Ferhat Jak İçöz

Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği

Varoluşçu psikoterapiden ve felsefeden öğrenebileceklerimiz

Psikoloji



4. BASKI

Ferhat Jak İçöz Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği

Ferhat Jak İçöz klinik psikolog ve varoluşçu psikoterapisttir. Psikanaliz, Gestalt terapisi, psikodrama, logoterapi, hatha yoga gibi farklı ekol ve disiplinlerde aldığı eğitimlerden sonra varoluşçu psikoterapiler alanında doktorasını tamamlamıştır. Psikoterapistliğin yanı sıra eğitmenlik, yazarlık, çevirmenlik, editörlük, süpervizörlük yapmakta ve öğretim görevlisi olarak dersler vermektedir. Terapi ve eğitim çalışmalarını kurucusu olduğu ve İstanbul'da bulunan Varoluşçu Akademi bünyesinde sürdürmektedir.

Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği

KENDİN OLMANIN DAYANILMAZ HAFİFLİĞİ

Yazan: Ferhat Jak İçöz
Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.
1. baskı / Ocak 2020
4. baskı / Mart 2020 / ISBN 978-605-09-6867-5
Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.
Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk
Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.
Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 446 05 99
Sertifika no: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği

Ferhat Jak İçöz

Doğan novus

Hayatıma dokunan sayısız kişiye...

I have only one thing to do and that's
To be the wave that I am and then
Sink back into the ocean*

Fiona Apple, *Container*

* Tek bir şey gelir elden / O da olduğum dalga olmak / Ve sonra yeniden okyanusa karışmak.

İçindekiler

Bu kitap ne hakkında ve ne hakkında değil.....15

Fiziksel bir şekilde var olmak üzerine.....25
Beden ve vücut üzerine.....27
Cinsellik üzerine.....32
Yemek üzerine.....38
Bağımlılık üzerine.....43
Evler ve mekânlar üzerine.....48
Ölüm üzerine.....53
Canlılık üzerine.....59

Sosyal bir şekilde var olmak üzerine.....65
Duygular üzerine.....67
Bağlanmak ve bağ kurmak üzerine.....72
Âşık olmak ve aşkın sonu üzerine.....78
İlişkilerin karanlık yüzü üzerine / Aldatmak, aldatılmak, kıskançlık, ikiyüzlülük, manipüle etmek ve edilmek.....84
Kötüler, kötülükler ve kişilik üzerine.....90
Yalnızlık (endişesi) ve ilişki (endişesi) üzerine.....96
Aile üzerine.....101
Birine bakmak, kendinden farklı biri için sorumlu olmak üzerine.....106
Laga luga etmek üzerine.....111
Sosyal medya üzerine.....116
Kayıp ve yas üzerine.....121

Bireysel bir şekilde var olmak üzerine.....125
Kendilik üzerine.....127

Travma üzerine 133
Hayaller ve hayal kırıklıkları üzerine 138
Yabancılaşma ve otantiklik üzerine 142
Mükemmeliyetçilik üzerine 148
Kaygı, korku ve cesaret üzerine 152
Statü arzusu ve başarısızlık üzerine 157
Hayatın getirdikleri (veya üzerimize fırlattıkları) üzerine 161
Kararsızlık ve sorumluluklar üzerine 166
Nefret üzerine 171
Depresif hissetmek ve umutsuzluk üzerine 176

Tinsel bir şekilde var olmak üzerine 181
Dolu dolu yaşamak ile tıka basa doldurmak arasındaki fark üzerine 183
Fazla tutunmaktan tutunamamak üzerine 188
Anda kalmak üzerine 193
İkilemler ve çelişkiler üzerine 198
Gündelik hayatta hapsolmak ve dayanılmaz bir hafiflikte yaşamak üzerine 203
Potansiyelimizi gerçekleştirmek üzerine 208
Değerler ve kendimizle ters düşmek üzerine 212
Politik duruş üzerine 216
Bilinçdışı üzerine 220
Rüyalar üzerine 225
Sonsuzluk, sonluluk, anlam ve canlılık üzerine 229

Okuma listesi 235

Bu kitap ne hakkında ve ne hakkında değil

Sanırım altı sene oldu. Uzun zamandır üzerinde düşündüğüm, çalıştığım, gerek kendi hayatımda, gerekse de başkalarının hayatında tanıklık ettiğim, "insan olma hali" diye özetleyebileceğim geniş konu hakkında kendimi ifade etmeye ihtiyacım var. Psikoterapide danışanlarıma, derslerde öğrencilerime ve eğitimlerde katılımcılarıma ifade ediyorum etmesine, ama yetmiyor. Varoluşçuluk başlığı altında kabaca toplanabilecek bu kadim bilgiler son on beş yılıma damgasını vurdu, hem de her anına. Bu bilgilerle karşılaşmasaydım, bambaşka biri olurdum. Belki daha iyi, belki daha kötü, bilmek imkânsız. Ancak durduğum noktada acaba diye düşünmek yerine arzumu takip etmek istiyorum. Bu bilgileri daha fazla kişiye aktarmak istiyorum. Bu noktada bir yanlış anlaşılma olmasın; bu kitaptaki hiçbir fikir bana ait değil. Hatta ara ara referans vereceğim düşünür ve filozoflara da ait olduğunu sanmıyorum. Adı üzerinde; kadim bilgi.

Bu bölümde kısaca bu kitabın ne hakkında olduğunu ve ne hakkında olmadığını anlatmaya çalışacağım. Ama sandığımdan daha zormuş, çünkü dönüp dolaşıp aynı soruyu soruyorum kendime; "Ne yapmaya, ne anlatmaya çalışıyorsun?" İnsanın kendine samimi olarak sorduğu, hazır veya ezbere cevaplara kaçmadan içten cevaplar vermeye çalıştığı sorular

herhalde en zor sorular. Ama en güzeli. Ama en zoru.

Bu kitap için hem bir psikolog olarak hem de varoluşçu felsefeyle uzun zamandır haşır neşir olan biri olarak, insan olmaya dair meseleleri gündelik hayattaki karşılıklarıyla anlatmayı hayal ederek yola çıktım. Büyük filozofların, dipnotlarda kalmış düşünürlerin ve çığır açan fikirleriyle onlardan haberimiz bile olmasa da bugün şifa bulmamızı sağlayan psikoterapistlerin söylediklerini sizlere aktarmak istiyorum. Bu meselelerle hem kendi hayatında boğuşan hem de bu meselelerin farklı tezahürlerini, psikoterapi çerçevesinde, birbirine benzemez ve her biri kendi içinde bir dünya olan bir sürü hayatta duyan bir insan olarak bir kanal olmak istiyorum. Bunu yaparken de en büyük arzum mümkün mertebe gündelik ve sade bir dil kullanmak; malum, "kadim bilgiler" kategorisine düşen fikirler her zaman anlaşılır ve ulaşılır olmuyor.

Bu kitapta birbirinden farklı kırk meseleyi inceledim. Kıskanmak gibi, cinsellik gibi, hayaller ve hayal kırıklıkları gibi insan olmanın vazgeçilmez parçaları olan kırk mesele. Neden kırk? Bilmiyorum. Yayınevinde kitabımla ilgili ilk toplantımızda birden ortaya çıktı diyelim kırk rakamı; ben de tılsımına inandım kırkın. Daha iyi bir sebep olması gerekiyor mu?

Kitap uzun süre isimsiz kaldı. Aklımdan sadece bir fikirken ve sonra yazarken bir sürü isim geçiyordu, ancak bir türlü hiçbiri içime sinmiyordu. Sonra editörüm Handan Akdemir Milan Kundera'dan adeta esinlenerek kitabın şu anki ismini önerdi; *Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği*. İçinde barındırdığı çift anlamlılığıyla çok hoşuma gitmişti. Hem çekici anlamında dayanılmaz hem de katlanılmaz anlamında dayanılmaz bir hafiflik hepimizin aradığı. Sonra bir arkadaşım Milan Kundera'nın *Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği* kitabının isminin çeviri olarak hâlâ tartışıldığı yönünde beni uyardı; gerçekten Fransızcasına baktığımda başlıkta katlanılmaz anlamına gelen bir kelime kullanılmıştı. Yine de başta beni

bu başlığa çeken çift anlamlılığı çok sevdim. Bu nedenle dayanılmaz kelimesinde karar kıldık. Daha uyanık yaşadıkça çok çekici, reddetmesi zor, dayanılmaz bir hafifliğe kavuşuyoruz, ama aynı zamanda özgürleştikçe korkuyoruz, kaygılanıyoruz ve aynı hafiflik katlanılmaz bir hale de geliyor.

İnsanlık olarak insanı dışarıda bırakan ürkütücü bir yönde uzun zamandır ilerliyoruz. Bu benim naçizane görüşüm değil, kitabımın bir girişi olsun diye sığındığım bir klişe de değil. Gerçi klişeler iyidir; uzun zamandır ortada olan ama bir şekilde ürkütücü geldiği için küçümsediğimiz zorlu gerçekleri bize hatırlatabilirler.

Bu gidişat tabiri caizse mantığa tapmanın yolu. Bu gidişat, her birimize yaptıklarımızın değerini pragmatik sonuçları üzerinden yargılatan bir akım. Mutlu olduysak, çok para kazandıysak, kendimizi iyi hissettiysek, keyif aldıysak yapalım; sıkıntı mı veriyor, acı mı veriyor, yük mü oluyor, aman uzak duralım! Artık bir şeyler, mantıklı ise bizler için var. Soru "olmak ya da olmamak" olmaktan çıktı; "mantıklı mı, değil mi?" haline geldi. "Sevgilim beni terk edeli altı ay oldu, onu hâlâ çok özlüyorum, ama bu hiç mantıklı değil, üç ayda geçmeliydi!"

Neyi unuttuk? Neyi dışarıda bıraktık? Kendimizi mantık dediğimiz canavarın standartlarına koşarken anlık deneyimlerimizi unuttuk. Anlık deneyimlerimizi önemsemez hale geldik. Anlık deneyimler deyince akla ulaşılması zor, derin bir tinsel an gelebilir. Ancak hiç öyle değil. Anlık deneyimler belli bir anda ne yaşıyorsak onlardır. Duygularımızı yanıltıcı diye yargılayıp bir kenara attık. Çok ısrarcı olanları da ilaçla susturduk. Mantık, irade ve duygular bize pusulalık eden üç kol iken iradeyi mantığın hizmetine soktuk, duygular da en iyi ihtimalle hoş bir seda olarak bir kenarda kalakaldılar. Aslında unuttuğumuz, dışarıda bıraktığımız kendimiziz.

Friedrich Nietzsche'nin muhteşem bir sözü vardır; "İnsanı

parçalara bölerseniz geriye sadece kötü bir koku kalır. Başarısızlığın kokusu." Kendimize makine gibi baktığımız her an kendimizi parçalara bölmüş oluruz. "Aslında hayatımda her şey çok yolunda, bir tek arada anlamadığım panik ataklar geçiriyorum, o biraz zorluyor" dediğimizde panik atak diye isimlendirdiğimiz o deneyim adeta uzaydan gelmiş bir virüse dönüşür; bizimle bir alakası yoktur, hayatımızın geri kalanıyla bir alakası yoktur, tam aksine güzel günlerin içine limon sıkmaktadır. Çözüm? Hemen "panik atakları" geçirmek.

Varoluşçu bakış açısı her deneyimimizin en az bir öteki kadar önemli olduğuna işaret eder. Karpuz seçer gibi yaşadıklarımızın bir kısmını sahiplenip ötekileri bir kenara itiştiremeyiz. Bir önceki paragraftaki gibi bir cümle bana söylendiğinde ilk merak ettiğim "panik atak" olarak isimlendirdiği bu deneyimin bu kişinin hayatına dair ne anlattığı olur. "Panik atak" veya diğer istemediğimiz duygular, düşünceler, hisler ve sezgiler bize bela olmak için veya rastgele ortaya çıkmazlar. Varoluşçu bakış açısının insanı bir bütün olarak görmesinden kastedilen tam da budur.

Varoluşçu bakış açısının bizleri uyardığı diğer bir tuzak ise açıklamalara, sebeplere, neden-sonuç ilişkilerine olan aşkımız. Bu, ölümcül bir aşk. İnsanın anlamaya olan ihtiyacı, en az suya, yemeğe olan ihtiyacı kadar büyük. Bunun tartışmaya açık yanı yok. Çocukluğumuzda başımıza gelenlerin neden başımıza geldiğini anlayamadığımızda, bir yetişkin yanı başımızda durup bize anlatmadığında bunun sonucunun yetişkinlikte büyük ruhsal ıstıraplar olduğunu yakından biliyoruz. Varoluşçu bakış açısının da karşı çıktığı bu anlamlandırma veya hikâyeleştirme ihtiyacı değil.

Varoluşçu bakış açısına göre insan deneyimlerinin pek tabii ki nedenleri vardır. Ancak insan dediğimiz, sandığımızdan çok daha karmaşık bir varlıktır (aslında varlık da değildir, bir eylemdir, bir olma halidir, ama buradan ileri gider-

sem soyut felsefeye gireceğim ve kendimi durduruyorum). Neden sorusuyla ilgilenmememizin sebebi yaşadıklarımızın nedeninin olmayışı değildir. Tam aksine, o kadar çok ve karmaşık nedeni vardır ki, bu şekilde bakarak sadece birini veya birkaçını bulup onlara sarılmış oluruz. Bu da yaşadıklarımızın derinliğini görmezden gelmek demektir. "Neden mutsuz hissediyorum?" sorunuzun cevabı tabii ki vardır. Ama tek bir cevabı yoktur. Tam aksine, aklınıza gelen ilk birkaç cevaptan çok daha ötesi vardır. Ne zaman aklımıza gelen ilk birkaç cevaba tutunuruz, o zaman gerisini kaçırırız. Varoluşçu bakış açısı izah etmek yerine kavramaya devam etmeyi önerir.

Kitap boyunca birçok açıklamayla karşılaşıyormuşsunuz gibi gelebilir. Verdiğim başlıkların altında kendimce sizlere bu meselelere dair sebepler sunduğumu da düşünebilirsiniz. Yukarıda yazdıklarımdan böyle bir his uyandırmaktan ne kadar çekindiğimi çıkarabilirsiniz aslında.

Hayatta bazen bazı duyguların, deneyimlerin ve olayların içinden geçerken bize çok anlamsız gelebilirler. Bu olayların tamamen bir şanssızlık eseri başımıza geldiklerini düşünebiliriz. Veya kendimizce açıklamalar bulabiliriz ama bu açıklamalar içinde olduğumuz durumdan çıkmamıza bir türlü, tam anlamıyla yardımcı olmazlar. Kendimizi çaresiz, umutsuz, kapana kısılmış veya ne yaptığını bilmez bir halde bulabiliriz. Hiç şüphesiz bu çok insani bir haldir. Bu kitapta sizlere vermek istediğim en önemli mesaj, yaşadıklarınızın anlamsız olmadığıdır. Yaşadığımız, içinden geçtiğimiz tüm deneyimler aslında bize bir şeyler anlatmaya çalışmaktadır. Mesela kendinizi anlamadığınız bir şekilde çok öfkeli bulabilirsiniz. Bu öfke çok gereksiz, çok işlevsiz, hatta hayatınızı mahvediyormuş gibi gelebilir. Haklısınız da. Öfkeli olmak zor iştir. Bu kitapta da öfkeli olmanızın anlamlarına dair bir hazır liste mevcut değil, çünkü böyle bir liste yok (olduğunu söyleyenlerden sakının!). Kısacası bu kitapta okuyacağınız fikirler

herkes için geçerli nihai açıklamalar değiller, ama bu fikirleri yaşadıklarınızın size ne anlatmaya çalışıyor olabileceğine dair örnekler olarak düşünebilirsiniz. Bu kitap açıklamalar sunmuyor. Sizi kendinizle farklı bir şekilde ilişkilenip hayatlarınızı başka bir yerden yaşamaya davet ediyor.

Diyelim ki bu kitabın ve de genel anlamıyla varoluşçu bakış açısının bu davetini kabul ettiniz. Kendinize sorular sormaya, merakla bakmaya ve ilk bulduğunuz açıklamalara sarılmak yerine yeri geldikçe kendiniz üzerine düşünmeye devam ettiniz. Peki ne işe yarayacak bu?

Bu dünyada kendimizden başka evimiz yok. Hatta Heidegger'e ve Sartre'a göre hiç evimiz yok; lakin kendilik dediğimiz de sürekli değişen, dönüşen ve çelişkili bir olgu olarak pek güvenli bir liman değildir. Ancak bu dünyada daha canlı hissetmek istiyorsak, hayatlarımızı daha dolu dolu, doygun yaşamak istiyorsak, elimizden gelen tek bir şey var; kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı yakından tanımak. Kendimize sorular sormanın, merakla bakmanın ve hazır cevaplara yerleşmemenin bize getireceği en büyük hediye, kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı daha yakından tanımak olacaktır. Bunu başarabildiğimiz ölçüde hayatta akışı yakalamak ve canlı hissetmek mümkün olur. Bu konuda Sokrates'çiyim. Gerçekten de incelenmeyen hayat yaşamaya değmez hale gelir.

Bu kendini daha yakından tanıma yolunda oyumu felsefeden yana kullanıyorum. Hem bir psikolog ve psikoterapist olarak hem de bu dünyada yolunu bulmaya çalışan bir fani olarak varoluşçu bakış açısı sırtımı dayadığım en önemli kaynak. Haklı olarak meslektaşlarım zaman zaman buna tepki gösteriyorlar. Güzelim psikoloji kuramları dururken, neden sırtımı onlara dönüyorum? Freud yetmedi mi? Onun açtığı yoldan yürüyen birçok isim, Klein, Bion, Fairbairn, Bowlby, Kohut yetmedi mi? Öteki kanatta Skinner, Bandura, Beck ve Ellis'i neden beğenmiyorum? Aslında mesele beğenip beğenmemek değil.

Felsefe kelimesi birleşik bir kelimedir; *filo* ve *sofya* kelimelerinden oluşur. Felsefe tam olarak bilgelik aşkı olarak çevrilebilir. Yunancada aşk kelimesini karşılayan üç kelimeden biri olan *filia*, belli bir kişi, olgu veya eyleme tutkuyla adanmış olmak anlamına gelir. *Sofya* kelimesini bilgelik olarak çevirmekteyiz. Ama neye dair bilgelik? Felsefe en temelde kendimize ve içinde yaşadığımız dünyaya dair bir bilgelik aşkıdır. Hayata felsefi bir yerden bakan kişi kendini ve içinde yaşadığı dünyayı anlamlandırmaya tutkuyla adanmış kişidir. Bunu yapmak için filozof veya psikolog olmak gerekmez. Bu bir yaşam tarzı seçimidir.

Bu açıdan baktığımızda aslında psikoloji kuramlarına sırtımı dönmüş olmuyorum; tam aksine onlar da felsefi açıdan büyük değer taşıyan fikirler.

Bütün bunlarla beraber şu soruya vereceğimiz cevap en önemli olandır; edindiğim bilgilerle ne yapacağım? En temelde iki seçeneğimiz var; edindiğimiz bilgileri nihai gerçeklikler olarak alıp onlara tapmak (ve günü geldiğinde bize yardımcı olmadıklarını gördüğümüzde bile onları bırakamamak, çünkü çok yatırım yapmışızdır) ya da edindiğimiz bilgileri bir sonraki sorumuzu sormak üzere birer atlama tahtası olarak kullanmak. Felsefi veya varoluşçu bakış açısı açıkça ikincisini tercih eder. Her sorduğumuz yeni soruda kendimizi biraz daha yakından tanırız, kendimizi biraz daha biliriz ve gerek arzularımızla gerekse de dış koşullarla daha uyumlu, akış içerisinde bir yaşam ritmi yakalama şansımız ortaya çıkar. Bu kitapta sizleri böyle bir alana davet etmek isterim.

Kendini tanımak, kendini bilmek de değinmek istediğim bir diğer nokta. Kendini tanımak ömür boyu süren bir yolculuk. Bunun sebebi çok karmaşık ve anlaşılmaz olmamız değil. İnsanlar olarak aslında çok tekdüze varlıklarız. Bir şey isteriz, yapabiliriz, yapamayız, üzülürüz, seviniriz. Bizleri karmaşık ve çok katmanlı hale getiren, zaman unsurudur.

Bugün büyük bir hevesle bu kitabı yazıyorum, sizlerle buluşacağı günü sabırsızlıkla bekliyorum. Ama belki de on sene sonra bu kitaptan çok utanacağım, yeni baskısının yapılmamasını isteyeceğim, özgeçmişime bile koymayacağım. Belki burada aktardığım fikirlere ben inanmayı bırakacağım. E o zaman hangisi ben oluyor? Bugün büyük bir hevesle yazan mı, yoksa yarın büyük bir utançla saklayan mı? Her ikisi de. Bugünkü hevesimin arkasında sayısız seçim, karşılaşma ve deneyim olduğu gibi yarınki potansiyel utanmamın arkasında da bunlar olacak. Felsefi açıdan bizi varlık olmaktan çıkarıp "varoluş" kılan da tam olarak budur işte (fazla felsefileşme alarmı, burada durduruyorum bu cümleyi). Kısacası karmaşık, çelişkili ve çok katmanlı insanlar olarak her zaman bazı yönlerimiz karanlıkta kalacaktır. Sabit değiliz. Her an yeni seçimler yapıp yeni binlerce şey deneyimlerken daha da karmaşık, çelişkili ve çok katmanlı hale geliyoruz. Bu, insan olmanın hem mükâfatı hem de laneti. Tahmin edersiniz ki böylesine karmaşık bir hayat soru sormakla tanınıp bitemez.

Varoluşçu bakış açısına göre dünyada iki tip insan yoktur; kendini tanıyan aydınlanmışlar ve kendini tanımayan şuursuzlar mesela. Varoluşçu bakış açısı bunun yerine yaşayan her insanın elinin altında iki seçenek olduğunu iddia eder; kendimizi tanıma yolunda kalabiliriz veya kendimizi unutma yolunu seçebiliriz. Bu kitabın sizler için kendinizi tanıma yolunda bir rehber olmasını gönülden diliyorum.

Hiç şüphesiz sürekli sorular sormak, kendimiz üzerine düşünmek ve yaşadıklarımızı anlamlandırmaya çalışmak çok emek yoğun, zorlu ve yorucu bir yol. Danışanlarımın veya öğrencilerimin sıklıkla dile getirdiği bir seçeneği ben de size sunmak isterim; "Ee, bunları bilmeseydik, hiç uğraşmasaydık, geldiği gibi yaşasaydık daha kolay olmaz mıydı?" Kolaydan ne anladığınıza bağlı. Varoluşçu bakış açısı bu noktada da iki seçeneğimiz olduğundan bahseder; ya anlamaya, tanımaya ve

anlamlandırmaya çalışacağız ya da görmezden gelip ayağımıza dolanmasına izin vereceğiz. Tıpkı çok ağır bir sırt çantası taşımak gibi. İnsansanız, bu sırt çantasından kurtulma şansınız yok, o insan olmanın yükü. Eğer sırt çantanızı ve bedeninizi yakından tanımaya çalışırsanız, ki bu da bir emek ister, çantayı daha konforlu taşıma ihtimalini kendiniz için yaratmış olursunuz. Sırt çantanızı yok sayarsanız ayağınıza dolanır, yürümenize engel olur, belki de sizi düşürür.

İnsan olmak neresinden bakarsanız bakın kolay bir iş, bir eylem değil! Bir noktada kolaylaşması gerektiğini veya kolaylaşacağını söyleyenler varsa naçizane önerim bu insanlardan ve fikirlerinden sakince uzaklaşmanız. Yine iki seçeneğimiz var; ya yaşamak konusunda ustalaşacağız ya da sürüneceğiz. Oyunun kurallarını değiştirme şansımız, maalesef yok.

Bu kadar iddialı yazdığım, uzun uzadıya "atıp tuttuğum" paragraflardan sonra birkaç ufak not düşmek isterim. Birincisi "ben bu olayı çözdüm" gibi bir iddiam varmış gibi geliyorsa, hemen açıklayayım ki yok. İnsan olmak hepimiz için zorlu olmaya devam edecek. Ne de olsa her an yaptığımız seçimlerle hiçlikten bir kendilik, yeni bir dünya yaratıyoruz. Ama bu zorluk içinde keyfi, neşeyi ve anlamı bulmam mümkün. Hatta bu zorluk sayesinde mümkün. Çok elverişli toprağın bağı iyi üzüm vermezmiş hikâyesi. Kumlu toprak iyidir. Zaten elimizdeki de o. Kierkegaard'ın çok öngörülü bir şekilde söylediği gibi "Hayat çözülecek bir sorun değil, yaşanacak bir deneyimdir". Bu kitap "yaşayın" diye bağıracak size.

Kitap boyunca varoluşçu bakış açısı diye bir "şey"e referans vereceğim. Bu noktaya kadar da bol bol bahsetmiş oldum. Akademik yanım buna dair bir açıklama yapma ihtiyacı içerisinde yanıp tutuşuyor, eklemezsem olmayacak. Varoluşçu düşünürler Søren Kierkegaard'dan Maurice Merleau-Ponty'ye uzanan ve çok farklı fikirler öne sürmüş geniş bir yelpazede yer alırlar. Her "varoluşçu bakış açısına göre" de-

diğimde bu isimlerin benzer veya aynı fikirleri savunduğuna dair bir intiba ortaya çıkabilir. Durum aslında bunun tam aksidir. Varoluşçu akım, gerek felsefi ekoller gerekse de psikoterapi akımları içinde kendi içerisinde en çok ikilem ve çelişkiyi barındıran akımlardandır. Kitabı akademik veya bilimsel bir çalışmaya dönüştürüp aktarmak istediğim fikirleri gölgede bırakmak istemediğim için böyle bir basitleştirme yapmayı tercih ettim. Merak edenler, biraz daha okuyup araştırmak isteyenler için kitabın sonunda bir ileri okuma listesi yer alıyor.

Son olarak da sizlere bir önerim olacak. Bu kitabı okurken üzerine düşünün, ortaya attığım fikirlerin hayatınızdaki yansımalarını fark etmeye çalışın, itiraz edin, kabul ediyorsanız da benim başlattığım yolu kendiniz devam ettirin. Ama sözlerime güvenmeyin. Kendinize, sorularınıza ve cevaplarınıza güvenin. Tıkandığınızda da güvenilir uzman bir psikoterapistten yardım istemekten çekinmeyin.

İyi okumalar ve iyi düşünmeler dilerim!

Temmuz 2019

Canggu, Endonezya

Fiziksel bir şekilde var olmak üzerine

Beden ve vücut üzerine

İnsan yakın olduklarına kötü davranır misali, beden sosyalleşme sürecinde verdiğimiz ilk kurbanlardan biri; belki de ilk kurban. Bedenin işleyişi üzerine, işlevleri üzerine, topluluk içinde nasıl görünebileceğine dair birçok kuralla çevrelenmiş durumdayız. Bebeklikte gelen ilk yasaklar bedene dair yasaklardır; belli şekilde yemek yemeyi, böbrek ve bağırsak işlevlerimizi belli şekillerde yönetmeyi öğrenmek yetişkinliğe giden yoldaki ilk zaferlerimizdir (belki de kayıplarımız). Düşüncelerden önce, duygulardan önce beden, toplumsal açıdan kimin bizden kimin ise öteki olduğunu belirler.

Şık ama ulaşılabilir bir restoran hayal edin. Bir masada daha liberal düşüncelere sahip bir grup arkadaş, bir masada daha muhafazakâr bir aile, bir masada sevgilileri yeni terk ettiği için büyük bir üzüntü yaşayan iki arkadaş ve diğer masada ise çocuklarının ilk işini kutlayan bir aile. Standart bir akşamda bu dört masa büyük bir rahatlıkla restoranı paylaşabilirler. Belki birbirlerinin muhabbetlerini duyup sinir olabilirler, mutlu olabilirler, birbirlerine laf atabilirler veya en kötü ihtimalle fikir ve duygusal ayrılıklar nedeniyle gerginlikler çıkabilir. Ve diyelim ki bu standart akşam saatlerinin tam ortasında içeri bir berduş girdi. Belki yolunu kaybetti, belki dilenmek için. Adamın restorana girmesiyle beraber güçlü bir idrar kokusu ortalığı sardı. Ne olur? Muhtemelen

dört masa adamın restorandan çıkarılması konusunda ortak bir kanıya varır. Tabii ki adamın restorandan nasıl çıkarılacağı, çıkarılırken ve sonrasında nasıl bir muameleye maruz kalacağı başka bir fikir ayrılığı konusu olabilir ama bedensel farklılık, tüm düşünsel ve duygusal ayrılıklardan daha keskin bir ayrışma koyar ortaya. Bedenini çağın ruhunun sunduğu yollardan birine göre şekillendirmeyenler, dışlanmaya en açık olan kişiler olarak hedef haline gelirler.

Varoluşçu bakış açısı ne tuvalet eğitimine ne de kişinin bedenini hijyenik tutmasına karşıdır. Bu anlattığımdan böyle bir sonuç çıkmasını istemem. Ancak varoluşçuluğun getirdiği en önemli eleştiri, bedenin nasıl da bir makine haline geldiğidir.

Bedenlerimizi bize hizmet ettikleri sürece sıklıkla görmezden geliriz. Zaten çalışıyorlardır. Tıpkı kış aylarında sorunsuz çalışan kombiler gibi. Varlıklarını bile unutmak çok kolaydır. Ta ki bize bir "sorun çıkarana" kadar. Sorun çıkardığında da tıpkı bozulan kombi için servis çağırdığımız gibi, bedenimizi bir doktora götürebiliriz, bildiğimiz ilaçları alabiliriz, bedenimiz istediğimiz gibi çalışmıyor diye ona sayıp sövebiliriz. Bedenlerimizin hayattaki farklı amaçlarımıza ulaşmak için kullandığımız birer araçtan farkı yoktur çoğunlukla.

Bu noktada bir parça felsefeye uğramakta fayda var. Varoluşçu bakış açısına göre beden sadece etten, kemikten ve çeşitli sıvılardan oluşan ve de bizim yönetimimize verilmiş bir tür "robot" değildir. Ancak günümüzde bedenlerimizle kurduğumuz ilişki adeta *Ninja Kaplumbağalar*'daki Krang'ın durumundaki gibidir. İzleyenleriniz hatırlayacaktır, Krang sadece bir beyindir ve beden-robotu olmadan hiçbir gücü yoktur. Beden-robotundaki yuvasına yerleştiğinde o beden-robotu yöneterek istediği her eylemi yapabilmektedir.

Varoluşçu felsefeye göre beden varoluşumuzun tam merkezindedir. Bu iddiasıyla varoluşçuluk mistik bir önerme

sunmamaktadır, aslında çok basit bir gözlem yapmaktadır. Bildiğimiz anlamda bu hayat doğumla başlıyor ve ölümle bitiyorsa ve burada bahsettiğimiz doğum ve ölüm aslında bedenin doğumu ve ölümü ise, beden varoluşumuzun temel taşı konumuna yükselir. Bu noktada başka dillerle yakından ilişkisi olan Türkçe bize çok iyi bir kavrayış olanağı sağlamaktadır. Türkçede varlığımızın et, kemik, çeşitli bağlar, yumuşak dokular ve sıvılardan oluşan boyutu için iki kelime kullanırız, biri bu bölümün başından beri zikrettiğim "beden" ve ötekisi başlıkta gördüğünüz üzere "vücut". Vücut, aslen Arapça bir kelime olup kökü w c d harflerinden oluşmaktadır. Aynı kök harflerden mevcut, mevcudiyet gibi kelimeler de türetilebilmektedir. Arapçada w c d kökü hem kendini bulmak, var olmak gibi kelimelerin kökünü oluşturur hem de yoğun hissetmek, yoğun duyarlılık göstermek gibi eylemlerin de kökünde yatandır. Bu kadar felsefi ve dilbilimsel argümanla varmaya çalıştığım nokta, beden ve vücuda hak ettikleri özeni göstermediğimiz.

