki savaşçılık
Faulkner'i sarhoş eden
Van Gogh'u Van Gogh eden
Chagall'ı chagall eden
..." **Sezai Karakoç**, "Köprü"den

Hayatı boyunca her insanın başına, bazıları olumlu bazılarıysa olumsuz ya da travmatik bir olay muhakkak gelir. Bunlar ya kendilerinden, ya diğer kişilerden ya da doğal durumlardan kaynaklanır. Bu olayları değerlendirip onlara anlamlar vererek, kişide olumlu ya da olumsuz olarak bıraktığı etkileri anlayabiliriz. Bu değerlendirme, yaşanan olayın kişi için hangi zorluklara sebep olduğu ve onun bu durumla başa çıkabilmesi için hangi kaynaklara ve ulaşılabilir olanaklara sahip olduğunun belirlendiği bilişsel bir süreçtir. Öyle ki, değerlendirme sonucunda, yaşanan olay kendisine zarar vermiş bir felaket veya kayıp ya da zararı henüz gerçekleşmemiş bir tehdit ya da mücadele etmesi gereken bir zorluk, hatta belki de önemli bir fırsat olarak görülebilir. Yine bu değerlendirme sonucunda ortaya çıkan tepki, kişinin kendi hakkındaki düşünceleri, yaşanmış olayları nasıl değerlendirmeye yatkın olduğu ve kendi geleceği hakkındaki düşüncelerine de bağlıdır.

Kendi hakkındaki düşüncelerle ilişkili benlik-kavramı, kişinin kendine değer verme, saygı duyma, kendini kabul anlamlarına gelir. Kendi benliğine saygı duyan bir kişi, özünde sahip olduğu "ben"den memnundur, ancak düzeltmeyi düşündüğü eksikliklerinin bilgisine de sahiptir.

İnsanların olumsuz durumlardan kurtulmaya çalışırken karşılaşacakları zorlukları yenme azmine, psikolojik dayanıklılık denir. Bu kavramın kapsamı altında, kişinin içinde bulunduğu duruma karşı olumlu tepkiler vermesi ya da bu duruma uyum sağlayabilmesi de vardır.

İnsanların değer yargıları ve bunlar üstünden kendini, diğer insanları ve hayatı anlamlandırması kişiden kişiye değişir. Yaşam sürecinde karşılaştıkları olaylar için yaptıkları değerlendirme ve yorumlamalar, hayata yükledikleri anlamla yakından ilişkilidir. Hayata yükledikleri bu genel anlam da, yeni bir zorlu ya da travmatik olay başlarına geldiğinde o olayın da değerlendirilmesine etki eder.

Detaylı psikolojik analizleri işinin uzmanı çok değerli hocalarıma bırakıp, bahsettiğimiz "hayatın anlamı" kavramına felsefedeki yaklaşımlardan bahsetmek istiyorum. Öncelikle konuyla ilgili olan bir felsefi akıma, varoluşçuluğa (egzistansiyalizm) kısaca değinelim.

Varoluşçuluk

18. yüzyıla kadar felsefeciler arasındaki genel kabul, bütün insanlarda ortak bir "özün" varlığıydı. Bu değişmez öz insan doğasıydı; ve bu öz, varoluştan önce gelirdi. Ancak varoluşçuluk düşüncesiyle beraber bu anlayış, "varoluş, özden önce gelir" şeklinde değişmiştir: İnsan önce dünyaya gelir, sonra şöyle ya da böyle kendini gerçekleştirir. İnsanı ve insanın yapıp etmelerini konu edinen varoluşçuluk, varoluşu gereği insanın, bütün varlık alanlarından elde ettiği çalışmalarla yetinmeyip, kendisini de bilginin nesnesi yapmasına dayalıdır.

Egzistansiyalizm, insan varoluşunun anlamını problem edinir. İnsanın kendini gerçekleştirmesi, varoluşun belirlenmemiş oluşu, yığınların içinde eriyen insan, insanın özgürlüğü, seçimleri, dünyaya bırakılmışlığı, edinimleri, eylemi ile insan, varoluşçu felsefenin temel sorunsalıdır. Önceki yüzyıllarda yerleşmiş olan "öz, varlıktan önce gelir" yaklaşımı artık tersine çevrilmektedir. "Varlık vardır. Varlık, kendinde olandır. Varlık, ne ise odur." Bunlar bu düşünce akımının yeni kabulleridir.

Varoluşçuluk fikri 19. yüzyılda Søren Kierkegaard ve Friedrich Wilhelm Nietzsche, 20. yüzyılda ise Karl Jaspers, Martin Heidegger, Gabriel Marcel ve Jean-Paul Sartre gibi düşünürler tarafından savunulmuştur.

Sartre'a göre varoluşçuluğu tanımlamak gerekirse; "çok kolay bir iştir bu! Felsefe terimleriyle söylersek, her nesnenin bir özü, bir de varlığı vardır. Öz, sürekli nitelikler topluluğu demektir. Varlık (ya da varoluş) ise dünyada etkin olarak bulunuş demektir".

Varoluşçuluk; insan deneyimini, bu deneyimin tekilliğini ve biricikliğini, onun doğasını anlamlandırmayı önceleyen bir felsefe akımıdır. Bu akım, insan özgürlüğünü temele almakta ve onu davranışlarından sorumlu tutmaktadır. Ayrıca Sartre'a göre, insanın sorumluluğu sadece kendisiyle sınırlı olmayıp, bütün insanları kapsamaktadır. Özgürlük, Sartre'ın başlıca etik kavramlarından biridir. Dünyada yalnız olan insan, acı çekerek, mücadele ederek kendini belirler. Yaşamına ve kararlarına ilişkin tüm sorumluluk onundur. İnsan her zaman karar vermek ve seçmek durumundadır. Seçmeyi de buyuran kendi üzerimizdeki bilincimizdir. Varoluşçuluğun yaptığı önemli açıklamalardan belki de ilki, insanın ne olduğunun farkında olmasını ve varoluşun bütün sorumluluğunu kendi üstüne alma bilincini sağlamaktır.

Öyleyse varoluşçuluk, insanın biricikliğini savunur ve kişisel yaşanmışlıkların yaşam kurgusunu oluşturduğunu kabul eder. Başka bir ifadeyle varoluşçuluk, insanın dünyaya fırlatıldığını, onun kendisini nasıl yaptıysa öyle olacağını, özünü belirleyeceğini öne sürmektedir. Bu çerçevede determinizme karşı çıkan varoluşçuluk, insanın mutlak bir irade özgürlüğünü kabul eden düşünce akımıdır.

Felsefe tarihindeki düşünürler tarafından bu akıma verilen yanıtlar ise şunlardır:

"Weil'e göre varoluşçuluk bir bunalım, Mounier'ye göre umutsuzluk, Hamelin'e göre bunaltı, Banfi'ye göre kötümserlik, Wahl'a göre başkaldırış, Marcel'e göre özgürlük, Lukacs'a göre idealizm (düşüncülük), Benda'ya göre usdışılık (irrationalisme), Sartre'a göre insancıllık, Foulquié'ye göre saçmalık felsefesidir."

İnsan, doğuşunda ne bilgili ne de bilgisizdir; kendi özünü kendi eylemleriyle yaratır. Egzistansiyalizmde insanın önce varoluşunu daha sonra bu varoluş çerçevesinde kendisini anlamlandırıp özünü yarattığı dile getirilmektedir. Her nesne bir öze, bir de varlığa sahiptir. Varoluşun kendinden olduğu ve varoluşun özden önce geldiği kabul edilir. O halde önce insan vardır. İnsan önce dünyaya gelir, sonra ise kendini tanımlayıp belirlemektedir. Kısaca belirtmek gerekirse, insan, yapıp etmeleri sonucunda kendi özünü kendisi ortaya çıkarmaktadır.

Canlı varlıklar arasında sadece insanda varoluş özden önce gelir, diğer varlıklar içinse birtakım yasalar söz konusudur. "İklimin ve toprağın belli koşulları içinde bir tohumun verebileceği ve olabileceği, gene bu tohumda önceden belirlenmiştir." Ancak insan, kendini nasıl yaparsa öyle olacak, nasıl olmayı tasarladıysa öyle olacaktır. Varoluştaki gaye, insanın sürekli kendini aşması ve yükselişidir. O halde insan, herhangi bir mesleğin sahibi olmak ya da bir spor dalında olimpiyat şampiyonu olmak isteyebilir. Bütün bunlar ise kendiliğinden bir seçmenin sonucudur. İnsana özünü oluşturma şansı veren bu olanaklardır.

Akıllı bir varlık olan insanın kendi dışında olan dünyayla çelişkisini konu alan varoluşçuluk, doğadaki iradi varoluş edilgenliğinin insan bilinciyle olan savaşımına dikkat çeker. Bu savaşın sonucu



olarak bireysel özgürlük ve sorumluluk, varoluşçuluğun iki temel öğesi olarak ortaya çıkar. Varoluşçulukta birey merkez olarak kabul edildiği için öznel yargılar ve bireyin yaşam içinde kazandığı deneyimler önemlidir. Dediğim gibi, esas özne insan ve onun öznel yargılarıdır. İdealist düşüncedeki tinsel ve doğrusal varoluşu reddedip, birey olmadıkça hiçbir şeyin olmadığı sonucuna varır. Böylece "hiçlik" akımı da önemli bir doktrin halini alır. Varoluşçuluk; hiçlik, kötümserlik, bunaltı, özgürlük, başkaldırış ve umutsuzluk felsefesi olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanda varoluş özden önce geldiği için, insan daha sonra kendi özünü gerçekleştirir. Varoluşçular, bireyin yaşamının anlamını yaratma sorumluluğunu vurgularlar. Onlara göre, hayatın anlamı önceden belirlenmiş bir şey değildir; birey, kendi değerleri, seçimleri ve eylemleri aracılığıyla anlamını oluşturur. Bu seçim, insanın özgürlük iradesidir. Varoluşun özünde özgürlük vardır. Varoluşçular, bireyin yaşamındaki belirsizlik ve çelişkilere odaklanarak anksiyete ve absürdite (anlamsızlık) kavramlarını ele alırlar. Hayatın temelde belirsiz ve anlamsız olduğunu, buna rağmen bireyin anlam yaratma çabasının önemli olduğunu savunurlar. Varoluşçular, bireyin yaşamındaki anlamın çeşitli bağlamlar ve durumlar içinde inşa edildiğini vurgularlar. Bu bağlamlar, kültürel, tarihsel ve sosyal faktörleri içerebilir. Bireyin yaşamındaki anlam, onun içinde bulunduğu bağlamın bir ürünüdür.

Varoluşçuluk konusuna burada bir ara verip, az önce yazdıklarımızın ışığında varoluşçu düşünürlerin hayatın anlamı konusundaki düşüncelerine kısaca göz atalım.

Kierkegaard'ın, "Birey ve Varoluş Üzerine" ve "İroni Kavramı" gibi eserlerini inceleyerek, hayatın anlamına dair özgün perspektifini anlamak mümkündür. Bu eserlerinde, bireyin özgürlüğü, inanç ve özdeğer gibi temalar üzerine odaklandığı görülür. Aynı zamanda "anlam arayışı" ve "çaresizlik" temalarına da dokunur. Hayatın anlamını bulma sürecinde, bireyin içsel çatışmaları ve çaresizlik hissi, Kierkegaard'ın eserlerinde sıkça işlenen konulardır. Bu düşünceler, varoluşçuluk ve dini felsefe açısından önemli katkılar sunar.

Hayatın anlamını bireysel deneyim ve inançlar üzerinden anlamaya çalışır. Onun dini düşünceleri hayatın anlamıyla sıkı bir şekilde bağlantılıdır. İnanç, onun için, kişinin varoluşunu şekillendiren temel bir unsurdur. Ancak, inanç da paradokslarla dolu bir deneyimdir. "Korku ve Titreme" eserinde, inançla ilgili zorlayıcı ve çelişkili yönleri derinlemesine inceler.

"Ölümcül Hastalık Umutsuzluk" adlı eserinde, bireyin içsel çatışmalarını ve yaşadığı anksiyeteyi ayrıntılı bir şekilde ele alır. İnsanın özgürlüğüyle birlikte gelen bu çatışmaların, anlam arayışının bir parçası olduğunu savunur. Aynı zamanda, insanın kendi özgürlüğünü seçerken yaşadığı endişe ve kaygının, onun özgün varoluşunu anlamak adına zengin bir kaynak olduğunu belirtir.

Kierkegaard'ın hayatın anlamı üzerine düşünceleri, aynı zamanda "aşk" temasını da kapsar. " Aşk Eserleri" adlı eserinde, aşkın insan hayatında oynadığı merkezi rolü ele alır. Ona göre aşk, bireyin kendisi, başkaları ve mutlak olanla ilişkisini derinlemesine etkiler. Aşk, onun için bir tür "ölçü»dür ve insanın varoluşunu zenginleştiren bir deneyimdir. Ancak aynı zamanda, aşkın içinde barındırdığı zorluklar ve çelişkilerle de yüzleşmek gerektiğini savunur. İlişkilerdeki karmaşıklığı ve aşkın getirdiği sorumlulukları vurgular.

Sonuç olarak, Kierkegaard'ın hayatın anlamı ve

bireysel varoluş üzerine düşünceleri, bireyin kendi iç dünyasını keşfetmesi, diğerleriyle ilişkileri anlaması ve mutlak olanla bağlantı kurması konularında derinlemesine bir analiz sunar.

Bir diğer 19. yüzyıl düşünürü olan Nietzsche'nin hayatın anlamı konusundaki düşünceleri, sıklıkla nihilizm ve şahsi değerlerin inşası üzerine odaklanır. Ona göre, geleneksel ahlaki ve dini değerlerin çöküşü, bireylere kendi anlamlarını yaratma ve değerlerini belirleme sorumluluğunu getirir. "Böyle Buyurdu Zerdüşt" adlı eserinde, "Tanrı'nın Ölümü" ifadesiyle tanınan felsefi perspektifi ortaya koyar. Bu, geleneksel değerlerin zayıfladığını ve insanların artık evrensel bir anlam kaynağına sahip olmadığını ifade eder. Bireyin kendi değerlerini yaratma ve anlam arayışında yaratıcılıkla hareket etme gerekliliğini vurgular.