Bedenlerimizi nasıl birer araç olarak kullanırız? Bu konuda çok yaratıcı olduğumuzu itiraf etmekte fayda var. Az önce bahsettiğim gibi ona gündelik hayatta emirlerimizi yerine getirmesi gereken bir robot olarak bakabiliyoruz; onu belli şekillere sokarak sosyal dünyada bir yer edinmeye çalışabiliyoruz, onun belli şekillerde olup olmaması üzerinden kimlikler yaratabiliyoruz ve de onu ne kadar terbiye edebildiğimiz üzerinden kendimizi ahlaki olarak üstün veya aşağı görebiliyoruz. Oysaki o bizim en önemli destekçimiz, ömrümüz boyunca bizi hiç bırakmayacak tek yoldaşımız. Bizse ona ne kadar kötü davranıyoruz.

Nietzsche bir beden olarak yaşamanın ve bedeni dinlemeyi öğrenmenin öneminden sıkça bahseder. Nietzsche'ye göre beden bir yandan en çiğ, en hayvansı, en az işlenmiş, en çocuksu yönümüzü temsil etse de tam da bu "çiğliğe" çok ihti-

yacımız vardır. Nietzsche'nin bedenin karşısına koyduğu şey ise zihin ve mantıktır. Nietzsche'ye göre modern insan bir noktada bedenini dinlemeyi, onu anlamaya çalışmayı bıraktı ve soyut fikirler peşinden koşmaya başladı. Soyut fikirler peşinde koşarken de bedenini sadece kullanmaya hazır bir alet haline getirdi. Nietzsche'nin bizi uyardığı bu önemli tuzağa gündelik hayatta hepimiz düşeriz. Örneğin iş yerindesiniz ve çok uykunuz geldi. İlk aklınızdan geçen ne olur? "İş yerindeyim ve uyumamam lazım" mı? "Aman Tanrım, iş yerindeyim ve uyukluyorum, bir gören olursa ne düşünür" mü? "Allah kahretsin, bir türlü enerjimi yüksek tutamıyorum, ne sorunum var benim, nefret ediyorum bu halimden" mi?

Varoluşçu bakış açısına göre ve özellikle Nietzsche'ye göre, bu fikirlerden birinin peşine takılıyorsak, bu, bedeni dinlemeyi bıraktık ve soyut bir fikrin, bir idealin peşine takılıp gittik demektir. Nasıl bir ideal mi? Hep ilgili görünmem gerekiyor, hep enerjik olmam gerekiyor, iş saatinde uyunmaz ve benzeri. Bu ve benzeri bütün cümleler mantığın, zihnin sesi. Bu ideallere kapılmamızın aslında kendi içinde bir sakıncası yoktur. Ama bu ideallere kapılıp gittiğimizde neyle ilgilenemediğimiz, neyden çaldığımız birçok sorunun başlangıcı olabilir. İdeallerin peşinden koşarken gerçekten ne olup bittiğine bakma şansımızı yitirmiş oluruz. İş yerinde uyukluyorsam bu bana birçok şey anlatıyor olabilir; kaldırabildiğimden çok daha yorucu bir hayatım olduğunu, içinde olduğum ortamın veya yaptığım işin hiç ilgimi çekmediğini, burada olmakta anlam bulamadığımı. Belki hayatta yolumu kaybettiğime dair bir sinyaldir bu, belki de sadece bedenimi yeterince dinleyip ona dinlenecek vakti vermediğime dair bir mesajdır.

Nietzsche'nin zihinsel fikirler veya mantık dediği, soyut idealleri tespit etmek aslında oldukça kolay. Ne zaman ki "gerek" veya "-meli" "-malı" kipleriyle bir cümle kurarsanız, bir an durup düşünün. Gerçekten olana mı bakıyorsunuz,

yoksa olmayan soyut bir fikrin peşinden mi gidiyorsunuz? Bedeni dinlemeyi öğrenmek, olana yakından bakmak üzere dikkatimizi yöneltmek demektir. Olanı elimizden gelen en iyi şekilde betimlemek ve anlamlandırmak demektir.

Bedenlerimizle çok farklı şekillerde ilişki kurabiliriz. Ancak bu farklı ilişkilenmeleri belki de iki ana kategoriye bölmek mümkündür; içeriden dışarıya ve dışarıdan içeriye. Bedenimizle dışarıdan içeriye ilişkilendiğimizde onu hep dış standartlara göre yargılarken buluruz kendimizi; bedenimiz bir anda yeterince ince olmayan, yeterince esnek olmayan, yeterince enerjik olmayan, yeterince güzel olmayan bir şeye dönüşür. Burada anahtar kelime "şey". Öte yandan bedenimizle içeriden dışarıya ilişkilendiğimizde gerçekten onu bir vücut haline getiririz. Var olma yolculuğumuzda hak ettiği gibi en büyük yoldaşımız olur. Ne de olsa hayatta olduğumuz sürece bir tek o bizi terk etmeyecek. Vücudunuzun size anlatmaya çalıştıklarını duymaya çalışın. Örneğin aynada güzel görünmek için, mezurada daha küçük bir sayı çıkmak için zayıflamayın; daha hafif hissetmek için, daha akışta olabilmek için bedeninize iyi bakın. Daha hızlı koşmak için değil, koşarken canlı hissetmek için koşun. En akrobatik hareketleri yapmak için değil, bedeninizi tanımak için yoga yapın.

Varoluşçu bakış açısı beden konusunda bizlere çok net bir yol göstermektedir. Her şeyden önce bir *beden* olarak değil, bir *vücut* olarak var olmak en büyük işimiz. Beden olarak varlık göstermek onu bir araca dönüştürmekken, vücut olabilmek vücut üzerinden iç dünyamızın dış dünyamızla buluşmasını sağlamak demektir. Bedeninize bir *şey* muamelesi yapmayın. Aslında bir bedenimiz yok. Vücut olmak demek kendimiz olmak demektir. Vücudumuz aslında biziz. Onu dışlamak kendimizi dışlamak anlamına gelir.

Cinsellik üzerine

Sansasyonel bir giriş cümlesiyle başlayayım; cinselliğimiz ve cinsel hayatımız saldırı altında! Hem de bir değil, iki farklı cepheden saldırı altında. Bu noktada saldırıdan ne kastettiğimi açıklamak durumundayım. Tabii ki saldırıyla beraber aslında insan cinselliğinin varoluşumuzda tam olarak nasıl bir yer kapladığını da detaylandıracağım.

Cinsellik en bize ait olan, en mahrem olan ve aslında en kırılgan olduğumuz boyutlarımızdan biridir. Burada bize aitliğe veya mahremiyete ahlaki bir çerçeveden işaret etmek istemem; cinselliğinizi kiminle ve nasıl yaşadığınız sadece sizi ilgilendirir. Ancak cinselliğimizi her ortaya koyduğumuzda kendimize dair çok özel deneyimlerimizi ve kırılgan taraflarımızı da ortaya koymuş oluruz. Bunlarla beraber varoluşçuların cinsellikten anladıkları bedenin bir işlevi olan ve mekanik bir şekilde tanımlanan seks davranışının çok ötesindedir. Sizlerden ricam bu bölümü okurken zihninizde seks ile cinselliği birbirinden ayırmanız olacak. Cinsellikten yoksun seks diye bir şey var! Keza cinselliğin kendini ifşa ettiği tek yer de seks davranışı değildir.

Cinselliğimiz nasıl saldırı altında? Yukarıda bahsettiğim iki cepheyi çok kabaca geleneksel ve modern cephe diye isimlendirmek mümkün. Geleneksel cephede cinselliğin maruz kaldığı saldırı görece tanıdık ve bilindik. Toplumsal çerçe-

ve sadece cinselliği ne zaman ve kiminle yaşayabileceğimizi dikte etmekle kalmaz, aynı zamanda nasıl yaşamamız, onun hakkında nasıl konuşmamız ve de onu ne kadar gözler önüne serebileceğimizi de açıkça ilan eder. Bu noktada ufak bir uyarı eklemekte fayda var ki, toplumsal çerçeve dediğimiz kurallar ve beklentiler silsilesi de kişiden kişiye çok değişmektedir. Bu kurallar dışarıdan dayatılıyormuş gibi gelebilir ve bu hissin bir kısmı da doğru olabilir, ancak kişi ne kadarını hayatına sokuyorsa toplumsal çerçeve o kadar kendini gösterecektir. Konu cinsellik olsun veya olmasın, aynı ailede büyümüş iki çocuk için geçerli kurallar birbirinden çok farklı olabilir, ebeveynler aynı olsa da. Unutmamamız gerekir ki anne-babalar çocuklarını yarattıkları gibi çocuklar da anne-babalarını yaratırlar. Toplumsal beklentilerin hangi kısımlarını hayatınıza aldınız? Ne kadarına izin verdiniz? Bu size dair ne anlatır? Sorup düşünmekte fayda var.

İkinci cephe ise cinselliğin, daha doğrusu seksin özgürleşmesiyle gelen yüksek işlev beklentisi. Bu cephede cebelleşenler ise cinselliklerini özgürce yaşadıklarını zannederler, ama bu sefer farklı tip beklentileri karşılarken kendilerini kaçırırlar. Modern söylem de, her an "cinsel hayatımız" olması gerektiği, partnerimiz varsa belli bir sıklıkta "beraber olmamız" gerektiği, "birleşme" ve "boşalma" olmadığı takdirde bunun cinsellikten sayılmadığı ve benzeri maddelerden oluşan uzun, uyması zor ve baskıcı bir "cinselliğini yaşa!" listesi dayatır.

İdeolojik olarak ve bizlerin hayatlarına etkileri açısından çok farklı yerlere varsalar da, bu iki cephenin, cinselliğimizin başına peydahlanmış bu iki canavarın ortak bir noktası vardır; bireyi unutur, kişinin isteklerini, arzularını ve ihtiyaçlarını görmezden gelir ve de birbirinden tamamen farklı olsa da uyulması gereken formüller dayatırlar.

Varoluşçu bakış açısına göre cinsellik, varoluşumuzun

özelliklerinden biridir. Kısacası cinsel olmak için bir şey yapmamıza, seksi giyinmemize, seks davranışına girmemize gerek yoktur. Dünyayla tutkulu ve canlı bir şekilde her buluştuğumuzda bu, cinselliğimizin ortaya çıkışıdır. Ancak cinsellik, hayata karşı vücudumuzla aldığımız bir tavır olmaktan çıktı ve de bir veya birkaç organın sayılı işlevine indirgendi.

Varoluşçu bir açıdan baktığımızda cinsel olmak insan olma halinin ayrılmaz bir parçasıdır. Seks davranışının ve üreme organlarının işlevlerinin (veya işlevsizliklerinin) ötesine baktığımızda cinsellik dünyayla buluşma şevkinin adıdır. Cinselliğin deneyimi kişinin kendini canlı hissetmesidir. Ne zaman dünyayla (diğer nesnelerle, insanlarla, canlılarla, doğayla) canlı hissederek, şevkle, tutkuyla buluşursak, o zaman kendi varoluşumuzun cinsel yönünü ortaya çıkarabilmiş oluruz. Kısacası, bu açıdan baktığımızda cinsellik kişinin, onu çevreleyen dünyayla buluşmasının deneyimine dair bir haldir.

Bu noktada arzudan bahsetmeden olmaz. Arzu, psikoloji ve psikoterapi kuramlarında adı sıkça anılan, farklı yaklaşımların farklı tanımlar yaptığı bir kavram. Bu nedenle şimdi yapacağım tanım size çok farklı veya çok tanıdık gelebilir. Varoluşçu bakış açısına göre arzu her şeyden önce içten gelen bir enerjidir. Bu enerjinin her daim bir yönü, yani hedefi vardır. İlgilenmenin, merak etmenin çok ötesinde, arzu bizi yöneldiği tarafa sevk etmek için elinden geleni yapar. Bu açılardan deneyimlerimiz arasında önemli ve özel bir yer tutar. Arzu, dünyayla ihtiyaçlarımızın ötesinde buluşmanın temelidir. Arzu sayesinde tutkuyu yaşayabilir, oyuncu olabiliriz, yaratıcılığımızı ortaya koyabiliriz. İnsan sadece gerekliliklerde kaldığında, sadece ihtiyacı olan kadarı için dünyaya karıştığında zaman içerisinde ölü hissedebilir. Buna karşın arzu bizlere gerekenin ötesini, mümkün olanı gösterir. Bir yemek yapmak veya kitap satın alıp okumak kadar görece da-

ha az karmaşık eylemlerden bir meslek, bir mesken, bir dünya seçerek kendimize bir hayat kurmaya, daha derin ve geniş etkilere kadar her yerde arzunun izlerine rastlamak mümkündür.

Bir sonraki haklı soru şudur: bunları arzusuz yapmak mümkün değil mi? Pek tabii ki mümkün. Bu noktada önemli olan ne yaptığımız değil, nasıl yaptığımız. Dostoyevski'nin muhteşem bir eserini sırf "okunması gerekiyor", "eş dost bahsediyor, ben de bir bilsem ne der bu adam" diye okuyabilirsiniz veya Dostoyevski'nin okuyucusu için kurduğu dünyaya adım atıp şaşırarak, merak ederek, yaşayarak okuyabilirsiniz. Dışarıdan bakıldığında ikisi de okumakmış gibi görünse de, hayatı yaşanılır kılmakla kılmamak arasındaki çizginin zıt taraflarında kalan hallerdir bunlar.

Arzusuz yaşayabiliriz. Ancak hayatın tadı tuzu tamamen kaçar. Gerekliliklerle çevrili, zihnimizin dar sınırlarının ötesini göremediğimiz bir köşeye sıkışıp kalırız. Arzusuz yaşamak demek kendimize yabancılaşmak demektir. O kitabı gerekli olduğu için okumak, o yemeği aç kalmamak için yemek, o tanıdıklarla network olsun diye görüşmek demektir. Arzu sayesinde dünyanın geri kalanıyla gerçek ve derin bağlar kurarız. Varoluşçu bakış açısına göre de arzunun olduğu her an cinseldir. Arzumuza sahip çıkmamız, hayatı arzuyla yaşamamız gerekir. Öteki türlüsü hayatın sonu gelmeden ölmek gibidir.

Bu açıdan baktığımızda cinsel işlev bozukluklarını nereye koymalı? Kişi cinsellik yaşamakta gerek duygusal gerekse de psikosomatik zorluklar yaşıyorsa, bütün bu söylediklerim ne anlama gelebilir? Gündelik anlamda cinsellik yaşayamama sorunlarına verdiğimiz isim, tam da insana makinaymış gibi yaklaşan bakış açısını yansıtmaktadır. Kişinin cinsel işlevleri vardır ve bozulmuştur. Önceki paragraflarda varoluşçu anlamda cinsellik ile seks davranışını birbirinden ayırmıştım.

Aynı yoldan ilerleyecek olursak, seks davranışı arzunun en somut şekilde ortaya çıktığı, neredeyse elle tutulur hale geldiği zamandır. İster bir partnerle olsun ister kendi kendine, cinsel olan seks kişinin dünyayla ilişkisinden özel bir haz alması demektir. Keza varoluşçu anlamda cinsellikten yoksun seks son derece doyumsuz, tatminden uzak, tatsız bir deneyimdir. Bir düşünün; kendi bedeninizi veya partnerinizle birbirinizin bedenini tüm keyfiyle deneyimlemek, bedenlerinizin sunduğu haz dolu yollara temas edebilmek ile bir amaç uğruna; örneğin partnerinizi elinizde tutmak, gücünüzü, erkekliğinizi, kadınlığınızı kanıtlamak, liberal toplumun "haftada en az dört kez seks" vecizesini yerine getirmek için seks yapmak arasında kişinin deneyimi açısından çok ciddi bir fark vardır. Burada tam olarak cinsel olan ve olmayan seks ayrımından bahsediyorum.

Bu açıdan baktığımızda kişi seks davranışlarını yerine getirememekte, belli seks performanslarını sergileyememekteyse mesele mekanik bir bozukluk değildir (eğer fizyolojik anlamda gerçekten bir aksilik yoksa). Mesele kişinin arzusuzluğudur. Bu arzusuzluk partnerine veya kendi bedenine karşı bir arzusuzluk değildir sadece, hayata ve dünyaya dair bir arzusuzluktur. Seks, varoluşçu anlamda ne kadar cinsel olduğumuzu oldukça filtresiz bir şekilde gözler önüne seren bir alandır. Ancak sorunun kendisi değil, sadece bir göstergesi, bir belirtisidir.

Cinsel bir şekilde var olmanın püf noktası dışarıdan dayatılan soyut kavramların peşinden koşmamaktır. Toplumun size dayattığı formüller sadece arzunuzu öldürür. Gerçekten size nelerin iyi geldiğini keşfetmeye çalışın. Tabii ki size neyin iyi gelip neyin gelmediği yine size dair çok şey anlatacaktır, ama ilk adım kendimizi tanımak ve kendimizi tanımak adına sorduğumuz sorular karşısında aldığımız cevaplara sahip çıkmak olmalıdır.

Bu bölümden belki de doyumlu cinselliğin şifreleri kıvamında öğütler bekliyordunuz. Eğer öyleyse hayal kırıklığı için kusura bakmayın. Ancak sizleri düşünmeye ve hissetmeye davet etmek istediğim yer tam da bu şifreli, işlevli bakış açısının dışı. Varoluşumuzun cinsel yönüne temas edememek demek, arzusuz kalmak, arzumuzla bağlantımızın kesilmesi demektir. Bu da sap gibi yaşamak, ot gibi yaşamak demektir. Kendinizi bu canlılıktan mahrum bırakmayın. Her ne yapıyorsanız; çalışırken, spor yaparken, arkadaşlarınızla muhabbet ederken veya seyahat ederken, cinsel yanınızı, arzunuzu geride bırakmayın.

Yemek üzerine

Sanırım hayatta en kolay görmezden geldiklerimiz ne zor duygular ne de ağır düşünceler. Sıklıkla yakından bakmayı ihmal ettiklerimiz gündelik, sıradan, hatta tabiri caizse banal diyebileceğimiz döngüler; uyku gibi, yemek yemek gibi, nefes almak gibi. Bu tip gündelik döngülere "zaten olması gereken" diye bakıp, bizlere ve belli bir zaman dilimindeki hayatımıza dair ne dediklerine hiç eğilmeyebiliyoruz. Bunun tek istisnası, bu basit gündelik döngülerle ilgili sorun yaşamaya başladığımız zamanlar tabii ki. Uykuya dalmakta zorluk çektiğimizde, kendimizi durduramadan çok yediğimizde veya iştahımız endişe verici derecede kesildiğinde, nefes almakta zorlandığımızda haklı olarak bunlar en önemli meselelerimiz haline gelirler. Oysa keşke bu gündelik hallerimize hep yakından bakabilsek.

Yemek zannettiğimizden çok daha karmaşık, derin ve çok katmanlı bir meseledir. Bu cümleyi kurarken bile zorlandım aslında; yemek bir mesele mi, bir iş mi, bir ihtiyaç, gereklilik mi, bir davranış mı, bir duygu mu? Yoksa kendine özel bir kategorisi mi olmalı? Belki de yemek "olgusunu" tanımlamaya çalışmakla vakit kaybetmek yerine, bu tanım karmaşasını aslında yemeğin hayatlarımızda ne kadar merkezi bir yerde durduğuna dair bir işaret olarak okuyabiliriz. Bunlarla beraber varoluşa ve hayata dair her meselede olduğu gibi, yemek

konusunda da kendi sesimizi bulmak kritik bir noktada durmaktadır. Bunun için dışarıdan dayatılan hazır formüllerden uzaklaşıp, kendi bedenimizi dinlemeye başlamamız şarttır.

Yemeğin çok katmanlılığının içine girecek olursak yemekle ilgili çok farklı renklerin olduğunu görebiliriz. Fiziksel açıdan baktığımızda yemek yaşamımızı sürdürebilmek için en temel şartlardan biridir. Bedenimizin kendini yenilemesi ve enerji üretebilmesi için en önemli materyallere yemek yoluyla ulaşırız. Ancak öte yandan yemek kendimizi bir zehirleme yöntemi haline de dönüşebilir. Bedenimize neler koyuyoruz? Bu koyduklarımızın nasıl etkileri var? Günde üç öğün yiyerek mi kendinizi daha enerjik hissediyorsunuz, bir öğün yiyerek mi? Fizyolojik manada neyin iyi, neyin kötü olduğuna dair çok mesaj var. Bu konularla biraz ilgileniyorsanız dikkatinizi çekmiştir, bir gün hayvansal protein en iyisi oluyor, ertesi gün kanserin sebebi. Bir gün karbonhidrat uzun ömrün sırrı oluyor, ertesi gün tüm kötülüklerin anası. Nasıl oluyor da bu kadar bilim insanı, konunun uzmanı bir türlü ortak bir karara varamıyor? Bedenin işleyişine dair genel biyolojik ve kimyasal prensipler geçerli olsa da, işin içine insan girdiği anda en önemli rehber kişinin öznel deneyimidir. Ne yemek iyi geliyor? Nasıl yemek iyi geliyor? Örneğin en sık düştüğümüz yanılgılardan biri acıkıp da yiyecek bir şeyler bulamayız korkusuyla acıkmadan yemek yemektir. Oysa ki beden acıktığını asla gözden kaçmayacak kadar net bir şekilde iletir.

Sosyal açıdan yemek gerçek anlamıyla bir kuşatma altındadır. Anne zoruyla yemekten toplumsal olarak birini önemsediğimizi göstermenin sık başvurulan bir yolu olarak o kişiyi beslemeye (o kişi istese de istemese de), yediklerimizin bedenimizi şekillendirmesi ve o şeklin ötekilere nasıl görüneceğinden yeme şeklimizin ötekilerce yargılanmasına kadar geniş bir yelpazede yemekle aramızda kocaman bir toplumun olduğunu görürüz. Buradaki en büyük sakınca kendi-

mizi dinlemeyi bir kenara bırakıp öteki için yemek veya yememektir.

Yemek, kimliğimizi inşa ederken ve tanımlarken de önemli bir yer tutar. Ne yediğimiz, nerelerde yediğimiz ve nasıl yediğimiz aslında bize dair bir şeyler de anlatır. Yemek, her şeyden öte kişinin kendine bakmasıyla ilgilidir. Yemek alışkanlıklarımız, kendimizle ilişkimizi ortaya koyar. Örneğin kendimi ödüllendirmek için mi yiyorum? Cezalandırmak için mi yemiyorum? Yediklerimin tadını umursuyor muyum, yoksa bütün bu gıdaları tıka basa içime mi dolduruyorum? Açken nasıl bir insan oluyorum? Çok yedikten sonra aynada kendimle karşılaştığımda neler hissediyorum? Yemeği bir enerji kaynağı olarak mı kullanıyorum yoksa çok yiyerek kendimi kapatmanın, uyuşturmanın ve hayattan kaçmanın bir aracı olarak mı? Aslında fiziksel ve sosyal açılardan söylediklerimin bir benzerini, yemeğin kendimle olan ilişkime dair anlattıkları için de söylemem mümkün. Yemek, kendimizi sevmenin, kendimize saygı duymanın, kendimize sahip çıkmanın en güzel ve en direkt yollarından biridir. Bedenimizin ihtiyaç duyduklarını ona kulak vererek, anlayarak, ölçülülük esasına dayanarak yediğimizde kendimizle ilişkimiz de bir anda hafifleşir, akışkan hale gelir.

Yemek bazen de bir inanç meselesine, ideolojik bir ifadeye dönüşür. Bu noktada da önemli olan sahip çıktığım inançlarım ve değerlerim çerçevesinde yeme rutinlerimi şekillendirmemdir. Moda olduğu için mi vegan olmak istiyorum yoksa tükettiğim gıdaların nasıl üretildiğiyle, gıda dediklerimin aslında birer canlı olmasıyla ilgili samimi bir meselem mi var? Herkes tutuyor diye, etraf ne der diye, günah işlemekten korktuğum için mi, yoksa oruç tutmanın verdiği aşkınlığı yaşamak için mi oruç tutuyorum? Örnekler bu minvalde çoğaltılabilir. İnsan olarak hepimiz dışarıya karşı bir görüntü vermek isteriz ve bunda sakıncalı, iki yüzlü veya sahtekâr

hiçbir şey yok. Öteki üzerindeki etkimizi kontrol etmeye çalışmak gayet doğal. Ama sanırım mesele ötekinin zihnindeki beni kontrol etmek üzerine bir hayat kurguladığımızda başlıyor. Hepimizin kendimizden ötesine uzanan bir yolculuğu var ve yemek seçimlerimiz bunun bir parçası olabilir. Yeter ki mış gibi yapmayalım.

Felsefi ve fenomenolojik açıdan baktığımızda yemek, dünyayla ilişkimizin en somut hallerinden biridir. Gıda dediğimiz bütün malzemeler dünyadan gelir. Biz onları içimize alırız ve onlar sayesinde canlılığımızı sürdürürüz. Yemek yemek, ben-benim dışında bir dünya ayrımının ne kadar yapay olduğunu en net şekilde gözler önüne seren eylemdir. Beni oluşturan tüm parçalar aslında dünyanın parçalarıdır. Ben dediğimiz aslında dünyanın bir parçasıdır. Sadece biz, her birimiz, bireysel olarak kendimizin çok ayrık olduğuna inanırız. Oysaki dünyanın bir parçasıyızdır ve benliğin sınırları o kadar da net değildir. Bizler bu sınırları netleştirmek için büyük bir çaba sarf ederiz.

Tam da bu kesişim noktalarında yemek üzerinden kendimize dair keşfedebileceğimiz çok unsur vardır. Yemeği bedensel ihtiyaçlarımla aynı hizada tutabiliyor muyum? Ölçülü olabiliyor muyum? Basit lezzetlerden büyük keyifler çıkarabiliyor muyum? Yemek kendimi terk etmeden insanlarla buluşmama yardımcı oluyor mu, yoksa kendimi o ya da bu şekilde bir kenara mı atmam gerekiyor? Yediklerim üzerinden kendimle ilişkimi pekiştirebiliyor muyum, yoksa yediklerimden utanıyor muyum? Yediklerim dünya görüşümle uyumlu mu, yoksa aslında yemek etrafındaki konularda bir dünya görüşüm yok ama –inanmasam da– bir ideali mi yansıtmaya çalışıyorum?

Bu kadar yemekten bahsettikten sonra yeme bozukluklarına değinmesem olmayacaktı. Daha önceki bölümlerde de belki fark etmişsinizdir, varoluşçu yaklaşımın "bozukluk" ta-

biriyle ilgili temel bir sorunu var. Genel olarak davranışsal boyutta oraya çıkan sorunlara "bozukluk" olarak bakmaya meyilliyiz. Yani kişinin yemekle ilişkisi kendi canlılığını ve hayatını tehdit eder bir konuma geldiğinde bunun adı "yeme bozukluğu" oluyor. Aslında burada "bozulan" kişinin yemek yeme döngüsü değildir. Kişilerin kendilerini aç bırakmaları, ne olursa olsun, açlık sınırındayken bile bedenlerini fazla kilolu ve yağlı bulmaları, tıkınırcasına yemeleri, tıkınırcasına yiyip kusmaları, tıkınırcasına yiyip her gün üç dört saat spor salonlarından çıkmamaları, kısacası yemek ve bedenin şişmanlığı-zayıflığı adına ortaya çıkan tüm konular aslında daha büyük ve genel bir meselenin işaretleridir. Kısacası kişinin "yemesi" bozulmamıştır, içinde yaşadığı dünyayla ilişkisi kökten bir şekilde bozulmuştur. Kişinin dünyayla ilişkisinin ne boyutlarda bozulduğunu ortaya çıkarmak ise başlı başına derin bir psikoterapi araştırması gerektirir.

Varoluşçu bakış açısının bu iddiasını kısaca bir örneklendirmek isterim. Mesela kendini sadece başkalarına yardım etmek ve başkalarının işine yaramak üzerinden var eden bir kişinin, yedikçe suçlu hissetmesi, kilo aldığında hemen vermek istemesi, yemeyi bu kadar baskılamanın bir etkisi olarak da sık sık tıkınırcasına yemesinin altında yatanın bir ikilem olduğunu söylemek mümkündür. Bu ikilem, dünyada yer kaplamak, bir varlık göstermek, kendisi için bir şeyler yapmak büyük bir suçluluk uyandırıyorken, kişinin aynı zamanda kendine alan açmak, bir hayat kurmak istemesidir.

Varoluşçu bakış açısının yemek konusundaki en net önerisi bedenimizi ve kendimizi dinlemek üzerine olacaktır. Acıktığımızda yemek, doyacak ve keyif alacak kadar yemek, tokluğu hissetmeye çalışmak gibi yollarla bedensel olana dönmek bu konuda en can alıcı nokta. Yemek üzerinden neleri ifade etmeye çalıştığımızı keşfetmek de hepimiz için çok zengin bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bağımlılık üzerine

Bağımlılık deyince sanırım çoğumuzun zihninde karanlık, izbe odalar, kendinden geçmiş, hayatı kaymış gençler, büyük trajediler ve kaybolmuş hayatlar canlanır. Bu bölümde sizleri bağımlılık üzerine biraz daha farklı düşünmeye davet etmek isterim.

Bağımlılığın kendini sadece böyle bir tabloda gösterdiğini düşünüyorsak kendimizi derinden aldatmış oluruz. Aslında hepimiz bağımlıyız. Daha doğrusu hepimizin potansiyel bağımlılıkları mevcut.

Bağımlılık kelimesi bağ kelimesinden gelir. Kişi ne zaman herhangi bir bağına gereğinden fazla yatırım yaparsa, o bağı hayatıyla tek bağıymış gibi davranmaya başlarsa, bu bir bağımlılığa dönüşür. Hayattaki tüm bağlarımız; nesnelerle olan bağlarımız, insanlarla olan bağlarımız, fikirler ve inançlarla olan bağlarımız, birer bağımlılık ihtimaline gebe hallerdir. Kısacası bir arkadaşınızla görüşmek de bağımlılığa dönüşebilir, kitap okumak da, çalışmak da, günün sonunda gevşemek için içtiğiniz bir kadeh şarap da. Varoluşçu bakış, bağımlılıkları sadece maddelerle sınırlı bir olgu olarak görmez.

Bu çerçeveden baktığımızda varoluşçu yaklaşım günümüzde sık sık zikredilen "bağımlılık bir beyin hastalığıdır" söylemine karşı çıkmaktadır. Maddelerin biyokimyamız üzerindeki etkisinin tartışılır bir yönü tabii ki yok; çeşitli etken

maddelerle ruh halimizin ve bakış açımızın nasıl değiştiğini hepimiz zaman zaman, ufak çaplı bile olsa deneyimlemişizdir. Ancak maddelerin "kimyamızı bozduğu" söylemi de benzer bir şekilde oldukça tartışmaya açıktır.

Bu noktada felsefi bir önerme ortaya atmadan devam etmem mümkün olmayacak. Jean-Paul Sartre'ın popülerleştirdiği üzere "varoluş özden önce gelir." Bu önermeyle kastedilen, asıl olanın var olmak olduğu, bunun ötesinde kim olduğumuzun, ne yaptığımızın ve nasıl hayatlar sürdüğümüzün her zaman değişebileceğidir. Geçmişe bakıp kendimizi belli şekillerde tanımlayabiliriz; örneğin güçsüz, öfkeli, beceriksiz olduğumuzu iddia edebiliriz. Ancak bu önermeye göre bunlar bizim temelimiz değildir, seçimlerimizin sonuçlarına dair yorumlarımızdır. Yakından baktığımızda güçsüz, öfkeli veya beceriksiz olmadığımız birçok anı görebiliriz. Var olduğum sürece güçlü olmak da güçsüz olmak da, öfkeli olmak da sakin olmak da, becerikli olmak da beceriksiz olmak da benim için var. Ama bana dair her şey değiller. Seçimlerimizle hayatlarımızı ilmek ilmek örüyoruz. Her sabah uyandığımızda, aslında her anımızda karşımızda kabaca iki seçenek vardır; ya ezbere yaşayıp önceki günleri tekrar etmeye çalışırız, "ben böyleyim" dediğimiz kalıpların dışına çıkmayız ya da seçerek yaşarız, daha önce nasıl olduğumuzdan bağımsız olarak o günü seçtiklerimizle inşa ederiz.

Bağımlılık konusuna geri dönecek olursam, bağımlılıklarımız birer hastalık değildir. Hayatımızı ezbere yaşamanın varabileceği son noktalardır. Bir nevi önümüzdeki ihtimaller denizini, özgürlüğümüzü reddedip, hayata sırt dönmemizdir. Hayatta olmanın beraberinde getirdiği özgürlüğü ve onun baş dönmesini, kaygısını yok etme çabasıdır. Kişinin varoluşunu tekdüzeleştirme denemesidir.

Bütün bu önermelerle beraber sanırım en belirgin soru "Neden kendimize bu kötülüğü yapıyoruz?" olacaktır. Aslında bir önceki paragrafta satır arasında cevabı vermiş bulun-

dum; özgürlüğün getirdiği, yaptığımız seçimlerin sonuçlarıyla kalacağımızı bilmenin verdiği kaygı zaman zaman bulduğumuz en yakın yere sığınmamıza neden olabilir. Bazen bu sığınak bağımlılıktır.

Varoluşçu bakış açısına göre, hayatta kurduğumuz bağlardan birini hayatımızın merkezi haline getirdiğimizde bağımlılıktan bahsetmemiz mümkün olabilir. Seçtiğimiz o tek bağ bazen hayatımızı öyle bir kaplar ki, başka hiçbir şey düşünecek, hiçbir şeyle ilgilenecek alanımız kalmaz ve bu bize çok iyi gelir. Bazen de bu güçlü bağ, bağımlılık haline gelmiş bağ, sistematik olarak uzak durmak, sahip çıkmak istemediklerimizi kapalı kapılar ardında tutmak anlamına gelir. Ancak en önemlisi şudur: bağımlılıkla beraber hayatlarımız hiç olmadığı kadar kesin hale gelir; bir şeyin peşinden koşmak, ona ulaşmak için her şeyi yapmak, rahatlamak ve içinden çıkana kadar bu döngüyü tekrar etmek. Bilinmezlik ve belirsizlik, kötü de olsa, hapsedici de olsa artık bilinir hale gelir.

Bağımlılık bir nevi Faust'vari bir anlaşmadır. Kişi akşam eve geldiğinde, günün koşturmacasının bitmesiyle beraber daha temel konuları düşünme fırsatı bulduğunda bunları düşünmemek için içki içiyorsa, bunu yaparak daha karmaşık, zorlu ve kaygı uyandırıcı olanı daha tekdüze olanla değiştirmiş olur. Kişi yetişkin hayatına atılmaktan korktuğu için üçüncü üniversitesini okumayı planlıyorsa, benzer bir şekilde hayatını kısıtlama yoluyla daha güvenli kılmaya çalışmaktadır. Gördüğünüz gibi bağımlılıklar sadece toplumca onaylanmayan veya modern tıbbın sağlık tanımının dışında kalan davranışlarla veya maddelerle ortaya çıkmaz. Birçoğumuz, son derece zekice, toplumun onayladığı, hatta çok takdir ettiği yollarla kendimizi bağımlı kılarız; sırf seçmiyormuş gibi yapmak için.

Klasik bağımlılık tanımında ve tedavilerinde uygulanan ana müdahale yöntemi kesin ve net "abstinans"tır yani o maddeden uzak durmak için keskin bir perhiz. Madde ba-

ğımlılıklarında bu yöntem gerçekten de kişinin maddesiz bir hayata başlaması ve maddeye dair döngülerinin ötesinde hayatıyla ne yapabileceğini görebileceği bir alan açması açısından oldukça etkilidir. Ancak sorun şudur: Söz konusu madde kişinin hayatından çıktıktan sonra geride devasa bir boşluk bırakır; normal şartlar altında seçimlerle doldurulacak bir boşluk. Fakat, hatırlatmak isterim ki, tam da seçim yapmanın kaygısı kişiyi bağımlılığa sevk etmişti. Döndük mü başa!

Modern çağın en büyük açmazlardan biri işlevli olanla işlevsiz olanı tartışmasız bir şekilde birbirinden ayırması ve işlevsiz olandan kurtulmamız gerektiğine dair söylemidir. Bu ister bir madde olsun, ister alışveriş, bağımlılık hemencecik, alelacele kurtulmamız gereken bir şey değildir. Bu yolu seçtiğimizde sıklıkla karşılaştığımız, bağımlılığın başka bir formda geri dönmesidir. Kurtulmak yerine sormamız ve anlamaya çalışmamız lazım; ben bu şeyle; madde olsun, alışveriş olsun, arkadaşlık olsun, kitap okumak olsun, ne yapmaya çalışıyorum? Sıklıkla içimizde bulduğumuz cevaplar, bir şeylerden uzak kalmaya çalıştığımız, çok korktuğumuz ve de ne yaptığımızı, ne yapacağımızı bilmediğimiz olur.

Aslında bağımlılıklar, insan olmanın yükünden kaçmanın bir yoludur. Bu cümlemden, insan olmanın yükünden kaçanları herhangi bir şekilde suçladığım anlamını çıkarmayın lütfen. İnsan olmak yüklü bir hal, zor bir iş. Bağımlılıklarla olsun, başka yöntemlerle olsun, hepimiz öyle ya da böyle zaman zaman bu ağır yükten kaçarız. Sisifos'un mahkûmiyeti kolay olsaydı bir efsane olmazdı.

Bağımlılıklar bir nevi otantiklik eksikliğine işaret eder. Varoluşçu açıdan otantiklik özgünlükten ziyade sahip çıkmakla ilgilidir. Hayatımıza, seçimlerimize, seçmeden başımıza gelenlere ne kadar sahip çıkabilirsek, o kadar otantik olabiliriz. Burada sahip çıkmaktan kastım başımıza gelenlere şükretmek demek değil. Hayatımıza dair koşulsuz şartsız iyi

hissetmek ise hiç değil. Sadece seçtiklerimizin ve de başımıza gelenlerin hayatımızın bir parçası olduğunu ve aslında böylelikle bizim bir parçamız olduğunu kabul etmek. Bunlarla ilgili kötü, suçlu, pişman hissedebiliriz, lanet edebiliriz. Ancak otantiklik demek, hissimiz ne olursa olsun "bu benim, bu bana ait" diyebilmektir.

Bağımlılıktan çıkışın bir yolu, kişinin otantikliğini geri kazanmasıdır. Ben kendimi bu bir şeye vakfederken nelerden uzak durmuş oluyorum diye sorduğumuz anda sahip çıkmadıklarımız gözlerimizin önüne serilir. Bu arada bir dipnot; hiçbir zaman yüzde yüz otantik olamayacağız. Cümlelerim sizlerde "her şeyime nasıl sahip çıkabilirim" gibi bir fantezi uyandırdıysa, sizleri gerçekliğe geri davet edeyim. Her daim sahip çıkamadıklarımız, yüklenemediklerimiz, bakmak istemediklerimiz ve görmeye hazır olmadıklarımız olacak. Bu da son derece normal. Olabilir. Olacak da. Ama olabildiğince sahip çıkmaya çalışırsak, en azından hayatımızın hiçbir boyutu altına girilemeyecek kadar ağırlaşmaz; daha az kaçmak isteriz.

Bu bölümü Viktor Frankl ve anlamdan bahsetmeden kapatmak büyük haksızlık olurdu. Frankl'a göre hayatta anlam bulamadığımız zaman ortaya çıkan boşlukla baş etmenin bir yöntemi olarak bağımlılıklara sarılırız. Bağımlılık, kişinin hayatında anlam bulamadığı, arzusuna temas edemediği ve de hayattaki yönünü kaybettiği anlamına gelebilir. Frankl'a göre bağımlılıklardan kalıcı ve sürdürülebilir bir şekilde çıkmanın yolu anlam bulduğumuz, bulduğumuz anlamlara sahip çıktığımız hayatlar sürmektir.

Evler ve mekânlar üzerine

Dekorasyon konularına genellikle bir lüks, bir merak, bir zevk meselesi olarak bakmaya meyilliyiz. Dekorasyon kelimesinin kendisi bile bunu yansıtmaktadır; bir yeri dekore etmek, bir yeri süslemek demektir. Her şey bitti de, işin süsü püsü kaldı gibi.

Yaşamımızda rahat hissettiğimiz mekânlar yaratmak, bizim için anlamlı olan objelerle ilişki kurmak beraberinde bir huzur getirir. Size ait olan mekân bir oda, hatta sadece bir raf, dolapta bir kısım da olsa, devasa evler, bahçeler de olsa, hepimizin kendini ait hissettiği, kendini evinde hissettiği fiziksel mekânlara ihtiyacı vardır. Bu bir lüks tüketim meselesi değildir, ruhsal bir ihtiyaçtır. İnsan olmanın beraberinde getirdiği yükleri taşımamıza yardımcı olacak bir destektir.

Virginia Woolf boşuna kişinin kendine ait bir odası olması gerektiği üzerine bir deneme yazmamıştır (eğer okumadıysanız şiddetle öneririm, Virginia Woolf'un *Kendine Ait Bir Oda* kitabını). Woolf hiç şüphesiz meseleyi erkek egemenliğinden kurtulmaya çalışan kadınların kendilerine ait bir oda edinmeleri gerektiği üzerinden işlese de, erkekliğin ve kadınlığın ötesinde daha varoluşsal bir meseleye de parmak basmaktadır; ailemizden, toplumdan, gündelik sorumluluklardan ve ötekinin bizim üzerimizdeki gücünden görece özgürleşmek için kendimize ait bir alana ihtiyacımız vardır. Bu fiziksel

alan aynı zamanda yaratıcılığımızı tekrar bulacağımız, hayatı nasıl yaşamak istediğimiz üzerine düşünebileceğimiz ve en önemlisi hayatımızı gözden geçirip ona sahip çıkabileceğimiz ruhsal bir alandır.

Yukarıdaki cümlelerimden şöyle bir anlam çıkmasından çekinirim; şimdi odanıza, evinize çekilin, kara kara, uzun uzun hayatınız üzerine düşünün! Benzer bir şekilde kendinizi evinize kapatıp resim yapmaya, şiir yazmaya, vesaire yapmaya çalışın da demek istemiyorum. Yukarıda bahsettiklerimin kendiliğinden, spontane bir şekilde çıkması çok değerlidir. Bu spontanlık için de fiziksel bir alana ihtiyaç duyarız.

Yaratıcılık illa ki sanatsal bir eser yaratmak değildir. Hayal ettiğiniz bir yere seyahat etmeyi araştırmak, ilgilendiğiniz bir konuyla ilgili bir şeyler okumak, çocuklarınızla veya evinizdeki dört ayaklı bireylerle oyun oynamak da yaratıcılığımızın bir ifadesidir. Yaratıcılık ve hayatımız üzerine düşünmek, planlayarak ve çaba göstererek ortaya çıkmaz; ruhsal alan ister. Rahat ettiğimiz, kendimizi içinde sakin ve huzurlu hissettiğimiz mekânlar da bu ruhsal alanı fiziksel olarak sağlar.

Bölümün başından beri rahat etmeye ve huzurlu hissetmeye vurgu yapmaktayım. Tabiri caizse "kendimize ait bir oda" kurarken düşebileceğimiz tuzaklardan biri yine formüllere dayanarak hareket etmek olabilir. Başkasına göre şık olana değil, sizi mutlu edene dönmeniz gerekmektedir. Kendimize ait bir oda kurarken önemli olan, çok moda oldu diye masiflerle döşemek değildir, herkes mermer masa kullandı diye mermer masa almak da değildir; ben nasıl bir mekânda kendimi var etmek isterim sorusuna cevap vererek ilerlemektir önemli olan. Örneğin kimisi boş duvarlar ve çarpıcı renkler sever, kimisi ise pastel renkli duvarları rengârenk çerçevelerle donatmayı. Kısacası burada size hangi tarzın, minimalizmin mi, yüzyıl ortası tasarımların mı daha varoluşçu olduğunu söyle-

yemeyeceğim, çünkü öyle bir şey yok. Keza mesele çok pahalı veya çok nadir bulunan mobilyalar veya objeler de değil. Daha ziyade etrafınızda neler, nasıl şeyler olursa siz de kendi içinize dönebilirsiniz sorusunun ışığında seçilmiş nesnelerdir bunlar. Kısacası spontane bir şekilde kendimizi var edebileceğimiz, huzurlu mekânlarımız olmalı.

Bu arada güzel mekânlar derken sadece evlerimizi veya odalarımızı kastetmiyorum; günlük hayatımızı geçirdiğimiz mekânları da bizi ne kadar huzurlu kıldığına göre seçebiliriz. Gittiğiniz restoranlar, kafeler, kamusal alanlar sizi davet eden, yine spontane bir şekilde var olmanıza yardımcı olan yerler mi yoksa sizi kısıtlayan, kasan, en kısa zamanda çıkmak istediğiniz yerler mi? Benzer bir şekilde işyerlerimizi ve ofislerimizi de bu doğrultuda seçebiliriz veya güzelleştirebiliriz. Yine aynı soruları kendimize sorarak, kendimizi dinleyerek seçtiğimiz irili ufaklı nesnelerle de bunu yapmamız mümkün.

Bütün bunları söyledikten sonra bir dipnot düşmek isterim; burada sizleri davet etmeye çalıştığım yer, daha pahalı eşyalar almak veya daha fazla eşyaya sahip olmakla ilgili değil. Daha fazla tüketim bizi sadece ağırlaştırır. Ne kadar çok eşyamız olursa, arka planda içimiz, ruhumuz bir o kadar çerçöple dolmuş olur. Tüketmek üzere değil, kullanmak, kullanarak üretmek ve var olmak üzere eşyalarımızı seçmekten bahsediyorum. Her sene yeni bir bilgisayar, yeni bir telefon, yeni bir kanepe almak yerine size iyi geleceğine inandığınız eşyaları seçmek ruhunuzu ağırlaştırmayacaktır. Az, tercihen hepsini kullandığımız ve bizim için anlamlı olan eşyalarla donattığımız alanlar yukarıda bahsettiğim spontane bir şekilde var olmamıza yardımcı olur.

Bu ekolojik duyarlılık kokulu dekorasyon dergisi önerilerinden biraz felsefeye geçecek olursak hiç şüphesiz Martin Heidegger'in adını anmamız gerekmektedir. Heidegger,

ev, evde olmak, evsizlik, yersizlik ve yurtsuzluk gibi kavramlardan en çok bahseden filozoflardan biridir. Kitap boyunca mümkün mertebe jargon kullanmamak üzere kendime söz vermiş olsam da, bir istisna yapıp *Unheimlichkeit* kavramından bahsetmek isterim. Almancada *Heim*, "Memleket nere?" anlamında olan memleket, yurt demektir. *Heimlich* kendini evinde, memleketinde, yurdunda hissetmenin sıfatı iken, *un* ön eki olumsuzluk katmaktadır. Heidegger'e göre insan olmanın bir vasfı da kendimizi hiçbir zaman evimizde, yerimizde, yurdumuzda hissedemeyecek olmamızdır. Bu konuda yapılacak pek bir şey yoktur, çünkü hayat her şeyden önce belirsiz, tekinsiz ve bilinmezdir.

Jean-Paul Sartre direkt olarak evsizlik veya yurtsuzluktan bahsetmese de, insanın her şeyden önce bir hiçlik olduğunu iddia eder. Başka bir deyişle, biz kendimizi ne yaparsak, kim haline getirirsek o oluruz, çünkü bir nevi temelimiz hiçliktir. Bu hiçlik bizi hem çılgınlar gibi korkutur (bu yüzden baştan belirlenmiş ve değiştiremeyeceğimiz özelliklerimiz olduğunu iddia ederek ortalıkta dolanırız), ancak aynı zamanda da bütün canlılığımızın, yaratıcılığımızın, kısacası insan oluşumuzun kalbidir.

Kendimizi rahat hissettiğimiz mekânlarda olmak ve etrafımızı anlam atfettiğimiz nesnelerle donatmak bir noktaya kadar aslında kendini kandırmak gibi görülebilir. Gerçekten kendimizi huzurlu hissettiğimiz bir evimiz varsa orada başımıza hiçbir şey gelmeyeceği varsayımıyla otururuz. Ancak bu genel yersizliğimizi, yurtsuzluğumuzu, hayatın tekinsizliğini reddetmek demektir. Öte yandan bu kendini kandırmaya da ihtiyacımız vardır.

Kendimize ait mekânlar, bizi hayatın tekinsizliği ve belirsizliğinden uzaklaştırır. Böyle zamanları dinlenmek, gücümüzü tekrar bulmak için kullanmak, bizi canlılığa götürecek yöntemdir. Ne kadar sevdiğimiz ve içinde rahat ettiğimiz bir

evimiz olursa olsun, sürekli o evde oturmak beraberinde ister istemez bir cansızlık, bir ölülük, anlamsızlık ve sıkkınlık hissi uyandırıp büyütecektir. Rahat ettiğimiz, huzur bulduğumuz mekânlarda dinlenip, hayatlarımıza yaratıcı ve spontane bir şekilde göz atıp, tekrar hayata karışıp, evde bulduğumuz bu canlılığı dışarı taşımak herhalde yapabileceğimiz en güzel şeylerden olacaktır. Hiçliğimiz korkutucu hale geldiğinde evimize sığınırız. Orada hiçliğimizle barışıp, ondan ne yaratacağımızı bulup, bu yeni buluşun verdiği canlılıkla hayatlarımıza devam edebiliriz.

Ölüm üzerine

Ölüm konusu yüklü. Eminim ki bu konuda her birimizin kendince fikirleri veya paylaşacak deneyimleri bol bol var. Kimimiz ölümden çok korkarız, kimimiz başımıza ne geleceğine dair bir endişe hisseder, kimimiz ölümü buyur etmek isteriz, kimimiz ise ölümü ve ölüme dair bütün belirsizlikleri büyük bir haksızlık olarak görür. Her gün, her an düşünmesek de ölüm, hayatta olduğumuz her anın arka planındadır. Başka bir deyişle, nefes alıyorsak, konuşabiliyorsak, düşünebiliyorsak, ben bu kitabı yazabiliyorsam, siz bu satırları okuyabiliyorsanız henüz ölmedik, hayattayız demektir. Ölüm, ihtimaliyle olduğu kadar henüz olmamışlığıyla da her anımızı usulca şekillendirir.

Ölüm kafa karıştırıcıdır. Hayatın ve canlılığın içine bu kadar işlemiş bir ihtimal olsa da, aslında hiçbirimiz ölümün ne olduğunu, nasıl bir deneyim olduğunu ve öldüğümüzde ne yaşayacağımızı bilmeyiz. Bir önceki cümlede kullandığım kelimelere bir bakın; *olmak, deneyim, yaşamak.* Ölüm bize o kadar yabancıdır ki, bizim için o kadar büyük bir bilinmezliktir ki, onu aklımızca anlamlandırmaya çalıştığımızda bile hayata dair kelimeler kullanırız, tıpkı benim az önce yaptığım gibi. Bir daha altını çizmek isterim; ölüm bizde birçok farklı his uyandırsa da, ölümün birçok farklı çağrışımı olsa da, aslında ölümün ne olduğunu bilmeyiz. Ölümden konuştu-

ğumuzda aslında konuştuğumuz konuya dair hiçbir fikrimiz olmadan konuşmuş oluruz. Burada tabii ki her birimizin bireysel ölümünden bahsediyorum; başkalarının ölümünü 'Kayıp ve Yas' bölümünde ele alacağım.

Ölüm, en temelde belirsizliktir ve tekinsizliktir. Kurduğumuz, adım adım inşa ettiğimiz her şeyin tekrar hiçliğe, karanlığa, bilinmezliğe dönecek olması demektir. Aslında hayat iki büyük belirsizlikle, hiçlik ve karanlıkla çerçevelidir, ancak yine çok insani bir şekilde çoğumuz sadece birini merak ederiz. Hayat sona erdikten sonra başımıza ne geleceğiyle o kadar meşgulüz ki, hayat başlamadan önce neler olduğunu düşünmek aklımızın ucundan bile geçmez. Doğum öncesine dair meraklarımız belki de iyi kötü biyolojik, fizyolojik ve tıbbi açıklamalarla dindirildi. Kim bilir. Bununla beraber "Bana ne doğumdan öncesiyle, bunu düşünmek çok saçma!" diyebilirsiniz. Bu paragrafı okurken böyle bir hisse kapıldıysanız belki de doğru yoldasınız! Önümüzde milyonlarca ihtimal barındıran bir hayat varken ve de arkamızda sahip çıkmaya değer bir geçmiş yatarken doğum öncesini düşünmenin anlamı pek yok. Keza aynı şekilde ölümden sonrasını düşünmenin de pek bir anlamı yok desem? Tıpkı Epikürcülerin dediği gibi; "Ben varsam ölüm yok, ölüm varsa ben yokum."

Ölümün belirsizliği ve tekinsizliğine bu kadar vurgu yaptıktan sonra ölümün hayatımıza getirdiği bir diğer önemli boyutu hatırlamakta fayda vardır; bu kadar büyük bir belirsizliğin içinde ölüm bize tek bir kesinlik verir, o da bildiğimiz şekliyle bu hayatın bir gün sona ereceği, tanıdık olduğu haliyle günlerimizin bir gün sonunun geleceğidir. Varoluşçu filozoflar ölümün hayatımıza kattığı bu boyutu sonluluk olarak isimlendirmeyi tercih ederler. Bunun bir sebebi ölüm kelimesinin kişisel, toplumsal ve dini anlamda çok yüklü olmasıdır. Diğer bir sebebi ise sonluluğun, ölümün mistik olmayan, tanımlanabilir tek yönü olmasıdır.

Varoluşçu bakış açısı, ölümü var olan hayatımıza olan etkisiyle daha elle tutulur hale getirmekle kalmaz, sonlu oluşumuza dair çok önemli bir iddia ortaya atar. O da hayatın tam da sonlu olması nedeniyle anlamlı, heyecanlı, canlı ve uyanık bir şekilde yaşanması gerektiğidir. Başka bir deyişle, sonu olduğu için elimizdeki zaman, ki onun da ne kadar olduğunu bilmiyoruz, değerli!

Yine kendime verdiğim sözü bir parça aşındırıp birkaç filozof ismi zikretmek isterim. Ancak böylelikle varoluşçu bakış açısının zengin fikirlerini birbirinden ayrıştırarak inceleme şansımız olabilir. Yine de bunu yaparken mümkün mertebe bu felsefi çıkarımların, gündelik hayatlarını süren bizler için ne anlama geldiğini vurgulamaya çalışacağım.

Søren Kierkegaard'a göre ölüm ve sonrasına dair ne hissettiğimiz, nasıl hayatlar sürdüğümüz konusunda en önemli testlerden. Her an ölebiliriz. Bu da, Kierkegaard'ın daha teolojik bakış açısına göre her an hesap vermek zorunda kalabileceğimiz anlamına gelir. Öyle yaşamlar sürmeliyiz ki, o an son bulacak olsa hesabını veremeyeceğimiz unsuru olmasın. Ölümden korkmak, hesap verememekten korkmaktır. Her ne kadar Kierkegaard bu hesabın Tanrı'ya verileceği çerçevesinde konuşsa da, daha seküler bir okumayla her an kendimize hesap verebilir kalmak hayatlarımızı sürdürürken işe yarar bir ilke olabilir.

Friedrich Nietzsche ise ölüm üzerine düşünmenin beyhude bir çaba olduğunu iddia eder. Ölümün hiçliği, sessizliği, sonsuzluğu ve sıkıcılığı karşısında hayatlarımızın değerini keşfedebiliriz. Ölüm hepimizin paylaştığı varış noktası olduğuna göre, canlıyken bizlere düşen hayatın tüm karmaşası, kaosu, çok sesliliği ve sorunlarıyla beraber neşemizi bulmak. Zorluklarımızın üstesinden gelmenin öyle bir yolunu bulmamız gerekir ki, hayatta olduğumuz sürece yaşam bir dansa benzesin.

Paul Tillich ise ölümü direkt olarak kaygıyla ilişkilendirmiştir. İnsan sürekli kaygılıdır, çünkü var oluşu her an sonlanabilir. Varoluşumuzun her an son bulabileceği farkındalığı bilinçli veya bilinçdışı bir yerden ömrümüz boyunca bizlere eşlik eder. Bu farkındalığın bizde yarattığı deneyim ise kaygıdır. Bu nedenle Tillich'e göre insanlar sürekli kaygılıdırlar. Tillich'e göre çıkış, kaygımıza sahip çıkmak (onu bastırmak veya yok etmeye çalışmak değil), cesaretimizi bulmak ve bir elimizde kaygı, diğer elimizde cesaret, hayatlarımızı daha canlı bir şekilde, seçim yaparak yaşamaktır.

Karl Jaspers ise ölümden nihai durumlardan biri olarak bahseder. Nihai durumlar her bireyin eninde sonunda başına gelecek bir dizi olaydır. Nihai durumlardan kaçma şansımız yoktur, çünkü nihai durumlar insan olma halinin ayrılmaz parçalarıdır. Böylelikle ölümlülük de insan olmanın tartışılmaz bir parçasıdır. Jaspers'a göre nihai durumlarımızı ne kadar görür, tanır ve onlar etrafında hayatımızı şekillendirirsek, o kadar mutlu, dolu ve doygun yaşarız. Kısacası öleceğimizi bilerek yaşamak, hayatlarımızı inşa etmektir bize düşen.

Ölüm ve felsefe denince hiç şüphesiz bahsedilmesi gereken isimlerden biri Martin Heidegger'dir. Heidegger'e göre ölümün kendisinin ne olduğunu bilemesek de, insan olmanın bir parçası her an ölüme dönük olmamızdır. Başka bir deyişle yaşadığımız her gün, her saat, her dakikayla aslında sadece bir yöne doğru hareket ederiz; o da ölümdür. Tam da bu gerçeğe sahip çıkabildiğimiz oranda kendimizi keşfedebilir ve hayatı dolu dolu yaşayabiliriz. Hiç ölmeyecekmiş gibi yaşamaya çalıştığımızda hayat beyhude, boş, gereksiz bir hal alır. Ölüm, çelişkili bir şekilde hayata anlam katar; hayatlarımıza sahip çıkmamız ve ondan ne yapmak istiyorsak bu yönde işe koyulmamız için mütemadiyen başımızın üzerinde duran bir davettir ölüm.

Ölümün yaşamı nasıl şekillendirdiğine dair kısa bir fikir egzersizi yapalım. Diyelim ki 40 yaşınızdasınız. Bonkör davranıp 90 yaşınızda öleceğinizi ve 90 yaşınıza kadar mükemmel derecede sağlıklı olacağınızı varsayalım. Yine bonkör davranıp, haftada bir kitap okuduğunuzu düşünelim (gerçekten, kim haftada bir kitap bitirebilir bütün ömrü boyunca?). Bu da yılda 52 kitap demek. 50 yıl daha yaşayacağınıza göre ömrünüze sadece 2.600 kitap sığdırabileceksiniz. Bu arada bu elbette çok iyimser bir hesap! Özellikle benim gibi kitap severler içinse korkunç bir haber. Ama kitap yerine sizin için önemli olan, isteyerek yaptığınız her şeyi koyabilirsiniz. Gerçekten sayılı günümüz var, ama işin hem en acıklı hem de en iyi yanı o sayıyı bilmiyoruz. Kitaplara dönecek olursak, sanırım kütüphanemde daha hiç okumadığım tonlarca kitap var. E, her hafta yeni kitaplar alıyorum, bazen yavaş okuyorum, zaten 50 yıl daha yaşar mıyım bilmiyorum. O zaman ne olacak? İşte bu noktada insan olmaya dair en büyük sorumluluğumuz ortaya çıkıyor; iyimser bir ihtimalle 2.600 kitap hakkımız varsa bu haklarımızı bile isteye seçtiğimiz, okumuş olmaktan mutlu, memnun ve doymuş olacağımız kitaplar seçerek kullanmak. Ve sadece kitaplar için değil, hayatımızdaki tüm unsurlar için de geçerli bu bakış.

Bütün bunlardan bahsettikten sonra ölüm korkusu ve ölme isteği üzerine de birkaç kelam etmek isterim. Varoluşçu bakış açısına göre ölüm korkusu diye bir şey yoktur. Sebebi ise çok basit; hiçbirimiz ölümü bilmiyoruz, tanımadık, görmedik. Bu satırları okurken "Ama ben korkuyorum ölmekten, ne demek yok?" diyebilirsiniz. Aslında o korktuğunuz ölüm değil, başka bir şeydir. Kitaplardan gidecek olursak istediğimiz tüm kitapları okuyamamaktan, sevdiklerimizle yeterince zaman geçirememekten, yapmak istediklerimizi yapamadan, pişmanlıklarımızla, suçluluklarımızla bu dünyadan ayrılmaktan korkarız. Yani ölümden değil, nasıl yaşadığımız-

dan ve yaşayamadığımızdan korkarız. Yaşama dair korkularımız hayatımızı nasıl sürdüreceğimiz hakkında en güzel rehberlerden biri olabilir. Ölüm korkunuza değil, yaşam korkunuza odaklanın. Ne eksik? Neyi istemezdiniz? Neyden daha fazla olsun isterdiniz?

Meslektaşlarım arasında çok sık duyduğum bir tabir vardır. Ölüm isteği: "Danışan ölmeyi arzu ediyor", "Danışanın ölmeye dair bir isteği var." Tıpkı ölümden korkamayacağımız gibi ölümü isteyemeyiz de. Yine aynı sebeple; ne olduğunu bilmiyoruz. Zaman zaman ölmeyi istiyorsanız, düşünüyorsanız ve hatta daha ileri gidiyorsanız, aslında arzu ettiğinizin ölüm olmadığını kendinize hatırlatın. "Ölüm" dediğiniz başka bir şey. Belki huzurlu olmak istiyorsunuz, belki rahata ermek, belki hayatınızın karmaşasından kurtulmak, belki de yaşadığınız zor ve ağır duygulardan uzaklaşmak. Oysa bunları ancak hayatta kaldığımız sürece gerçekleştirebiliriz. Bu konuda kendiniz üzerine düşünmek sizi kendinize yakınlaştıracaktır. Ve tabii ki böyle bir ölüm "isteğiniz" varsa en kısa zamanda, acilen bir ruh sağlığı çalışanına başvurmanızı öneririm.

Uzun lafın kısası ölüm, hem en büyük gizem hem de tek kesinlik. Ölüme doğru oluşumuz gerçeğiyle nasıl ilişkilendiğimiz, hayatlarımıza dair birçok içgörü sağlayacaktır. Hayatın arka planında hep ölüm olduğunu, sonlulukla beraber bugünün anlam kazanacağını kendinize hatırlatmaya çalışın.

Canlılık üzerine

Bu kadar ölümden bahsettikten, özellikle de ölüme dair his ve düşüncelerimizin aslında bize nasıl yaşadığımıza dair bilgiler verdiğini iddia ettikten sonra bir parça da canlılıktan bahsedelim. Dikkat ettiyseniz kitabın başından beri canlılık canlılık diye bir şeyden bahsedip duruyorum. Belki de onun tanımını yapmaya çalışmak, bu bölüm için iyi bir başlangıç olabilir.

Canlılık hissinin tanımını yapmaya çalışacağım dedim, çünkü gerçekten tanımlaması zor bir his. Tanımlanmasındaki zorluğun bir kısmı çok kişisel ve bireysel olması; benim kendimi neler üzerinden canlı hissettiğimle sizinki birbirinden çok farklı olabilir. Diğer bir zorluk ise canlılığın spontane bir şekilde kendini göstermesinden gelir. Canlı hissetmek bir hedef değildir, ama hayatı doğru yerinden kavradığımıza dair çok önemli bir işarettir. Tam da burada bir tanım yaparak canlı hissetmeyi bir formüle dökmekten çekiniyorum. Ancak yine de ne kastettiğimi gösterebilmek adına bir tanım yapacağım.

Canlı hissetmek, az önce de söylediğim üzere, hayatta olmamız gerektiği gibi olduğumuzun en önemli göstergesidir. Olmamız gerektiği gibi derken, haklı olarak kime ve neye göre diye sorabilirsiniz. Cevabı basit olduğu kadar karmaşık; kendinize göre. Kendimizi canlı hissettiğimizde kendimizi fi-

ziksel olarak da enerjik hissederiz. Ama bu enerjik hissetme hali ajite, zorlayıcı veya rahat duramadığımız bir enerjiklik değildir; tam aksine huzurlu ve odaklanmış bir enerjik olma halidir. Bizi sarmalayan dünyayla bağlarımızın güçlü ve açık olduğunu hissederiz. Etrafımızdaki nesneleri daha iyi algılarız, dikkatimiz farklı bir nitelikte olur. Keza etrafımızdaki insanlarla da daha farklı bir seviyede iletişim kurarız; onların dediklerini mümkün mertebe anlamaya çalışırken kendimizi de ortaya koymaya çalışırız. Dünyamızla olan ilişkimize bir netlik gelir. Kendimize bakışımız da benzer bir şekilde keskinleşir, netleşir. Ne istiyorum, ne iyi geliyor, ne gelmiyor, nelerden uzak durmak isterim gibi soruların cevapları daha kolay ulaşılabilir hale gelir. Belki de en önemlisi bütün bunların hepsi bir akış halinde gerçekleşir; zorlama ve çaba yerini açıklığa, karşılamaya ve kendini ortaya koymaya bırakır.