"Ahlakın Soykütüğü" adlı eserinde, ahlaki değerlerin kökenini sorgular ve bireyin kendi değer sistemini kurması gerektiğini savunur. Ona göre, güçlü bireylerin "özgün ahlaki değerleri" yaratma ve bunları yaşama yetenekleri, onların varoluşsal anlamlarını belirler. "Ebedi Dönüş" kavramıyla da dikkat çeker. Bu kavrama göre hayatın anlamı, her anın değerini anlamak ve bu anları değerli kılmakla ilgilidir. Ebedi Dönüş, geçmişin ve geleceğin her anının birbiriyle bağlantılı olduğunu ve bu bağlamda yaşamın anlamının bulunduğunu ifade eder. Ayrıca, "Üstinsan" veya "Özgür Ruh" kavramları, bireyin sıradan ahlaki değerlerin ötesine geçerek kendi değer sistemini oluşturmasını ve güçlü bir varoluşu yaşamasını temsil eder. "Üstinsan", kendine özgü bir anlam ve değer dünyasıyla donanmış, kendi yaratıcı gücünü kullanan bir bireyi ifade eder. "İnsan, ağaçtan daha yüksekte olmalıdır" ifadesi de onun insanın potansiyelini en üst düzeye çıkarma ve yüceltme arzusunu yansıtır. Bu düşünce, bireyin sıradanlıktan çıkarak kendi benliğini en yüksek seviyede ifade etme çabasını içerir.

"İyinin ve Kötünün Ötesinde" adlı eserinde, ahlaki değerlerin kökenini irdeleyerek, toplumsal normların ve ahlaki kodların bireyin özgür gelişimini sınırlayabileceğini savunur. Ona göre, bireyin kendi potansiyelini keşfetmesi, kendi değer sistemini oluşturması için bu normları aşması gereklidir.

Bunlardan başka, Nietzsche'nin "Amor Fati" (kaderi sevme) kavramı da hayatın anlamıyla ilgilidir. Nietzsche, insanların yaşadıkları her şeyi kabul etmelerini, hatta onu sevmelerini ve bu şekilde kendi özgür iradelerini güçlendirmelerini önerir. "Amor Fati", kaderi sorgulamak yerine onunla barış içinde yaşamayı ifade eder.

Sonuçta, Nietzsche'nin hayatın anlamı konusundaki düşünceleri, bireyin özgürlüğü, kendi değerlerini yaratma yetisi ve sorumluluğu, anın değerini kavrama ve kaderi sevgiyle kabul etme gibi temel unsurları içerir. Bu düşünceler, hayatın anlamını bireysel bir özgürleşme sürecinde, evrensel normlardan ziyade bireysel yaratıcılık ve güç içinde bulma gerekliliğini vurgular.

Arthur Schopenhauer, hayatın anlamı üzerine düşüncelerini, «İstenç ve Tasarım Olarak Dünya" adlı eserinde derinlemesine ele almıştır. Schopenhauer'a göre insan yaşamı, isteğin ve arzunun doğasından kaynaklanan bir tür acı ve tatminsizlikle işlenmiştir. Ona göre, evrenin temelinde bir «istenç» vardır. İstenç, bir tür kör kuvvet ya da içsel bir dürtüdür. Ancak bu isteğin tatmin edilmesi sürekli bir döngüde acı ve memnuniyetsizlik getirir. Bu durum, yaşamın temel bir acı ve anlamsızlıkla işlendiğini gösterir. Bu acı döngüsünü engellemenin bir yolu, isteğin bastırılması veya reddedilmesidir. Schopenhauer, Hindu düşüncesinden etkilenerek, isteğin tamamen reddedildiği bir durum olan "nirvana"ya benzer bir kavramı ortaya atar. Bu durum, istençsizlik veya arzusuzluk anlamına gelir, mistik deneyimlere ve meditasyona benzer bir içsel aydınlanma sürecini içerebilir ve insanın içsel huzuru bulmasını sağlar. Bu düşünceleri, bir bakıma nihilizmle de bağlantılıdır: "İnsan, hayatın temel anlamının olmadığını düşünür ve bu nedenle istencin iptaliyle bu anlamsızlığın üstesinden gelmeye çalışmalıdır."

Schopenhauer, sanatın ve estetiğin, insanın istençlerinden geçici bir kaçış sağlayarak içsel huzur bulmasına katkıda bulunduğunu ileri sürer. Trajediyi, insanın içsel çatışma ve acılarını ifade etmenin bir yolu olarak görür. Sanat, bu trajik gerçekliği anlamada bir araçtır. Özellikle müzik, onun gözünde, soyut bir biçimde insanın iç dünyasındaki derin acıları ve arzuları ifade eder. Estetik deneyim ise ona göre, insanın özdeki gerçekliği anlamasına ve geçici olarak acıyı unutmasına olanak tanır. Etik değerlendirmelerde genellikle acıyı en aza indirmenin ve başkalarına yardım etmenin önemli olduğunu vurgular. İnsanlar, kendi acılarını ve arzularını anlayarak diğerlerine karşı empati geliştirmeli ve yardımseverlikle hareket etmelidir. Erdem, isteklerin kontrol altına alınması ve ahlaki bir yaşamın temelini oluşturur.

Schopenhauer'ın düşünceleri, yaşamın temelde acılı bir deneyim olduğu, ancak bu acıdan kaçmanın veya onunla başa çıkmanın yollarının olabileceği fikrini içerir. İnsanın içsel huzuru ve anlamı; istençlerin reddedilmesi, empati ve etik değerlendirmeler aracılığıyla bulunabilir.

Jean-Paul Sartre, varoluşçuluk akımının önde gelen temsilcilerinden biri olarak, hayatın anlamı üzerine derinlemesine düşüncelere sahiptir. Onun temel düşüncesi, "Varlık, özden önce gelir" şeklinde özetlenebilir. Yani, insanlar önce varolur, ardından kendi varoluşlarına anlam katarlar. Bu, bireyin özgür iradesini ve kendi değerlerini oluşturma sorumluluğunu da vurgular. Sartre, evrende belirgin bir amacın olmadığını ve insanın kendisi için anlam yaratma sorumluluğu taşıdığını ileri sürer. Buna göre, insanın kendi değerlerini oluşturmasının yanı sıra yaşamın anlamını da kendi çabalarıyla bulması gerekmektedir.

Sartre, "İnsan özgürdür ve kendi yaptıklarından sorumludur" prensibini benimser. Her an yeni bir seçim yapma özgürlüğüne (radikal özgürlük) sahip olmak, ona göre insan varlığının temel özelliğidir. Hiçbir durumda, bireyin özgür iradesini kullanmaktan kaçınma lüksü yoktur. Sartre, sanatın ve yaratıcılığın bireyin özgürlüğünü en iyi ifade etme yollarından biri olduğunu savunur. Sanat, bireyin kendi dünyasını yaratma ve ifade etme sürecinde özgür iradesini kullanma alanı sunar. Sartre'a göre, özgürlük ve sorumlulukla birlikte gelişen bir başka deneyim, "anguish" olarak ifade edebileceğimiz iç daralması, sıkıntı ya da endişeli ruh halidir. Anguish kavramı, farklı anlam ve bağlamlar içerisinde de olsa varoluşçu diğer filozoflarda da rastladığımız kökensel bir olgudur. Kierkegaard'ın kaygı kavramı, Heidegger'in endişe, kaygı ve hatta sıkıntı olarak daha ontolojik bir zeminde yorumladığı temel varoluş durumlarına benzer biçimde Sartre'da iç daralması, bulantı ya da bunaltıyı kullanır ve onu, insan varoluşunu özgürlüğüyle birleştirme olanağı taşıyan temel bir bulunuş olarak açımlar. Aslında iç daralması, insan varoluşunun hiçliğiyle birlikte oluş halidir, varlığındaki kırılmadır.

Sartre, insanların özgür iradesiyle kendi değerlerini seçmesi gerektiğini savunur. Bu seçimler, bireyin angaje olduğu (Commitment) değerleri yaratır. Birey, bu seçimlerle dünya ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde sorumluluk alır. Sartre, bireyin temelde yalnız olduğunu ve diğer insanlarla olan ilişkilerin bu yalnızlığı doldurmak amacı taşıdığını savunur. Ancak bu ilişkiler bile, bireyin özgür iradesini ve sorumluluğunu paylaştığı bir "yalnızlık içinde birlik" durumunu ifade eder.

Sartre, evrenin temelde anlamsız olduğunu ileri sürer. Her birey, kendi varoluşuna anlam katar ve bu süreçte yaşamın temel boşluğuyla yüzleşir. Bu boşluk, bireyin kendi özgür iradesiyle doldurması gereken bir alandır.

"Birinci Cins Diğerleri" (The Look) kavramıyla, Sartre, başkalarının bizi sürekli gözlediğini ve bu gözlemin bireyin özgürlüğü üzerinde etkili olduğunu öne sürer. Diğer insanların bakışları, bireyin kendi kimliği ve özgürlüğü üzerinde bir etki yaratır. Sartre, bireyin kendi özgürlüğünden kaçınarak, toplumsal normlara uymak veya başkalarının beklentilerini yerine getirmek amacıyla kendisini sınırlamasını "kötü niyet" (Bad Faith) olarak tanımlar. Kötü niyet, bireyin gerçek özgürlüğünden kaçınma ve kaçınan durumları haklı çıkarma eğilimini ifade eder.

Sartre'ın düşünceleri, bireyin kendi varoluşunu anlaması, özgürlük ve sorumluluk alması, yaşamın anlamını kendi iradesiyle oluşturması ve başkalarıyla olan ilişkilerinde bu özgürlüğü sürdürmesi üzerine odaklanır. İnsanın bu süreçte yaşadığı çatışmalar, çaresizlik ve yalnızlık, Sartre'ın varoluşsal düşüncesinin önemli bileşenleridir.

Albert Camus, varoluşçuluk ve absürdizm akımlarının etkisi altında, hayatın anlamı üzerine eserler yazmıştır. Camus, insanın yaşamın temel anlamını anlamaya çalışırken karşılaştığı "absürd" durumu vurgular. Bu, hayatın içsel çelişkiler, anlamsızlık ve mantık dışılıkla dolu olduğu fikrini ifade eder.

Camus'nün en ünlü eserlerinden biri olan "Sisifos Söyleni", mitolojideki Sisifos'un kayayı tepeye itmekle geçen sonsuz çabasını anlatır. Camus, bu mitosu kullanarak, insanın hayatın anlamını arayışını, çabasını ve sonucunda karşılaştığı anlamsızlığı dile getirir.

"Başkaldıran İnsan" adlı eserinde, absürd durumu ve anlamsızlığı reddetmek ve içsel bir isyanla karşı koymak gerektiğini savunur. İsyan, bireyin kendi özgürlüğünü ve değerlerini koruma çabasıdır. Kendi değerlerini koruma sürecindeki bireyin dengeyi de bulması gereklidir. Bu dengeyi ancak diğer insanlara ve topluma karşı bağlılık hissiyle gerçekleştirebilir. Diğer yandan kaderin insan yaşamında belirleyici bir rol oynadığını kabul eden Camus, buna rağmen özgürlüğün ve isyanın önemini vurgular. İnsanın kendi kaderine direnmesi, onun özgürlüğünü koruma çabasıdır.

"Yanlışlık" isimli oyununda, insanın yaşamın paradokslarıyla başa çıkma çabasını vurgular. Anlam arayışı, çelişkilerle dolu bir süreçtir ve insanın bu çelişkilerle yüzleşmesi gereklidir. Bu eserinde, insanların ahlaki kararsızlıklarını ve ikiyüzlülüklerini sorgular. İnsanlar genellikle kendi değerleriyle çelişen eylemlerde bulunabilirler ve bu durum, yaşamın karmaşıklığını vurgular.

"Yabancı" adlı romanında, ana karakter Meursault aracılığıyla yabancılaşmanın ve duygusuzluğun anlamını keşfeder. Bu durum, insanın çevresiyle, kendi iç dünyasıyla ve toplumla kopukluğunu anlatır. Toplumsal normlara karşı eleştirel bir duruş sergiler. Toplumun dayattığı değerleri ve bireyin özgürlüğünü koruma sorumluluğunu ortaya koyar.

"Ölüm Cezası Üzerine Düşünceler" adlı denemeler kitabında, ölümle yüzleşmenin insanın varoluşunu anlama çabasında önemli bir rol oynadığını ifade eder. Ölümün kaçınılmazlığı, insanın yaşamın anlamını sorgulamasına ve bu anlamı kendi çabalarıyla yaratma sürecine katkıda bulunur.

Camus'nün düşünceleri, daha çok insanın varoluşunun temel çelişkileri ve anlamsızlığıyla yüzleşme çabası üzerinedir. İsyan, özgürlük ve absürd durumla başa çıkma, onun temel felsefi temalarını oluşturur.

Karl Jaspers, varoluşsal felsefenin önemli temsilcilerinden biridir ve insan varoluşunun temel zorluklarla ve sınırlılıklarla oluştuğunu savunur. Bu zorluklar arasında ölüm, özgürlük ve ilişkilerdeki belirsizlik gibi konular bulunur.

Jaspers, insanın sınırsız potansiyellere sahip olduğunu, ancak aynı zamanda sınırlılıklarla karşılaştığını ifade eder. Bu çatışma, insanın varoluşsal gerçekliğini oluşturur ve bireyi sınırlılıklarını anlamaya ve aşmaya yönlendirir. Bu anlama çabasında, kişisel deneyimler ve içsel keşifler önemlidir. Varoluşsal anlama, bireyin kendi varoluşunu ve yaşamın anlamını keşfetme çabasını içerir. Ayrıca sınırlılıkları aşma sürecini "Sınırlılıkların İçinden Geçme" (Transcendence) olarak adlandırır. Bu, insanın sınırlılıklarını anlama, kabul etme ve bu sınırlılıkların ötesinde bir anlam arayışına girişme anlamına gelir.

Jaspers, insanların birbirleriyle gerçek bir diyalog içinde olmalarının, karşılıklı anlayışın ve anlamın temelini oluşturduğunu savunur. Diğer insanlarla etkileşim, varoluşsal anlamın bir parçasıdır. "Ben" ve "diğerleri" arasındaki ilişkinin karmaşıklığını vurgulayan Jaspers, bireyin kendisini ve diğerlerini anlaması sürecini, varoluşsal anlam arayışının önemli bir unsuru olarak tanımlar.

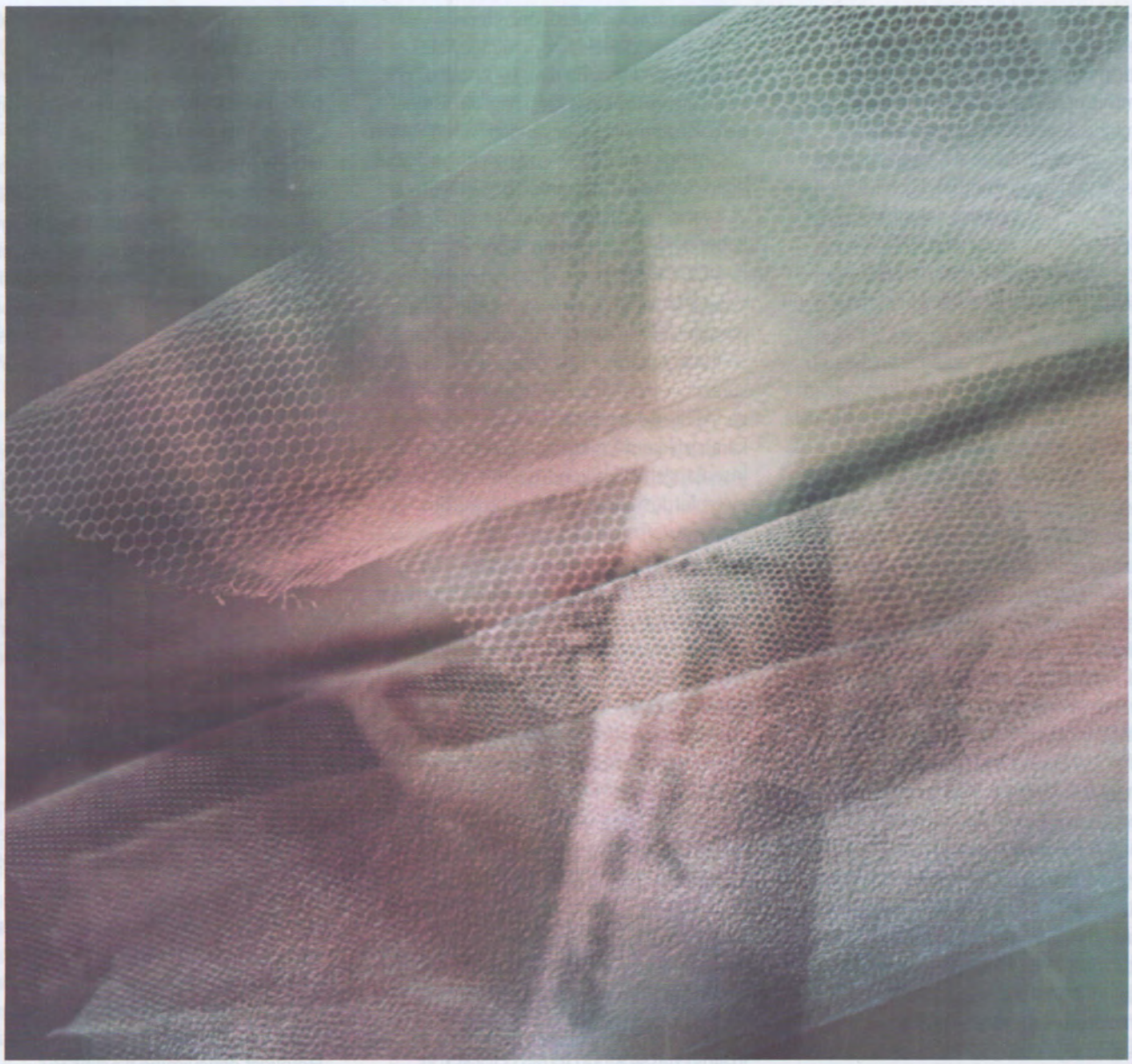
Hayatın anlamsızlığının farkında olan bireyin, anlamsızlıkla baş etmeye çalışması varoluşsal bir meydan okumadır ve bu durumu anlamlı kılma çabası, Jaspers'ın düşüncesinde önemli bir yer tutar.

İnsan yaşamının belirli dönemeçlerde, kriz anlarında şekillendiğini savunan Jaspers, bu dönemeçlerin, bireyin varoluşsal durumu ve anlam arayışındaki yönelimi üzerinde etkili olabileceğini savunur.

Jaspers'ın düşünceleri, varoluşsal deneyimi anlama çabasını ve insanın sınırsız potansiyelini sınırlılıklarıyla nasıl birleştirdiğini ele alır. Hayatın anlamını keşfetme süreci, bireyin varoluşsal gerçeklikleriyle yüzleşmesi ve içsel bir derinlik arayışına girişmesiyle bağlantılıdır.

Viktor Frankl, varoluşçu psikoterapi alanında önemli bir figürdür ve yaşamın anlamı üzerine düşünceleri, "İnsanın Anlam Arayışı" ("Man's Search for Meaning") adlı eserinde, Auschwitz gibi toplama kamplarındaki Holokost deneyimine dayanır. Bu deneyim, Frankl'ın yaşamın anlamı üzerine düşüncelerini derinleştirmesine ve insandaki direnç ve anlam arayışını keşfetmesine yol açar. Ona göre, insanın yaşamındaki en temel özellik içsel özgürlük ve iradedir. İnsanın, zorluklara karşı nasıl tepki vereceğini seçme yeteneği, onun içsel özgürlüğünü ve iradesini yansıtır.

Frankl, yaşamın anlamının, bireyin kendi içinde anlam arama çabasıyla doğrudan bağlantılı olduğunu ileri sürer. Anlam, bireyin yaşadığı anlamlı deneyimleri anlama, yorumlama ve bu deneyimlere anlam katma sürecini içerir. Ayrıca insanın yaşamının anlamı, ahlaki değerlere bağlılık ve bu değerlerin takip edilmesi süreciyle de ilişkilidir. Anlam, insanın ahlaki değerlere uygun bir şekilde yaşamasıyla doğru



orantılıdır.

İnsanın yaşamı içsel bir yönlendirmeye sahip olmalıdır. Bu yönlendirme, sorumluluk alma ve kararlarını bilinçli bir şekilde yapma anlamına gelmektedir. Birey, kendi yaşamının anlamını belirleme sorumluluğunu taşır.

Frankl, hayatın anlamını bulmada dışsal başarılar veya maddi zenginlikler yerine içsel değerlerin önemine vurgu yapar. İçsel değerler, insanın karakter gelişimi, sevgi, dürüstlük gibi temel değerlerle uyumlu bir yaşam sürmesine katkıda bulunabilir. Bazen insanın yaşamın zorlukları karşısında anlamı reddettiğini ve bu durumun anlam arayışını engellediğini belirtir. Ancak anlamın yaratılabilir bir şey olduğunu ve bireyin kendi yaşamına anlam katabileceğini savunur.

Ayrıca psikanaliz gibi bireyin geçmişine odaklanan psikolojik kavramları eleştirir. Ona göre, yaşamın anlamını anlamak için daha çok şu an ve geleceğe odaklanmak önemlidir. Ayrıca umutsuzluğun, bireyin yaşamın anlamını bulma sürecindeki zorlukların bir parçası olabileceğini ancak bu süreçte bile anlamı bulma çabasının devam etmesi gerektiğini söyler.

Viktor Frankl, anlam arayışının insanın yaşamındaki temel motivasyon olduğunu ve anlamın, içsel özgürlük, ahlaki değerlere bağlılık ve sorumluluk ile bağlantılı olduğu fikrini savunur. Özellikle Holokost deneyimi, Frankl'ın anlam arayışına ve direnç kapasitesine dair anlayışını derinleştirmiştir.

Frankfurt Okulu, genellikle eleştirel teori ve kültür endüstrisi gibi konularda bilinir, ancak bazı Frankfurt Okulu düşünürleri, toplumsal ve bireysel düzeyde yaşamın anlamı konusunu ele almışlardır. Özellikle, Max Horkheimer ve Theodor Adorno'nun çalışmaları bu konuda dikkate değerdir.

Horkheimer ve Adorno, kültür endüstrisinin yarattığı standartlaşma ve ticarileşmenin bireyin yaşamında anlam kaybına yol açtığını iddia ederler. Kültür endüstrisinin kitlesel üretimi, bireyin özgün anlam ve değerlerini kaybetmesine neden olabilir. Ayrıca toplumsal eleştiri ve hegemonya kavramlarını kullanarak, toplumun baskın ideolojisinin bireyin yaşamında nasıl bir etki yarattığını incelemişlerdir. Toplumsal normların bireyin özgür iradesini ve

anlam arayışını nasıl sınırlayabileceğini vurgularlar. Bu düşünürler, ırk ve sınıf gibi toplumsal konuların, bireyin yaşamında anlam sorunlarına yol açabileceğini de ele almışlardır. Toplumsal haksızlıkların ve eşitsizliklerin, bireyin anlam arayışını etkileyebileceğini savunurlar.

Frankfurt Okulu'nun genel yaklaşımı olan eleştirel teori, bireyin yaşamında anlam kaybını, toplumsal yapıların eleştirisi ve dönüştürülmesiyle ilişkilendirir. Eleştirel teori, toplumsal normları sorgulayarak ve değişim çağrısında bulunarak bireyin anlam arayışına katkıda bulunabilir. Bu düşünürler, teknolojinin ve medyanın bireyin anlam arayışını nasıl etkilediğini de ele almışlardır. Teknolojinin ve medyanın kitlesel iletişim araçları aracılığıyla bireyin değerlerini ve anlamını şekillendirebileceğini savunmuşlardır.

Frankfurt Okulu, yabancılaşma (alienation) kavramını bireyin yaşamında anlam kaybıyla ilişkilendirir. Modern kapitalist toplumda, bireyin kendi emeği ve ürünleri üzerinde kontrolünün kaybı, onun anlam arayışını olumsuz etkileyebilir. Bu Okul, kapitalizmin bireyin yaşamındaki anlama yaptığı etkileri de eleştirmiştir. Kapitalist ekonominin bireyi tüketici olarak değerlendirmesi, anlam arayışını sıklıkla maddi kazançlarla ilişkilendirebilir. Bu düşünürler kültürel mimesis (taklit) konseptini inceleyerek, bireyin yaşamındaki anlamın kültürel etkileşimlerle nasıl şekillendiğini de irdelemiştir. Toplumsal olarak kabul edilen normlara uyum, bireyin kendi özgün anlamını bulma çabasını zorlayabilir.

Sanatın bireyin anlam arayışında nasıl bir rol oynayabileceğini eleştirel bir estetik perspektifle inceleyen Frankfurt Okulu'na göre sanat, bireyin yaşamındaki anlamı sorgulama, ifade etme ve dönüştürme potansiyeline sahiptir.

Bu düşünürler, postmodernizmin bireyin anlam arayışına etkisini incelemişlerdir. Postmodernizm, evrensel anlamların sorgulanması ve çoklu perspektiflerin ortaya çıkması ile bireyin anlam arayışını çeşitlendirebilir. Ayrıca dilin bireyin anlam dünyasını nasıl şekillendirdiğini de ele almışlardır. Dil, kültürel normları, değerleri ve anlamı ifade etmede kilit bir rol oynar ve bireyin yaşamındaki anlamı inşa edebilir.

Frankfurt Okulu ayrıca, çevresel sorunlar ve ekolojik krizin bireyin yaşamındaki anlam arayışına nasıl etki edebileceğini de incelemiştir. Ekolojik kriz, insanın doğayla ve çevresiyle kurduğu ilişkinin anlamını sorgulamasına yol açabilir. Bundan başka küreselleşme süreçlerinin, farklı kültürlerden gelen etkileşimlerin bireyin anlam dünyasını nasıl zenginleştirebileceğini ve karmaşıklaştırabileceğini incelemişlerdir. Farklı kültürlerle etkileşim, bireyin anlam arayışında çeşitli perspektiflere açılmasına olanak tanır.

Frankfurt Okulu düşünürlerinin genel çerçevesi, toplumsal eleştiri ve kültürel analiz üzerinden bireyin yaşamındaki anlam kaybını anlama çabasını içerir. Modern kapitalist toplumun yapıları, kültür endüstrisi, medya ve eğitim gibi faktörlerin bireyin anlam arayışını nasıl etkileyebileceği ve anlamın nasıl kaybedilebileceği konularına odaklanarak eleştirel bir perspektif sunarlar.

Son olarak yine Frankfurt Okulu üyesi olan ama hümanist-varoluşçu bir perspektife sahip olduğu için ayrı bir başlık açmak istediğim Erich Fromm'dan bahsetmek, bununla da kapatmak istiyorum.

Erich Fromm, hayatın anlamını sevgi ve bağlılık ilişkilerinde bulmuştur. İnsanın diğerleriyle anlamlı ve derin bağlar kurması, kendini ve yaşamı anlamlandırmasına yardımcı olabilir. Kişisel büyümenin, bireyin yaşamındaki anlamı bulma sürecini nasıl etkileyebileceğini inceler. Kişisel gelişim ve öz bilinç, bireyin anlam arayışında içsel bir derinlik kazanmasına yardımcı olabilir.

"Sevme Sanatı" kitabında, modern endüstriyel toplumun bireyin yaşamındaki anlamı sıklıkla zayıflattığını iddia eder. Tüketim kültürü, maddi kazançlar ve rekabet, bireyin özgün anlamını kaybetmesine yol açabilir. Fakat modern toplumun getirdiği varoluşsal yalnızlığın, bireyin anlam arayışını derinleştirebileceğini de belirtir. Ancak bu yalnızlık, bireyin kendi içsel kaynaklarına yönelmesini ve anlam arayışında derinleşmesini sağlar. Çağdaş insanın yabancılaşma durumunun, bireyin kendi özünden ve yaşamındaki anlamdan uzaklaşmasına neden olabileceğini belirtir. İnsanın kendi içsel dünyasıyla bağlantı kurmamasının anlam kaybına yol açtığını vurgular. Ayrıca üretken faaliyetin, insanın yaşamında anlamı bulma sürecinde kilit bir rol oynadığını savunur. Yaratıcı ve üretken faaliyetlerde bulunmak, bireyin kendini ifade etmesinde kolaylaştırıcı etki yapar.

Fromm, dini deneyimin, bireyin yaşamında anlam bulma sürecinde önemli bir rol oynayabileceğini belirtir. Ancak bu, dogmatik bir bağlılık değil, daha çok içsel bir anlam arayışı ve bağlantı olmalıdır. Estetik deneyimin de bu anlam arayışında önemli olabileceğini; sanat, müzik, edebiyat gibi estetik deneyimlerin bireyin içsel duygularını ifade etmesine ve anlamını bulmasına katkıda bulunabileceğini söyler.

Erich Fromm'un düşünceleri, insanın içsel dünyası, ilişkileri, özgürlük ve sorumluluk gibi temel kavramları vurgular. Fromm, bireyin anlam arayışının, sevgi, özgürlük, üretkenlik ve ahlaki değerlere bağlılık gibi temel değerlere dayanması gerektiğini savunur.

Son söz niyetine:

"İşte bu nedenle babacığım! Bu nedenle ben senin 'rahmine bağlı imanını' bıraktım ve egzistansiyalist oldum. Kendimin ve toplumumun alın yazısını inşa edebileceğime inandım. Benim kaderim kendi elimde olup kendi irademe ve kendi seçimime bağlıdır. Ben, 'annesinden felç olarak dünyaya gelen bir kimse dahi, eğer sporda şampiyon olmazsa bundan kendisi sorumludur' diyen Sartre'a inanıyorum. Bak, insanın ne dereceye kadar irade sahibi ve özgür olduğunu gösteriyor. Bu, materyalist ve dinsiz Sartre'ın düşüncesi, diğeri de maneviyatçı ve dindar olan senin düşüncen!.."

Ali Şeriati, "Dine Karşı Din"den.

Kaynakça

Çağdaş Felsefe, Frank Thilly.

Büyük Felsefe Sözlüğü, Ahmet Cevizci.

Birey ve Varoluş Üzerine, Soren Kierkegaard.