Lütfen bu tanımımdan yola çıkarak canlı hissetmeye dair bir formül bulduğunuzu düşünmeyin, en azından benim böyle bir iddiam olmadığını bir kez daha not düşmek isterim. Etrafımızdaki nesnelere daha dikkatli bakarak veya kendimizi akışta olmaya zorlayarak buraya varmamız çok güçtür. Az önce de söylediğim gibi, tanımladığım şekliyle canlılık sadece bir sonuçtur; kendimizi otantik bir şekilde var edebildiğimizin göstergesidir.

Bütün bunlarla beraber sürekli canlı hissetmenin imkânsız bir hedef, bir ideal olduğunu da eklemek isterim. Zaman zaman kendimizi enerjisiz, etrafımızdan kopuk, huzursuz, tıkanmış ve kaybolmuş hissetmemiz kadar doğal bir hal olamaz. Hatta zaman zaman bile değil; canlılık bir bulunan bir kaybedilen ve sonra tekrar bulunan nadir bir histir. Bu çerçeveden baktığımızda lütfen kendinize sürekli canlı olmak, canlı hissetmek gibi bir hedef koymayın. Beyhude bir çaba olacaktır, hayatınıza bol bol sahtelik getirecektir. Siz-

lere önerim, canlı ve cansız hissettiğiniz anları takip etmeniz. Kendinizi yargılamadan, zorlamadan, hemen bir sonuca ulaşma çabasına girmeden canlı ve cansız hissettiğiniz anları kendinize betimleyin. Canlı hissettiğiniz zamanlarda neler var hayatınızda? Cansız hissettiğinizde neler oluyor? Dünyanızı neler işgal ediyor?

Peki canlı hissetmek tam olarak neyin işareti? Neyi "doğru" yapıyoruz da kendimizi canlı hisseder oluyoruz? Hiç şüphesiz bu sorunun cevapları konusunda filozoflar bize çok yardımcı olabilirler. Birkaç filozofla hayali bir diyaloğa girecek olsak acaba bize neler derlerdi?

Örneğin Søren Kierkegaard'ın cevabı muhtemelen "iman" olurdu. İman kelimesi gündelik hayatta yeterince yüklü, bu nedenle yeni bir tanım getirmekte fayda var. Kierkegaard'a göre iman, şüphe etsek de, sonunu bilmesek de kendimizi bir yola adamamızdır. Modern çağın insanları olarak en büyük sorunumuz, sonunu bilme ve garanti isteğimiz. "Ben şimdi spor yapacağım ama bir gün bırakınca kesin yeniden şişmanlarım" veya "Şimdi bu ilişkiye bu kadar emek vereceğim, sonra hüsran ayrılık, kimse için değmiyor" dediğimiz anda zaten kendimizden bu deneyimleri çalmış oluruz, yapacağımız spordan da başladığımız ilişkiden de bir hayır gelmez. Kierkegaard korksak da, titresek de seçtiğimiz yola kendimizi adamamızı öğütler.

Friedrich Nietzsche'nin cevabı ise "döngülerde neşemizi bulmak" olurdu. Bu açıdan baktığımızda hayat en nihayetinde engellerden ve döngülerden oluşmaktadır. Bize düşen, engellerin olmadığı ve de günlerin birbirini tekrar etmediği inanılmaz derecede özgün hayatlar yaratmak değildir; tam aksine bu neredeyse imkânsızdır. Döngüleri tekrar etmenin ve de engelleri aşmanın öyle yollarını bulmalıyız ki, bu hayatımıza anlam ve neşe getirsin. Nietzsche'ye göre her günümüzü öyle bir inşa etmeliyiz ki, o günümüzü sonsuza dek tekrar tekrar

yaşamak zorunda kalacak olsak bunu sevinçle karşılayalım. Bu noktada ufak bir dipnot eklemek isterim ki, Nietzsche'ye göre hayatın zorlukları, acılar ve olumsuz duygular neşemize, sevincimize engel değildir. Nietzsche burada bize "sürekli mutlu olun, olumlu düşünün" temalı bir felsefe sunmaz; öyle bir hayat olsun ki iyisiyle kötüsüyle neşeyle yaşayın der.

Martin Heidegger'e göre ise canlılığın sırrı otantiklikten yani hayatlarımıza sahip çıkmaktan geçer. Hayatımızda bize dair ne varsa bunların sahipliğini kabul etmek, "bu bana dair, bana ait" demek başlı başına zorlu bir yol gibi gözükse de, alternatifi çok daha korkunçtur; karanlık, kişiliksiz, yüzleri olmayan bir kalabalığın içinde sesimizi kaybetmek, öylesine yaşamak, adeta bir ölü gibi günleri geçirmek. Hayatımızda sahip çıkmamız gereken tek şey kendi seçimlerimiz ve sonuçları değildir. Aynı şekilde başımıza gelenlere de sahip çıkmak durumundayız. Zor gelenlere yokmuş gibi davranmak ölümcül bir uykuya yatmak demektir.

Jean-Paul Sartre'a göre ise cevap her gün hiçlikten bir kendilik, yeni bir hayat, yeni bir dünya yarattığımızı fark etmektir. Sabahları uyandığımızda bir önceki gün kaldığımız yerden devam ediyormuşuz, zaten baştan belirlenmiş olan görevlerimizi yerine getiriyormuşuz gibi gelebilir. Sartre'a göre bu kendimizi kandırmanın en rahat yollarından biridir. Aslında her sabah kalkıp bir önceki gün kaldığımız yerden devam ettiğimizde, bir önceki gün kurduğumuz hayatı devam ettirmeyi seçiyoruz. Altını çizmek isterim, seçiyoruz. Bir sabah uyanıp, bir otobüse atlayıp, Gürcistan'a geçip, yeni bir isim, öykü ve kimlikle yaşamayı da seçebilirsiniz. Ne seçtiğimiz önemli değil, seçtiğimizi bilmek ve bunu taşımaktır asıl önemli olan.

Kısacası canlılık meselesi o ya da bunu yapmakla ilgili değildir; her ne yapıyorsak arzuyla yapmak, içimizi dinleyerek yapmak, kendimizi net bir şekilde ortaya koyarak, kendimi-

ze sahip çıkarak yapmak. İçimizdeki sorularla ve şüphelerle kendimizi adadığımızda, yüzümüzü hep tekrar edecek kadar huzurlu ve neşeli hissettiğimiz günler yaratmaya döndüğümüzde, ben bunu seçtim, ötekini seçmedim demeden hayatımızda olanlara sahip çıktığımızda ve de uyanık ve net bir şekilde kendimizi var etmek üzere seçimler yaptığımızda, canlılık kendimiz adına doğru yolda olduğumuza dair en önemli rehberimiz olacaktır.

Sosyal bir şekilde var olmak üzerine

Duygular üzerine

Duyguların, ben deneyiminin en yanlış anlaşılmış, en çok saldırıya uğrayan boyutu olduğunu söylesem sanırım abartmış olmam. Gündelik hayat ve toplum, hangi duyguyu yaşayıp hangisini yaşayamayacağımızı, hangi duyguyu ne kadar yaşayabileceğimizi, hangi duyguları hangi ortamlarda ifade edebileceğimizi dikte edip durur. Çocuk eğitimi her şeyden önce duyguların bastırılması ve kanalize edilmesi üzerine bir eğitimdir.

Burada önermeye doğru yol aldığım alternatif tabii ki duygularımızı çılgınca yaşamak, o duygusal selin içinde kaybolmak değil. Ancak mesele şu ki, duygularımızı sorunların kaynağı olarak görmeye fazla meyilliyiz. Sorunlarımızı tarif ederken sık sık ne kadar mutsuz, ne kadar huzursuz, ne kadar kaygılı olduğumuzdan bahsederiz. Bizde bu duyguları uyandıran bağlamları sıklıkla görmezden gelir, atlarız.

Duyguların kendisi bir sorun kaynağı değildir. Duygular sadece birer elçidir. Güzel bir atasözü vardır hani; elçiye zeval olmaz. Maalesef güncel ruh sağlığı söylemi bütün faturayı elçiye kesiyor. Duygular, yaşadığımız dünyayla aramızdaki iletişimdir, bir dildir, bir diyalogdur. Gökten zembille inmezler. Durduk yere yaşıyormuşuz gibi geldikleri anlarda bile kaynaklandıkları bir yer vardır. Duygular, kendimize nasıl bir dünya yarattığımızı, kendimiz için nasıl bir dünya seçtiğimizi anlatırlar. Duygular sadece birer mesajdır.

Duyguların Google Maps'vari bir GPS sistemi olduğunu düşünürüm sık sık. Düşünsenize, İstanbul trafiğindesiniz. Köprülerden birine çıkmaya çalışıyorsunuz. Ama trafik milim milim ilerliyor. Bir navigasyon uygulaması açıyorsunuz, evinize veya gitmek istediğiniz yere varmak ne kadar sürecek diye. Normal şartlar altında 10 dakika sürmesi gereken yola 1 saat 25 dakika diyor! İlk şoku atlattıktan sonra sakince arabanızda beklemeye devam ediyorsunuz. Aradan on dakika geçmesine rağmen telefonunuzun ekranında yerinizi gösteren nokta neredeyse aynı yerde. Ne yaparsınız? Yapabileceğiniz çok şey var; kendinize sabır dilemek, bir arkadaşınızı arayıp muhabbet etmek, sevdiğiniz bir müzik açmak veya sinir olup İstanbul'dan kaçma planları kurmak. Ancak yapmayacağınız bir şey vardır; parmağınızla o yerinizi gösteren noktacığın yerini değiştirmeye çalışmazsınız. Trafik tıkandığı için navigasyon uygulamasına da kızmazsınız (sadece trafik tıkandığı için). O size sadece durumunuzu iletmektedir. Duygular da tıpkı böyledir. Sadece hayatta nerede durduğumuzu gösterirler; seçtiğimiz hayat bize iyi geliyor mu, yoksa sorunlar mı var, bu konuda bize rehberlik sunarlar. Ancak duygularla ilgili güncel alışkanlığımız, trafik tıkanırsa navigasyon uygulamasına kızmaya benziyor.

Varoluşçu bakış açısına göre duygularla yaşamayı bir şekilde öğrenmek durumundayız. Duygular, insan olmanın vazgeçilmez bir parçasıdır. "Duygularla yaşamayı öğrenmek" demek çok soyut kaldı, farkındayım, bu nedenle bir parça açmak isterim. Duygular değiştirilmek üzere gelmezler bize. Duygu kelimesinin İngilizcedeki karşılığı *emotion*, duyguların nasıl bir doğası olduğuna dair bize ipucu verebilir. *Motion* hareket, eylem demektir. *E-* ön eki ise bir yerin dışında, bir yere doğru anlamı taşımaktadır. Bu çerçeveden baktığımızda duyguların bizi kendi zihnimizden çıkarıp dışarıda bir şeyler yapmaya, kendimizi belli şekillerde ifşa etmeye, var et-

meye sevk ettiğini söylemek mümkün olabilir. Duygular adeta olup bitenle ilgili içsel bir yargı ve sevk halidir. Duygular bizi daha rahat edeceğimiz, kendimizi daha iyi var edebileceğimiz yerlere sevk etmeye çalışırlar.

Örneğin öfkeyi ele alalım. Kalabalık bir otobüste gidiyorsunuz ve yanınızdaki kulaklık takmadan, pek de sizin zevkiniz olmayan bir müzik dinliyor. Bir süre tahammül ettiniz, ama sabrınızın sonuna geliyorsunuz. Öfkeleniyorsunuz. İçinizden o kişiye bir tane çarpmak, bağırmak, azarlamak geliyor. Bu noktada duygunuzun sizi sevk ettiği yeri anlamanız çok kritik. Duygularla yaşamayı öğrenmek demek o an içinizden geleni yapmak demek değildir. İçinizden geldi diye yanınızdakine bir tane geçirmek zorunda değilsiniz (seçim sizin, sonuçları da sizin olacak). Duygular bizleri belli bir davranışa sevk etmezler, olduğumuz halden farklı bir hale sevk etmeye çalışırlar. Ben yanımdaki adama bir tane vurmak, bağırmak, azarlamak istiyorsam aslında bunların hepsi bir yere işaret ediyor; o adamdan uzaklaşmak istiyorum. O anki dünyamda o kişiyi ve müziğini istemiyorum. Duyguların bize anlatmaya çalıştığını duymaya başladıkça, özgürleşiriz. Duygularımıza kör, sağır kalırsak, kötü bir ikileme sıkışırız; içimden gelen ilk tepkiyi göstermek ile duygumu bastırmak arasındaki tatsız seçim gidebilecek tek yermiş gibi gelebilir. Oysaki duygumun beni gerçekten nereye sevk etmek istediğini duyarsam, özgürce seçebilirim.

Tabii ki çoğu zaman duygular çok daha karmaşık bir halde karşımıza çıkarlar. Otobüsteki bir yabancıya dair hissettiklerinizi keşfetmek görece kolaydır. Bir de yıllardır ilişkiniz olan kişileri düşünün; ilişkiler uzadıkça duygusal izdüşümleri de karmaşıklaşır, çok katmanlı hale gelir, zenginleşir. Bu açıdan baktığımızda birine veya bir şeye karşı karmaşık, çelişkili duygular hissetmek kadar doğal bir hal olamaz! Mesela o arkadaş grubunu çok özlemiş olabilirsiniz. Özleminiz onları gör derken bir önceki buluşmada yaşadığınız hayal

kırıklığı sizi geri tutabilir. Belki de hayal kırıklığınız "tekrar reddedilmeye hazır değilsin, kendi kabuğunda kal" diyor. Varoluşçu bakış açısının bizlere çok net bir şekilde önerdiği, ne kadar karmaşık, anlaşılmaz, garip gelse de duygularımızı dinlemeye ve onları anlamlandırmaya devam etmemiz gerektiğidir. Anlamlandırmanın en temelinde de duygularımızın bizi sevk ettiği hali, yeri görmek yatar.

Bütün bunlarla beraber duygularımızla çok acayip şeyler yapıyoruz. Kusura bakmayın, bunu başka bir şekilde kelimelere dökemedim. Duygularımızı manipüle etmek en büyük hobimiz ve de ıstırabımızın en büyük kaynağı haline gelmiş durumda. Kendinizi gözlemleyin. Duygularınızla ilgili ne kadar çok yargı içeren cümle kurduğunuzu fark edeceksiniz; "bu kadar üzülmemem lazım", "aslında çok mutlu olmam gerekiyordu", "daha az kaygılansam iyi olur", "bazen utanıyorum ama utanmamam lazım" ve benzeri. Duygularınız siz onları değiştirin, değiştirmeye çalışın diye kendilerini göstermezler. Oldukları halde bir şey anlatmak üzere oradadırlar. Ne zaman –meli –malı'lı cümleler kurup, duygularımızı az, fazla, yetersiz, keşke olmasaydı gibi bir yerlere itiştirip çekiştirmeye çalışırız, o zaman duygularımızın bize anlatmak istediklerini kaçırmış oluruz.

İşin bir parça felsefesine dönecek olursak, duygulardan konuşunca hiç şüphesiz Martin Heidegger'den ve Maurice Merleau-Ponty'den bahsetmemiz gerekir. Bir parantez; yukarıda bahsettiğim, duyguların bizi bir eyleme sevk ettiğine dair kuram da Jean-Paul Sartre'a aittir.

Martin Heidegger'e göre insanlar sürekli bir ruh halinin, bir duyguduruмunun içindedir. Başka bir deyişle, "hiçbir şey hissetmemek" mümkün değildir (ne kadar sık "yok, hiçbir şey hissetmedim" dediğinizi düşünün), her an bir şeyler yaşarız, hissederiz. Tabii ki her an hissettiklerimiz tam anlamıyla isimlendirebildiğimiz duygular olmayabilir; bazen sadece hafifçe huzurlu, hafif gergin hissedebiliriz. Ama

her an bir duygusal ruh halinin içindeyizdir. Heidegger'e göre bunun sebebi her an bir ortamda, bir bağlamda olmamızdır. Her an bir yerlerde, bir şeyler veya birilerince sarmalanmış durumdayız, bu nedenle hiçbir şey hissetmemek bir seçenek değildir. Merleau-Ponty, Heidegger'in iddiasını bir adım daha öteye taşır ve der ki, aslında o kadar çok şey hissediyoruz ki, hepsini fark etmenin imkânı yok. Sürekli olarak bizi sarmalayan dünyayı algılama halinde olduğumuz için, sürekli olarak bu algıların içimizde yansımaları ve yankıları olur. Ancak hepsini yakalayacak, fark edecek kavrayış gücümüz yoktur. Tam da bu sebeple duygular bize her zaman bir parça karmaşık ve çokça dağınık ve düzensiz gelir.

Gelelim duygularımızı dinlemeyi, duymayı öğrenmediğimizde başımıza ne gelir sorusunun cevabına. Varoluşçu bakış açısı ruhsal sıkıntıların kaynağının uzun zamandır ve sistematik olarak yakından bakmayı reddettiğimiz deneyimler olduğunu iddia eder. Depresyonunuz, kaygınız, sürekli düşük hissetmeniz veya fobileriniz, aslında bazı veya bütün duygularınıza uzun zamandır, belki de bir ömür boyu, hiç dönüp bakmamanız nedeniyle ortaya çıkabilir. Duyguları küçük çocuklar gibi düşünebilirsiniz; küçük çocuklar da ağladıklarında, "kriz çıkardıklarında" aslında bir ihtiyaçlarını dile getirmeye çalışırlar. İhtiyaçları karşılanmasa bile, karşı tarafın, mesela annenin, onları anladığını gördükleri anda sakinleşirler. Duygusal deneyimlerimiz de tıpkı böyledir; biz onları yok saydıkça hep biraz daha büyük bir kriz olarak geri döneceklerdir.

Bağlanmak ve bağ kurmak üzerine

Varoluşçu bakış açısının hep bireyselciliği savunduğuna dair büyük bir yanlış anlama vardır. Varoluşçuluğun söylediklerine göre yaşayacak olursak sanki kendimizi sürekli olarak insanlardan uzak tutmamız gerekirmiş gibi bir izlenim dolanmakta ortalıkta. Oysaki durum bunun tam tersi aslında.

Varoluşçu düşünürler çok az konuda hemfikirdirler. Bağlanmanın, bağ kurmanın ve ilişkiselliğin insan olmanın ayrılmaz bir parçası olduğu konusu da bu hemfikir oldukları nadir konulardan biridir. "Doğduğumuz andan itibaren" gibi bir cümle kurmak isterdim ama daha doğmadan "göbek bağımız" bize eşlik etmeye başlar. Doğum, annemizden fizyolojik olarak ayrıldığımız nokta olsa da, fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarımız bizi öteki yetişkinlere bağımlı kılmaya devam eder. Kendi ihtiyaçlarımızı karşılamaya başladıktan sonra da bu aslında değişmez. Etrafımızda bize tanık olacak, bizi görecek, bizi duyacak ötekiler olduğu sürece yaptıklarımız anlam kazanır. Bunda bir gariplik yoktur.

Psikoloji lisans programlarında çok basit bir testten bahsedilir; "I am" testi (veya "ben" testi). Bu testte "Ben" ile başlayan ve devamı boş bırakılmış yirmi cümle vardır. Testi dolduranlardan cümleleri istedikleri gibi tamamlamaları istenir. Tek püf noktası, cümlelerin hepsinin "ben" ile başlamasıdır.

"Ben psikoloğum", "Ben kadınım", "Ben öğrenciyim", "Ben öfkeliyim", "Ben huzurlu bir insanım". Örnekler çoğalır gider. Hatta üşenmeyin ve siz de birkaç tane "ben" ile başlayan cümle yazın.

Ben ile başlayan cümlelerin çoğunun sadece kişiye dair olmasını bekleriz, ancak ortaya çıkan manzara hiçbir zaman bu değildir. Ortada bir ben varsa, her zaman bir öteki de vardır. Mesleğimiz veya duygusal halimiz gibi çok kendimize dair olduğunu sandığımız özelliklerimiz bile kurduğumuz bağlarda ortaya çıkar. Örneğin benim psikologluğum bir üniversiteyle ve tabii onun hocaları, yönetimiyle kurduğum bağ sonucunda ortaya çıkmıştır. Benim mutluluğum, o anı paylaştığım ötekilerle kendini göstermiştir.

Kısacası deneyimlerimiz ne sadece kendi içimizde ortaya çıkar, ne de dışarıdan bize dayatılır; deneyimlerimiz hep ben ile öteki arasındaki o alanda, o bağda kendini gösterir. Bir parça daha felsefi bir yere gidecek olursam Martin Heidegger insanın bu özelliğine "ile-olmak" der. İle-olmak, bizim her daim tabi olduğumuz bir haldir.

Jean-Paul Sartre kurduğumuz bağlara ve bağlanmalarımıza dair çok daha kışkırtıcı bir iddia ortaya koyar; "cehennem ötekidir". Kola dövmesi yapılası bu laf, yine çok yanlış anlaşılmaya müsaittir. Sartre'ın burada ne kastettiğine girmeden evvel ne kastetmediğini netleştirmek daha faydalı olacaktır. "Cehennem ötekidir" derken insanların güvenilmezliğine, hep kazık atmalarına, adiliğine vurgu yapılmamaktadır (en nihayetinde bu bir atarlı giderli pop şarkısı değil). Ötekine olan derin, ruhsal ihtiyacımız, tabiri caizse bağımlılığımız ötekini tam olarak bizim için cehennem kılar. İnsan münferit olamaz. Kendimizi dağ başlarında inzivalara kapatsak bile öteki hep bizimledir; anılarımızda, duygularımızdadır. Bağlarımız olmadan kendimiz olamayız.

Uzun lafın kısası insanlar olarak ilişkilere mahkûmuz.

Bu mahkûmiyet gündelik bazda bir mahkûmiyet değil. Yani kimseyle görüşmeden de hayatınızı geçirebilirsiniz. Keza derin ilişkiler kurmadan da yaşamınızı idame ettirebilirsiniz. Ancak her anımızda bir öteki mevcuttur. Benim şu an yaptığımı düşünün; uzaktan bakınca kendi çalışma odamda tek başıma bilgisayarımda bir şeyler yazıyormuşum gibi görünebilir. Ancak şu an kullandığım bilgisayarı tasarlamış ve üretmiş olan kişilerle, bu kitabı yazdığım hayali okuyucu kitlesiyle, bu kitabı beğendirmek istediğim yayıncım ve editörümle bir bağ içerisindeyim. Bağlarımız, her koşul altında varlığını sürdürür. İstesek de istemesek de ilişkiler yumağının dışına çıkma şansımız yoktur.

Bir an durup, bağlanmak ve bağlar üzerine buraya kadar yazdıklarım size nasıl geldi, sormak isterim. İlişkilere mahkûmiyetimizle yüzleşmek her birimizde çok farklı hisler uyandırabilir. Kimisine büyük bir rahatlama ve kavrayış getirirken kimileri de isyan etmek ister. İçinizde uyananlar, insanın ilişkisel doğasına nasıl baktığınıza dair çok önemli bir ipucu verecek.

Diyelim ki ilişkisel doğanızla barışıksınız, bağlarınızdan hoşnutsunuz; o zaman bir sonraki soru "nasıl ilişkilenmeli?" olacaktır. Gerçekten kurduğumuz bağlar, kendimizi parçası olarak bulduğumuz ilişkiler hayatlarımızı son derece keyifli, anlamlı ve akışkan hale getirebileceği gibi gerçek anlamıyla bir zindana da çevirebilir. İlişkisel halimizden bir kaçışımız olmasa da ötekilerle nasıl ilişkilendiğimiz dünyamızı derinden etkilemektedir. Nasıl ilişkilenmeli sorusuna, varoluşçu düşünürler sağ olsun, çok zengin bir yelpazede cevap verirler.

Örneğin Sartre'a göre ötekilerle iki şekilde ilişkilenebiliriz; rekabetçi veya işbirlikçi olarak. Rekabetçi ilişkiler kurduğumuzda kendimizi mecburi bir rol paylaşımının ortasında buluruz. Ya ezilen ya ezen ya da geri çekilen olmak du-

rumunda kalırız. Ezilen olduğumuzda kendimizi susturmak ve ötekinin yörüngesine girmek zorunda kalırken, ezen olduğumuzda kendi istek ve ihtiyaçlarımızı ötekine dikte ederken, yine eşit olmaktan uzak bir halde ilişkileniriz. Bütün bu ezen-ezilen itme çekmesinden sıkıldığımızda da geri çekiliriz. İnsanları, ilişkileri ve hatta dünyayı gereksiz ilan edip, kendi yalnızlığımızda, yağımızda kavrulmaya çalışırız. Ancak uzun süre burada kalmak da mümkün değildir (tam da yukarıda bahsettiğim sebeplerden ötürü). Bu rekabetçi hale alternatif ise işbirlikçi ilişkilerdir. İşbirlikçi ilişkilerde ilişkiye dahil olan tüm taraflar bağımsız birer birey olarak orada bulunurlar. Obsesifçe bir eşitlik arayışı olmasa da, ilişkinin tüm taraflarının ihtiyaçlarının duyulması ve karşılanması kilittir. İşbirlikçi ilişkilerde farklılıklarımıza sahip çıkıp ortak bir hedef yönünde ilerleriz. Bu hedef, arkadaşlık ve eş ilişkilerinde hayatı birbirimize güzelleştirmek de olabilir, bir iş ortamında ortaya ortak bir ürün çıkartmak da olabilir. Sartre'a göre hayatın akabilmesi için her iki tip ilişki de gereklidir. Uçağa bindiğimizde son derece rekabetçi bir ilişki yumağında buluruz kendimizi; yolcular olarak bir anda ezilen konumundayızdır. Yerimizde oturmamız, kemerlerimizi bağlamamız ve geri kalan tüm talimatlara uymamız gerekir.

Martin Buber de iki tip ilişkilenmeden bahseder. Ancak bir adım öteye gidip, nasıl bağ kurduğumuzun aynı zamanda bizi de, yani kendiliği de belirlediğini iddia eder. Ben-Sen tipi ilişkiler kurduğumuzda ötekine bağımsız bir birey, özne muamelesi yaparız. Ötekini kendi gündemimize göre şekillendirmeden duymaya, anlamaya çalışırız. Keza benzer şekilde ben de kendimi mümkün mertebe en net şekilde ortaya koymaya çalışırım. Ben-Sen tipi ilişkinin püf noktası tarafların kendilerini net bir şekilde açık etmeleri ve birbirlerini anlamaya çalışmalarıdır. Bunun sonucunda her zaman hemfikir olmayabiliriz, ama ikimiz de kendi özgür insanlığımızdan

bir şey kaybetmeden yan yana durmayı başarmış oluruz. Oysa ben-o tipi ilişkilerde ise (özellikle baş harfleri küçük) ötekini nesneleştiririm. Onu sadece bir ihtiyacım doğrultusunda kullanmaya çalışırım. Ötekinin sadece bir özelliğiyle ilgilenirim; geri kalanı veya bütünü, işime yaramayan kısımlarının bir önemi yoktur. Ancak ötekine nesne muamelesi yaparken kendimi de trajik bir şekilde nesneleştirmiş olurum. Örneğin bir insan hayal edin. Diyelim ki bu kişi eşinin veya sevgilisinin bazı arkadaşlarıyla görüşmemesini talep etmektedir. En büyük kavgalarını bunun üzerine vermektedirler. Bu senaryoda kişi, ötekine bir nesne muamelesi yapmış olur; onun tek bir yönünü önemser, o kişilerle görüşüp görüşmemesi. Bunu yaparken kendini de onun nesnesi kılmış olur; mutluluğu ötekinin isteklerini yerine getirip getirmemesine bağımlı hale gelir. Bağ, yavaş yavaş bir bağımlılığa dönüşür. Oysaki Ben-Sen tipi bir ilişkide taraflar birbirlerine ne yapmaya çalıştıklarını anlatmaya ve birbirlerini duymaya çalışırlar. Bunun sonucunda yine de anlaştıkları bir noktaya varamayabilirler. Ama en azından kendilerine birbirlerini şekillendirmek ve manipüle etmek dışında bir alan bulabilirler.

Martin Heidegger ise konuyu farklı bir noktadan ele alır. Henüz kendimizi tanımadıysak, henüz kendimize sahip çıkmaya başlamadıysak ilişkiler yumağında kendimizi kolaylıkla kaybedebiliriz. Heidegger'e göre anonim, bizden daha güçlü ve büyük bir insanlar topluluğunun içine doğarız. Daha kendimizi tanıma fırsatına erişmeden birçok fikirle yoğruluruz. Eğer uyanmazsak, eğer kendimizi dinlemezsek, başkalarının genel geçer fikirleriyle bir ömür geçebilir. Heidegger'e göre öteki, kendimiz olmamız yolunda bir engel gibi görünmektedir. Ancak ilişkiseliz, hep ilişkiler içinde olacağız. Bu durumda bize düşen kendimizi tanımak ve kendimize sahip çıkarak ilişkiler içinde varlık göstermektir. Ben gerçekten ne istediğimi bilmezsem, her akşam evde pişen yemeği yerim.

Anlamadığım bir mutsuzlukla yaşarım. Oysaki kendimi bir bilsem, belki de dünyamı kendime iyi gelecek şekilde şekillendirebilirim; bunu yaparken de yine bağ kurmaya devam edebilirim.

Uzun lafın kısası, bağlar bizi besleyebilir de, işgal de edebilir. Pazarlık yapamayacağımız tek kısım öyle ya da böyle ötekilerle bağlarımızın olacağıdır. Bu bağları şekillendirmekse bize düşer.

Âşık olmak ve aşkın sonu üzerine

Neden âşık oluruz? Aşkın başımıza açtığı dertler, getirdiği neşeye değer mi? Aşkın biyolojisi nedir? Aslında ebeveynlerimizi mi buluyoruz sevgililerimizde, eşlerimizde? Bitmemiş anne meseleleri mi, baba meseleleri mi aşka kapılmamıza neden olan? Aslında aşk bir psikoz mu? Nevroz mu?

Varoluşçu açıdan sizlere hemen çok net bir cevap vereyim. Bize ne! Size ne! Hangi hormonumuza ne oluyor bildiğimizde ne değişecek? Varoluşçu bakış açısı bizleri "neden" sorusundan uzaklaştırmak ister. Neden sorusu, çok beyhude bir sorudur, çünkü ortaya çıkacak bütün cevaplar kuru, hipotetik ve gerçekliğin kötü bir karikatürü olmaya mahkûm cevaplardır. Bununla beraber aşk kadar kendimizi kırılgan bir konumda bulduğumuz bir deneyim hakkında bu kadar çok soru ve hipotez olması da çok anlaşılır. Aşkta kendimizi açık ederiz, bazen büyük bir darbe alırız, bazen canlılığımıza canlılık katarız. Ancak bu açıdan baktığımızda insan olma halleri içerisinde aşk, kendimizi en çok açık ettiğimiz deneyimlerden biri olduğu için özel bir yere sahiptir. Başka bir tabirle, mutluluğu uçurur, yarası ağırdır. Tam da bu sebeple zihinlerimizi meşgul etmeye devam eder.

Varoluşçu filozoflar "neden" sorusu yerine "nasıl" sorusunu yeğlerler. Varoluşçu terapilerin sorduğu temel sorulardan biri de her ne yaşıyorsak, bunun bize nasıl geldiğidir. Ben de

tam olarak bu perspektiften aşk meselesini ele almak isterim. Âşık olduğumuzda ne olur? İyi ile kötüyü birbirinden nasıl ayırırız? Aşk bittiğinde ne olacak? Birazdan âşık olmak ve aşkın sonu üzerine ahkâm kesmeden evvel bir dipnot eklemek isterim; âşıksanız keyfini çıkarın. Aşkınız bittiyse de bitmiştir, kendinizi olmadığınız bir hale zorlamayın.