İroni Kavramı, Soren Kierkegaard.

Korku ve Titreme, Soren Kierkegaard.

Ölümcül Hastalık Umutsuzluk, Soren Kierkegaard.

Aşk Eserleri, Soren Kierkegaard.

Böyle Buyurdu Zerdüşt, Friedrich Wilhelm Nietzsche.

Ahlakın Soykütüğü, Friedrich Wilhelm Nietzsche.

İyinin ve Kötünün Ötesinde, Friedrich Wilhelm Nietzsche.

İstenç ve Tasarım Olarak Dünya, Arthur Schopenhauer.

Sisifos Söyleni, Albert Camus.

Başkaldıran İnsan, Albert Camus.

Yanlışlık, Albert Camus.

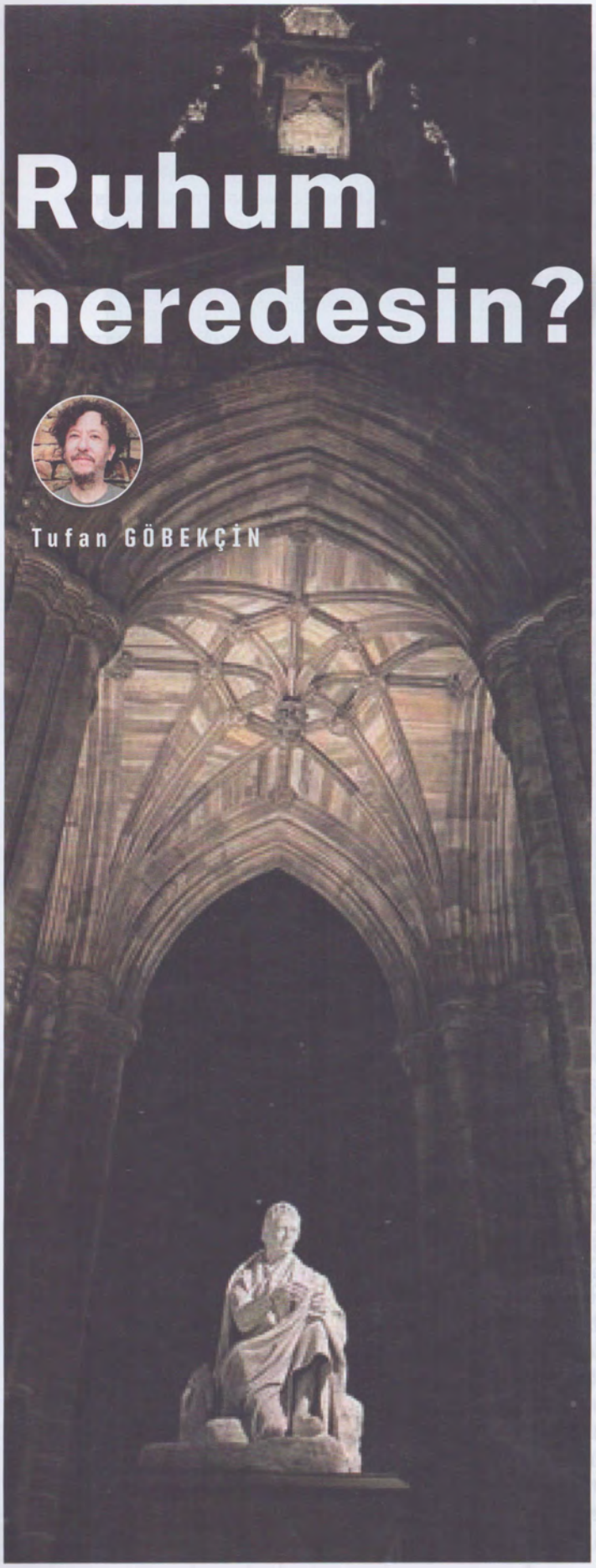
Yabancı, Albert Camus.

Ölüm Cezası Üzerine Düşünceler, Albert Camus.

İnsanın Anlam Arayışı, Viktor Frankl.

Sevme Sanatı, Erich Fromm.

Dine Karşı Din, Ali Şeriati.



© EMİN ÖNDER

Ruhum neredesin?

Tufan GÖBEKÇİN

Kendisi olmayan insanın ruhunun çöle dönmesi ne kadar kaçınılmazsa, durmaksızın değişen olaylarla ve başka insanlarla özdeşleştiği için ruhsal bir dayanaklılığa sahip olamaması o ölçüde kaçınılmazdır. (...) Kişinin kendi ruhuyla çıkacağı yolculuk, kendi bilinç seviyesine göre şekillenir. Herkes kendi hayatını etkisi altına alan miti araştırmalıdır; herkes kendi öyküsünün kahramanı olmalı ve kendi öyküsünü anlatmalıdır...

Kendi doğasından uzaklaşan, gölgesiyle yüzleşmekten kaçınan, kendini evrenin merkezine koyan ama elinin uzandığı her yeri hem kendisi için hem de diğer canlılar için cehenneme çevirmeyi başaran modern insan, kaçınılmaz olarak kendi kontrolünün dışında kalan onca şey karşısında fiziksel ve ruhsal dayanıklılığını korumakta zorlanır. Kendini hareketsiz bırakan bir yaşam tarzına hapsetmişken fiziksel dayanıklılığını kapalı spor salonlarında arar. Kendi ruhunu çöle çevirmişken ruhsal dayanıklılığı basit ama pratik yöntemlerle elde etmeye çalışır. Kendinde ve çevresinde herhangi bir fark yaratmayan, adaptasyondan öteye geçmeyen çözümlere yönelir. Mevcut düzen de kendi sürekliliğini sağlamak için ona çözüm alternatifleri sunar ve bu bir örnek çözümler zamanla sektöre dönüşür. Bu çözümler hem insanları sisteme uyumlu ve *dayanıklı* kılar hem de muazzam birer kazanç kaynağı olup çıkar.

Günümüzde esnek dayanıklılık ve mindfulness gibi "sihirli" yöntemlerin bu kadar gündemde tutulmaya çalışılması boşuna değildir. Edgar Cabanas ve Eva Illouz'un birlikte kaleme aldığı "Mutlu Yurttaş İmalatı" kitabında bunun için tencere-kapak benzetmesi kullanır: "Kurumların esnek dayanıklılığı gündeme almasının ve esnek dayanıklılığa sahip çalışanlar üretmeye bu kadar ilgi duymasının şaşırtıcı bir yanı yoktur: sarsılmaz, kendinden sorumlu ve uyum sağlayabilen çalışanlar, tencere için mükemmel bir kapak gibi görünür." Esnek dayanıklılık "günümüzün çalışma ortamlarının zorlu koşulları karşısında bireylerden mecbur oldukları şeyi seve seve kabullenmelerini talep etmeye yönelik psiko-mantıksal bir örtmece olarak değil, çalışanların benliklerini ve psikolojik sermayelerini geliştirmek için yararlanmaları gereken harika bir yetenek -çağdaş işgücü pazarında esnek bir şekilde hareket etmenin en iyi yolu- olarak" lanse edilir.

Mindfulness eğitimleri ise "insanlara iç ve otantik manzaraya odaklanmayı, şimdiki anı ve otantik duyguları kucaklamayı, hayattaki küçük şeylerin tadını çıkarmayı, ilgi alanlarına öncelik vermeyi ve çevre koşullarına bakmaksızın olumlu, endişesiz ve dayanıklı tutumlar sergilemeyi öğretir". Halbuki insanın kendi gölgesiyle yüzleşmeden, kendi doğasına uygun bir yaşam sürmeyi en azından niyet etmeden ne "otantik" duyguları kucaklaması ne de "otantik" içsel manzaraya odaklanması olasıdır.

Cabanas ve Illouz'un dikkat çektiği gibi, tek başına "mindfulness" yılda 1 milyar dolardan fazla kazanç sağlayan küresel bir endüstri haline gelmiştir. Kurslar, çevrimiçi oturumlar, grup inzivaları ve hatta akıllı telefon uygulamaları gibi sayısız "mindfulness" ürününden muazzam kârlar elde edilir.

Çözüm önerilerini hazırda bekleten sistem hem fiziksel hem de ruhsal anlamda insana kendini yetersiz ve dayanıksız hissettirir ve hayatta elde edilen başarılar ne olursa olsun insanı yetersiz ve dayanıksız kılmayı çoğu zaman başarır:

"Güzellik, moda, fitness, beslenme, seks, evlilik, arkadaşlık, ticaret ya da iş ilişkileri

hakkındaki ürün ve tavsiyelerden kararlılık, topluluk önünde konuşma, stres ve öfke yönetimi, gevşeme, esnek dayanıklılık, bilişsel esneklik veya duygusal becerilerde ustalaşma ve gelişme kaydetmeye dönük teknikler ve kendini değerlendirme yöntemlerine kadar her şeyin temelindeki fikir, kimsenin yeterince çekici, yeterince atletik, yeterince samimi, yeterince kararlı, yeterince adanmış, yeterince sağlıklı, yeterince iyi veya yeterince mutlu olmadığıdır. Her zaman uygulanacak yeni bir diyet, bırakılacak bir kötü alışkanlık, edinilecek daha sağlıklı bir alışkanlık, denenecek bir tedavi, düzeltilecek bir kusur, başarılacak bir hedef, yaşanacak bir deneyim, karşılanacak bir ihtiyaç veya optimize edilecek bir süre vardır."

Neticede insan sonu gelmeyen döngülerin biri olmasa diğerine hapsolur. Önce "standart" güzellik ölçütleri belirlenir, ardından bu ölçütlerin yakalanmasını vadeden egzersizler ve diyetler sunulur. Önce insanlık dışı çalışma koşulları ve/veya insanlıktan uzaklaştıran teknolojik cihazlarla insanın içinde bulunduğu anı yaşama fırsatı elinden alınır, ardından "mindfull" olmanın yolları öğretilir. Önce insan kendi ruhundan uzaklaştırılır, ardından kerameti kendinden menkul "spiritüel" uygulamalar müjdelenir.

Ruhum orada mısın?

Bu popüler yöntemler ya "spiritüel bir aura", ya daha "bilimsel ve seküler bir dille" süslenir. Böylece herkese hitap edebilecek bir ürün yelpazesi sunulur. Muğlak "mistik" ifadeleri ve telkinleri temel alan spiritüel yöntemlerle, bilimsel ifadeleri temel alan seküler yöntemlerin ortak paydası, insanın kendi ruhunu yok saymalarıdır.

Carl Gustav Jung'un "Kara Kitaplar" adındaki günlüklerine nasıl başladığını hatırlayalım:

"Ruhum neredesin? Beni duyuyor musun? Konuşan benim, sana sesleniyorum. Orada mısın? Geri geldim, yeniden buradayım. Ayaklarımdaki tozu toprağı silkeledim ve sana geldim, seninleyim. O kadar yıl gezip dolaştıktan sonra yeniden sana geldim. ... Başka yolu yok, diğer bütün yollar yanlış. Sana ulaşan doğru yolu buldum, beni sana getirdi... Hayat beni sana geri getirdi. Bütün mutlu saatler, bütün üzücü saatler için, her mutluluk ve her üzüntü için hayata teşekkür ederim. Ruhum, yolculuğum seninle devam etmek zorunda. Seninle birlikte yola çıkacağım ve yalnızlığıma yükseleceğim."

"Kara Kitaplar"da Jung'un bu seslenişe aldığı yanıt şöyle aktarılır: "Uzun süredir senin uykularını kaçırıyor olmam sana bir şeyler anlatmış olmalı... Daha yüksek bir bilinç seviyesine çıkmalısın."

Uykularımız kaçar, çünkü benliğimiz çöle dönmüştür. Ruhumuz bize o çölü işaret etmek için rüyaları kullanır, çünkü ruhumuzla buluştuğumuz yegâne yer rüyalardır. Bu tür rüyalarımız çoğu zaman kabusa dönüşür, çünkü atalarımızdan gelen bilinçdışı hatıralar doğaya karşı sahte tutumuzu telafi etmek için harekete geçer. Sonuçta bütün yollar bizi ürküten bir istikamete işaret eder: Yolculuk çiçekler açan kırlara doğru değil çöle doğrudur. Bu elbette ki popüler yöntemlerin arzu ettiği türden bir içsel manzara değildir.

Çorak ülke

Ruhtan arındırılmış bir ruh biliminin, insanlara kendi içlerine yönelmelerini söylerken işaret ettiği içsel manzara gerçeklikten fazlasıyla uzaktır. Zira gerçek anlamda ruhumuza yöneldiğimizde bizi bekleyen manzara hiç de huzur verici olmayacaktır. Bakımsız bıraktığımız için bir çölü andırır:

"Ruhum beni çöle yönlendiriyor, kendi benliğimin çölüne. Ruhumun bir çöl olduğunu düşünmüyorum ama çıplak, tozlu, susuz, sıcak bir çölü andırıyor. Yolculuk sıcak kumlarda ilerlemeyi gerektiriyor, gözle görülür bir hedefi yok... O yönde ilerlemek zorundaymışım gibi hissediyorum. Eskiden olsa bu düşüncelere direnirdim ama artık senin her zaman en iyisini bildiğini bildiğim için seni takip ediyorum. Bu çorak ülke ne kadar tuhaf."

Kendisi olmayan insanın ruhunun çöle dönmesi ne kadar kaçınılmazsa, durmaksızın değişen olaylarla ve başka insanlarla özdeşleştiği için ruhsal bir dayanaklılığa sahip olamaması o ölçüde kaçınılmazdır:

"Yolculuğumun ne kadar uzun süreceğini bilmeden adım adım ilerliyorum. Ruhum neden bir çöl? Bu düşünce hiç aklıma gelmemişti. Kendimin dışında insanlarda ve olaylarda çok fazla mı yaşadım? Görünüşe göre olan bu. O halde neden kendimden kaçtım? Kendim için değerli değil miyim? Ne büyük aldanma! Kendimden kaçtım, aslında kendi ruhumun yerinden kaçtım, onun yerinden yurdundan uzaklaştım. Rüyalarım dışında onun olduğu yere hiç dönmedim. Olaylar ve başka insanlar oldum, onlar olamadığımda düşüncelerim oldum. Ama kendim değildim."

Yolculuğun rotası her insan için farklıdır ve kendi çölümüzle neler yapacağımız bize kalmıştır. Ancak Jung'un kendi kendine tartıştığı ihtimaller, hemen hepimizin eninde sonunda yanıtlamak durumunda kalacağı sorulardır:

"Benliğim bir çöl; susuz ve bakımsız kalmış... Çölden bir bahçe mi yapmalıyım? Issız bir toprağı insanlarla mı doldurmalıyım, yaşanabilir mi kılmalıyım? Zira yaşanabilir topraklara insanlar akın eder ve yaşamın curcunasına hâkim olur. Çöldeki büyülü bahçemi dış hayatın koşuşturmacasından kaçmak isteyen herkese açmalı mıyım? Hiçbir ipucum yok. Nedir beni çöle yönlendiren şey ve benim orada işim ne? Kendimle saklambaç mı oynuyorum?"

Kendi çölümüzdeki yolculukta bize rehberlik eden ruhumuz, her zaman kulağa hoş gelen şeyler söylemez:

"Hayat beni çöle yöneltiyor; düşüncelerim değil. Düşüncelerim beni başka düşüncelere, insanlara ve olaylara geri döndürmek istiyor, çünkü çöl onun için tekinsiz. Sana soruyorum ruhum, burada ne yapacağım? O ürkütücü sesi duyuyorum: Bekle."

Beklemek, modern insan için katlanılması en zor şeylerden biridir. Ancak insanın kendi ruhuyla çıkacağı yolculuk yeri geldiğinde beklemeyi, yeri geldiğinde koşmayı; bazen taştan duvarlar örmeyi, bazen duvarları yıkmayı; kimi zaman kuşlar gibi kanatlanıp uçmayı, kimi zaman ağaçlar gibi kök salmayı gerektirir.

Jung'un öngördüğü şekliyle bireyleşme yolculuğunun tek bir haritası, kestirme yolları mevcut değildir. Dolayısıyla pazarlanması da olası değildir. Jung'un adı kullanılarak sunulan yöntemler, en başta onun açıkça söylediklerine aykırıdır: "Hiç kimsenin Jungcu olmamasını umuyorum ve diliyorum. Kendi adıma hiçbir öğretiyi savunmadım, yalnızca bazı olguları açıkladım ve tartışılmaya değer bulduğum görüşleri dile getirdim." (Mektuplar, I. Cilt, 405)

Kişinin kendi ruhuyla çıkacağı yolculuk, kendi bilinç seviyesine göre şekillenir. Herkes kendi hayatını etkisi altına alan miti araştırmalıdır; herkes kendi öyküsünün kahramanı olmalı ve kendi öyküsünü anlatmalıdır; herkes kendi *Kırmızı Kitabını* yazmalıdır. Sadece sormamız gereken ilk soru aynıdır:

"Meine Seele, meine Seele, wo bist du?"

Yani, "ruhum, ruhum, neredesin?"

Kaynakça

C. G. Jung, *Kara Kitaplar.*

C. G. Jung, *Mektuplar*, I Cilt.

Edgar Cabanas ve Eva Illouz, *Mutlu Yurttaş İmalatı.*



Manevi, liberal söylemler ve feminist etik yaklaşım



Hande ÖĞÜT

"Sorunları fırsata çevir" diyen liberal söylem, "şükret ve af dile" diyen dindar söylem ve "acıyı deneyimlemeye gönüllü ol" diyen manevi söylem ulvi ve uhrevi bir işbirliği içinde, psikolojik dayanıksızlığa neden olan semptomlara dikkat çeker gibi görünürken, dikkatleri bu semptomların ideolojik, ekonomik ve politik nedenlerinden tümüyle uzaklaştırıyor, öfkeyi ve isyanı bastırdığı gibi stresi ve acıyı da depolitize ediyor.



Eskiden metin ol der, metanet dilerdik zor durumlar karşısında. Ölüm, kaza, hastalık, türlü felaketler, afetler, ayrılıklar, bireysel mağduriyet ve mağlubiyetler, travmalar gibi kabul edilmesi güç olaylara dayanma ve dayanıklı olma anlamında. Bunu söylediğimizde, kendini bil, dağılma, güçlü ol, sağlam dur demek istediğimiz gibi isyankârlıktan, taşkınlıktan, öfkeden uzak dur demek de isterdik ki metanet bunu da gerektiriyor. Yani ne olursa olsun, başına ne gelirse gelsin, çıldırma, sinirlenme, yükselme, kabullen!

Şimdilerde resilient/rezilyant (dayanıklı) ol diyoruz. Fen bilimlerinde, bir strese maruz kalan maddelerin esnekliği ve eski haline dönebilme yeteneği olarak ifade edilen rezilyans kavramı, psikolojide yılmamak, çabuk iyileşmek, zorlukları yenme gücü anlamında kullanılmaya başlandı ve hemen yaygınlık kazandı. Pek çok moral disiplin ve eğitimde, hatta sosyal medyadaki yaygınlığı sonucu artık bildiğimiz resilience/rezilyans (ruhsal dayanıklılık) kavramı, olumsuz bir dış etken ya da örseleyici bir olayla karşılaşıldığında, ruhsal olarak sağlıklı ve işlevsel tepki verme yeterliği olarak tanımlanıyor. Ve tıpkı metanetin ardışık anlamı gibi insanı kabule, dayanmaya, acılardan öğrenmeye, öfkeden, isyandan kaçınmaya davet ediyor.

Kavramı ilk kez 1979'da ortaya atan Suzanne C. Kobasa'ya göre psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliğiydi. Günümüzde konu üzerine uzmanlaşan psikolog, terapist ve yazarlara göreyse bu bir beceri. Glenn R. Schiraldi ve Rick Hanson, rezilyansı zorluklar karşısında psikolojik olarak sağlam kalabilme ve hızlıca yeniden toparlanabilme becerisi olarak açıklarken müjdeyi de veriyorlar, sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Belirli bir yeterlilik, yetkinlik, normal bir bilişsel ve ruhsal yapı gerektiren psikolojik dayanıklılığın oluşmasında pek çok faktör iş görüyor; uzmanlar bunları kişilik ve aile yapısı, genetik, sosyal çevre, bireysel ve toplumsal travmalar, ekonomik zorluklar, zorunlu göçler olarak sıralıyorlar ama bu faktörlerin bağlamlarına ve özel alan-kamusal alan ayrımının, cinsiyete dayalı işbölümünün, kapitalist, emperyalist, militarist ve ataerkil toplumsal ve ideolojik yapıların bu beceride nasıl rol aldığına ve bu beceriyi nasıl şekillendirdiğine değinmiyorlar. Kişiler arasındaki cinsiyet, cinsel yönelim, ırk, din, kültür, sınıf, ekonomik durum, etnik yapı gibi farklılıklara bakmaksızın sabit ve tek katlı varsaydıkları ideal bir insan topluluğuna sesleniyor ve onlara yardım, çözüm, destek, şifa vaat ediyorlar.

"Peki, siz zor ve sıkıntılı durumlarla baş edebiliyor musunuz? Olaylara kolayca uyum sağlayabiliyor musunuz? Bambu gibi sağlam köklerin üstünde esnek bir şekilde rüzgâra göre şekil

alabiliyor musunuz? Hayatın getirdiği yükler karşısında dağılmadan durabiliyor, yol karanlık göründüğünde bile inançla devam edebiliyor musunuz?

"Bu sorulara yanıtlarınız 'hayır' olabilir ama endişelenmeyin, cevapları 'evet'e dönüştürmek bizim elimizde."[1]

Mindfulness, yaşam koçluğu, stres yönetimi gibi kendine yardım disiplinleri ve pozitif psikolojiden beslenen rezilyans son dönemlerde bir sanat, hatta bir meslek olarak yükselmeye devam ederken, küresel sağlık piyasasının milyarlarca dolarlık bir parçası haline gelen mindfulness sektörüne hem eklemleniyor hem de ona rakip çıkıyor. Özbakım (özşefkat, özebeveynlik, özsevgi, özrehberlik) mantığıyla birleşerek, sistemlerin ve kurumların sorumluluklarının ve adaletsizliğin yükünü bireye sevgiyle yükleyen mindfulness gibi rezilyans da öznel bir nitelik olmaktan çıkıp toplumsal bir proje, kamusal bir uzlaşım halini alıyor.

Konu üzerine çalışanlar sadece psikolog, psikoterapist, psikolojik danışman ve psikoterapi alanındaki uzmanlar değil. Mindfulness uzmanları, yoga eğitmenleri, gelişim danışmanları, yaşam koçları, sinir sistemi kolaylaştırıcıları, şefkat/care uzmanları, yaratıcı drama liderleri, spiritüel gurular ve yeniçağ mistisizminin ürettiği pek çok meslek dalından insan, rezilyans üzerine kitaplar, videolar, seminerler, seanslar, eğitimler, makaleler, görüşler, öneriler üretiyor. Uyumlu, güçlü, sağlıklı, neşeli, üretken, yaşama etkin katılım gösteren, tam da neoliberalizmin arzuladığı gibi ideal bir "resilient insan" modeli/kategorisi uydurularak özellikleri övülüyor; toplumsal yaşamda örnek gösteriliyor.

"Psikolojik olarak dayanıklı insanlar genellikle net ve belirli hedefleri olan, güçlü bir sosyal desteğe, mutlu ve kaliteli aile ve arkadaşlık ilişkilerine sahip, karşılaştıkları stres ve travmalarla baş edebilen, iletişime açık, nazik kişilerdir."[2]

Derken işe akademi, kurumsal şirketler, rekabetçi iş dünyası da giriyor ve ruhsal dayanıklılık, organizasyonel bağlamda arzulanmaya başlayınca bir metaya, zaruri bir ideale, bir kahramanlık hikâyesine dönüştürülüyor.

"Yaşamdaki Krizler Karşısında 'Kurban' ya da 'Kahraman' Olmak

Rezilyans (psikolojik dayanıklılık) atölyesi (6 hafta online)"[3]

"Bize biraz rezilyans lazım! Gelin hep beraber içimizdeki gücü konuşalım!"[4]

Rezilyans kavramı sadece dayanıklı ve güçlü olmayı değil, aynı zamanda kabulü ve çözüm üretmeyi de içerdiği için neoliberal politikalar ve yaşam modeli için bu kadar değerli olmalı. Çünkü hedef odaklı bir yaşam sürebilmek için, krizle baş edebilmek ve risk yönetebilmek için, başarı stratejileri için, sisteme ve yapılara karşı durmadan planlara uyan; prezentabl, iyi iletişim kurma, problem çözme, şiddetli duyguları ve dürtüleri yönetebilme gibi yeteneklere sahip resilient insanlar gerekmektedir.

"Sadece kendisini kontrol edebileceği, kendi düşünce ve davranışları üzerinde kontrolü olduğu görüşü önüne sunulan modern kentli bireyin, kaderini çizme yükünü bireysel olarak sırtlanması bekleniyor. Bu yükü taşımak için de ihtiyaç duyduğu resilience (psikolojik esneklik, dayanıklılık vb. çevirileri olan kavram) yani dayanıklılık arayışında olan bireyden, 'öz düzenleme' yaparak sorumluluk alması gerektiği talebinin, kamu ve özel kurumlarda yaygın düstur haline geldiğini görebiliriz."[5]

Bu nedenle günümüzde giderek yaygınlaşan rezilyans eğitimlerinde, "Her sektörden ve her pozisyondan profesyonellerin, yaşam olaylarıyla baş edebilmesi, iş hayatındaki zor durumlar ve zor insanlara karşı yapıcı bir bakış açısı ve davranış seti kazanmaları için, psikolojik sağlamlık yetkinlikleri kazanmaları" amaçlanıyor. "2025'in En Gerekli İlk 10 İş Becerisi" arasında gösterilen rezilyans sayesinde, "Kurumda bireyler daha motive, daha yaratıcı, daha özgün ve daha işbirlikçi bir hale gelir. Bu da kurumun daha verimli iş yapmasını sağlar".[6]

Rezilyans sanatının incelikleri; öneriler, çözümler

Peki, bu şahane insanlar bir afetle, travmayla, şiddetle, adaletsizlikle, yoksullukla, hatta açlıkla karşılaştıkları zaman ne yaparlar? Hayatlarını değiştiren zor olaylarla nasıl başa çıkarlar?

"Resilient insanlar travmatik bir yaşantıya bağlı bir acı yaşadıklarında, ondan kaçmaya çalışmazlar. Bir kriz evresinde olduklarını ve bunun esaslı bir değişimi beraberinde getirdiğini görür ve kabul ederler."[7]

Gerçekçi bir şekilde derhal o sorunu kabul ederler, çünkü bu insanların en büyük özellikleri gerçekçi oluşlarıdır. Mistik, popülist, manevi, liberal bir düzlemde kurgulanan bu gerçekçilik, sorunları uysallıkla kabul eden, adeta kutsayan bir gerçekçiliktir. Köklü değişimler öncesi, yaşamında kaos başlar ve gerçeğe en yakın dönüşüm kötü günlerden sonra gelir!

Kapitalist sistem her işlevsellik alanını gözle görülür bir şekilde birbirinden farklılaştırıp, bunları aynı verimlilik ilkesi doğrultusunda işleyerek kendisini sağlama almıştır. Birinin hâkim kültür içerisinde güçten yoksun olmasının, onu güçsüzlüğün diğer biçimlerine karşı daha tetikte kılabileceği gerçeğine karşı, uyumu/rızayı sağlamak için güçsüzlük, dayanıksızlık ve acı bir avantaj, "resilient" olmadan

[1] https://www.raks.com.tr/tr-tr/blog/zorluklara-karsi-dayanikli-olma-sanati-resilience-b62/
[2] https://www.mutluyasam.com.tr/psikolojik-dayaniklilik-rezilyans/
[3] https://www.umitakcakaya.com/etkinlik/kahramanin-yolculugu-rezilyans-psikolojik-dayaniklilik-atolyesi
[4] https://gazetesu.sabanciuniv.edu/tr/psikolojik-dayaniklilik-semineri
[5] https://taylanozkuzucu.wordpress.com/2019/06/21/kalpsiz-bir-dunyanin-kalbi-neoliberal-mindfulness/
[6] https://www.lifeworkslabs.com/cigdem-gorener-ozan-lab-1
[7] Psikiyatrist Dr. Alper Hasanoğlu, https://www.raks.com.tr/tr-tr/blog/zorluklara-karsi-dayanikli-olma-sanati-resilience-b62/



© DENİZ ASLAN

önceki çileci eşik olarak kurgulanır. Dünyaca ünlü pek çok yaşam koçu ve mindfulness uzmanına göre, acılar en iyi öğretmendir, bu deneyime kucak açmalı, acıya şefkatle dayanmalıyız!

Batı'da olsun Doğu'da olsun, toplumu kontrol etmenin, onun üzerinde iktidar kurmanın bir aracı haline gelen acı çekmenin yüceltilmesi, isyan etmeyip katlanmayı ve itaatkârlığı beraberinde getirdiğinden iktidarların işine yarıyor ve böylesi bir toplumun yönetilmesi çok daha kolay oluyordu. Aydınlanmayla birlikte acı, bilimin konusu haline geldi ve modernlik acı çekmeyi bireyselleştirdi, tek başına katlanılan bir olguya dönüştürdü. Ama mutluluk endüstrisi tarafından mutlaka ödüllendirilecekti.