Varoluşçu filozofların hayatlarına baktığımızda kibar tabirle alışılmışın dışında bir aşk hayatları olduğu göze çarpar. Søren Kierkegaard çok âşık olduğu nişanlısından sırf toplum evliliği kutsadığı için ayrılmıştır. Friedrich Nietzsche imkânsız bir aşkın peşinden koşmuş, sonrasında aşka küsmüştür. Martin Heidegger ise dışarıdan evli ve çocuklu görüntüsüne rağmen sık sık kendini orman kulübesine kapatmış, burada eşi ve çocukları tarafından rahatsız edilmemeyi talep etmiştir. Jean-Paul Sartre ise Simone de Beauvoir ile çağının çok ötesinde bir birliktelik yaşamıştır. Bir çift olarak monogaminin ve toplumsal ilişki tanımlarının ötesine uzanıp, kendi kuralları ve çerçeveleri içerisinde yaşamayı tercih etmişlerdir. Uzun lafın kısası, daha geleneksel öneriler için varoluşçu filozofların bir kısmı çok iyi bir referans noktası olmayabilir (daha geleneksel önerilerin iyi ya da kötü olduğu tartışmasına girmeden).

Tam da bu sebepten, ben de geleneksel çerçevenin bir parça dışına çıkacağım. Neden âşık oluruz sorusunu geride bıraktığımıza göre (umarım öyledir), âşık olunca ne olur sorusuna bakabiliriz. Nietzsche'ye göre aşk tam anlamıyla bir yaşam sevinci pınarı, insanın neşesini bulabileceği muhteşem bir fırsat olabilir. Bununla kalmayan Nietzsche, aşkı dürtülerin en melek gibi olanı olarak tanımlar. Keza Sartre da aşkın çok temel bir güvenlik hissi verdiğinden bahseder; sonunda biri bizi olduğumuz gibi görmektedir. Viktor Frankl da benzer bir yoldan ilerler ve âşık olduğumuzda partnerimizin bütün potansiyellerini görebilir hale geldiğimizi söy-

ler. Âşık olduğumuzda sadece kendi hayatımızı anlamlı kılma çabamız, bir ötekinin de hayatını anlamlı kılma çabasına dönüşür.

Öyle ya da böyle aşktan bahseden bütün filozoflar, bir duygu, bir deneyim, bir eylem olan aşk ile günümüzde aşkımızı ifade etme, canlı tutma ve yaşama yöntemlerimizi birbirinden ayırır. Örneğin Nietzsche aşkı böylesine kutsal bir yere koyarken, bizleri aşkı yaşama şeklimiz sebebiyle eleştirir. Âşık olan kişileri yeni bulduğu altın madenini kanı canı pahasına koruyan bekçilere benzeten Nietzsche, âşık olduğumuz kişiyi kaçmasını ve çalınmasını engellememiz gereken egzotik bir kuşa döndürmememiz için bizleri uyarır. Eğer böyle bir yolda ilerliyorsak, bu aşk değildir; toplumun bize dayattığı romantizm mitine uymak ve onu yaşamaya çalışmak çabasından ibarettir. Bu açıdan baktığımızda aşkımızı garantilemek için yüzükler taşımamız, aşk köprülerine asma kilitler takmamız, ortak sosyal medya hesapları açmamız veya bağımsız hareket etmeyi reddetmemiz gerçekten aşkın ifadesi değildir. Az önce de ipucunu verdiğim gibi, bunlar sadece aşkı garantileme çabalarıdır. Çok çelişkili bir şekilde aşkı garantileme çabası da, aşkı içten içe kemiren bir kurt gibidir; eninde sonunda aşkı öldürecektir.

Sartre da hep âşık kalmaya dair çabalarımızı bir nevi kendini kandırmak olarak görür. Birbirimize ettiğimiz sonsuzluk yeminleri, verdiğimiz sözler ve her koşul altında o kişinin yanında olacağımıza dair verdiğimiz garantilerin aslında hiçbir anlamı yok. En temelde insan olmak demek belirsiz olmak demektir. O an en çok içimizden geçen bu sözleri vermek olsa da, aslında tutamayacağımız sözler vermiş oluruz. Bunun yanı sıra "Ben hep senin yanında olacağım" dediğimizde, o hep kelimesiyle kendimizi bir nesneye dönüştürürüz. İki partnerin birbiri için nesneye dönüşmesi, iki partnerin birbirini "elinin altında kullanılmaya hazır bir araç" gi-

bi deneyimlemesi (Heidegger sağ olsun), belirsizliği ortadan kaldırmakla beraber canlılığı, heyecanı ve otantikliği de ortadan kaldırır. Yine çelişkili bir şekilde aşka sıkı sıkıya tutunmaya çalışırken aşk ellerimizden kayan ıslak bir balığa dönüşür.

Bu açıdan baktığımızda Simone de Beauvoir bizleri partnerlerimize özgürlük tanımak konusunda yönlendirir. Bir çifti oluşturan iki taraf ilişkide kendini özgür hissedebilmeli ve özgürlüklerini kullanabilmelidirler. Ancak bu şekilde her gün o kişiyle beraber olmayı seçerken, gerçekten kendimize ait bir seçim yapmış oluruz. Garantiler, aşkı ezbere yaşanan bir zemine oturtur.

Varoluşçu bakış açısına göre aşk, bir hal veya bir duygu olmaktan öte eylemlerimizin sonucunda ortaya çıkan bir yankıdır. Aşkı nedense hissederek bulabileceğimizi sanırız. Aslında biriyle beraber olduğumuzda, onunla bir şeyler paylaştığımızda, bir şey yaptığımızda, yani ortaya bir eylem koyduğumuzda ve bu eylemin yankısı canlılık, neşe, heyecan, daha fazlasını istemek ise bu aşktır. Bizler ise sepet gibi oturup "aşkın bizi bulmasını" beklemeyi çoğu zaman yeğliyoruz.

Âşık olup bir çift haline geldikten sonra da karşımıza önemli bir çelişki ve hiç bitmeyecek bir iş çıkar; bu da bir yandan özgür kalırken diğer yandan ortak bir zeminde buluşma çabasıdır. Bu da aşkın her zaman gül bahçesi olmayacağının en önemli işaretidir. Âşıksanız çatışacaksınız, müzakere edeceksiniz, bazen mutsuz olacaksınız, bazen görülmemiş ve duyulmamış hissedeceksiniz, ancak en nihayetinde ortak bir zemin bulup kendinizi orada var etmeyi her seçtiğinizde aşkınızı bir daha teyit etmiş olacaksınız. Aşk, bize pazarlananın aksine bir kere ulaşılıp sonsuza dek sabit kalacak bir mertebe değildir.

Varoluşçu yaklaşım birçok konuda muğlak olsa da insan ilişkilerine dair net tavsiyeler ortaya koyar. Bu önerilere

baktığımızda, ilişkilerde püf noktası, her iki taraf da kendilerini bağımsız birer birey, birer özne olarak hissederken beraber olmayı seçmeye devam etmeleri olarak karşımıza çıkar.

Âşık olmanın birçok sebebi vardır ve bunlar üzerine sonsuz tartışmalar yapılabilir. Ama âşık olduysanız neden olduğunuzu düşünmeyin. Keyfini çıkarmaya çalışın. Keyfini çıkarırken de bu ilişkinin size iyi gelip gelmediğini araştırmaya devam edin. Bu ancak sizin kendinize karşı dürüst kalarak yapabileceğiniz bir araştırma olacak. Ve eğer iyi hissettiğiniz bir ilişkide iseniz, bu ilişkiyi sürdürmek, derinleştirmek ve hatta daha keyifli hale getirmek için yapabileceğiniz birkaç "eylem" mevcut.

Örneğin ötekinin bir özne, sizden bağımsız bir birey olduğunu unutmayın. Çatışmak, anlaşamamak, fikir ayrılıkları yaşamak illa ki sizin veya onun boyun eğmesi demek değil. Diyalogda kalın, müzakerede kalın. Ötekinin özne olmasını kabul etmekle direkt bağlantılı olarak birbirinizi özgür bırakın. Mecbur olduğunuz için değil, her gün bir daha bir daha bu ilişkiyi seçtiğiniz için bu beraberliği sürdürün. Mutlu, huzurlu ve güzel anlarınızın keyfini çıkarın. İlişkide mutluluğu yakalamak kişiye tarifi olmayan bir canlılık verir, tıpkı dalga sörfünde dalgayı yakalayan sörfçüler gibi, bu canlılık hissini "sürün".

Yanınızdakiyle yol arkadaşı olun, çünkü birbirimize en yakın olabileceğimiz yer yol arkadaşlığıdır. Fenomenolojik açıdan baktığımızda kimse kimsenin acısını yaşayamaz. Ben, kimsenin sıkıntısını onun yerine yaşayamam. Birbirimize ne kadar ulaşabileceğimizin çok ciddi sınırları var. Ama birbirimize yol arkadaşı olabiliriz ve bu çok değerlidir. Birbirinizi duyun, dinleyin, birbirinize itiraz edin, ama paylaşırken yan yana kalın.

Toplumsal beklentiler sizin asıl yol arkadaşınız değildir! Toplum bekler. Bırakın beklesin. Hemencecik o beklentile-

ri karşılama baskısı altına girmeyin. Belki de bir fark edeceksiniz ki aslında o beklenti toplumun değil, sizin zihninizdeki bir idealin beklentisi. Belki de fark edeceksiniz ki, evet, toplum sizden bir kadın, erkek, eş, partner, sevgili, flört, o, bu, şu olarak bir şeyler bekliyor, ama seçimleriniz kendinizin olsun.

Ve belki de en önemlisi aşkın ve ilişkilerin metalaştırılmasına ayak direyin. Âşık olmak zorunda değilsiniz, ilişkide olmak zorunda değilsiniz, zaten bir ilişkiniz varsa romantik filmlerdekine benzemek zorunda değil, ilişkiniz yoksa alt sınıf insan olmuyorsunuz, gibi gibi gibi liste uzar gider. Son olarak da unutmayın ki, hepimizin aşkı ve ilişkileri yaşama şekli, her yönüyle, kendimize dair çok şey anlatır. Aşkta veya ilişkide kendinizi tanıma fırsatlarını kaçırmayın. Yukarıda uzunca bir öneriler listesi yaptım. Ne oluyor da bunlardan birkaçı imkânsız geliyor? Ne oluyor da zaten siz bunların bazılarını yapıyorsunuz? Cevaplarınız, sizi kendinize yakınlaştıracak. Kendimizle ne kadar yakın olursak, ötekiyle de o kadar yakın olma şansımız olur. Tersten söyleyecek olursak: kendinden uzak, ötekinden uzak.

İlişkilerin karanlık yüzü üzerine

Aldatmak, aldatılmak, kıskançlık, ikiyüzlülük, manipüle etmek ve edilmek

Bu kitabı yazmaya başlamadan evvel Instagram'da kendimce küçük bir anket yaptım. Sorum çok basitti; gündelik meseleler üzerine bir kitap yazmak istiyorum, siz nasıl başlıklar görmek istersiniz? Aslına bakarsanız bu anket sayesinde şu an elinizde tuttuğunuz kitabın yarıya yakın konusu çıkmış oldu, o yüzden ciddiye alıp cevap veren herkese müteşekkirim.

Ancak cevapların bir kısmı beni oldukça şaşırttı, hatta sonuçların hepsini özet olarak veren kısma baktıkça gözlerime inanamadım. Sorun tek tek cevaplar değildi. Cevap veren herkes kalbine en yakın sorunları göndermişti. Ancak ne kadar çok ötekine dair soru ve konu vardı! Bana inanılmaz gelen de buydu işte. İlk tepkim, hafif bir irkilmeyle beraber "Ne kadar çok ötekini düşünüyoruz, yazık" oldu. Ayrıca ötekine dair önerilen konular ve sorulan soruların neredeyse tamamı olumsuz deneyimler üzerineydi. Nasıl cevaplar geldiğini, bu bölümün başlığından anlayabilirsiniz.

Cevap yazanlara dair, onları çok tanımadan, verdikleri cevapların tam olarak nasıl deneyimlere dayandığını bilmeden ahkâm kesmem çok yanlış olur. Ancak gözlemlediklerim üzerinden bu meselelere dair üç beş cümle sarf etmek isterim.

En temelde iyi ve kötü, olumlu ve olumsuz olan her şeyi hepimiz barındırırız. Bu noktada da kime göre iyi kime göre kötü tartışmasına uğramayacağım. Demek istediğim, insana dair hiçbir şey, bunun altını özellikle çizmek isterim, ama hiçbir şey hiçbirimize yabancı değildir. Örneğin hayvan hakları konusunda yüksek hassasiyet sahibi biri, hayvanlara kötü davranan kişileri istediği kadar küçük görsün, onlara öfkelensin veya hakaret etsin; o hayvanlara zarar veren kişilerin bunu yapma ihtiyaçları, o hayvan hakları savunucusuna yabancı değildir. Diyelim ki mahalledeki sokak hayvanlarına sürekli kötü davranan biri bunun üzerinden kendini güçlü hissediyor. Hatta güce olan ihtiyacı öylesine yoğun ki, gelen tüm tepkilere rağmen doludizgin hayvanların yaşam haklarını çiğnemeye devam ediyor. İddiam hepimizin hayvanlara zarar vermek isteyen bir yönü olduğu değil, ancak hepimizin güce ve kontrole dair bir ihtiyacı olduğu. Ve itiraf etmemiz gerekiyor ki, herkesten önce ve belki de sadece kendimize, güce ve kontrole olan ihtiyacımızı da her zaman en barışçıl, en sevimli yollarla karşılamıyoruz.

Uzun lafın kısası şu noktada ortak bir zemin bulmak isterim; kötü olarak addettiğimiz şeyleri sürekli ötekine itiştiremeyiz. Instagram'da yaptığım ufak ankette cevapların tamamına baktığımda bir an öyle bir hisse kapıldım. Sanki hepimiz kötüyü ötekine itiştirmeye, atmaya ve satmaya meraklıyız. Bu iddialı genellemeyi yaparken kendimi de dışarıda bırakmıyorum. Hep aldatılan benim, hep manipüle edilen benim, hep haksızlığa uğrayan benim. Biraz daha yakından bakarsak işin aslının hiç de öyle olmadığını görürüz, ama yakından bakmak cesaret ister.

Kötü, utanç verici, iğrenç, suç olanı ısrarla ötekine atmanın nasıl bir sakıncası olabilir diye soruyor olabilirsiniz. Açıklayayım; bu ötekine ittirdiğimiz yanlarımız, aslında bizlerin karanlık yüzüdür. Karanlık yüzümüzle durup dururken, ev-

de tek başımıza otururken nadiren karşılaşırız; karanlık yüzümüz sıklıkla kendini ilişkilerde gösterir. Neden mi karanlık? Çünkü o yüzümüzü ne biz ne öteki ne de toplum ister ve kabul eder, bu nedenle karanlıkta kalmaya mahkûmdur.

Kötü olarak addettiğimiz yanlarımıza sahip çıkmamız gerekir. Kendimize karşı dürüst olmamız gerekir. Burada dürüstlükten bahsederken ahlakçı açıdan bir dürüstlükten bahsetmiyorum. Kendimizi görmek ve mümkün mertebe kendimize dair olan her şeye sahip çıkmaktan bahsediyorum. Demesi kolay, yapması hem zor hem de bir ömür boyu sürecek bir şey. Kötü olarak gördüğümüzü itiştirmeye devam edersek, bunun en ağır bedelini biz öderiz. Nasıl mı? Kendimize yabancılaşarak.

Bütün bunların aldatılmakla, kıskançlığa maruz kalmakla, ikiyüzlü insanlarla karşılaşmakla ve manipüle edilmekle ne alakası var o zaman? Eğer birinin veya genel anlamıyla insanların neden aldattığını, kıskandığını, ikiyüzlü olduklarını, manipüle ettiklerini keşfetmek istersek, önce dönüp kendimize bakmamız gerekir. "Yok, ben hayatta öyle şeyler yapmam" diyenlerdenseniz, üzgünüm ama kendinizi kandırıyorsunuz.

Birazdan bahsedeceklerim sadece birer hipotez; gerçekten kimin neyi neden yaptığını bilmek benim için de imkânsız. Ancak sizlere vermek istediğim mesaj şu: elbet bir sebebi vardır. Aldatan ister siz olun, ister öteki, bunu yaparak bir şey yapmaya, elde etmeye çalışıyorsunuzdur. Ve emin olabilirsiniz ki, o kişinin veya sizin elde etmeye çalıştığınız her ne ise, son derece insani bir şeydir.

Aldatmak, fenomenolojik olarak baktığımızda iki kişi arasındaki bir anlaşmanın tek taraflı olarak gizlice bozulmasıdır. İnsanlar kötü, aptal veya anlayışsız oldukları için aldatmazlar. Daha önce girdikleri anlaşmada aradıkları bir şeyi bulamazlar, bir veya birkaç ihtiyaçları karşılanmaz, bunu

açık açık dile getirmek ve bunun üzerinden bir diyalog kurmak yerine gidip kendilerine bir "yan alan" açarlar. Hayalleri, var olan anlaşma sürerken bu yan alandan da beslenmek, faydalanmaktır. Eğer aldatan siz iseniz sanırım burada en önemli iki soru, hangi ihtiyaçlarınız karşılanmadı ve ne oldu da açıkça dile getiremediniz olacaktır. Bu sorulara verdiğiniz cevaplar kendinize yabancı bir yüzünüzle karşılaşmanızı sağlayacaktır. Eğer aldatılan siz iseniz, aldatılmak karşısındaki ilk ve neredeyse refleks gibi olan tepkiniz size dair çok şey ifşa edecektir. Siz de kendinizle karşılaşın.

"Yok, ben hiç kıskanmam, ne büyük ezikliktir kıskanmak" diyor iseniz, bu konuya yeniden, daha hazır olduğunuzda bir geri dönün derim. Daha önce duyguların bizi bazı eylemlere sevk ettiğinden bahsetmiştim. Hatta varoluşçu bakış açısına göre sevk ettikleri yerler duyguların bize verdiği mesajlardır. Kıskanıyor musunuz? Tam olarak neyi kıskandığınızı keşfetmeye çalışın. Her zaman göründüğü gibi açıkça kendini göstermez kıskandığımız o her ne ise. Basitçe birinin bir araba, ev sahibi olmasını, gittiği bir tatili, eğitimini kıskanabiliriz. Ötesini görmeye çalışın. O kıskandığınız unsur neyi temsil ediyor sizin için? Kıskançlık, geri kalan tüm duygular gibi, son derece faydalıdır. Neyin eksikliğini çektiğinizi neredeyse neon ışıklarıyla gözünüze sokar. Az önceki örnekle devam edecek olursak, birinin maddi varlığını kıskanıyorsanız biraz daha yakından bakın, aslında nedir sizde olmayıp da onda olan? O maddi varlığın verdiği özgürlük mü? Güven mi? Belli bir sabitlik mi? Hayatımızda ilerlemek istediğimiz yönleri ve anlamları durup dururken, düşünüp düşünüp bulmayız. Kıskançlığınız hayatta değer verip de ulaşamadığınızı size gösterir. Kıskanılıyorsanız ve bundan rahatsız oluyorsanız, o zaman da madalyonun öteki yüzünden mustaripsiniz demektir. Kıskanıldığımızı hissetmek veya düşünmek de, doğru olsun veya olmasın, bizim için neyin değerli olduğunu

ve ona sahip olduğumuz için ne kadar şükran duyduğumuzu bize gösterir. Kıskanıldığınızda tedirgin mi oluyorsunuz? Kendinize yine yakından bakın. Belki de sahip olduğunuz ve değer verdiğiniz o şeyi kaybetme ihtimaliyle karşılaşmak sizi tedirgin etmiştir.

"İnsanlar çok ikiyüzlü, hiç güven olmuyor" diyorsanız, bahsinizi görüyorum ve artırıyorum; insanlar iki değil, yüzlerce yüzlü. Çünkü tutarsızız. Çünkü aynı anda birbiriyle örtüşmeyen birçok ihtiyacımız, isteğimiz ve arzumuz var. Birini anladığımız anlamda ikiyüzlülükle itham etmek, onu bir karikatür haline getirmek demektir. Evet, bazı insanlar bir öyle konuşur, bir böyle konuşur. Gider birine bir şey der, ötekine başka bir şey. Unutmayın ki bunu yaparak kendisi için çok insanice bir şey sağlamaya çalışıyordur. Kendi "ikiyüzlülükleriniz" ile mi karşılaştınız? Öncelikle tebrikler, zor iştir bunu itiraf etmek. Aynı soru sizin için de geçerli; samimiyetle sorun, acaba ne yapmaya çalışıyorsunuz?

Gelelim manipülasyon meselesine. Psikolojinin yaygınlaşması bir açıdan çok iyi oldu. Daha önce anlaşılmaz gelen birçok deneyimimiz bir isim kazandı, kendimizi tanımak adına çok güzel araçlar elde ettik. Ancak bazen işler yolunda gitmiyor ve psikolojide bilimsel veya gözlemsel anlamda kullanılan bir tabir dışarıda, gündelik hayatta bambaşka bir anlam kazanıyor. Bu anlam genellikle ötekini anlamamızı engelleyen, onu indirgeyen ve yargılayan bir anlam oluyor. Manipülasyon da bu kelimelerden biri. Fenomenolojik olarak bakacak olursak manipülasyon, birine niyetimizi açıkça ifade etmeden o kişiyi ufaktan ufağa istediğimiz kıvama veya yere getirmek demektir. Hiç mi tanıdık gelmedi? Yine kendinizi kandırıyor olabilirsiniz. Önceki bölümlerde de bol bol bahsettiğim gibi, insan olmak demek ötekine muhtaç olmak demektir. Evet, ihtiyaçlarımızı açıkça dile getirmek en ideali dedik, ancak bazen buna alan bulamayabiliyoruz. Burada sor-

mamız gereken şudur: ne oluyor da kendimizi olduğumuz gibi ifade edemiyoruz? Kendi ihtiyacımızın farkında mı değiliz? Farkındayız ama ifade etmek ilişkisel anlamda bir tehlike gibi mi geliyor? Bu geçmişe dair bir korku mu, yoksa şu anki ilişkime dair bir şeyler de anlatıyor mu? Eğer manipüle eden sizseniz, açıklığı ve netliği sizler için zorlaştıran nedir, bunu bulmak hem kendinize hem de ilişkinize çok iyi gelecektir.

Sürekli manipüle edildiğinizi mi hissediyorsunuz? Bu söyleyeceğim hoşunuza gitmeyebilir ama bu işler karşılıklıdır. Açık ve net olamamak bir kişinin özelliğinden ziyade ilişkinin özelliğidir. Taraflardan biri açık ve net olmayı seçtiğinde ilişki de bu yöne doğru evrilmeye başlar. Eğer sürekli manipüle edildiğinizi hissediyorsanız, kuvvetle muhtemel ki siz de açık ve net bir konumdan kendinizi ifade etmiyorsunuz. Kendinize sormanızı önereceğim soru ise şu; ne oluyor da ilişkinin örtük yönlendirmelerle ve gizli mesajlarla ilerlemesine izin veriyorum? Benim bütün bu manipülasyon döngüsünde payım ve katkım ne?

Kötüler, kötülükler ve kişilik üzerine

Yine aynı Instagram anketinde gelen cevaplarda gözüme çok çarpan tabirlerden biri "kötü insanlar" ve "kötülükler"di. Hiç de azımsanmayacak sayıda kişi kötülerden ve kötülüklerden bahsediyordu. Kendimi bir an için bir savaşın tarafı gibi hissettim. Biz iyiler, birbirimizi anlıyoruz, dinliyoruz, dert yanıyoruz, teselli ediyoruz. Ve bir yerlerde, dünyanın bir kısmında kötüler var. Onlar karanlık, bizlere zarar vermeye çalışıyorlar, her an bir planlar içindeler. Her an karşımıza farklı şekillerde çıkabilirler. Bazen en yakın arkadaşımızın "o taraftan" olduğunu keşfediyoruz, bazen kuzenimizin, hocamızın, eltimizin. Neredeyse bir bilimkurgu filmi gibi!

İnsanları kötüler ve iyiler diye ikiye bölmek, yaşadıklarımızı iyilikler ve kötülükler diye ikiye bölmek, hayatımızı bilimkurgu filmine döndürür; gerçekten uzak ve basitleştirilmiş bir hale getirir. Hayatın gerçekliğini o kadar seyreltiyoruz ki, çoğu zaman yarattığımız ve inandığımız dünya kurgusal bir kitap olsaydı iyi bir edebi eser olmazdı. Lakin, fantastik-bilimkurgu edebiyatı dahil bütün edebi eserlerde en önemli kalite göstergesi kurguya dahil edilen bütün karakterlerin ve olayların üç boyutlu olmasıdır. Yani kötülerin de bir geçmişi vardır, kendi içinde ikilemleri, çelişkileri, çatışmaları devam eder ve de en önemlisi kötülük yapmak için kötülük yapmazlar. Kitabın veya filmin bir noktasında öğreni-

riz ki aslında o da bir ihtiyacını karşılamaya çalışmaktadır. Bunu yaparken ötekini gözetmediği ve zarar verdiği için kötü oluvermiştir.

Bir önceki bölümde söylediklerime bu bölümde de devam edeceğim. Söylediklerim hoşunuza gitmeyebilir, ama kendinizi bu fikirlere bir açmaya çalışın; en kötü ihtimalle bana kızıp eski bildiğinize dönersiniz. En iyi ihtimalle ise hayatı daha özgür bir yerden yaşayabilirsiniz.

Birinci iddiam şu ki, kötüler diye bir grup insan yok. Kötü insan dediğimiz şey de yok! Sokağa çıkıp arayın o kötü insanı. Yok. Bulamayacaksınız. Bula bula gidip size yol vermeyen, ayağınıza basan, umarsızca kulaklıksız video izleyen, öyle ya da böyle sizin sinirinizi bozan birini bulacaksınız. Tarih kitaplarını karıştırın. Korkunç kararlara imza atmış, uygulamış, insanlık olarak üzerimizde onarılmaz yaralar açmış bir dünya insan bulacaksınız. Şimdi sorabilirsiniz, "Tamam sokakta olmayabilir ama ya bu kişiler? Bunlar da mı kötü değil?" İddiam o ki değil.

İlerleyen bölümlerde daha ayrıntılı tartışma imkânımız olacak, ama şimdiden ortaya bir fikir atmak isterim. Bu da bu bölüm için ikinci iddiam olsun. Kişilik diye bir şey de yok! Şimdi durun, derin bir nefes alın ve sindirmeye çalışın.

Evet, doğru okudunuz. Modern insanlar olarak kişilik denen bir efsaneye inandırıldık. Kişilik bize öyle bir pazarlandı ki, adeta ruhumuzun derinliklerinde yatan, kaskatı bir kafes var ve biz ne yaparsak yapalım o kafesin izin verdiğinden ötesini yapmak ve görmek şansına sahip değiliz. Kötülük ve kötüler meselesine geri dönmeden evvel şu kişilik meselesini bir nihayete erdirmekte fayda var.

Varoluşçu bakış açısına göre hafıza, benzer döngüleri tekrar etmek, bazı duyguları diğerlerinden daha çok yaşamak, belli şeyleri sevmek ve ötekilerini sevmemek gibi kişilik konusunun altına girebilecek birçok unsur gerçekten de vardır.

Kendimizi gözlemlediğimizde bunlara ulaşmak çok kolaydır. Ve evet, doğrudur ki, bugüne kadar yaptığımız seçimlerle bir kendilik de inşa ettik. Bugün olduğunuz kişi, bugüne kadar yaptığınız seçimlerin toplamıdır. Varoluşçu düşüncenin karşı çıktığı, bizden daha güçlü ve bizi ele geçirmiş, adeta bir yazılım gibi olan kişilik anlayışıdır. Kişilik diye tanımladığımız şey, kendimize dair bir karikatürden başka bir şey değildir.

Bir an için durup düşünün; bu benim kişiliğimin parçası dediğiniz hangi özellikleriniz var? Sabah erken kalkmayı severim, öfkeli biriyim, patlıcan sevmem, hep aynı tip adamları/kadınları kendime partner olarak seçiyorum gibi cevapları muhtemelen siz de bulacaksınız. Bunların ötesinde bir siz yok mu peki? Bazı sabahlar da geç kalkmak istemez misiniz? Bazı günler öfkeli değil de mutlu değil misiniz? Diyelim öyle bir patlıcan yemeği çıktı ki karşınıza, tadına doyamadan yediğiniz olmaz mı hiç?

Varoluşçu bakış açısına göre her an iki seçenekle karşı karşıya kalırız; ya ezbere, uyuyarak, düşünmeden ya da fark ederek, anlamaya çalışarak ve bile isteye seçerek yaşarız. Hem kendimizin hem de ötekilerin bir kişiliği olduğuna canhıraş inanmak isteriz. Kendimizin dışına çıkmayacağımız bir kişiliğimiz olsun isteriz ki böylelikle seçmek zorunda kalmayalım. Sorumluluk almak zor gelir. Her bağırıp çağırdığımda, "İyi ama ben öfkeli biriyim" deyip işin içinden çıkmak kolaydır. Ötekilerin bir kişiliği olsun isteriz, böylelikle onları belirli kılarız. Aslında öteki sürprizlerle doludur; bizi iyi veya kötü anlamda her zaman şaşırtır. Ancak bu belirsizlik ve muğlaklık bize hiç iyi gelmediğinden onları da bir kategoriye yerleştirmek isteriz. Kısacası kişiliklerimiz olduğunu iddia eden bir dünya kurarız kendimize, ama bu dünya sahte bir dünyadır. Kişilik diye bir şey yoktur, o anda verdiğimiz cevaplar (sözel, duygusal, davranışsal) ve o cevapların sonuçları, yankıları vardır.

Tam da bu sebepten ötürü dünyada kötüler yoktur, kötülükler yoktur. Bireysel olarak her birimize iyi gelmeyen, her birimizin canını yakan, üzen, öfkelendiren çok an, davranış ve kişi olabilir. Ama kötüler yoktur, bir daha altını çizmek isterim.

Bu noktada karşımıza şu soru çıkar; peki öyleyse neden birbirimizin canını yakıyoruz? Ne derdimiz var? Martin Heidegger karmaşık cümlelerinin ve kendine münhasır terimlerinin arasında insanlığa dair çok gerçekçi bir resim çizmiştir. Bu dünyada yaşayan her insan aslında en temelde aynı koşullara tabi yaşamaktadır. Hepimiz kendimizi bu dünyaya "fırlatılmış" bir halde bulduk. İlk doğduğumuz anda ne yapacağımızı, nasıl yaşayacağımızı bilmiyorduk. Yetişkinliğimizde de bu sorulara verebileceğimiz net ve genelgeçer cevaplarımız yoktur. Muhtemelen hiç de olmayacak. Hepimiz çaresizce çabalıyoruz. Çaresiziz, çünkü dünya ve hayat bize hep yabancı, hep bilinmez kalacak.

Dilini, usullerini, imkânlarını bilmediğimiz bir dünyaya fırlatılmakla kalmadık, aynı zamanda bu dünyada kendimizi ötekine muhtaç bir halde bulduk. Bu muhtaçlık sadece gündelik ihtiyaçlarımızı karşılarken hissedeceğimiz bir muhtaçlık da değil. Birbirimize göbekten bağlıyız. Hiçbir deneyimimiz tamamen kişisel ve bireysel değil. Hissettiğim, düşündüğüm, sezdiğim her şey, içinde yaşadığım dünyanın ve o dünyayı paylaştığım ötekilerin bendeki yankıları.

Bu noktada karşımıza iki seçenek çıkar; ya sürüde kalacağız ya da kendimize sahip çıkacağız. Sürüde kaldığımızda aklımız sürekli dışarıda olur; o ne yaptı, bu ne etti diye düşünür dururuz. Dipte, derinde bir yerde sadece sürüyü şekillendirerek hayatta kalabileceğimize inanırız. Öteki daha da belirleyici hale gelir. Millet ne der diye diye kendimizi kapatırken, kendi seçimlerimiz yerine başkalarına ne seçtirebileceğimize odaklanmaya başlarız. Sürüde kalmak demek illa ki

ezilen konumunda kalmak demek değildir. Sürüde kalmanın da birçok yolu var; bazen sürünün bir parçası oluruz, bazen lideri olmak isteriz, bazen de sürü üzerinde güç sahibi biri olmak isteriz. Ama en nihayetinde hayatımızı sürü belirler.