Bu mertebeye nail olan kişilerin, kriz zamanlarında toplumsal ve kişisel kaynakları kullanarak yönetmek ve bu durumu kişisel gelişim için bir fırsat olarak değerlendirmek gibi bir güce sahip

olduğu söylenir. "Psikolojik dayanıklılığa erişen kişi, zorlukları bir tehdit olarak değil yeteneğini sınayacağı bir fırsat olarak değerlendirir."[8]

"Denizde dalga bitmez, sen sörf yapmayı öğren."[9]

Ruhsal dayanıklılığın en önemli öğelerinden biri olan "sorun çözme" de böylece sorunsuzca atlatılır. Hoşgörünün ve affetmenin mutluluğa açılan erdemine atıfta bulunan mindfulness temelli terapiler, yaşanan acı ve zorlukları toplumsal/politik/sosyoekonomik boyutundan soyutlayarak tümüyle öznelleştirir ve çözümü bireye bırakır. Kişi önerilen dayanıklılık yol haritalarını izleyerek, ne kadar duygusal dayanıklısınız testlerini çözerek sorunlarını kendi kendine "keyifle" halledecektir. Ronald Purser'in vurguladığı gibi, "kendi kendinin efendisi olmak", "dirençli olmak", "mutluluk" söylemleri, refahın basitçe bir beceri geliştirmekten ibaret olduğunu varsayarken, bu "beceriler" dış etkenlere, ilişkilere ya da toplumsal koşullara bağlı olmaksızın bireysel çabanın birer ürünü haline getirilmektedir[10]

"Çünkü dayanıklılık size has haliyle uyum sağlamayı, yumuşamayı, dönüşmeyi ifade eder. Mücadele ise amansız ve beyhude bir çabayı... Neyi seçiyorsunuz? Hayatla mücadele etmek değil, dans etmek gerekli..."[11]

Peki, bunu nasıl yapacağız? Yani dans ve sörf?

"Oysa diyebilmek, düşünme tuzaklarından kaçınmak, düşünsel buzdağlarını ortaya çıkarmak, sorunlara bakış açısını değiştirmek, yersiz kaygılardan uzak durmak, takıntı düşüncelerden kurtulmak ve sorun çözmek."[12]

"Şefkati öğrenmek, geliştirmek, farkındalık -mindfulness-, sığınağınızı bulmak, üzüntüyü deneyimlemeye gönüllü olmak, büyük resmi görmeyi denemek, öylece durabilmek, geride bırakabilmek, güvenlik, doyum ve bağ kurmak, sevginin içinize ve dışınıza yayılmasına izin vermek."[13]

Dünya çapında ünlü meditasyon merkezlerinde liderlik yapan Rick Hanson, sayılan bu içsel güçleri geliştirip rezilyansımızı arttırdıkça kaygı, huzursuzluk, hayal kırıklığı, yalnızlık, incinme ve gücenme duygularımızın azalacağını söylüyor: "Hayatın dalgaları size çarptığında, bunları benliğinizin özünde bulunan huzur, rahatlık ve sevgi ile karşılayacaksınız."[14]

"Sorunları fırsata çevir" diyen liberal söylem, "şükret ve af dile" diyen dindar söylem ve "acıyı deneyimlemeye gönüllü ol" diyen manevi söylem ulvi ve uhrevi bir işbirliği içinde, psikolojik dayanıksızlığa neden olan semptomlara dikkat çeker gibi görünürken, dikkatleri bu semptomların ideolojik, ekonomik ve politik nedenlerinden tümüyle uzaklaştırıyor, öfkeyi ve isyanı bastırdığı gibi stresi ve acıyı da depolitize ediyor. ABD psikoloji kurumlarının, stresin yaşamın bir parçası olduğu, insanın zaten mutlu olmak zorunda olmadığı "kartını" da kullanıp sorumluluğu yine bireye yükleyerek suçluluk hislerini tetikleyebildiğini savunan psikolog Taylan Özkuzucu, bu durumda mindfulness'ın kitlesel bir afyon, resilience kavramının da modern kentliler için şükretmenin ikamesi haline geldiğini belirtiyor.[15]

"Meditasyon, maneviyat ve inanç psikolojik dayanıklılığınızı güçlendirmede yardımcı olacaktır. Unutmayın, yaşanan her zorluktan sonraki rezilyans sizi bilgeliğe bir adım daha yaklaştıracaktır."[16]

Uzmanların önerdiği farkında ve gerçekçi olma hali, şeyleri olduğu gibi kabul etmek, kabul edebilmek için yakarmak anlamına geldiği için, Ronald Purser'ın tanımıyla "statükoyu koruyan bir toplumsal anestezi işlevi gören" mindfulness ve pozitif psikoloji kökenli anaakım uygulamalar, piyasa tarafından rahatlıkla sindiriliyor, bireysel, sosyal ve politik dönüşüm potansiyeli de iğdiş ediliyor.[17]

"Farkındalık deneyiminizi ya da davranışınızı değiştirmeniz gerektiği anlamına gelmez. Farkındalık yargılamak ya da yönlendirmekten çok, anlayış ve kabulü temsil eder. HEAL adımlarını kullanarak kabulü kolaylaştırabilirsiniz. Eğer yapabiliyorsanız affedilmeyi dileyin. Tanrı'dan sizi affetmesini dileyebilirsiniz. Son olarak kendinizi affedin."[18]

Emperyalistler dünyanın kanını emerken, güç ittifakları savaşları legalize ederken, kapitalist para politikaları orta sınıfı dahi açlık sınırına itmişken, kadınlara ve LGBTİ+'lara yönelik her türlü şiddet ve kadın yoksulluğu artarken, boyun eğdirme ilişkileri, küresel cinsiyet rejimi, eril şiddet politikaları "öteki" olarak kurgulananı ezerken kim neyi, neden affedecek?

Hegemonyal siyasetler ezdiği halkları mı affedecek, kendilerini mi, yoksa kendisine inançtan başka bir şey sunulmayan yoksul halklar egemenleri mi? Erkekler tarafından şiddete maruz bırakılan, öldürülen, yok edilen kadınlar? Kendilerini mi?

Yoksulluktan bir bir intihar eden gençler, intihara sürüklenen genç kızlar, aşk/namus cinayetlerine kurban edilen kadınlar,

[8] https://iyikigormusum.com/yeniden-dogus-psikolojik-dayaniklilik-nedir
[9] https://www.mutluyasam.com.tr/psikolojik-dayaniklilik-rezilyans/
[10] https://vesaire.org/neoliberalizm-son-tuzagi-mindfulness/
[11] https://iyikigormusum.com/yeniden-dogus-psikolojik-dayaniklilik-nedir
[12] https://www.boylampsikiyatri.com/ruhsal-dayaniklilik/
[13] Rick Hanson, Rezilyans, Çev: Özlem Kelle Börekçi, Diyojen Yayıncılık, 2021.
[14] Hanson, age.
[15] https://taylanozkuzucu.wordpress.com/2019/06/21/kalpsiz-bir-dunyanin-kalbi-neoliberal-mindfulness/
[16] https://meltemkavcarsirmali.com/rezilyans-psikolojik-dayaniklilik/
[17] https://vesaire.org/neoliberalizm-son-tuzagi-mindfulness/
[18] https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/ruhsal-dayaniklilik

ruhsal dayanıklılık ilkelerini bilmedikleri için mi öldürdüler kendilerini ya da öldürüldüler, af dilemedikleri için mi? Niçin dayanıksızlardı? Bakış açılarını değiştiremedikleri için mi, sorun çözme becerisinden yoksun oldukları için mi? Hayatı "dayanıklılar"ın aksine yanlış algıladıkları için mi?

Yanlış hayat doğru yaşanır mı ki?

Evini, ülkesini, ailesini, işini savaşlar, afetler, göçler, yoksulluk, ekonomik kriz yüzünden yitiren, terk etmek zorunda kalanlar, bireysel hayatları iğdiş edilen işçiler, mülteciler, emekliler, yoksul hastalar, emeklerine, bedenlerine, hayatlarına el konulan, şiddete uğratılan kadınlar, aile içi şiddet, ensest ve tecavüz mağdurları için rezilyans kavramının bir karşılığı var mı? Maddi ve manevi yıkım, acı ve çaresizlik bir deneyim değil, varoluş biçimi haline gelmişken, bir de buna gönüllü olacaksın, minnettar, şefkatli, sakin, affedici olacaksın, mücadele değil dans edeceksin demenin bir faydası var mı?

Ruhsal dayanıklılık (da) sınıfsal değil mi? Rezilyans için önerilenler (sosyalleşme, etkinliklere ve toplantılara katılma; sağlıklı alışkanlıklar, düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme, düzenli uyku; anda kalma egzersizleri, yoga vs.), bunları yerine getirebilecek, belirli bir eğitim ve gelir düzeyine sahip, kendine, terapilere, egzersizlere, hobilere vb. vakit ve para ayırabilecek, haberdar olabilecek, sağlıklı yaşam şartlarına sahip insanlara uygun görünmüyor mu?

Uzmanlar "Sorunun nedeni yanlış yorumlanırsa, yanlış birtakım çözümler bulunur" diyor, "Büyük resmi görmeyi deneyin" diyor. Büyük resim, içinde yaşadığımız ataerkil toplumsal/kültürel/siyasi yapı ve vahşi kapitalizmdir; sorunların nedeni de bu yapıların örüntüleri, temelini eşitsiz bir güç ilişkisinden alan ve kendisi de bizzat bir güç ilişkisi olan toplumsal cinsiyet rejimi, daha doğrusu, sınıfsal ve etnik eşitsizliklerle melezlenen cinsiyet eşitsizlikleri rejimidir. Erkek üstünlüğü düşüncesiyle örülmüş ve eril değerlerce inşa edilmiş bu hiyerarşik yapılar, din, siyaset, tarih, felsefe, ideoloji, geleneksel etik, bilim, toplumsal yaşam, erkek odaklı bir sözleşmeye sahiptir. Yüzyıllardır süregelen, kadınları ve üzerinde hâkimiyet kurabildiği tüm ötekileri ezen bu düşünceyi, sistemi, dili değiştirmemiz gerekmez mi? Yüklediğimiz anlamı değil de yüklendiğimiz anlamları değiştirip, içselleştirmek zorunda kaldığımız rolleri sorgulamamız gerekmez mi? Pasiflik, sessizlik, affetmek gibi söylemlerde beliren edilgenlik, zaten edilgen kılınmış kadınları nasıl ruhsal açıdan dayanıklı kılabilir ki? Duygusal/bedensel/zihinsel dayanıklılık için, insanca yaşam şartlarına ulaşabilmek için feminist bir etiğe, feminist psikoterapiye, dişil değerlerle inşa edilecek ilişkilere, feminist bilinç ve bilgiyle kucaklaşmaya ihtiyacımız yok mu?

"Daha barışçıl ve çatışmasız bir toplum için dişil değerlerin yaşadığı itibar kaybına son vermek daha yaşanabilir bir toplum yaratmak için kaçınılmaz" diyen Serpil Sancar, başkasının yaşamından sorumlu olmaya, başkalarının yaşamı ile de ilgili, duyarlı olmaya, "birlikte yaşam" etiğine bağlı olmaya dayalı toplumsal değerleri dişil değerler olarak tanımlıyor.[19]

Eril olarak nitelendirilen tahakküm, sömürü, saldırganlık, rekabetçilik, duyarsızlaşma gibi otoriter değerlerin, ancak işbirliği, paylaşma, şefkat, duyarlılık, yakınlık gibi dişil değerlerle yıkılabileceği düşüncesinden yola çıkan feminist etik, toplumsal cinsiyeti ayakta tutan güçlerin çeşitliliğini analiz etmekle kalmayıp, bu güç ilişkilerinin ahlaki anlamına ilişkin kuramlar da oluşturmuştur. Aktivistlerle birlikte hareket eden, kuramsal çalışmalarını protesto ve eylemlerle destekleyen, kadınlararası bir iletişim ağı oluşturmayı hedefleyen feminist etik yaklaşımında "öteki"ne sevgi, özen, sorumluluk, değer, emek, hakkaniyet gibi olguların ve kişilerarası farklılıkların küresel adaletin içeriğinin oluşturulmasında gerekli olduğuna vurgu yapılır.

Feminist bilinç yükseltme pratikleri ve feminist etik doğrultusunda, '90'larda geliştirilen feminist psikoterapi de kadınların bireysel ve toplumsal olarak güçlenmesini, özerkliğin arttırılmasını amaçlar. "Özgürleşme anlayışı, basitçe ruhsal sıkıntılardan kurtulmayı değil, kişinin kendi ezilme deneyimlerinin farkına varma, adını koyma ve bilinçlenmesini içerir. Kadınların patolojik görülen davranışlarının bir bozukluğun ürünü olduğu görüşüne karşı bunları, baskıcı bir dünyada hayatta kalmak için baş etme becerileri olarak değerlendirir."[20]

Bu yaklaşımlar, toplumsal cinsiyet temelli şiddet ve kadınların patriyarkal güç eşitsizlikleriyle örülü yaşam deneyimleri odağında çalışırken, her tür iktidarı değiştirmeyi etik bir sorumluluk olarak kabul eder. Çünkü feminizm Hilde Lindemann'ın "Feminist Etik" yazısında tanımladığı gibi, "Aslında ne eşitlik ne de farklılıkla ilgili bir meseledir; feminizm öncelikle iktidar üzerine bir düşünüm yapmak suretiyle ve insanları ve kurumları değiştirmek için çaba göstererek başka bir dünyaya ulaşmaya gayret etmektedir".[21]

Değişimin o yüksek enerjisi, kabulden ve affetmekten değil, erkek egemene olan sancıdan, itirazdan, bilgi ve enerjiyle yüklü öfkeden gelir. Dayanıklılığın sırrıysa, "birlikte yaşam" etiğine bağlı dişil değerlerdedir.

[19] Serpil Sancar Üşür ile röportaj, Melike Aydın, Varlık Dergisi, Haziran, 2009.
[20] https://feministbellek.org/feminist-psikoterapi/
[21] Hilde Lindemann, "What is feminist ethics?" An Invitation to Feminist Ethics içinde, NY, Oxford University Press, 2019; https://www.hukukkritik.com/projects/%22feminist-etik-nedir%3F%22-%C3%BCzerine



© HÜMEYRA EROL

İnsana insan gerek



Pınar AYDIN O'DWYER

Aslında hayatta en zor olan insanın kendisine tahammül etmek zorunda olması, üstelik bunun için de kendisinden başka dayanağının kalmadığını düşünmesidir. İşte bu aşamada sahneye her zaman bir dost girer.

Keşke Werther[1], kendisi gibi genç bir delikanlı olan Swann[2,3] ile tanışabilmiş olsaydı. Onunla dost olup örneğin sevdiği doğa yürüyüşlerini beraber yapsalardı; beraber yemek ya da en azından karşılıklı çay içip kek yeselerdi güzel olmaz mıydı? Werther, Swann'a Lotte'sine olan karşılıksız aşkından söz eder, öz-benliği baskın Swann da omzunu silkip umursamazca kendisine tutkun Odette'e nasıl yüz vermediğini anlatırdı. Werther biraz mızmızlanıp gece gündüz Lotte'den başka hiçbir şey düşünemediğini söylediğinde Swann kekten önce bir, sonra bir lokma daha alıp *"İçinde kek kırıntıları bulunan çay damağıma değdiği anda irkilerek, içimde olup biten olağanüstü şeye dikkat kesildim. Sebebi hakkında en ufak bir fikre bile sahip olmadığım, soyutlanmış, harikulade bir haz, benliğimi sarmıştı. Bir anda, hayatın dertlerini önemsiz, felaketlerini zararsız, kısalığını boş kılmış, aşkla aynı yöntemi izleyerek benliğimi değerli bir özle doldurmuştu; daha doğrusu, bu öz, benliğimde değildi, benliğimin ta kendisiydi. Kendimi vasat, sıradan ve ölümlü hissetmiyordum artık. Bu yoğun mutluluk nereden gelmiş olabilirdi bana? Çayın ve kekin tadıyla bir bağlantısı olduğunu, ama onu kat kat aştığını, farklı bir niteliği olması gerektiğini seziyordum. Nereden geliyordu? Anlamı neydi? Nerede yakalanabilirdi? İkinci bir yudum alıyorum, ilk yudumdan fazlasını bulamıyorum, üçüncü yudumda ikincide bulduğum kadarı da yok. İçmeye son vermem gerek, iksirin etkisi azalıyor sanki. Aradığım gerçeğin onda değil, bende olduğu belli."*[4] Werther, Swann'ın sözlerini duymuş olsaydı, yaşamın her anındaki en ufak bir ayrıntıyı bile fark ederek yaşamanın, duyularıyla duygusal açıdan güçlenmenin kendisini dayanıklı kılabileceğini belki de anlar ve şu mektubu bırakıp intihar etmeye kalkışmazdı: *"Bak Lotte! Bana ölümün sarhoşluğunu tattıracak olan o soğuk ve korkunç kadehi elime alıyorum. Onu bana sen uzatıyorsun, ben de alırken hiç duraksamıyorum. Hayatımın bütün istekleri ve ümitleri yerine geldi. Ölümün çelikten kapısını vurmak öylesine titretici ve çetin ki", "Silahlar dolu. Saat on ikiyi vuruyor. Alınyazısı bu, önüne*



© HÜMEYRA EROL

geçilmez. Elveda Lotte!"

Evet, öyle bir an gelir ki, insanın takati tükenir, dayanacak gücü kalmaz, "Ne olacaksa olsun artık" diye bağırası ve koşup kaçası, kendisini yüksek bir yerden aşağı atası gelir. Gelgelelim, o insafsız an uzadıkça uzar, hiç bitecek gibi de görünmez. Ruhsal çöküş bedensel iflasa yol açmak üzereyken kısa dönem için savunma, uzun dönem için korunma mekanizmaları harekete geçer. Aslında en etkili yöntem yeni bir hedef edinmektir.

İşte, Werther'in sahip olmadığı özgüven ve yeni hedefe odaklanma, dayanıklılığın ilk adımıdır. Werther'in dışındaki örneklere bakacak olursak, güçlü kişilikli Tatyana örneğin, gençken Yevgeni Onegin'e âşık olmuştu ama onun tarafından küçümsenip reddedilmişti.[5] Ama buna takılmayıp ilerleyen zamanlarda, kendisine layık olduğu saygıyı gösteren bir başkasıyla evlenmişti. Yıllar sonra hâlâ ona âşık olmasına rağmen Yevgeni ile yeniden karşılaştığında onun ısrarlı tacizlerine dayanabilmesi, sadece kendine olan güveni, saygısı ve çoktan hayatında başka bir sayfa açmış olması sayesinde olmuştu.

Prens Calaf da, Tatyana'ya benzer şekilde, Çin prensesi Turandot'un yıldırmalarına ve tehditlerine boyun eğmemişti; onun işkence misali sorularını bilemeyip kafası uçurulan nice prensi aklına takmamıştı.[6] Kendine güvenerek Turandot'un karşısına çıkmış, onun gözdağı vermesinden korkmamış, sınavın sonuna kadar dayanmış, tüm soruları bilmiş ve böylece ona sahip olmayı hak etmişti. Mavi Sakal ile evlenen Ariane[7] da Calaf misali diğer tutsak eşlerinin yazgısını kabullenmek yerine kendi özgür iradesini harekete geçirmişti. Bu sayede Mavi Sakal'ın aşağılayıcı tacizlerine direnebilmiş ve özgürlük kapısını bulup çıkabilmişti.

Konuya özgürlük bağlamından devam edecek olursak, en büyük sancı nedeni ve doğal olarak en önemli tutunma aracı özgürlük ihtiyacıdır. Konsolosun bürosunda, sekreterinin masasının önünde günlerce kendisi ve ailesi için vize talep eden, sabırla bekleyen, ısrar eden, hatta yalvaran Magda Sorel'in dayanma gücü kayınvalidesinin ve hatta kocasının ölümüne rağmen de vazgeçmemesini sağlamıştı.[8] Ama çocuğu da ölünce özgür gelecek umudu sönmüş, dayanacak gücü kalmamış ve intihar etmişti.

Madame Butterfly[9] lakaplı genç geyşa Cio Cio-San'ın da Magda Sorel gibi son ana kadar dayanıklı olabilmesinin nedeni çocuğunun varlığıydı. Onlara göre çocuk sorumluluktu, sevgiydi, gelecekti. Keza Rahibe Angelica[10] evlilik dışı çocuğunun bekası için manastıra kapanmıştı; çocuğu için yaşamakta ve günahlarından arınmaya çalışmaktaydı. Onun dayanıklı olmasını sağlayan hedef çocuğu, araç ise inancıydı. Ne zaman ki kendisine oğlunun yaşamını yitirdiği söylenmişti, o zaman hedefi yok olduğu için yaşamına son vermişti.

Kime yönelik olursa olsun sevgi duymak, şimdi ve gelecekte var olma umudu hissettirerek dayanıklılık için en kıymetli hedeflerdendir. O halde belki de Lotte âşığı Werther'in sorunu sevgisizlik değil, kendine güvenmek için yaşamında başka hiçbir meşgalenin olmayışıydı. Oysa Swann gibi yaşamın basit zevklerinden de tat almak, kendisini meşgul tutmak kadar yararlı bir dayanma yöntemi olabilirdi. Zaten meşguliyet hayatın özü değil midir? Öylesine ki Madame Defarge, Fransız İhtilali gerçekleşene kadar ördüğü örgülere ihtilalden sonra giyotine gönderilmesi gerekenlerin adını nakşederken meşguliyet tedavisinin en unutulmaz olanını gerçekleştirmiştir.[11]

Aslında hayatta en zor olan insanın kendisine tahammül etmek zorunda olması, üstelik bunun için de kendisinden başka dayanağının kalmadığını düşünmesidir. İşte bu aşamada sahneye her zaman bir dost girer. Prens Tamino'nun tek başına vermesi gereken sınavda yarı insan-yarı kuş Papageno'nun varlığıyla ona güven aşılaması[12]; her ikisi de kendisini kız arkadaşlarına karşı suçlu hisseden şair Rodolpho ve ressam Marcello arasındaki zor gün kardeşliği[13], hepsi için dayanma gücü ve başarma sebebi olmuştur.

Bunlar da yetmediğinde sahneye koro girer; koro dayanışma gruplarının sembolüdür. Koro daha önceden tanışılmayan "dert ortağı", aynı can simidine tutunmaya çalışanların dayanışma sesidir. Ne de olsa yalnızlık dayanma gücünü bitirir, yok eder.[14] Herkesin üyesi olduğu bir tür koro vardır mutlaka.

Werther'in hayali mektup arkadaşı Willhelm'e hitaben ama aslında kendisine yazdığı mektupları benzer sorunla baş etmeye çalışan birilerine yüksek sesle okuması onun dayanıklı olmasını sağlayabilir ve tüm yaşamını değiştirebilirdi!

Dipnotlar

[1] Van Goethe, J. W., Genç Werther'in Istırapları (1774), çev. R. Bilgin, Remzi Kitabevi, 1967.
[2] Proust, Kayıp Zamanın İzinde (1913-22), 7 cilt. (çev. R. Hakmen) Yapı Kredi Yayınları, 2010.
[3] Lehrer, J., Proust Bir Sinirbilimciydi (çev. F. B. Aydar), Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2016.
[4] Tanrıdağ, O., Edebiyatta Beyin Hareleri, Boyut Yayınları, 2018.
[5] Yevgeni Onegin, 3 perdelik opera, Beste: P. İ. Çaykovski, Libretto: A. S. Puşkin'in romanından (1833) esinle K. Schilowski, 1879.
[6] Turandot, 3 perdelik opera, Beste: G. Puccini, Libretto: F. Schiller ve C. Gozzi'den esinle G. Adami ve R. Simoni, 1921
[7] Ariane ve Mavi Sakal, 3 perdelik opera, Beste: P. Dukas, Libretto: M. Maeterlinck (C. Perrault'dan 1697 esinle), 1907.
[8] Konsolos, 3 perdelik opera, Beste ve Libretto: G. C. Menotti, 1950..
[9] Madame Butterfly, 3 perdelik opera, Beste: G Puccini, Libretto: L. İllica, G. Giacosa, 1904.
[10] Rahibe Angelica, 1 perdelik opera, Beste: G. Puccini, Libretto: G. Forzano, 1918.
[11] Dickens, C., İki Şehrin Hikâyesi (1859), çev. M. Aryas, Can Yayınları, 2018.
[12] Sihirli Flüt, 2 perdelik opera, Beste: W. A. Mozart, Libretto: Schikaneder, 1791.
[13] La Boheme, 4 perdelik opera, Beste: G. Puccini, Libretto: G. Giacosa, L. Illica (H Murger'den esinle), 1896.
[14] https://t24.com.tr/haber/arastirma-yalnizlik-gercekten-olduruyor,1138075 Erişim: 10.11.2023.

Keloğlan, keleş oğlan



Gürol TONBUL

Masal masal matitas
Aman kafama düştü tas!*

Yetiş Keloğlan, neredesin? Ne elde var ne avuçta. Başımda saç, gözümde yaş, kredi kartımda harç kalmadı, yetiiişşş!



*Masal, anonim Keloğlan masallarından uyarlanmıştır.

Bir zamanlar padişahla, haramilerle, devlerle mücadele eden, güce itaat etmeyen, gücü alt eden, yalınayak başı kabak bir kahraman varmış bu topraklarda. Herkesin adını duyunca, tipini görünce alaysı bakışlarla küçümsediği, onu görmezden geldiği bu kişi bir saf kahraman, yumuşak atın çiftesiymiş.

Uyuşuk yatan, sabah desen değil akşam kalkan, esneyen, gerinen ama sopayı görünce sağlam, dayanıklı, metanetli, dirençli, esnek, uyabilen, koşabilen, kaçabilen, her koşulda çatışan, gelişen, sevimli mi sevimli, kurnaz mı kurnaz kahramanımızın adı Keloğlan, keleş oğlan, anasının dibinde yatan, sonra hızlıca koşan oğlanmış.

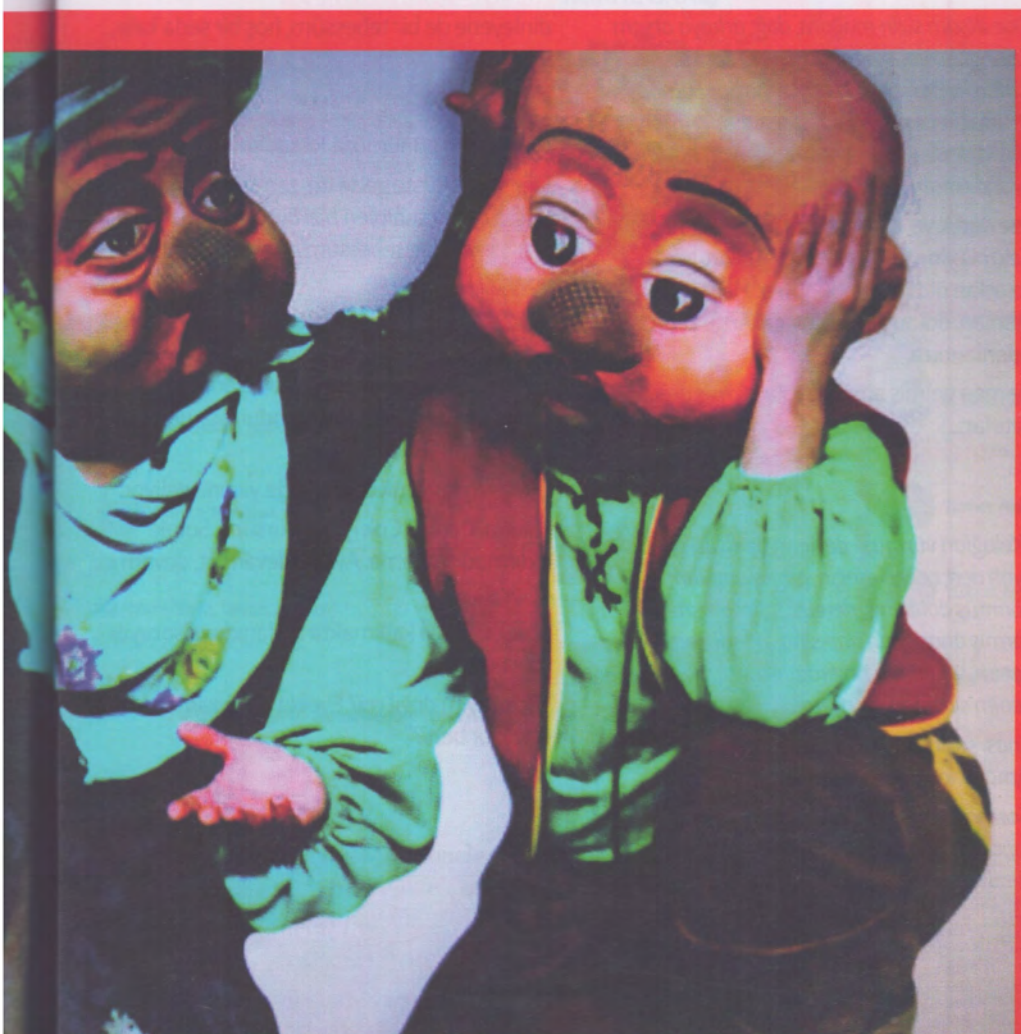
"Bir varmış, bir yokmuş. Tanrı'nın şükretmesini bilen kulu çokmuş... Pireler berber, develer tellal imiş. Çok yemesi, söylenmesi hem günah hem de yasakmış. İşte böyle memleketin birinde bir Keloğlan ile anası varmış. Bu Keloğlan yerinden kıpırdamaz, evden çıkmaz, hiç de çalışmazmış. Elinde maşa mangalda kül eşeler, sedirde, minderde yan pala oturur, göbeğini kaşır, kediler gibi mır mır mırlanır, yatar kalkar dururmuş. Anası onun yüzünden ocağı yakmaya, çorbayı kotarıp pişirmeye zaman bulamazolmuş. Sonunda yetmiş canına, elinde sopa varmış Keloğlan'ın yanına, sonrası bir kovalamaca, bir kovalamaca... Keloğlan bakmış olacak gibi değil, avluda tahta kılıç yontmuş, düşmüş yollara, varmış nice yokuşlara..."