İkinci seçenek ise dünyanın ve ötekinin benim üzerimdeki etkisini kabullenip, buna sahip çıkıp, bununla beraber kendi yolumu çizmeye çalışmaktır. Evet, hâlâ muhtacım, hâlâ göbekten bağlıyım, ama kendimi daha da bağımlı hale getirmem. Kendi sesimi duyurmaya bakarım, millete değil, önce kendime. Böylelikle kendimi daha huzurlu bir şekilde var edebileceğim bir dünya inşa etmeye başlarım. Yine altını çizeyim, dünya ve öteki hâlâ beni çokça etkilemeye devam eder. Hava durumuna tabi iken kendi sebze bahçemi yetiştirmek gibi bir yere doğru ilerlerim.

Özellikle meslektaşlarım arasında çok duyduğum bir serzeniş buna iyi bir örnek olabilir. "Eğitim kalitesi çok düştü", "Yeni meslektaşlar da hiçbir şey bilmiyor", "Ortada o kadar çok bu işi kötü yapan ve hatta mesleğini kötüye kullanan var ki, ben yapmak istemiyorum". Bu eleştirilerin her birinde bir haklılık payı olabilir. Ama başkası psikologluğu kötü yapıyor diye neden ben sevdiğim işi bırakayım? Hâlâ sürüdeysem, başkasının kötülüğü bana da bulaşır. İkinci seçeneği tercih edersem, "Ok, bu işi kötü yapanlar var, ama ben bildiğim şekliyle iyi yapacağım ve mesleğimin keyfini çıkaracağım" der ve kendi yoluma bakarım. Kendi yolum dünyanın etkisine açık bir yoldur, ama en azından kendi yolumdur.

Toparlayacak olursam, hayatınızda kötüler varsa, sürekli kötülüklerle karşılaştığınıza inanıyorsanız, Heidegger'ci tabirle henüz sürüden ayrılamamışsınız demektir. Size ne kötülerden! Ancak bunu gönül rahatlığıyla kendi yolumuzu çizmeye başladığımızda diyebiliriz.

Kendi yolumuza koyulduğumuzda çok ilginç bir şey olur. Kendi yolunda ilerlemek demek kendini daha yakından tanı-

mak demektir (çünkü artık sürüyle meşgul etmem kendimi). Kendimi daha yakından tanıdıkça kendi "kötü olma" potansiyelimle karşılaşırım. Kendi "kötü olma" potansiyelimi gördükçe, dışarıdaki kötüler karikatürize birer düşmandan gerçek insanlara dönüşürler; tıpkı benim, sizin gibi bu dünyada kendilerine bir yer açmaya çalışan sıradan insanlara.

Yalnızlık (endişesi) ve ilişki (endişesi) üzerine

Yalnızlık ve ilişkilere muhtaç olmak var olmanın getirdiği en zorlu ikilemlerden biridir. Daha önceki bölümlerde birkaç kere altını çizdiğim üzere bir yandan ilişkilere muhtacız, mahkûmuz. Aklımız, duygularımız, arzularımız hep ötekilerle doludur. Fiziksel olarak hayatta kalmaktan, duygusal anlamda ilişkilerden beslenmeye ve görülmeye, kimliğimizin inşasından değerlerimize ve inançlarımıza, hayatımızın her alanında ötekinin varlığı kendini hissettirir, hissettirmeye devam edecektir.

Buna karşın bir de yalnızlık meselesiyle cebelleşiriz. Burada bahsettiğim yalnızlık, evde yalnız kaldığımızda canımızın sıkılması sonucu veya uzun zamandır partnerimiz olmaması nedeniyle hissedebileceğimiz yalnızlık değil. Bu örneklerle direkt olarak bağlantısı olsa da varoluşçu filozoflar yalnızlıktan aşılamaz bir deneyim olarak bahsederler. Bu noktada yalnızlıktan kasıtları, ben olmanın ne demek olduğunu, nasıl bir hal olduğunu benden başka kimsenin bilemeyecek olmasıdır. Örneğin bir danışanım gelip yaşadığı kayıp nedeniyle ne kadar sarsıldığından bahsettiğinde onun için üzülebilirim, onu anlamaya çalışabilirim, onu teskin etmek isteyebilirim, ama onun ne yaşadığını gerçek anlamda bilme şansım asla olmayacak. Kendi deneyimimizin içinde yalnızız. Bir bireyin yaşadıklarını o kişiden başka kimse yaşama-

yacak, tam da bu nedenle ne yaşadığını kendisinden başka kimsenin gerçek anlamıyla "bilme" şansı yok.

Bu noktada "Ee, empati?" diye sorabilirsiniz. Malum, bir nesil empati yeteneğinin önemini dinleyerek yetişti, yetişiyor. Empatide ne olduğu ile empatinin ilişkisel değeri arasında önemli bir fark vardır. Birine empati gösterdiğimizde, sadece onun neler yaşayabileceğini hayal edebiliriz. Bir an için kendimizi o kişinin yerine koyabiliriz. Altını çizmek isterim; empatide hayal ettiğimizde hayal bizim hayalimiz oluyor, kendimizi o kişinin yerine koyduğumuzda kendimizi o kişinin yerinde düşünmüş oluyoruz. Yani empati yapıyor da olsak o kişinin gerçekten ne yaşadığını anlamayız ve anlamanın da bir yolu yoktur. Çünkü herkes kendi deneyiminde yalnızdır. Ancak tabii ki empati göstermenin ve gösterilmesinin ilişkisel değeri çok büyüktür; en azından birileri bize ilgi göstermektedir, destek olmaktadır ve de bu ilgi ve desteği görmek başlı başına değerlidir. Yine de, empati gördüğümüzde bile hiçbir zaman kimse bizim ne yaşadığımızı anlamaz ve biz de empati gösterdiğimizde sadece kendimizi ötekine yansıtmış oluruz. Empati gösterdiğinizde düşündükleriniz ve hissettikleriniz ötekine dair değil, size dair bir şeyler anlatır.

Yalnızlık-ilişkisellik ikileminde iki uçtan birine gitme tehlikemiz vardır. Kendimizi ilişkilerin içine çok atmaya ve böylelikle yalnız kalma ihtimalimizi minimuma indirmeye çalışırız. Ya da ilişkiler çok karmaşık, çok anlaşılmaz ve zor geldiği için kendimizi yalnızlığımıza çeker, ilişki kurmaktan kaçınabiliriz. Zaman zaman bu iki ihtimalden birini seçmekte herhangi bir sorun yoktur. İlişkilerden yorulduğumuzda kendi merkezimizi bulmak, kendi arzularımızla ve deneyimlerimizle tekrar bağ kurmak üzere çekilebiliriz. Keza yalnızlığımız kurak, kendi kendini yiyen ve bizi aç bırakan bir hale geldiğinde de tekrar ilişkiler ağına kendimizi bırakabiliriz.

Bu iki ihtimalin tehlikeye dönüştüğü nokta, kendimizi sadece ilişkilerde veya yalnızlıkta var etmeye çalıştığımız noktadır. Her iki ihtimalde de kendimizi farklı şekillerde ihmal ederiz. Kendimi sadece ilişkilerde var edersem, o zaman kendimi kendimle baş başa bırakma ve böylelikle kendimi dinleme şansımı ihmal etmiş olurum. Kendimi sadece yalnızlıkta var edersem ilişkilerin gerekliliğini, besleyiciliğini ve verdiği canlılığı görmeyi ihmal etmiş olurum.

Burada bir dengeden bahsetmek çok güç. Sizlere net bir formül vermek, günde şu kadar saat ilişkilerde kalın, şu kadar saat de kendinizle kalın demeyi çok isterdim. Ama böyle bir formül yok. İşin püf noktası kendimizi dinlemekte.

Korktuğumuz için kendimizi sadece yalnızlıkta veya sadece ilişkilerde var ederiz. Ontolojik bir seviyede, yalnızlığın bizi yutmasından korktuğumuz için kendimizi ilişkilere atarız. Keza benzer bir şekilde, ilişkilerin bizi yutmasından, ele geçirmesinden korktuğumuz için de kendimizi sürekli yalnız bırakmaya çalışabiliriz. Bu noktada yalnızlık ve ilişkiselliğin nasıl besleyici olabileceğinden veya bizleri nasıl otantiklikten uzak, katı ve ölü bir yere sürükleyebileceğinden bahsetmek isterim.

Her şeyden önce yalnızlığımıza sahip çıkabilmek, yalnızlığımızı yaşayabilmek, varoluşumuzun önemli bir kısmına sahip çıkmak demektir. Kendimi istediğim kadar iyi ifade edeyim ve karşımdaki istediği kadar iyi niyetle beni anlamaya çalışsın, yine de aktarabileceklerim sınırlıdır. En nihayetinde kendi deneyimimde ve kendi hayatımda yalnız olduğumu kabullenmek, hem kendim hem de ilişkilerim üzerinden büyük bir yük kaldıracaktır. Kendimize yalnız kalma izni verdiğimizde içeride inanılmaz zengin bir dünya olduğunu görürüz. Bahsettiğim zenginlik entelektüel veya fikri bir zenginlik değil; dünyada var olduğum sürece karşılaştığım her şey bende bir yankı uyandırır. Bu yankılar bazen arzular şeklin-

de (ne yapmak isterim, nereye gitmek isterim gibi soruların cevabına karşılık olarak), bazen duygular şeklinde (karşılaştıklarım ve seçtiklerim bana nasıl gelmiş, yaşadıklarıma karşı ben nasıl içsel cevaplar vermişim), bazen çağrışımsal düşünceler şeklinde (gördüklerim, hissettiklerim bana neleri anımsatıyor; anımsama bağlarını kurdukça kendi içimde bütünleşirim) ve bazen de yaratıcılık olarak (karşılaştıklarımla ilgili hissettiklerim beni nasıl bir spontane eyleme sevk ediyor sorusunun cevabı şeklinde) kendini gösterir. Bununla beraber canhıraş bir şekilde yalnızlığa sığınmak demek öyle ya da böyle dış dünyanın ve onun barındırdığı ilişkilerin bir seviyede tehditkâr veya fazla gelmesi demek olabilir. Eğer kendinizi daha çok yalnızlıkta buluyorsanız, sormaya değer soru "Ne oluyor da ilişkilerden uzak duruyorum?" olacaktır.

Benzer bir şekilde ilişkiselliğime (yani ilişkilere mahkûmiyetime) sahip çıkarsam, o zaman kendi üzerimden çok büyük bir yük almış olurum. Bu yük, gerçek dışı bir şekilde kendine yetme hedefidir. Hatırlamamız gereken en önemli noktalardan biri şudur: bugün kim isek, sık bir ilişki dokusu içinde yoğrularak olduk. İçeride ortaya çıkanların farkına varmak çok değerli olsa da insanın iç dünyasından dışarıya taşıyabildikleri, dünyaya gösterebildikleri gelişir, birer gerçekliğe dönüşür. İçimizde bir sonraki adımımızın tohumlarını bulurken bunu bir fideye ve sonra da bir ağaca dönüştürecek olan ilişkilerdir. Sık sık "içine atma dert olur" gibi laflar edip duruyoruz. Klişelerde ciddi bir gerçeklik payı vardır demiştim sanırım daha önce. İçimizde kalan her şey, bunlar duygular, arzular, hayaller veya hevesler olabilir, bir noktada güneş ve su görmeyen bitkiler gibi solmaya mahkûmdur. Öteki tarafından görülenler ise gerçeğe dönüşür, hafifler, evrimine devam edip bizi besleyen bir şeye dönüşür. Mutsuzsanız bunu kendinize saklamayın, içinizde tutmaya çalışmayın. Paylaşın, anlatın, dinleyin ötekinin dediklerini. Sadece içinizde

tutmayın, dışarıda bir gerçekliğe dönüştürün.

Sadece ilişkilerden korktuğunuz için kendinizi yalnızlığa mahkûm etmeyin. Sadece yalnızlıktan korktuğunuz için de kendinizi istemediğiniz ilişkilerin içine kitlemeyin. İçeride doğanları dışarıda yeşertin. İçerisi ile dışarısı buluştuğunda canlılık baş gösterir. Bunun için de hem yalnızlığımıza hem de ilişkiselliğimize sahip çıkmamız gerekir.

Aile üzerine

Küçük; ebeveyn ve çocuktan oluşan olsun veya büyük; bol amcalı, dayılı, halalı, teyzeli, kardeşli bir gruptan oluşan olsun, eğer bir ailede büyüdüyseniz dünyaya fırlatıldıktan sonra ilk gözlerinizi açtığınız yer bu ailedir. Ailemiz ilk koşullarımız, ilk kurallarımız, ilk keyiflerimiz, ilk defa kendimizi tanıdığımız yerdir. Başka bir deyişle ailemiz ilk gerçekliğimizdir. Ömrümüz boyunca başka gerçekliklerimiz olabilir, başka kurallara tabi olabiliriz veya kendimizi başka türlü yaratabiliriz; ama ailemizden ve ailemizle geçirdiğimiz anlardan büyük izler taşımaya devam ederiz.

Başka bir deyişle ailemiz kaderimizdir diyebiliriz. Çok fenomenolojik bir açıdan baktığımızda onları seçme şansımız yok, bir de üzerine onlarla ne kadar uyum sağlayacağımıza dair bir garanti de yoktur. İçine doğduğumuz dünyayı onların gözlerinden, onların kulaklarından, onların zihinlerinden öğreniriz, tanırız. Bu noktada çocuklar bir mizaçla mı doğar, yoksa aileleri mi onları tamamen şekillendirir tartışmasının bir açıdan anlamı yok, çünkü doğduğumuz mizaç ailemizi oluşturan bireylerin ve aile sisteminin tamamının ruhuyla, aklıyla, duygularıyla bitmek bilmez bir etkileşime girer. Bu etkileşim bizi şekillendirir, yetişkinliğe doğru giderken arada bir kendini şaşan pusulamız olur. Arada bir şaşan derken, hiçbirimizin mükemmel pusulalara, yani mükemmel ailelere

sahip olmadığını kastediyorum. Öyle ya da böyle, ailelerimiz bize keyfi, neşeyi, hayalleri gösterirken, aynı zamanda korkularını, endişelerini, çekincelerini de aktarırlar.

Varoluşçu bakış açısına göre bizler birer kişilikle dünyaya gelmeyiz. Bizler sadece ailemizin bize dayattıkları da değilizdir. Ancak insan dışarıdan içeriye doğru büyür ve gelişir. Bu şu anlama geliyor; önce dünyaya gözlerimizi açarız ve tek derdimiz hayata tutunmaktır. Varoluşumuz, son derece fiziksel bir odak etrafında toplanır. Daha sonra, bir noktada bütün bu fiziksel ihtiyaçlarımızın birilerince karşılandığını fark ederiz. Bu farkındalık aslında ürkütücü bir farkındalıktır, çünkü etrafımızdaki bu büyük insanlar bizim ihtiyaçlarımızı karşılamak zorunda değillerdir! Onların ruh hallerine ve isteklerine bağlı, hatta bağımlı olduğumuzu fark ederiz. Böylelikle bizi çevreleyen sosyal dünyayı fark etmeye başlarız. Bu dünyada yalnız değiliz ve hayatta kalabilmek için ötekilere ihtiyacımız var. Yaşamımızı sürdürebilmek için de onlara göre şekil almamız icap edebilir. Tam da bu noktada varoluşçu bakış açısı kendimizi bulamadan ötekini tanıdığımızı iddia eder. Daha henüz kendi zevklerimizi, isteklerimizi ve arzularımızı keşfedemeden tabiri caizse ötekine yaranmayı öğreniriz.

Birçok insan için gelişim burada durabilir; hayatta varlığını sürdürmenin ötekine göbekten bağlı olduğunu düşünen kişiler için. Psikoloji bu duruma birçok farklı isim verir. Varoluşçuluk ise isim vermeden betimlemede kalmayı tercih eder. Gözümüz sadece ötekinde kaldığında, ötekine göre her davranışımızı ve hatta ruh halimizi şekillendirdiğimizde kaçırdığımız kendimiz oluruz. Tamam, öteki benden bunu, şunu ve onu isteyebilir, ama ben ne istiyorum? Tamam, ailem doktor olmamı, onun puanını tutturamazsam avukat olmamı isteyebilir, ama ben ne istiyorum? Bu "Ama ben ne istiyorum?" veya "Ama benim hoşuma gidiyor mu, bana iyi geli-

yor mu?" soruları kendiliğin keşfinin başladığı noktadır. Varoluşçu bakış açısı gelişimsel olarak odağımızın kendiliğinden, zaman içinde, kendimize kaydığını iddia eder. Ailemize uyum sağlarken bazı yaptıklarımızın ve yaşadıklarımızın hoşumuza gitmediğini daha bebek yaşta veya çok küçük bir çocukken fark edebiliriz. Tabii şanslı isek. Bu noktada bu ufak tefek muhalif seslere ailenin ne kadar izin verdiği kritik önem taşır. Bu muhalif sesler çocuğun kendini keşfetmesi için gerekli ifade edişlerdir.

Kendinizi bir süre gözlemleyin; herhangi bir durumla karşılaştığınızda daha çok –meli –malı'lı cümleler mi kurarsınız, yoksa isterim'li cümleler mi? Basit, gündelik olaylarda bile bunun ayırdına varmak çok kolay. Örneğin kendi kendinizeyken bile yemek yemeliyim diye mi düşünüyorsunuz yoksa karnım acıktı yemek yiyeyim diye mi düşünüyorsunuz? –Meli –malı'lı cümleler kurduğunuzda kendinize samimiyetle sorun, kime göre? Sıklıkla altından eski bir aile figürü çıkacaktır.

Hayatımızı ötekine göre yaşamaktan kendimizi keşfetmeye geçtiğimizde gerçek anlamıyla sihirli bir şey olur; özgürleşmeye başlarız. Artık kendimize ait bir kendilik inşa etme yoluna koyulmuşuz demektir. Ancak bu aynı zamanda aileden ayrılmak ve ayrışmak demektir. Özgürleşmek derken boşuna bu kelimeyi seçmedim. Neyden özgürleşmek? Ailemizin bize sunduğu bakış açısı ve çerçeveden özgürleşmek. Ailemizin söylediği her şeyin doğru olmadığını, gerekli olmadığını, nazik olmadığını keşfetmek demektir bu. Dünyada ailemizin bize sunduğunun çok ötesinde farklı perspektifler olduğunu fark etmek demektir. Başta dünyanın sunduğu tüm bakış açılarını fark edemesek de, içimizdeki o küçük muhalif ses bize ailemizden farklı bir şey istediğimizi, olaylara ailemizden farklı bir şekilde bakıp algıladığımızı hatırlatır. Bu hatırlatma çok erken yaşlardan beri hayatımızda vardır, ancak bu sesi duymak kimisi için çocuklukta, kimisi için ergenlikte,

kimisi için yetişkinlikte, kimisi için ise psikoterapide mümkün olur.

Aileler konusuyla direkt ilgili olmasa da eklemeden edemeyeceğim ki, bu noktadan sonra daha da muhteşem bir adım atarız; önce ailemizin bakış açısıyla sınırlıydık, sonra içimizdeki itirazları ve onayları dinleyerek kendi sesimizi bulduk, bir sonraki adımda ise dünyanın kendi ve ailemizin bakış açılarıyla sınırlı olmadığını keşfederiz! Faydalanabileceğimiz, inanabileceğimiz, kabul etsek de etmesek de, katılsak da katılmasak da dünyanın katman katman farklı bakış açılarından oluştuğunu fark ederiz. Ancak bu noktadan itibaren tam anlamıyla özgürleşip kendimiz adına seçebilir hale geliriz, otantik varoluşlar oluruz.

Ailenizle ilişkilerinize bir bakın. Onlara karşı nasıl hissediyorsunuz? Genel bir topluluk, birlikte uzun bir geçmişiniz olan bir grup olarak nasıl geliyorlar size? Tek tek ilişkileriniz nasıl? Annenizle, babanızla, kardeşlerinizle ve ikinci dereceden akrabalarınızla? Bu soruların cevapları olması için bu kişilerin hayatta olmasına gerek yok. Hatta onları tanımış olmanıza bile gerek olmayabilir.

Ailemize karşı tavrımız, onlarla ilgili hislerimiz çoğu zaman kendimizle ilişkimize dair de ipuçları verir. Beğenin veya beğenmeyin, sevin veya sevmeyin, ailelerimiz ilk gerçekliğimizdir. Ne kadar onların ötesine büyümüş olsak da, ne kadar özgürleşip kendi sesimizi bulmuş olsak da, en dipte, derinde onlar yatar. Onlar bizim bu dünyada başlangıç noktamız, sıfır noktamızdır.

Varoluşçu bakış açısına göre, tahmin edersiniz ki, ailelerimizi sevmek zorunda değiliz. Onlara şükran duymak zorunda da değiliz. Benzer bir şekilde illa onlara isyan etmek, illa onlara karşı çıkmak da bir mecburiyet değil. Ancak gerçek anlamıyla yetişkin olmak demek bir yandan ailemize ve onların bize sunduğu dünya görüşüne kendi içimizde sahip

çıkarken, bir yandan kendi sesimizi bulmak ve duyabilmek, ayrıca dünyada karşılaştığımız tüm farklı seslere açık durabilmek demektir.

Nietzsche *amor fati*'den, yani kaderimize âşık olmaktan bahseder. Başımıza gelenleri olduğu gibi kabul etmek, onlara ve onlarla ilgili tüm hislerimize sahip çıkmak sanırım kaderimize âşık olmanın tam tanımı olurdu. Başta da belirttiğim gibi, ailemiz bizim kaderimiz. Onlara da Nietzsche'ci anlamda âşık olmamız gerekir; içimizde yankılandığı şekliyle onları olduğu gibi kabul etmek ve onlara dair her ne hissediyorsak (ki genellikle çok katmanlı ve karmaşık hissederiz) buna sahip çıkmak.

Dış dünyada ailenizi reddedebilirsiniz, onlara sınır koyabilirsiniz, hayatınızın sadece bir kısmına girmelerine izin verebilirsiniz. Ahlakçılık yapmak istediğim son şey olur. Bir daha altını çizmek isterim ki, şu an aileniz hayatınızın neresinde durursa dursun, onlara ve onlarla olan geçmişinize, yani çocukluğunuza sahip çıkmak özgürleşmenin en temel koşulu.

Birine bakmak, kendinden farklı biri için sorumlu olmak üzerine

Varoluşçu bakış açısı ilk bakışta kişinin kendisini kurtarması üzerine bir felsefeymiş gibi gözükebilir. En nihayetinde bu dünyaya tek başımıza fırlatıldık, kendi deneyimimizde yalnızız, bizden başka kimse gerçekten ne yaşadığımızı anlayamaz, göremez ve kimse başkasının ölümünü ölemez. Dünyaya tek başımıza fırlatıldığımız gibi, dünyadan da tek başımıza fırlatılacağız. Bu yalnız yolculukta da sanki her koyun kendi bacağından asılıyor. Gibi...

Hatta daha ileri gidecek olursam, öteki insanlar bizim özgürleşmemize, otantik bir şekilde var olmamıza ve kendimizi gerçekleştirmemize birer engelmiş gibi görünebilir de. En nihayetinde o isimsiz, yüzü olmayan, karanlık kalabalığa karıştığımız anda kendi sesimizi kaybetmeye mahkûm oluyoruz. Ötekini şeytanileştirme amacında son nokta ise ötekini bizi sürekli işgal etmeye çalışan agresif düşman kuvvetler gibi görmek olabilir. Açıkça söylemek gerekirse dünyayı ve ötekini bu şekilde algılamamıza yardımcı olan felsefi düşünce ekollerinin sayısı hiç de azımsanacak gibi değildir.

Bundan birkaç yıl öncesine kadar benim de varoluşçu felsefeden anladığım buydu. Varoluşçu terapi uygulayan bir uzman olarak insanların ötekinin etkisinden kurtulup kendi özgürlük alanlarını keşfeden, kendileri adına seçimler yapan ve bu yaptıkları seçimlerin sonuçlarıyla tek başlarına kalabi-

lecek kadar güçlü bireyler haline gelmelerine yardımcı olmayı en temel amacım sanıyordum.

Meğerse hiç öyle değilmiş. Bundan sekiz yıl önce Emmy van Deurzen ve Martin Adams'ın *Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler* kitabıyla karşılaştığımda çok hoşuma gitmişti. Yaptığım işe dair net bir çerçeve sunuyordu kitap. Hatta birkaç yıl sonra kitabın çevrilmesine önayak olacaktım, kitabın bir kısmını çevirirken hem çeviri editörlüğünü hem de eş yayıncılığını üstlenecektim. Ancak bu kadar beğendiğim bir kitapta aklımı karıştıran ilginç bir paragraf vardı. Yazarların sunduğu, hayat deneyimlerinin bizi nasıl daha iyi bir varoluşçu terapist olmaya hazırladığına dair listede anne veya baba olmak vardı. Ne yalan söyleyeyim, böyle bir şey yazdıkları için hem bir parça hayal kırıklığı yaşamıştım hem de öfkelenmiştim. Anne veya baba olmamayı seçenlerimize ne olacaktı? Toplumca eksik bireylermiş gibi muamele görmenin yanında bir de böylesine liberal ve kişisel seçime vurgu yapan bir topluluk tarafından da mı dışlanacaktık?

İşin renginin öyle olmadığını fark etmem uzun sürmedi. Aslında kendi geçmiş deneyimlerime bakmam yeterli olacaktı. Bu noktada bir parça kendi öyküme girmek isterim, sizleri çok sıkmadan. Hayatım boyunca neredeyse hep köpeği olan evlerde yaşadım. Bütün hayatım boyunca sadece yedi senem köpeksiz geçmiş, az önce hesapladım. Ancak dikkat ederseniz köpeği olan evler dedim, köpek baktım, köpeğim oldu diyemedim. Bundan beş sene öncesine kadar. Öncesinde evimizin köpeklerine annem bakardı. Gezdirme işi de genellikle ücret karşılığı bu işi yapan birilerine düşerdi.

Köpeklerle bu kadar içli dışlı olmama rağmen gerçekten sorumlu olduğum ilk hayvanım bir beta balığıydı. Kuzenim (ki aramızda bir jenerasyon fark var, ben genç yetişkinken o çocuktu, ben orta yaşa yaklaşırken o genç yetişkin oldu) senelerden birinde bana doğum günü hediyesi olarak bir beta

balığı aldı. Onu beslemek, akvaryumunu temiz tutmak, aklımca arada bir etkileşime girmek benim işimdi. Bir ismi bile vardı; hep kem baktığı için Nevro, nevrotikten. Gerçekten umursuyordum, önemsiyordum ve bir bağ kurmuştum balığımla. Onu kaybettiğimde çok üzülmüştüm, ama en azından beraber çok keyifli zamanlarımız olmuştu.

Sonra bir cesaret bir köpek sahiplendim. İnanmayacaksınız ama en büyük endişem bu yabancıyla aynı ortamı nasıl paylaşacağımdı. Evde değer verdiğim bir sürü obje vardı, ya onları yerse, zarar verirse. Nitekim bu kararımı takip eden yıllarda evimi üç köpekle paylaşır oldum. Arada feda ettiğim eşyalar da olmadı değil. Şimdi dönüp baktığımda bunun verdiğim en iyi kararlardan biri olduğunu düşünüyorum. Eşyalar da pek umurumda değil.

Varoluşçu bakış açısı iç ve dış ayırımının yapay bir ayrım olduğundan bahseder. Aydınlanmanın, modern çağın başımıza açtığı bir dert. Dolu dolu, doygun ve canlı hayatlar yaşamanın anahtarı iç ve dış olarak algıladığımız bu iki alanın buluşması, tabiri caizse birleşmesidir. İçeride olanların dışarıda gerçekliğe dönüşebildiğini görmek, dışarıda olanların içeride yarattığı yankılara sahip çıkmak bize canlılık veren o akışı yakalamanın anahtarı gibi.

Tam da bu noktada kendimizden başkasına bakmak, başka birinin sorumluluğunu almak, başka bir canlının bize bağlı ve hatta bağımlı olmasına sahip çıkabilmek devreye giriyor. Benim de kitapta başta öfkelendiğim iddiayı doğru anlamamı sağlayan perspektif değişimi bu noktada kendini gösteriyor.

Sadece kendimiz için yaşadığımızda hayat ister istemez bir süre sonra çok kurak bir yer haline gelir. Klişe olmakla beraber paylaşmaya ve birbirimizi umursamaya ihtiyacımız vardır. Varoluşçu bakış açısı bir taraftan sunduğu "kendini kolla" doktrinine karşın bir de "ötekini umursa" boyutunu ortaya koyar.

İşin bir parça felsefi kısmına dönecek olursak Heidegger'den, Levinas'tan ve Frankl'dan bahsetmek mümkün. Heidegger'e göre insan olmanın değişmez ve dışlanamaz parçalarından biri umursamaktır. Dünyaya göbekten bağlı olduğumuz için, hiçbir zaman kendimizi tamamen dışarıdan izole ederek yaşayamayız. Bulunduğumuz ortamın sıcaklığına, etraftaki kokulara, seslere duyarlı olduğumuz gibi, bizleri sarmalayan ve bizlerin kişisel dünyasının bir parçası olan ötekileri de sürekli olarak umursama halindeyizdir. Ancak bu güçlü bağ bazen sahip çıkılması zor hale gelir ve "umursamıyormuş gibi" yapabiliriz. Bunu zaman zaman arkadaş sohbetlerinde duymak mümkündür. Örneğin "Beni çok kızdırdı ama umurumda değil" diyen kişi sessizce hem çelişkiye düşer hem de umursadığını itiraf eder. Bizim dünyamızın parçası ise öyle ya da böyle umursarız. "Umursamıyorum" dediğimizde bile.

Emmanuel Levinas ise bambaşka bir noktadan yaklaşarak ötekiyle karşılaşmanın beraberinde getirdiği etik sorumluluktan bahseder. Ötekiyle yüz yüze gelmek hem çok güçlü bir deneyimdir hem de ötekinin taleplerine bizi açık hale getirir. Felsefi olarak karmaşık veya soyut bulduysanız bir de şunu deneyin; tanıdığınız biriyle bir dakika boyunca göz göze bakın. Sonra belki daha az tanıdığınız veya tanımadığınız biriyle de bunu deneyebilirsiniz. Bu çok basit deneyde bile ötekiyle yüz yüze olmanın ağırlığı hemencecik çöker sırtımıza. Bu bizi öldüren değil, tam aksine canlı kılan ama yine de ağır olan bir sorumluluktur. Bu yüz yüzelik içerisinde Levinas'a göre ötekinin taleplerinin her zaman kendi ihtiyaçlarımızdan üstünlüğü vardır, çünkü umursarız, çünkü sorumlu hissederiz. Belki de bu nedenle ötekiyle karşılaşmak ve derin bağlar kurmak başlı başına bir yük gibi gelir.

Son olarak Viktor Frankl hayatta anlam bulma kanallarından biri olarak kendini aşmaktan bahseder. Frankl'a göre

zihnimizin içindeki küçük, basık, kapalı dünyada kaldığımız sürece anlamlı hayatlar sürme şansımız yoktur. Frankl'a göre kendini aşmak demek bir yandan kendi deneyimimize sahip çıkarken, bir yandan da bizim dışımızdaki başka birine uzanmak ve belki de ruhsal olarak dokunmak demektir. Başka bir deyişle, bize anlamlı gelen şekillerde başkalarına hizmet etmek, kendi hayatımızı anlamlı kılmanın vazgeçilmez yollarından biridir.

Gelelim bütün bunların ne anlama geldiğine. Kendi küçük dünyalarımızda yaşadığımız sürece maalesef kendimizi çok kısıtlı bir alana kapatmış oluruz. Bu sadece bizden çalar. Canlı olma, anlam bulma ve hayatı dolu dolu yaşama ihtimallerimizi kapatmış oluruz. Küçük dünyamız derken amacım herhangi birimizin dünyasını küçümsemek değil. Kendimizi istediğimiz kadar güzel kitaplarla, zeki filmler, zihin açıcı aktivitelerle çevreleyelim, dünyamız bundan bağımsız olarak ötekinin yokluğunda hep küçük kalmaya mahkûm olacaktır.