Bu Keloğlan elde sopa, sırtta yaba, ayakta çarık, başta keçe külah sarık ile olumsuzluklarla baş etmenin, zorlayıcı olaylarla başa çıkmanın, ruhsal açıdan örseleyici, acılı bir olayı şöyle ya da böyle atlatmanın ve böylece hâlâ ayakta kalıp yaşamaya devam etmenin timsali olmuş.

***

Saflığıyla ayakta kalan, yaşadığı tersliklerle savaş kazanan, maceraları keyifle anlatılan, dilden dile söylenen, psikolojik dayanıklılık timsali Keloğlan'ı, "Ben bir garip Keloğlanım/ Eşeğimin yok palanı/ Varım yoğum doğruluktur/ Hiç de sevmem ben yalanı" ile tanıdım '70'li yıllarda. Rüştü Asyalı'nın kavruk sesi, kalın kaşlarıyla saflık ile



© HÜMEYRA EROL

kurnazlık arasında gidip gelen öyküsü nasıl da büyülemişti beni. Hele hele çocukluk yıllarımda radyoda anlatılan kısa Keloğlan öyküleri nasıl da mutlu ederdi beni!

Masalın büyülü dünyasında gerçeği dolaylı yoldan, hayal gücüyle süslü dünyamda öğrendim. Keloğlan yanı başımda en iyi arkadaşımdı. Saflığı ama hep kurnazlığıyla insanlara ders veren, yol gösteren Keloğlan, kolayca elde edilenin kolayca yitirileceğini, tembel olsa da -yola düşünce- tembel olanın hemen elmasının kızarmayacağını anlatırdı durmadan... Dirlik düzenlik, birlik, sevgi, iyilik, hoşgörü kalıcı, yalancının mumu yatsıya kadar yanıcıydı... Ama yine de o öyküler, başa gelen çekilir ama sopa ele geçerse o zaman da çektirilir felsefesine hazırlarmış beni, haberim yokmuş.

İyinin kötüye, doğrunun yanlışa, haklının haksıza, adaletin zalimliğe, alçakgönüllülüğün kibre ve gurura karşı mücadelesi vardı Keloğlan'da. O, kişisel kaynaklarını kullanarak (saflık, kurnazlık) çevreden gelen kaynaklara, kötülerle kurulan ilişkilerden gelen dış güçlere karşı verdiği savaşlarla dayanıklılığını arttıran kahramandı.

"Tahta kılıç elde, keçe kuşak belde varmış çöllere, el etmiş yellere bizim Keloğlan. Bir beldede sinekler üşüşmüş tepesine, tahta kılıcıyla on sinek öldürmüş. Bırakmış kanlarını kılıcının üstünde. Ve yazmış kılıcına 'Bir vuruşta on aslan öldüren Keloğlan' diye... Az gitmiş, uz gitmiş, dere tepe düz gitmiş, varmış bir ağacın dibine. Tam yatacak, uzakta bir yerde ateşin parladığını görmüş.'Aman karnımda aç, hemen onların yanına kaç. Bana hem yiyecek verirler, hem de ateşin yanında yatacak yer gösterirler' demiş; ateşin har har harladığı yere doğru yürümüş. Bir de ne görsün? Devler dernek kurmuş, koca kazanları ateşe vurmuş, hem konuşup hem söyleşiyorlar hem de büyük mü büyük gölgelerini duvarda seyrediyorlarmış. Bir de koca koca lokmaları ağızlarına atıyorlarmış."

Aman efendim aman... Bu bölümde Keloğlan sanki ben oldum. Devler oldu size ev sahibi, mal sahibi, mülk sahibi... Söyleşip dururlar kira artışlarını, bir yandan da ellerindeki etlerin üstündeki fiyatları değiştirip dururlar... Bırakın ateşin yanında yatmayı, bir lokma vermeyi, ellerinde olsa vuracaklar sizi. Ama bende bir dayanıklılık, bir dayanıklılık. Gıda artmış, ev sahibi artan kirasına yine zam yapmış, dizini kıvırıp yatmış, manav market fiyatları azmış, su, elektrik, doğalgaz devlerin yanında yer almış ... Doğa sallanmış, sular her yeri basmış, rüzgâr çatı uçurmuş, ağaç devirmiş... Aman yine de bükülmüyor belim, kan revan içindeyim ama durmuyor dilim... Şıkır da şıkır... Şıkır da şıkır...

Kendimden şüphelendim, hemen psikolojik dayanıklılık testinden geçtim. OYSA dedim kendi kendime... Yatıştım, duruldum. Tabii ya, O karşılaştığım olay, Y bu olaya yüklediğim anlam, S bu olayın sonucunda neler hissettiğim, nasıl davranacağım, A çektiğim acı... Ama acıya odaklanmayacak insan. Bu durumda bile sakin kalıp akıcı düşünebilecek...

Böylece, her şey olumsuz bile olsa sağlıklı kalabilir, çözüm odaklı düşünebilir insan. Tabii, söylemesi kolay, yapması zor... Çünkü devler yetmedi, gölgeleri de yürüdü üstüme... Aman devler, yaman devler, atmayın beni sokağa... Ateşten vazgeçtim, kıvrılabileyim dar bir odaya. Ne ekmek isterim, ne et, ne yumurta... Bir bardak su yeter de artar bana... Bir daha OYSA dedim ama olmadı. Bir bardak su bile dolmadı... Meğer o da bağlanmamış mı TEFE TÜFE'ye...

Bir Keloğlan beni anlar dedim, bağırdım: Yetiş Keloğlan, neredesin? Ne elde var ne avuçta. Başımda saç, gözümde yaş, kredi kartımda harç kalmadı, yetiiişş!

***

"Keloğlan elde kılıç dalmış devlerin arasına. Devler sormuş: Nedir o elindeki? Keloğlan böbürlenmiş: Kılıçtır kılıç! Bir vuruşta on aslan öldürdüm bununla, bilesiniz. Bakın kanlarına... Attırmayın tepemin tasını, hemen toplayın tası tarağı... Buraya bir çuvalcık altın almaya geldim. Hele davranın! Devler ürkmüş kılıçtan, bağırıp çağıran bu keleş oğlandan... 'Neyse, siz yatıp uyuyun, biz altınları toplayalım, sabah yanınıza getirelim' demişler.

Keloğlan, devler çekilince ayak altından, hemen yatağa bir kütük koymuş, üstünü de yorganla bir güzel örtmüş. Çekilmiş bir köşeye, olanları seyretmeye başlamış. Devler, uykunun en derin yerinde, kılı kıpırdamazken Keloğlan'ın, varmışlar döşeğine... Ellerinde kütükler, başlamışlar yatağa vurmaya; pata küte pata küte! Kütükler -zam yağmuru gibi- yağmış döşeğin üstüne...

Keloğlan, devler gidince kütüğü almış, döşeğine girivermiş. Sabah olmuş, devler uyanıp gelince, bir de ne görsünler, Keloğlan dimdik ayaktaymış. 'Aman, yatak rahat değildi. Biraz sırtım ağrımış' deyince, devleri almış mı bir tasa? Altınları getirmek gerek.

'Aman, bize yarına kadar süre ver başımıza dert oğlan, kahraman keleş oğlan. Para için her yere başvurduk ama olmadı. Bizim kazanlar da dolmadı. Satacağız senin için bir şeyler merak etme. Üstelik haber saldık dört bucağa, yarın altınlar hazır senin kucakta.'

Keloğlan istemeden razı olmuş, oturmuş sofraya, karnını bir güzel doyurmuş.

Devlerin planı Keloğlan'ı kaynar suyla haşlamakmış. Keloğlan yine bulmuş eğri büğrü bir kütük, koymuş yatağın içine. Kendisi de çıkmış bir ağacın tepesine, başlamış beklemeye... Devler gece yarısı gelmişler, kaynar suyu bir güzel yatağa boca etmişler. Sabahleyin devler uyanınca ne görsün, Keloğlan dimdik ayakta değil mi? 'Aman,' demiş Keloğlan, 'dün gece tuhaf rüyalar gördüm. Baktım bir şelalenin içindeyim. Aman, bir terledim bir terledim. Sıcak sıcak ter döktüm yatakta ama iyiyim. Hadi getirin altınları! Devler bu sefer de pazarlık etmişler: 'Al şu gülleleri, fırlat uzağa, görelim gücünü' demişler. Keloğlan bakmış güllelere, anlamış ki gücü yetmeyecek bunları atmaya: 'Ben bunu atmasına da atarım da, atmam, atamam. Atsam sorumluluk alamam. Sağa atsam bizim köy var, sola atsam nazlı yâr. Öne atsam sizin mağara, dağ; arkaya atsam sizler gidersiniz gümbürtüye. O zaman, sizden korkan bütün köyler başlar cümbüşe. Onun için olmaz. Ama isterseniz..' 'Aman,' demiş devler, 'Sakın atma! Uyuyan köyleri uyandırma!'"

Eee dedik ya, Keloğlan bu... Kurnaz, hin... Çekmiş yine tahta kılıcını... "Bakın, tam 10 aslan öldürdüm bununla. Hadi getirin altınları, doldurun şu çuvala. Artık kanmam yalanlarınıza."

Hemen gelmiş altınlar, yola çıkmış develer, katırlar...

***

"Keloğlan vurmuş -devlerin hediyesi- dört ayak dert çeker-eşeğin sırtına altınları, dönmüş dolaşmış, dereler tepeler aşmış, varmış anacığının kapısına... Hadi anam benim, vur bakırı tıngırdat ocakta, bak altınlar benim sırtımda, kucakta...

Anası şaşırmış, gözleri fal taşı gibi açılmış. 'Aman, nereden bunlar?'

'Sorma anam, ama bil ki keramet kılıçta, sopada' demiş Keloğlan. Anası bir yandan kendi bir yandan, haber salmış köye. -Zam yapmış asgari ücrete- (Şaka şaka) Ziyafet vermiş bütün köye..."

***

İnsanın hayal dünyasını yaşatan Keloğlan masallarında develer tellal, pireler berberdi. İmkânsız aşklar kavuşmalarla sonlanır, fakir Keloğlan padişahlık tahtına kurulur ya da padişahın damadı olur; kimsenin yenemediği devler Keloğlan'ın oyuncağı olur, amansız hastalıklar Keloğlan'ın dağdan, bayırdan, bilinmeyen ovalardan getirdiği çiçekle tedavi edilir, mazlumlar sevinir; padişahın "Dile benden ne dilersen" dileğiyle kötüler cezalandırılır, çil çil altınlar saçılır, borçlar-dertler diner, kötüler, hırslı mal mülk sahipleri bir köşeye siner, Keloğlan ev sahibi olur, anasını yanına alır. Kurulur düğün dernek, masalı dinleyene de bir tebessüm, hoş bir seda kalır...

***

Geçmişten günümüze kıssadan hisse:

Her şey üst üste gelse de, zamlar yağmur gibi düşse de, ev sahipleri bizi öldürse de, yokuş aşağı gitsek de tebessümle bakmalı (mı?) her şeye...

Hani, boksörün biri dayak yedikçe yemiş, yüzü kum torbasına dönmüş. Ayakta duramıyor ama direniyor... Soluk soluğa kalan, kan revan içindeki boksör üçüncü raundun sonunda zor atıyor kendini köşesine...

Çalıştırıcısı büyük bir sevinçle yanına geliyor:

"Aferin, harika! Çok iyi gidiyorsun... Soluk aldırmadın adama. Aynen devam et, devam et!" diyor.

Boksör ayağa kalkmakta zorlanırken, soruyor çalıştırıcısına:

"Çok iyiyim değil mi? Eveeet de, o zaman kim dövüyor beni?"

***

Neyse efendim... Masal masal matitas... Kafama düştü tas... Ahh, sürüyor talan, söyleniyor yalan... Doğruluk, dürüstlük bize kalan...

Sen çok yaşa e mi Keloğlan!

Ben de mırıldanayım türkümü, köşeye çekileyim devler diyarından...

Ben bir garip Keloğlanım

Eşeğimin yok palanı

Varım yoğum doğruluktur

Hiç de sevmem ben yalanı



PSİKİYATRİ ve SİNEMA: TARİHE BAKIŞ

psikeart psikesinema akbank sanat

Panel

CİNSİYETÇİLİK

Oturum Başkanı

Caner Fidaner

Konuşmacılar

Caner Fidaner

Hira Selma Kalkan

Damla Sönmez



Gösterilecek Film: Danimarkalı Kız (2015)
Yönetmen: Tom Hopper

Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul
Tarih: 18 Ocak 2023, Çarşamba
Saat: 18.30
Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

Koordinatör
M. Emin Önder

---

psikeart psikesinema akbank sanat

PSİKİYATRİ ve SİNEMA: TARİHE BAKIŞ
TRAVMA ve BELLEK

Koordinatör
M. Emin Önder

Panel

İNSAN YARALIDIR

Oturum Başkanı

M. Emin Önder

Konuşmacılar

Tamer Aker

Yüksel Aksu

Ümmü Pütgül

Gösterilecek Film:
İftarlık Gazoz (2016)

Yönetmen:
Yüksel Aksu



Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul
Tarih: 15 Şubat 2023, Çarşamba
Saat: 18.30

Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

www.psikeart.com sitesinden satın alınan biletler etkinlik öncesi Akbank Sanat gişesinden temin edilecektir.

PSİKİYATRİ ve SİNEMA:
TARİHE BAKIŞ

psikeart psikesinema akbank sanat

Panel

"Nefretin Kaynağı"

İzlenecek Film: Güz Sancısı
Yönetmen: Tomris Giritlioğlu

Oturum Başkanı

Serpil Yandı Vargel

Konuşmacılar

Serpil Yandı Vargel

Aslı Aktümen

Begüm Sayğılı



Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul
Tarih: 19 Nisan 2023, Çarşamba
Saat: 18.30
Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

Koordinatör
M. Emin Önder

PSİKİYATRİ ve SİNEMA:
TARİHE BAKIŞ

psikeart psikesinema akbank sanat

Koordinatör
M. Emin Önder

"Başedebilmek için büyümek"

DEĞERLENDİRME ve TARTIŞMA

"Büyüme Mücadelesi"

Oturum Başkanı

Burcu Kurtiş

Konuşmacılar

Hakan Karaş
Tuğba Kurt Ulucan
Özlem Önen



İzlenecek Film:
Theeb

Yönetmen:
Naji Abu Nowar
(2015)

Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul
Tarih: 17 Mayıs 2023, Çarşamba
Saat: 18.30
Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

DERGİ EDİNMEK İÇİN
ONLINE ADRESİMİZ



psikeart

www.psikeart.com