Çıkın küçük dünyalarınızdan. Başkalarına uzanın. Ötekinin sizden taleplerine kulak verin. Tabii ki ötekinin getirdiği tüm talepleri kabul etmek ve yerine getirmek zorunda değilsiniz. Ama bunlarla karşı karşıya kalmak ve seçim yapmak canlı kılar insanı. En nihayetinde karşılaştığımız insanlar umurumuzda, her ne kadar çoğu zaman umursamıyormuşuz gibi yapıp kaçmaya çalışsak da.

En nihayetinde o kitapta yazanlara hak verdim. Evet, herkes ebeveyn olmak zorunda değil. Ama etrafımızı kendimizi adadığımız ilişkilerle çevrelediğimizde hayat daha anlamlı. Şimdi geriye dönüp bakıyorum da, kendimce güzelce dayayıp döşediğim evimin hiçbir anlamı olmazdı, o evde eşim ve üç tane köpek cinsinden evladım olmasaydı.

Laga luga etmek üzerine

İnsanız, hepimiz zaman zaman boş konuşuruz. Her konuşmamız çok manidar, çok derin, çok felsefi olmak zorunda değil. Hayatı her an ciddiye alarak da yaşayamayız yoksa kendimize işkenceye dönüştürürüz. Laga luga etmek kadar doğal bir şey yok. Ancak sanki mesele, bazen söylediklerimizin laga luga olmaktan öteye gitmemesiyle ilgili.

Elbet denk gelmişsinizdir böyle insanlara; bir şeyler demeye çalışırlar ama tam olarak ne dedikleri belli olmaz. Boş konuşuyor gibi görünürler, ama kendi içlerinde gayet tutarlı bir şekilde muhabbeti götürürler. Burada bahsettiğim İngilizcedeki "small talk" denen şey değil tam olarak. "Small talk" daha ziyade samimiyetiniz olmayan biriyle selamlaşmanın bir parçasıdır. Evet, o da bir boş konuşmadır, ama toplumsal anlayışta net bir yeri vardır; ben seni gördüm, seni umursuyorum, bir şey diyecek olursan buralardayım ve konuşmaya açığım mesajı verir.

Gerçekten anlam veremediğimiz boş konuşmaya, laga lugaya dönecek olursam, bunun çok net bir örneğini bir süre evvel yaşadım. Uzun zamandır alışveriş yaptığım bir marketle bir sorun yaşadım ve şikâyetimi dile getirerek bunun olmaması gerektiğini ifade ettim. En nihayetinde marketinizle ne kadar büyük bir sorun yaşayabilirsiniz ki, değil mi? Gelin görün ki sonraki bir ay boyunca marketin sahibi beni

her gördüğünde ne kadar değerli olduğumu, beni ne kadar sevdiğini sayıklayıp durdu. Sayıklama dememin sebebi, söylediklerinin gerçekten bağlamdan kopuk ve bana anlamsız gelmesiydi. Benzer örnekleri geçen sene evde tadilat yaptırırken de yaşamıştım. Tadilatta sayısız sorun yaşadıktan ve bitiş tarihi sayısız kere ertelendikten sonra bir gün ustabaşına döndüm ve de "Usta, gerçekçi olalım, ne zaman biter?" diye soruverdim. Beklediğim cevap elbette zaman birimindeydi; iki gün, haftaya, iki hafta sonra... Bitmez bu abi, sen vazgeç bu işten bile olabilirdi. Aldığım cevap ise bana bir saat gibi gelen bir dakika boyunca sıraladığı çıkan sorunlar listesiydi. Bana göre laga luga. Çünkü sorduğum soruya net bir cevap alamadım.

Bakmayın başkaları üzerinden örnekler verdiğime, eminim ki benim de laga luga ettiğim çok oluyordur. Siz de içten içe böyle düşünüyorsanız, bir kendinize dönüp bakın, siz ne zaman laga luga ediyorsunuz? Ben etmem demeyin, başta da dediğim gibi, hepimiz insanız ve hepimiz zaman zaman boş konuşuruz.

Laga luga etmek veya boş konuşmakla ilgili en trajik durum, boş konuştuğunu sandığımız kişinin gerçekten boş konuşmamasıdır. Aslında boş konuşmalarımızın altında da bir mesaj vardır. Boş konuştuğumuzda bile karşımızdakine bir şeyler anlatmaya çalışırız. Ama her ne anlatmaya çalışıyorsak, vermek istediğimiz mesaja sahip çıkamadığımız için ağzımızdan sadece laga luga dökülür. Market örneğine geri dönecek olursam, belki de dükkânın sahibi bana "Abi kusura bakma, maruz gör" demek istedi. Belki benim çıkışmama sinirlendi, "Abi hatasız kul olmaz, sen de büyütme" demek istedi. Bilmiyorum. O biliyor mu, onu da bilmiyorum. Aslında deneyimimize ve söylemek istediğimize sahip çıkma çabamız birkaç noktada tıkanabilir. Belki gerçekten ne hissettiğimi, deneyimlediğimi bilmiyorum. Belki deneyimimin ne kadarı-

nı açmak istediğimden emin değilim. Belki kendimi açarsam, vermek istediğim mesajı verirsem ilişkimizin başına bir şey gelmesinden korkuyorum.

Amacım size her zaman ne istediğimizi bilmenin ve bunu en dürüst ve açık şekilde dile getirmenin en iyisi olduğunu anlatmak değil. Tam aksine. İnsanın kendine saklaması gerekenlerin de olması gerektiğine, içimizden geçen her şeyi ifade etmenin kendi adımıza büyük kontrolsüzlük getirebileceğine inanıyorum. Zaten sahip çıkmak diye bahsettiğim eylem, en temelde içsel bir eylemdir; deneyimimize, duygularımıza, düşüncelerimize veya arzularımıza sahip çıkmanın ötekiyle hiçbir ilgisi yoktur. Bu noktada da değerli olan kişinin ne anlatmak, ne ifade etmek istediğini mümkün mertebe bulması ve buna sahip çıkmasıdır.

Bir parça da işin felsefesine dönecek olursam, sanırım bu konuda Heidegger ve Nietzsche'ye referans vermem gerekir. Heidegger'e göre aslında var olmak bir eylemdir. Attığım her adımda, hissettiğim her duyguda, ağzımdan çıkan her kelimede varoluşum kendini ifşa eder. Kime ifşa eder? Aslında dünyaya. Ama en çok da kendime. Ne ifşa ettiğimi görmek ve buna sahip çıkmak benim işimdir.

Heidegger'e göre konuşmalarda kendimizi ifşa ederken iki seçenekle karşı karşıyayızdır. Ağzımızdan çıkanlar ya *Rede*'dir, ya da *Gerede* (Reede ve Gereede diye okunur, iki e koyduğum noktaları uzatarak). Almanca olan bu sözcüklerden *Gerede* Türkçeye tam anlamıyla laga luga veya gevezelik diye çevrilebilir, bununla beraber *Rede*'nin karşılığı ise söz, söylev, söylemdir. Eğer ifade etmek istediğimize sahip çıkarak konuşursak, ortaya bir söz, bir söylem koymuş oluruz. Eğer ne dediğimizden bizim bile haberimiz yoksa, ağzımızdan apır sapır bir şeyler dökülüyorsa veya sadece ortamdaki geyiğe kaptırdık, öylesine, laf ola beri gelevari konuşuyorsak, bu laga lugadır, gevezeliktir. Aradaki fark, "Kusura bakma-

yın, aklımdan tamamen çıkmış, nasıl telafi edebilirim?" demek ile "Ya, oluyor böyle şeyler, insanlık hali, sizi pek severim, abim, bacım bilmem ne" demek arasındaki farktır.

Nietzsche ise daha geniş bir perspektiften bakıp, insanlık olarak nereye gittiğimizden dem vurur. Nietzsche'ye göre hayvani yanı ile üstün yanı arasında sıkışmış olan insan, sürünün parçası olmaktan kendi olmaya doğru bir yolculuktadır. Sürünün parçası olduğumuzda kendi sesimizi kaybeder, kendi zihnimizi yok eder, kendimizi sürüyle sürüklenmeye mahkûm ederiz. Kendimiz olduğumuzda ise özgürlüğün verdiği neşeye ulaşırken, aynı zamanda da kendi hayatımızı taşımanın yükünü çekmek durumda oluruz. Nietzsche bu iki seçeneğe, bir uyarı mahiyetinde üçüncü bir opsiyon eklemiştir; son insan olmak. Son insan, sürüden ayrılmış, ama kendisi olma yolunda modern çağın tuzaklarına düşmüş insandır. Hayatının en önemli seçiminin, modern çağın verdiği sahte özgürleşme hissi ve onun sunduğu seçimler arasında olduğunu sanan insandır. Böyle insanlar hayatlarının daha temel meselelerine eğilmek yerine –örneğin, nasıl bir hayat yaratsalar sonsuza dek onu yaşamak isterlerdi gibi– ıvır zıvır tabir edilebilecek soruların cevaplarının peşinden giderler; örneğin sarı renk onlara yakışıyor mu, yeni iPhone'dan almalılar mı gibi. Gördüğünüz üzere, son insan olduğumuzda ifade ettiklerimiz de önemsizleşir, gündelikleşir, bizi kendimizden uzaklaştırır.

Ağzınızdan çıkan kelimelere, ifadeler bir bakın. Laga luga mı ediyorsunuz, yoksa ortaya gerçek bir söz, söylem mi koyuyorsunuz? İlişkilerinizde kendinize sahip çıkarak kendinizi mi ifşa ediyorsunuz, yoksa ortam ne gerektirirse onu mu sayıklıyorsunuz? Laga luga etmekle ortaya net bir söylem koymak arasındaki fark hangi konulardan konuştuğumuzda yatmaz. Y model bir araba almaktan bahsederken de ortaya bir söylem koyabilirsiniz; "Üç köpeğimi de alıp yola çıkabile-

ceğim bir arabam olsun çok isterim" dediğimde arabanın benim hayatımdaki asıl değerini ortaya koymuş olurum. Laga luga etmek ile söz söylemek arasındaki fark, söylemek istediğimle kendime dair ne anlattığıma sahip çıkmamdır. Belki bir özlemimi, belki bir arzumu, belki bir beklentimi, belki de sadece hislerimi ifade etmek istiyorumdur.

Sosyal medya üzerine

Zaman zaman bir şeyler moda oluyor. Çok insanca kullanan kullanıyor. Kimisi çok keyif alıyor, kimisini sarmıyor. Sonuçta herkesin kendi yolculuğu, değil mi?

Yok, orada durmak çok güç; herkesin yolu kendine deyip duramıyoruz. Sanırım son birkaç yılın en çok tartışılan konularından biri sosyal medya, sosyal medyayı nasıl kullandığımız, sosyal medyanın hayatlarımıza nasıl bir etkisi olduğu. Sorular alabildiğine gider; çok sosyal medya kullananlar narsist midir? Kendilerine mi güvenmiyorlar? Nedir bu hep gösterme merakı? Ne kadar yüzeyseller, yaptıkları her şeyi paylaşmaya ihtiyaç duyuyorlar! Sadece iyisini koyuyorlar, kimse gerçekten ne yaşadığını paylaşmıyor gibi gibi gibi uzar da gider.

Burada hatırlatmak istediğim ufak bir nokta var; ne zaman başkaları hakkında devasa genellemelere dayanarak ahkâm kesiyorsak, o anlarda gerçekten laga luga yaptığımızdan emin olabiliriz. Kısacası yukarıdakilerin hepsi laga luga. Boş konuşma. Neden mi? Çünkü bu iddiaların hiçbiri sosyal medyayı kullanan (veya kullanmayan, sevmeyen) gerçek kişilerin, öznelerin yaşantılarına yer vermiyor. Ancak işin felsefi kısmına daha fazla girmeden bu bölümü nasıl yazdım ve ben kişisel olarak bu konuyla ilgili nerede duruyorum onları açmak isterim.

Sosyal medyaya dair yapılan psikolojik, sosyolojik, antropolojik "saptamalar" nedense hiç ilgimi çekemedi. Üzerine çok da düşündüğüm bir konu değildi. Sosyal medyayı da fena kullanmam. Çok yakın bir zamana kadar sadece kişisel paylaşımlarım için kullanırken, yakın zamanda ilgilenen herkesin görebileceği şekilde paylaşım yapmaya başladım. Paylaştıklarım genellikle bana ilham veren, beni derinden etkileyen, benim hayatıma derinlik katan deneyimlere dair. Sadece mutlu, sadece güzel olanı değil, kişisel olarak ufkumu açan, beni kendi klostrofobik, küçük dünyamdan çıkaran yazıları, anları, resimleri paylaşırım. Kendi takip ettiğim çoğu mecra da bu minvalde (takip ettiğim eş, dost, arkadaş haricinde tabii ki). Bu konuda hiç yazmak çizmek aklıma gelmemişti, ta ki editörüm bu konuda da bir bölüm eklememin iyi olacağını söyleyene kadar. Gönülsüzce kabul ettim, ama sonra konu hakkında daha derin düşündükçe bu bölümün olmazsa olmaz olduğuna ikna oldum.

Gelelim genel görüşüme; sosyal medyanın birbirimizle bağ kurmak ve kendimizi ifade edebilmek için çok önemli bir alan açtığına inanıyorum. Sosyal medyayı veya başka bir olguyu toptan tu kaka görmek, yakından bakmadan, kişilerin yaptıklarına bakmadan yermenin ve yargılamanın da bizi bir yere götürmeyeceğine inanıyorum. Bu çizgide sizleri de geniş perspektifli düşünmeye davet etmek isterim.

Unutmamamız gerekiyor ki sosyal medya sadece bir araç. Bizlerin, insanlığın yarattığı bir olgu. Kendi kendine oluşmadı. Biz, insanlardan bağımsız bir varoluşu yok. Bu açıdan baktığımızda sosyal medya kullanımlarımıza bakarak kendimize dair içgörüler kazanabileceğimize inanıyorum.

Varoluşçu bakış açısından düşündüğümüzde, sosyal medyaya da geri kalan bütün kendimizi ifşa ve ifade yöntemleri gibi bakabiliriz. Bir açıdan bir önceki bölümde yazdıklarımı bu sefer sosyal medyaya uyarlayarak tekrar edeceğim.

Sosyal medyayı iki şekilde kullanmak mümkün diyebiliriz; otantik, yani sahip çıkarak, içeriden gelen bir şeyi dışarıya aktarmaya çalışarak ya da otantik olmadan, yani gerçekten ifade etmek istediğimize veya ihtiyacımız olana sahip çıkmadan, sadece bir his, bir görüntü, bir intiba uyandırmak için.

Aradaki farkı başka biri için anlamamız çok güç, hatta imkânsız olduğunu bile iddia edebilirim. Yani birinin paylaşımlarına bakıp ne kadar otantik olup olmadığına karar vermeye çalışmayın. Hatırlamakta fayda var ki başkasına dair yargılarımızda sadece biz kendimizi ifade etmiş oluruz, ötekine dair aslında bir şey demeyiz. Ancak bu farkı siz kendi sosyal medya kullanımınızı takip ederek anlayabilirsiniz.

Bir gözlemleyin; neleri paylaşmayı seçiyorsunuz? Neleri paylaşmıyorsunuz? Ne zamanlar paylaşım yapıyorsunuz? "Korkunç çıkmış, hayatta koymam bunu" dediğiniz resmi silerken neler hissediyorsunuz veya düşünüyorsunuz? Sosyal medyayı hangi ihtiyaçlarınız için kullanıyorsunuz? Bu noktada altını çizmek isterim ki tüm insani ihtiyaçlar meşru, hepsi olağan, hepsi doğal. Beğenilmek mi istiyorsunuz? Yoksa sadece paylaşmak mı? Biraz destek almak ve avutulmak mı istiyorsunuz? Yoksa sadece ne kadar iyi olduğunuzu göstermek mi? En olağan ve en naif halinizle kendi ihtiyacınızla karşılaşmaya ve ona sahip çıkmaya çalışın. Merak etmeyin, bu saydıklarıma ve daha fazlasına hepimizin ihtiyacı var. Sorun yok. Suç değil. Sakin.

Bir de işin kullanmak veya kullanmamak boyutu var. Sosyal medyayı kullanıyorsanız yukarıdaki sorular kendinizle karşılaşmanıza yardımcı olacaktır. Peki ya kullanmayanlar? Onlar da kendilerine şunları sorabilir; ne oluyor da sizi cezbetmiyor, uzak duruyorsunuz? Kullananlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Paylaşmaktan çekiniyor musunuz? Korkuyor musunuz? Kendinize kalması daha mı iyi geliyor? Aslında çok paylaşmak istedikleriniz var ama çekiniyor musunuz? Ya

beğenilmezse? Ya yargılanırsanız? Ya insanlar sizin hakkınızda sizin istemeyeceğiniz bir şekilde düşünürse? Yoksa vakit mi bulamıyorsunuz? Vakit kaybı gibi mi geliyor? Sorular daha türetilebilir ve çoğaltılabilir. Herhangi bir olguyla ilişkimiz olması için o olgunun hayatımızda önemli bir yer kaplamasına gerek yok. O olgunun hayatımızda olmasına izin vermeyişimizle de onunla ilişki kurarız ve bu ilişki bize dair bir şeyleri açığa çıkarır.

Benzer sorular sosyal medyada izleyici olduğumuzda da ortaya çıkar. Nelere bakıyorsunuz? Daha çok hangi duyguları yaşatıyorsunuz kendinize? Nasıl paylaşımları ve profilleri takip edip, okumak için zaman harcıyorsunuz? Yine kendinize dair keşfedecek çok şeyin olduğu verimli bir alan.

Sosyal medyayı otantik kullanmaya giden yol, kendi ihtiyacımızla ve ifade etmek istediklerimizle yüzleşebilmek, onları olduğu gibi kabul edip kendimize sahip çıkabilmektir.

Öteki, kendi deneyimimizi daha derinden yaşamak için bir zemin de olabilir bir engel de. Sadece ötekine bir şeyleri göstermek için yaptıklarım beni kendimden uzaklaştırır. Ama kendi içimden gelenleri ötekiyle paylaşmak onları daha gerçek, daha canlı kılabilir. İçimizde olanların bir başkasında yankı bulması kadar tatlı az şey vardır sanırım.

Ötekine bir şeyleri göstermeyi istemekte, her iki seçenekte de, ayıp bir şey yok. Örneğin daha az önce şu anki yazma halimi, yazma ortamımı çekip Instagram'a hikâye (story) olarak koydum. Yazmaktan çok keyif aldığımı, olduğum ortamın yazmamı ne kadar desteklediğini, ne kadar kendimi iyi hissettiğimi ilgilenenlerle paylaşmak istedim. Başka kimseden hiçbir tepki almasam bile bu, beni kendime yakınlaştırdı. Bu hayatta bana neler iyi gelir sorusunun cevaplarından birini kristalize etti.

Bu sözlerimden "Instagram'da paylaşmadan insan otantik olamıyormuş" gibi bir sonuç çıkarmazsınız umarım. Sosyal

medyaya dair ve aslında hayata dair tek bir soru var; o da bu yaptığım beni kendime yakınlaştırıyor mu, yoksa uzaklaştırıyor mu? Sosyal medyayı kullanmak veya kullanmamak bizi kendimizden uzaklaştırabilir de, kendimize yakınlaştırabilir de. Anbean hangisinin olduğunu da bir tek siz bilebilirsiniz.

Kayıp ve yas üzerine

Oldum olası zeytin ağaçlarını mistik bulurum, bilge ve köklü gelirler. Verdikleri o minicik meyve benim için en temel besin, belki ondandır. Geçen sene bol güneş alan teraslı bir eve taşınınca bu yaz başı ilk iş gidip genç bir zeytin ağacı aldım. Büyükçe olsa da saksıda yaşar mı, ne kadar sulamalı, fazla güneş görürse ne olur, az güneş görürse ne olur, hem seracıyı darladım hem kendimi darladım hem de Google'ı çılgınca aşındırdım.

Sonra fark ettim ki genç zeytinimi kaybetmekten korkuyorum. Onunla derin bir bağ kurmuşum. Ona iyi bakacak mıyım, onu yaşatabilecek miyim, inceden inceye bir kaygı hali. Küçük yapraklar vermeye başladığını fark ettim geçen hafta sonu. Dünyalar benim oldu!

Diyeceksiniz, bir zeytin fidesi sonuçta, ne olacak. Ölürse yenisini dikersin. Başka bir şey alırsın. Maalesef insan ruhu öyle yaşamıyor. Eğer böyle bakıyorsanız kendi hayatınızdan çalıyorsunuz demektir. Kendinizi derin bağlar kurmaktan mahrum edip, hayatınızı kupkuru bir yer haline getiriyorsunuzdur.

Bu açıdan baktığımızda ilişkileri ve bağ kurmayı, kaybetmekten ve yastan bağımsız düşünmemizin imkânsız olacağını görürüz. Biriyle bağ kurduğumuzda ona değer vermiş, onu alıp kendi dünyamızın bir parçası haline getirmiş, içimizde

bir yerlerde o kişiye yer açmış oluruz. İçimizde böylesine bir yer açmadan kimseyle gerçekten bağ kurmuş sayılmayız. Ancak bir kere yer edindi mi, onu kaybettiğimizde geride bir boşluk kalacaktır.

Birini veya bir şeyi hayatımıza alırken, kendimiz için var ederken, aynı zamanda bir gün gelecek yokluğuna da yer açmış oluruz. Kayıp karşısındaki bütün kırılganlığımız buradan gelir.

Kaybetmekten korkmak demek bağ kurmak, önemsemek, umursamak demektir. Bağ kurmak demek o şeyle canlı hissederken, onun yokluğunda boşluğunu hissetmek demektir. Yas ise o boşlukla ne yapacağımızı bulmaya çalıştığımız, çabaladığımız, bocaladığımız bir hal.

Aslına bakacak olursanız kayıptan ve yastan korunmanın sadece bir yolu vardır; o da ilişkilerden kaçmak, sakınmak, kendimizi bir yalnızlıkta var etmeye çalışmak. Ancak bu yolu seçersek, kendimizden çalarız. Hayatımızdan çalarız. Yaşayabileceklerimizden, canlılığımızdan çalarız.

Kendinize dönüp bir bakın. Başımızda sürekli bir tehdit olarak duran her an kaybetme ihtimalimizle ve kendimizi yasın içinde bulma potansiyelimizle kalmak zordur. Hayatımızın bu yönüne sahip çıkmak, başımıza geldiğinde veya başımıza gelmeden evvel, oldukça güçtür. Farklı şekillerde kaybetme ihtimalimizi veya kaybettiklerimizi yok sayarız. İlişkilerin getirdiği kaybetme ihtimaliyle ilişkilerden mi uzak duruyorsunuz? Yeni bağlar kurduğunuzda her şeyin gayet yolunda gideceğini, hiç hayal kırıklığı ve üzüntü yaşamayacağınızı, hiç kayıp yaşamayacağınızı mı umuyorsunuz? "Ve sonsuza dek mutlu yaşadılar" kapanışları size çekici mi geliyor? Yoksa kaybetmeyi hiç mi düşünmüyorsunuz?

Bir de bu işin kayıptan sonraki faslı var. Kayıplarınızı hayatınızda nasıl bir yere yerleştiriyorsunuz. İki uca gidecek olursak, kimimiz kayıplarımızı kimliğimiz haline getirirken

kimimiz de kayıplarımızı çok zekice ve yaratıcı şekillerde yok sayarız. İkisi de kaybetmeye mahkûm ve yaslı varoluşumuzun farklı şekillerde reddidir. Kaybettikleriniz için küçük mabetler mi kuruyorsunuz örneğin? Yoksa onların hiç gitmediğine, hep sizinle olduğuna mı inanıyorsunuz? Veya onların hayalleriyle mi yaşıyorsunuz? Öteki uca savrulacak olursak; kaybettiklerinizi değersizleştiriyor musunuz? Zaten sizin için o kadar da önemli, değerli değil miydi? Gidenin yerine hemen yenisini mi buluyorsunuz? Yenisi hep daha mı iyi geliyor?

Kayıpla nasıl temas ettiğimizi ortaya çıkaracak bu sorular daha da çoğaltılabilir. Bütün bunlarla şunun altını çizmek isterim ki, eğer bunlardan birini veya birkaçını yaptığınızı fark ettiyseniz kendinize hiç yüklenmeyin. Kayıp ve yas zordur, ağırdır, can yakar, içine girdik mi hiç çıkamayacakmışız gibi hissederiz. Kaçınıyorsak da bir sebebi vardır anlayacağınız.

Kayıp meselesine felsefi açıdan baktığımızda dört isimden çok kısaca bahsetmemde fayda var. Kierkegaard'a göre insanı insan yapan sonluluk ile sonsuzluk arasında sıkışmış olmasıdır. Hayatımıza dair her unsuru ve hatta hayatımızın tamamını yaşamaya değer kılan, bir sonumuz varken sonsuz ayrı ihtimale sahip olmamız ve bu ikisi arasındaki gerginliktir. Düşünsenize, yeni biriyle tanıştınız ve çok âşık oldunuz. Kierkegaard'a göre ilişkiye bu gerginlikle sarılırız. Bir yandan bu ilişkinin bir sonu olacak (en iyi ihtimalle biriniz öldüğünde) ama bu sonlu zamanda yapılabilecek, olunabilecek, gerçekleşebilecek sonsuz ihtimal var. Dolu dolu yaşamanın anahtarı kaybedecek olduğumuzu kabul etmekten geçer.

Heidegger ise insan varoluşunu genel anlamıyla ölüme doğru dönük olarak tanımlar. Her sabah uyandığımızda, her geçen saniyede, her yaşadığımız anda ölüme bir adım daha yaklaşırız. Burada sadece kendi biyolojik ölümümüzü düşünmekle sınırlı kalmamalıyız. Çok sevdiğimiz köpeğimiz, kedi-

miz veya arkadaşlarımızla geçirdiğimiz her gün, ayrılığımıza, onu kaybetmeye bir adım yaklaşırız. Heidegger'e göre ya bu kaybetme ihtimali yokmuş gibi yaşayıp hayatımızda olanların değerini bilmeden heba ederiz ya da kaybetme ihtimalimizi gözümüzün ucunda, ufkumuzda, aklımızın bir köşesinde tutarak her anı daha özel ve otantik kılmaya çalışırız.

Jaspers de sonluluğu, ölümü ve acıyı insanların kaçamayacağı deneyimler arasında sıralar. Bütün bu deneyimler acı verici olsa da ve elimizden geldiğince onlardan kaçmaya çalışsak da, bu deneyimler aslında hayatta bizler için neyin önemli olduğunu ortaya çıkarır. Jaspers'e göre de üç seçeneğimiz vardır; bu sınırlara çarptığımızda ya onlara sahip çıkar, bize kendimize dair gösterdiklerini kucaklayabiliriz ya "acımadı ki acımadı ki" oyununu oynarız ya da sınırlardan uzak, sakin ama fakir hayatlar süreriz. Üçüncü seçenekte kısa bir süre kalabiliriz, çünkü eninde sonunda bu ve benzeri varoluşsal deneyimleri yaşamaya mahkûmuz.

Buber'e göre karşımızdaki ile gerçekten özne özneye bir ilişki kurduğumuzda, onu her an kaybetmeyi de göğüsleriz. İlişkilendiğimiz kişiyi veya şeyi kaybetmemek üzere garanti altına almaya çalıştığımızda onu kendimiz için bir nesne haline getiririz. Böylelikle derin bağı kaybederiz. Buber'e göre de iki seçenek vardır karşımızda, ya garantili, kaybetmeyecekmişiz gibi görünen ama indirgenmiş ilişkiler yaşarız ya da gerçek ve derin bağlar kurarız, bu bağın bütün geçiciliğini de göze alarak.

Uzun lafın kısası, ya bağlar kurarız, hayatımız canlanır, zenginleşir, yeşerir ama acıya da yasa da açık oluruz ya da bağ kurmadan yaşarız ve hiçlikten gelip hiçliğe gideriz, kupkuru bir hayatta.

Bireysel bir şekilde var olmak üzerine

Kendilik üzerine

Bu kısma görece soyut bir kavram olan kendilikle başlamak istedim. Aslında bu bölümde sizlere göstermek istediğim, kendiliğin hiç de sanıldığı gibi soyut bir kavram olmadığı. Kendilik dediğimizde bizden uzakta, doğadan toplayıp yiyeceğimiz, organiği olan bir şeymiş gibi geliyor kulağa, en azından benim kulağıma. Tam aksine. Hepimiz hayatlarımızı tabiri caizse bir sıfır noktasından yaşıyoruz. Bir merkezimiz var. O merkezin adı kendilik. Evet, dünya hiçbirimizin etrafında dönmüyor, ama bir açıdan da dönüyor. Bir restorana gidip yediğim yemekle ilgili hayal kırıklığı yaşadığımda bu bana yapılmış bir saldırı olmuyor, ama benim o akşamki yemek keyfim elimden alınmış oluyor. Bir açıdan olan bana oluyor.

Lafı getirmeye çalıştığım nokta, ne yaparsak yapalım, bu merkezden, bu sıfır noktasından ayrılma şansımız yok. Hayatı her birimiz kendi merkezimizden yaşıyoruz. Tabii zaman zaman bu merkez noktasından kaçmaya çalışabiliriz. Ama en nihayetinde benim hayatımı benden başka kimse yaşayamaz. Sizin duygularınızı sizden başka kimse hissedemez.

İşin bir parça teorik kısmına dönecek olursak, psikolojideki kendilik tanımlarının ve tartışmalarının oldukça indirgemeci olduğunu not etmekle başlamak isterim. Kimin kuramına bakarsanız bakın, hoşunuza gitsin veya gitmesin, kendi-

miz olmaya dair bir şeyler hep dışarıda kalıyor. Kimisi duyguları, kimisi düşünceleri, kimisi sezgiyi, kimisi geçmişi, kimisi ise geleceği yok sayıyor. Neredeyse bütün kuramlar kendiliğe ve kişiliğe dair her şeyi kategorize etmeye çalışıyor, bununla da hızını alamayıp her kategoriyi sebep-sonuç ilişkileriyle beziyorlar. Soyut olan daha da soyut oluyor, soyutlaştıkça biz kendimizden uzaklaşıyoruz. Aslında kendiliğe dair ihtiyacımız olan daha deneyime yakın, daha bütüncül, daha kapsayıcı tartışmalar ve fikirler. Başka türlü kendimizle daha yakından tanışma imkânımız hiç olmayabilir.

Kendiliğe dair en büyük varsayımımı bu noktada ortaya koymak isterim; beğenip beğenmemek size kalmış, ancak sonraki birkaç sayfada yazacaklarımı anlamlandırabilmeniz için değerli olacaktır. Kendilik dediğimiz şey, bir şey değildir. Sabit değildir. Akışkan ve değişken bir olma halidir. Bu nedenle hiçbir noktada sabit bir kendilik veya kişilikten bahsetmek istemem.

Kendiliğe dair en önemli açmazlardan birini Jean-Paul Sartre çok güzel çerçevelemiştir. Kendimizi en az iki şekilde deneyimleriz, yaşarız. Bir özne olarak kendimizi hissederiz, bir de nesne olarak. Bu felsefi yoldan daha fazla ilerlemeden hemen örneklerle açıklamaya çalışayım. Özne olan kendilik kendi merkezinden hayatı deneyimleyen halimizdir. Bir şeylere mutlu olduğumuzda, istediğimizde, üzüldüğümüzde, düşündüğümüzde bir özne olarak kendimizi yaşarız. Buna karşın bir nesne olarak kendimizi deneyimlediğimizde kendimize dışarıdan bakarız. Buna sanırım en iyi örnek aynada kendimize baktığımızdaki halimiz. "Bu saç yakıştı ha", "Biraz kilo mu aldım?", "Yok, bu kılık hiç olmadı" dediğimizde kendimize dışarıdan bakmış oluruz. Diğerlerinin hakkımızda ne düşündüğünü veya hissettiğini tahmin etmeye çalıştığımızda, başkalarının zihninde belli bir izlenim yaratmak için bir şeyler yaptığımızda veya basitçe kendimize bir adım dışarı-

dan baktığımızda kendimizi bir nesne olarak deneyimleriz. Bu hallerden biri diğerinden daha üstün değildir. İkisi de gereklidir. İki açıdan da kendimizi deneyimleyebildikçe kendimize dair daha dengeli bir algımız olur.

Kendiliğin bir de tarihselliği vardır. Yani geçmişi. İlk seanslarda yeni danışanlarımı hep kendilerinden bahsetmeye yönlendiririm. Kendinden bahsetmek sıklıkla kendi tarihimizden bahsetmek olarak kendini gösterir. Ancak düşünebiliyor musunuz, kişisel tarihimiz kadar sabit görünen bir olgu bile sürekli değişiyor! Bugünkü kendi tarihçemden bahsetme şeklim, bundan beş veya on sene öncekinden o kadar farklı ki! Olaylar mı değişti? Hayır. Uyduruyor muydum? Sanmam. Ama kendi tarihçemiz, kendimize dair söylemimiz bile an be an değişir.

Kendiliğin bir de gelecekle ilgili bir boyutu vardır. Neler hedefliyorum? Neler istiyorum, arzuluyorum? Nasıl amaçlarım var? Nasıl hayallerim var? Nelere niyet ediyorum? Gelecekte kendimizi nasıl gördüğümüz de sabit değil. Tıpkı tarihimiz gibi. Aman sakın sabitlemeye de çalışmayın. Kendimizden anlamsız bir tutarlılık ve sabitlik beklentimiz var. Lütfen, kapılmayın bu gereksiz çabaya. Tam aksine, bugün geçmişimi ve geleceğimi nasıl ortaya koyduğum tam da bugün nasıl olduğuma dair çok bilgi verir. Bu akış, daha doğrusu bu çalkantı sayesinde var oluruz. Aksi takdirde doğadaki objeler arasında sıradan bir objeye dönüşürdük. Çelişkili ve tutarsız kendiliğinizi sevin.

Çelişkilerimiz ve tutarsızlığımızla beraber bu çerçevede ilerleyecek olursak kendimize zamansal bir boyuttan bakmanın mümkün olduğu ortaya çıkar. Her an "Ben nasıl bir yerden geldim?", "Şu an neredeyim?" ve "Nereye gitmek istiyorum?" sorularına verdiğimiz cevaplar değişir. Bu cevaplar değişirken biz de kendi derinliğimizi ve zenginliğimizi keşfederiz.

Az önce kısaca değindiğim üzere varoluşçu bakış açısın-

dan baktığımızda sabit bir kendilikten bahsetmemiz mümkün değildir. Dinamiktir. Aynı anda çok şey isteriz, hissederiz, düşünürüz. Aynı anda birçok yere birden hareket etmek isteriz. Çelişkilidir. Çok istediğiniz bir yerdeyken bile bir yanınız başka bir yerde olmayı diler. Çünkü orası da istediğiniz bir yerdir. Ve her daim çatışmalıdır. Kendimizi çok iyi hissederken bile küçücük bir yanımızla da olsa rahatsız hissederiz. Öteki taraftan en rahatsız, mutsuz zamanlarımızda bile öyle bir an gelebilir ki kendimizi iyi hissedebiliriz. Kendilik ve genel anlamıyla deneyim hiçbir zaman hiçbir dilin veya kelime haznesinin karşılayamayacağı kadar karmaşık ve derindir.

Dümeni bir parça felsefeye kıracak olursak, hiç şüphesiz karşımıza çıkan isimler Jean-Paul Sartre ve Martin Heidegger olacaktır.

Sartre'ın kendilik sorusuna verdiği cevaplardan birinden birkaç paragraf evvel bahsettim. Sartre'a "Kendilik nedir?" diye soracak olsaydık, kuvvetle muhtemel ki bize iki cevap verirdi; "seçimlerimiz" ve "kurgu". Bu iki cevap birbiriyle çok alakasızmış gibi görünebilir; seçimlerimiz ve özellikle sonuçları çok gerçek, ne demek kendilik kurgu? Hemen açıklamaya çalışayım. Her birimizin bugün olduğu kişi, doğduğumuz andan itibaren yaptığımız seçimlerin sonunda geldiğimiz yerdir. Bu yer anbean yeni seçimler yaptığımız için değişmeye devam edecek. Bununla ilgili en önemli nokta seçimlerimizi daha bilinçli yapmaktır. Seçimlerimizin sonuçlarıyla hemen karşılaşmayız. Ancak buna karşın yaşadığımız an yakın veya uzak geçmişte yaptığımız birçok seçimin sonuçlarının birleşimidir. Örneğin şu an bu satırları Ege'deki aile evinde, bir yazma inzivasına kapanıp yazıyorum. Ailemle bağlarım güçlü olduğu için, ajandamı ayarlayabildiğim için, yazmak istediğim için, çalışmaya bu şekilde ara verecek maddi ve manevi imkânı yarattığım için gibi gibi birçok seçimin so-

nucu olarak olduğum yerdeyim. Domates ekip kavun çıkmasını bekleyemeyiz. Ancak çok ilginçtir ki bunu sık yaparız.

Sartre'a göre kendilik aynı zamanda bir kurgudur. "Kendinizden bahseder misiniz?" dendiğinde hep aynı cevabı mı verirsiniz? Verdiğiniz cevap size dair her şeyi kapsar mı? Verdiğiniz cevaplar bu cevapları kime ve nasıl bir ortamda verdiğinize göre değişiyor mu? Hep aynı cevabı vermeyiz, verdiğimiz cevap bize dair bir şeyler anlattığı kadar bir sürü şeyi de örter ve ortamına göre değişir. Yani kendimizi her ortaya koyduğumuzda, aslında bir kurgu ortaya koymuş oluruz. Örneğin ben bu satırları yazarak kendimi belli bir şekilde ortaya koyuyorum; bu işleri okumuş, etmiş, bu konulara dair bir şeyler düşünmüş, tercihen aklı başında biri kurgusunu yaratıyorum. Emin olun ki sadece "bu" değilim. Hiçbirimiz değiliz. Daha önce de değindiğim üzere, kurgu kelimesinin sıklıkla olumsuz bir çağrışımı var. Varoluşçuluk tam aksini düşünür; kurguluyoruz, çünkü kuruyoruz, çünkü yaratıyoruz. Bir hiçlikten, bir kendilik yaratıyoruz. Burada kritik nokta, yaratmaya niyetli olduğumuz bir kendilik mi ortaya koyuyoruz sorusu.

İşin içine Heidegger girdiğinde hiç şüphesiz fırlatılmışlıktan bahsetmek gerekir. Kendiliğimiz sadece seçtiklerimizden oluşmaz, seçmeden karşılaştıklarımız da kendiliğimizin bir parçasıdır. Heidegger'in bakış açısından baktığımızda seçmeden "başımıza gelenlere" de en az kendi seçimlerimiz kadar sahip çıkmamız gerekir.

Heidegger'in kendilik tartışmasına getirdiği en önemli açılımlardan biri ise ortaya koyduğu *Dasein* kavramıdır. Tam çevirisi "orada olmak" olan bu kavram ile Heidegger kendilik kavramı etrafındaki kısır ve kısıtlayıcı tartışmalardan uzak durmaya çalışmıştır. Bu açıdan bakınca kendilik bir şey değildir, belli bir ortamda kendini var etme, ifşa etme, ortaya koyma eylemidir. Kendi kişisel dünyamızın parçası olan her

unsur, kendiliğin parçasıdır; örneğin bir yerlerde Fiji diye bir ülke var ve siz bir gün orada tatil yapmayı çok istiyorsanız bu sizin bir parçanızdır. İş arkadaşınıza sinir oluyorsanız, bu da sizin bir parçanızdır. Kendinize ve hayatınıza dair olan her şey sizin.

Kendiliğe dair söylenecek daha çok şey olsa da, burada durmak zorundayım. Kendilik tutulamayacak veya birkaç sayfada anlatılamayacak kadar zengin, büyük ve çok katmanlı. Kendiliği soyut bir kavram olarak tanımlamak güç, çünkü soyut bir kavram değildir. Kendilik benim, hayatım, yaşadıklarım. Kendilik sizsiniz, bütün deneyimlediklerinizi. Bu açıdan bakınca kendiliğe soyut bir tanım getirmek belki de gereksiz. Kendilik; yaşayan, deneyimleyen, dönüşen, anbean yeni şeylerle karşılaşıp onlarla evrilen bir ben. Kendi içinde bir dünya. Tam bir dünya. Sizin dünyanız. Ona sahip çıkın.

Travma üzerine

Bu bölüme kişisel bir notla başlamak isterim. Travma sanırım benim için üzerine düşünmesi veya yazması en zor alanlardan biri. Bunun iki sebebi var; ya kendimi dünyanın adaletsizliğine veya insanların birbirine ettiği kötülüklere inanılmaz derecede hiddetlenirken buluyorum ya da travmasının üstesinden gelmeye çalışan kişilerin deneyimlerine saygısızlık etmekten çok çekiniyorum. Çoğu zaman ikisinin karışımını yaşıyorum. Ancak bu iki hisse de kapılmak travmanın sağaltımında işe yarar yollar değil. Daha önceki bölümlerde yazdığım üzere, hiddetim sadece sahte bir dünya yaratıyor; onlar kötü, biz iyiyiz, Allah kahretsin onları! Hayat hiç bu kadar basit, bu kadar siyah-beyaz değil. Saygısızlık etme korkuma kapılacak olursam, o zaman da insanların yaralarını görmemiş, görmezlikten gelmiş olma riskiyle karşı karşıyayım. Travma görülmek ister, dokunulmak ister, ama bunları kendi zamanında ve hızında ister. Bütün bunları ifade etmekle başlamamın sebebi bu bölümü okumadan evvel sizler de durup bir düşünün; siz kendi travmalarınızla veya ötekilerin travmalarıyla nasıl ilişkileniyorsunuz? Ne fazla temas ve sınır aşımı, ne de görmezlikten gelmek; arada ince bir çizgide yürümek gerekir.

Güncel tartışmalarda ve konuşmalarda karşılaşacağınızın aksine, travma olgusunu kayıp ve yas konularıyla birlik-

te yazmamayı tercih ettim, çünkü varoluşçu anlamda bu iki olgu birbirlerinden çok farklı yerlere düşmektedir. Kayıp, derin bağlar kurduğumuz birinin veya bir şeyin hayatımızdan kayıp gitmesidir. Yas ise geride kalan boşluğa yavaş yavaş sahip çıkma ve onu kendimize ait kılma çabasıdır. Travma ise kendimiz için kurduğumuz hayatın çok ani bir olayla yıkılması; varoluşumuzda o anda hızlıca toparlayabileceğimizden çok öte bir yırtığın açılmasıdır. Kısacası travma kendilikte, deneyimde, hayatımızda, varoluşumuzda derin bir yırtık demektir.

Varoluşçu bakış açısına göre insan hayatı trajiktir. Karl Jaspers'in "sınır durumlar" olarak sunduğu listeye bakmak hayatımızın trajikliğiyle karşılaşmamız için yeterli olacaktır; hepimiz ölmek, acı çekmek, suçluluk yaşamak, savaşmak zorundayız ve şansa tabiyiz. Varoluşçuluk, büyük bir travmamız olmasa da yaşarken mütemadiyen ufak yırtılmalar yaşadığımızı bizlere hatırlatır; yaşadığımız zorluklar, hayal kırıklıkları, yediğimiz kazıklar veya uğradığımız haksızlıklar. Ve tabii ki bunda hiçbir sorun yok.

Sporda kasların nasıl geliştiğini bilir misiniz? Ve hatta vücudu geliştirmekle sakatlanmak arasında çok ince bir çizgi olduğunu? Aslında kasların gelişmesi demek onları sık sık "travmatize" etmek, yani küçük, onarılabilir yırtıklar açmak demektir. Gelişim diye kastettiğimiz ise bu yırtıkların iyileşmesiyle kasların daha güçlü ve dayanıklı hale gelmesidir. Ancak abartırsanız veya başınıza bir iş gelirse (kaza gibi) vücudunuzun onaramayacağı kadar büyük bir yırtık meydana gelir ve sakatlanmış olursunuz. Bu, ruhsal anlamda da geçerlidir. Hayatın trajik yanları ile ruhsal anlamda güçlenmek ile büyük bir olayla adeta ruhsal anlamda "sakatlanmak" arasındaki ilişki de tam böyledir.

Kısacası mesele "travmatik bir olay" yaşayıp yaşamamak değil, yaşadığımız olayın kurduğumuz hayatta nasıl bir yır-

tık açtığı ve bizim bu yırtıkla ne yaptığımızla ilgilidir.

Viktor Frankl sanırım varoluşçu düşünürler arasında travma konusunda bize en çok içgörü sağlayacak kişilerden biridir. Avusturyalı Yahudi bir psikiyatrist olarak toplama kamplarında üç seneye yakın hayatta kalmış olan Frankl, yaşadığı sayısız travmayı anlam bularak ve geleceğe tutunarak atlattığını söyler. Bulduğu anlam, yaşadığı bu uçsuz bucaksız trajediyi, insanların travmalarını sağaltacak ve travma yaşamasalar da daha dolu dolu yaşamalarını sağlayacak bir kuram ve terapi uygulamasına dönüştürmekti. Ancak hatırlatmak isterim ki Viktor Frankl, hayatı tam anlamıyla yerle bir olmuş ancak hayatta kalmış on milyonlarca Avrupalıdan sadece biriydi. Bu milyonların arasında yaşadıklarını bu yolla sağaltamayanlar çoğunluktaydı.

Az önce de ifade ettiğim gibi travma, kurduğumuz hayatın aniden, beklenmedik bir şekilde ve vahşice bozulması demektir. Travma olgusunu konuşurken düşebileceğimiz en büyük hata, öyle ya da böyle travmasıyla cebelleşen kişiyi suçlamaktır. "Aa, hiç öyle şey yapar mıyım ben!" demeyin. Bu suçlama meylini günümüzde en çok ırkçılık, zenofobi ve mülteci düşmanlığı şeklinde görüyoruz. Daha kişisel bir boyuta dönecek olursak, eğer travması olan sizseniz, kendinizi suçlamak gidebileceğiniz en karanlık yollardan biri. Anlaşılır, ama sizi zorlu ve kendinize haksızlık ettiğiniz bir yere götürecektir. Eğer travma yaşayan birini suçlayan sizseniz, "O da o saatte orada olmasaydı" diyenseniz, siz de aslında çok insani bir şey yapıyorsunuz; başınıza böylesine bir acının gelmeyeceğine kendinizi inandırmaya çalışıyorsunuz. E, ne de olsa bu acıyı yaşayan bir hatası nedeniyle bunu yaşıyor; siz hayatta bu hataya düşmezdiniz. Çok üzgünüm ama acıdan ve (kötü) şanstan hiçbirimiz muaf değiliz. Bu yolda devam ederseniz kendinizi güvende hissetmeye çalışırken kendinize yabancılaşırsınız.

Herhangi bir olayın travma olabilmesi için büyük, sarsıcı veya toplumsal olmasına gerek yok. Travma, içimizde açtığı yarığın büyüklüğüyle travma olur. Bu nedenle bir önerim de hem kendinizin hem de ötekilerin yarıklarıyla karşılaştığınızda "Aman bu ne ki, bir şey olmaz bu kadarcık şeyden" deyip geçmeyin.

Travma geriye bölünmüş, bir kısmı kapanmış, bir bölümüne ulaşılamayan bir kendilik, bir hayat bırakır. İstemeden ve bilmeden hayatımızı bölüp, bir kısmını uzaklaştırırız, çünkü ortaya çıkan deneyim bize fazla gelir. Aslında kendimizi korumak için yaparız bunu. Ancak bu, beraberinde ağır bir faturayla gelir; o da otantikliğin kaybıdır. Artık özgürlük alanımızı kısıtlamış ve belli opsiyonları kendimiz için seçime kapatmışızdır. Travmanın en büyük sonuçlarından biri de çok üzücü bir şekilde özgürlüğün böylelikle kaybıdır.

Tam bu bölümü yazdığım sırada bir takipçimden bir soru aldım: Çocukluk cinsel travmalarının yetişkinlik hayatında nasıl bir etkisi olabileceğini, yetişkinlikte fazla cinsel istek ve cinsel yaşantı olarak kendini gösterirse bunun ne anlama gelebileceğini soruyordu. Kitapta buna dair de bir şeyler yazacak mısınız diye de eklemişti. Hepimiz, sarsıcı olayların açtığı yarıkların etrafında hayatlarımızı farklı şekillerde kurarız. Bu nedenle genelleme yapmaktan kaçınmak isterim. Ancak yapabileceğim tek genellemeyi az önce dile getirmiş bulundum; travma yarık açar, bunun verdiği acıyla kalamadığımızda hayatımızın bir kısmını böler ve ulaşılmaz hale getiririz. Hangi kısmını böldüğümüz, nasıl böldüğümüz, nasıl ulaşılmaz hale getirdiğimiz gibi soruların cevapları her kişinin kendi öyküsünde farklı şekillerde kendini gösterecektir.

Travmanın ağır etkilerinden çıkış, ortaya çıkan belirtileri dindirerek olmaz maalesef (güncel söylem daha çok bunu önerir). Travmanın ağır etkileri, ancak bölüp uzaklaştırdıklarımıza sahip çıkarak ve yarıklarımızı birleştiripi kendimizi

tekrar bir bütün olarak deneyimleyerek dinebilir.

Eğer travması olan sizseniz ve bocalıyorsanız, kesinlikle bir uzman desteği öneririm. Bahsettiğim sahip çıkma ve birleşme, bize eşlik eden biri olduğunda çok daha mümkün ve kolay oluyor. Burada anlattıklarımla sadece nasıl bir yoldan geçeceğinizi tarif etmek istedim. Bu yolu çoğu zaman tek başımıza yürüyemiyoruz.

Eğer etrafınızda bu zorlu deneyimin içinden geçen birileri varsa, sadece onlarla beraber olun, yanlarında kalın. Onlardan anlatmalarını, bir an önce iyi olmalarını, hemencecik "iyileşmelerini", "artık geride bırakmalarını" beklemeyin. Zor olacak ama, hatta hiçbir şey beklemeyin. Konuştuklarında dinleyin. Sustuklarında sessizliklerine eşlik edin.

Travmalardan arınmak diye bir şey yok. İrili ufaklı yarıklarımızla yaşamaya devam edeceğiz. İnsan olmak, biraz da yarıklarımızla, kırıklarımızla, çatlaklarımızla yola devam etmek demektir. Yola devam ederken yine karşımızda iki seçenek var; yarıklarımıza, kırıklarımıza ve çatlaklarımıza sahip çıkmak veya onları görmezden gelmek. Eninde sonunda sahip çıkmak bize iyi gelecektir, ama bir süre yok saymaya ihtiyacınız varsa da kendinize çok yüklenmeyin.

Hayaller ve hayal kırıklıkları üzerine

Hayallerle aranız nasıldır? Kendinize hayal kurmak için izin verir misiniz? Gereksiz mi gelir? Ne de olsa dışarıda uğraşmanız gereken "gerçek" bir hayat var, hayallerle neden vakit kaybedesiniz mi? Korkar mısınız? Ne de olsa gerçekleşmeme ihtimali var. Yoksa hayal kurdukça hayattaki bir sonraki adımınızı görür hale mi gelirsiniz? Size neyin iyi geleceğini, aslında neye ihtiyaç duyduğunuzu, neleri arzu ettiğinizi bulmanız için vazgeçilmez mi hayaller? Sadece kurması bile mi keyifli?

Mantığın kutsandığı bir dünyada yaşıyoruz. Sadece somut olan, elle tutulur olan, akla yakın olan değerli. Hayallere en yaklaşabildiğimiz yer, yaptığımız beş ila on yıllık kariyer planları, ki planlar gerçek anlamıyla hayallerin yerini tutmaz. Ne oldu da hayal kurmaktan bu kadar uzak düştük? Bu kadar mı vaktimiz kalmadı? Bu kadar mı içimizde yerleri kalmadı?

Sanırım yetişkinliğe varmanın en tatsız hallerinden biri hayallerden arınmış bir hayat. Tam küçük bir kasabada yaşamayı tahayyül etmeye başladığınız anda aklınıza ödemeniz gereken borçlar mı geliyor? Daha başlamadan kuramadığınız kaç hayaliniz var?

Eğer hayal kuran bir yetişkinseniz çok şanslısınız, kim ne derse desin, sakın hayal kurmayı bırakmayın. Çoğumuz o

kadar hayalsiz, kuru bir yerde yaşıyoruz ki, sakın o kuru yere siz de yuvarlanmayın.

Hayal etmek belki de en önemli canlılık belirtisi. Hayat, elimizde olan gerçeklerle çok ağır, çok hapishanevari bir yer. Ve insanlar olarak elimizde inanılmaz bir gücümüz var; içinde yaşadığımız gerçeklikten farklı bir gerçeklik hayal edebiliriz ve onu gerçekleştirmek için çabalayabiliriz.

Hayaller deyip geçmeyin. Çoğumuz hayalleri çok çocukça buluruz. Bir nevi gerçeklikten kaçışmış gibi gelebilir, ki bu şekilde kullanmak da mümkündür hayalleri. Ancak burada altını çizerek not etmek isterim ki hayaller, dış koşullardan bağımsızlığımızın ilk ve en önemli adımıdır.

Bir danışanım gençken çok da üzerine düşünmeden seçtiği bir bölümde okumuş ve bölümünün ona verdiği mesleği icra ediyordu. Onun tabiriyle korkunç bir hayattı. Hiçbir çıkış bulamıyordu. İşin daha üzücü yanı, terapiye ilk başladığında asıl sorunun o güne kadar hayatını nasıl inşa ettiğinde gizli olduğunun da farkında değildi. "Anlam veremediği" "panik ataklar" nedeniyle gelmişti. İkisini de tırnak içinde yazmamın sebebi, bu iki basit isim tamlaması aslında hayatında ters giden her şeyi örten kelime öbekleriydi. Zaman içerisinde panik ataklarının aslında ona birer uyarı olduğunu keşfetti; bu hayat ona göre değildi. Danışanım, veremediği anlamı yavaş yavaş keşfetmeye başlamıştı. Hayaller mi? Kesinlikle hayatında böyle "boş beleş" şeylere yer yoktu. Peki. Ne denir? Dinlemeye ve anlamaya çalışmaya devam ettim. Zaman içerisinde danışanım önce hayal kurabilmeye başladı, sonra da o hayalleriyle kendine yeni bir hayat tahayyül etti. Zaman içerisinde akılcı adımlar atarak istediği gibi bir hayata doğru dümeni kırdı. Kolay oldu mu? Hayır.

Hayaller bizim gelecekle bağlantımızdır. Aslında bir sonraki yönümüzü bize en saf şekliyle gösteren rehberlerdir. Hayatta bulduğumuz anlamları yitirmeye yaklaştığımızda biz-

lere yeni anlam potansiyellerini işaret ederler. Unutmamamız gerekir ki, insan olmak demek anlam bulmak, hedefler edinmek, bunlar için çabalamak ve sonra bulduğumuz anlamları kaybetmek demektir. Bugün size anlamlı gelen yarın gelmeyebilir. Garip bir şekilde bir şeyi istiyorsak veya bir şeye değer veriyorsak ona ölene kadar bu anlamları yüklememiz gerekirmiş gibi bir tutarlılık misyonu yüklüyoruz kendimize. Hayır. Bugün anlamlı gelen yarın anlamını yitirir. Bir sonraki anlamınızı da düşünerek, hesaplayarak veya mantıkla bulamazsınız; size kendini hayallerinizde gösterecektir.

Eğer hayal kurmaktan uzun zamandır vazgeçmiş olanlardansanız, eğer hayallerden çekinenlerdenseniz, eğer hayallere kapılırsanız hayatınız başınıza yıkılır gibi hissedenlerdenseniz, belki de en önemli soru şu olmalı; hayaller, bize dünyadaki yeni yönlerimizi gösteren ve bizi canlı kılan hayaller ne zaman ve nasıl bu kadar tehlikeli hale geldiler?

Hayal kurabilmenin çocukça olduğuna kesinlikle katılmıyorum. Bu her şeyden önce çocukluğa ve çocuklara dair deneyimleri küçümsemektir. Ama hayal özelinde katıldığım bir boyut var ki o da şu; bir yetişkin olarak hayal kurmak cesaret ister. Hem de çok!

Cesaret ister, çünkü hayal kurmaya başladığımız anda kendimizle karşılaşmaya başlarız. Ben ne istiyorum, ne hissediyorum, ne yapsam iyi gelir, gerçek duygum nedir gibi soruların cevapları hayallerde kendini gösterir. Örneğin hayalinizde kendinizi boşanmış ve tek başına yaşarken buluyorsanız, mesaj çok açık. Belli ki birlikteliğinizle ilgili düşünmeniz gerekenler var. Birilerine zarar verdiğinizi hayal ediyorsanız, burada da mesaj sanki çok açık; çok ama çok öfkelisiniz. O kişiden bir şekilde uzaklaşmak istiyorsunuz.

Cesaret ister, çünkü hayal ettiğimiz her şeyi gerçekleştirmek zorunda değiliz. Hayal etmekte suç yoktur. Suçlu hissedebilirsiniz, kendinize kızabilirsiniz. Ama bırakın kendi-

nizi bir rahat. Bir bakın, bu hayal sizi nereye götürecek. En nihayetinde kontrol sizin elinizde; istediğiniz hayali gerçekleştirmeyi deneyebilir, istediğinizi rafa kaldırabilirsiniz. Hayal kurabilmek, kendi özgürlüğümüzle karşılaşmak, olabileceklerle karşılaşabilmek demektir. Haklı olarak ürkütücü de olabilir.

Cesaret ister, çünkü gerçeğe dönüşmesini istediğiniz hayaller gerçekleşmeyebilir. İsteğinizi, arzunuzu, nerede anlam bulacağınızı keşfedebilirsiniz, bir cesaret yönünüzü buraya çevirebilirsiniz ve bütün çabalarınıza rağmen hayalleriniz gerçekleşmeyebilir. Hayal kurabilmek bir açıdan hayal kırıklığına göğüs germeye hazır olmak da demektir.

Gördüğünüz gibi hayaller her zaman toz pembe olmak zorunda değil. Hayaller spontane bir şekilde aklımıza düşen görüntüler, düşüncelerdir. Kimilerini takip edip geliştiririz, kimileri ise bir kare olarak kalır. Ancak bütün hayallerimiz bize yönelmek istediğimiz bir yönü gösterir.

Peki hayalin fazlası olmaz mı? Hayal dünyasında yaşamak diye bir şey yok mu? Pek tabii ki var. Kitabın ilk sayfalarında iç ile dış arasındaki bağlantının önemine değinmiştim. İçimizde yaşadıklarımızın, düşündüklerimizin, hissettiklerimizin veya sezdiklerimizin dışarıda bir karşılığı olduğu takdirde belli bir canlılık elde edebiliriz. Aynı prensip hayaller için de geçerlidir. Hayaller, dış dünyadan bir kaçış olmamalı, dış dünyanın bir alternatifi de. Hayaller dışarıdaki hayatımızı beslerken, dışarıda yaşadıklarımız da hayallerimizi desteklemeli. Hayallerimizin gerçeklerle ilişkisi kopmamalı. Koptuğu takdirde, R.D. Laing'in ifade ettiği üzere, kendimizi kaybetmiş oluruz. Bölünmüş, fakirleşmiş, tatsızlaşmış hayatlara mahkûm oluruz.

Yabancılaşma ve otantiklik üzerine

Hiç aklınız başınızdayken, aslında tam da aklınız başınıza geldiğinde, kendinizden şüphe ettiniz mi? Ben kimim? Bu yaşadığım hayat kimin? Kimin arzularına göre yaşıyorum? Kimin projesiyim ben? Sesimi duyurabiliyor muyum? Sürüklenip gidiyor muyum? Benden bir şeyler bekliyorlar ve ben öylece benden beklenenleri mi gerçekleştiriyorum? Soruları çoğaltabilirim. Eğer bu soruları zaman zaman siz de kendinize soruyorsanız bu iyiye işaret! Ne kadar kendinizden yabancılaşarak yaşadığınızı fark etmenin eşiğindesiniz demektir.

Yabancılaşma ile otantiklik meselesini aynı bölümde ele almak istedim, çünkü yabancılaşma ve otantiklik bir madalyonun iki yüzü gibidir. Biri, yani yabancılaşma, kendimizi kaybettiğimiz, sürüklendiğimiz, öylesine yaşadığımız bir hayatın en öne çıkan özelliği iken, diğeri, yani otantiklik, kendimiz olabildiğimiz, sesimizi duyurabildiğimiz, kendi hayatımıza şekil verebildiğimiz bir hayatın temelidir. Kısacası varoluşçu bakış açısı bizleri yine bir ikilemle baş başa bırakır. Her an her birimizin yapması gereken bir seçimdir bu; bırakacağız, kendimize yabancılaşarak mı bu anı yaşayacağız, yoksa işin ucundan tutup kendimize istediğimiz çerçevede bir hayat mı yaratacağız?

Bir daha altını çizmek isterim ki bu soru kulağa çok varoluşsal, çok genelmiş gibi gelse de, aslında bu seçimi her

an yapıyoruz. Otantiklik ve yabancılaşma hayatın genel bir özelliği değildir, anda olan çok gerçek deneyimlerdir. Bir pazar sabahı uyandınız, televizyonu açıp boş boş bakmaya başladınız; ne izlediğinizi bile anlamadan, bilmeden bir magazin programına takılıp, her sabah içiyorsunuz diye otomatiğe bağlamış şekilde kendinize bir kahve mi yapacaksınız? Yoksa havanın güzel olduğunu fark edip, bir kahve de iyi gider diye düşünüp, kendinize bir küçük matara kahve hazırlayıp tam da size iyi gelecek şekilde ufak bir yürüyüşe mi çıkacaksınız? Ne yaptığınızdan bağımsız, kim için yaptığınız buradaki kritik sorudur.

Yabancılaşma meselesi varoluşçu düşünürleri uzun zamandır meşgul eden bir soru. Bu nedenle yabancılaşmanın farklı boyutlarından veya farklı tezahürlerinden bahsetmek mümkün. Yabancılaşmaya dair bahsetmek istediğim ilk boyut, Heidegger'in ortaya attığı *Unheimlichkeit* kavramı üzerinden. Daha önce de bu kavramdan kısaca bahsetmiştim. Heidegger'e göre hayatın belirsizliği, bilinmezliği ve hep tekinsiz olacak olması nedeniyle kendimizi hiçbir zaman "evimizde", "yerimizde yurdumuzda" hissetmeyiz. Her daim bir parça diken üzerinde oturarak yaşarız. Bu, hayatın getirdiği koşullardan biridir. Tam da bu sebepten ötürü, kendi hayatımıza her daim bir parça yabancı kalmaya mahkûmuz. Yarın sabah ne olacağını bilmeden uyumak, iki hafta sonra işinizin olup olmayacağını bilmeden yaşamak, bir ay sonra hayatta olup olmayacağınızı öngöremeden ilerlemek zaten insanı baştan bir parça kendine ve hayatına yabancı kılar. Yapacak bir şey var mı? Belki olanla kalmak.

Yabancılaşmanın ikinci katmanı ötekilerden ve ilişkilerimizden gelir. Malum, dünyanın tek sahibi bizler değiliz. Bu dünyayı öteki insanlarla beraber paylaşıyoruz. Hatta sadece bir dünyayı, bir toplumu, mekânları ve grupları paylaşmakla kalmıyoruz, birbirimiz üzerinde hak da iddia ediyoruz. Na-

sıl mı? Örneğin ben bu kitabı yazarak bilmem kaç bin kişinin yazdıklarımı okumasını istiyorum. Kendi içlerinde bağımsız özneler olan insanlar benim projemin bir parçası haline geliyorlar. Aynı şey birçok konu için geçerlidir. Ailemizin, toplumun, arkadaşlarımızın, mesleğimizin ve benzeri insan ve insan topluluklarının bize yükledikleri, sürekli olarak üzerimizde bir talep ve baskı oluşturur. İşin daha trajik yanı, bu taleplerle ve baskıyla yaşamaya o kadar alışmışız ki, artık bunları bir baskı unsuru olarak bile hissetmez hale geliriz. Hatta bunlar sanki kendi isteğimizmiş gibi yaşamaya başlarız. Dönüp hayatınızdaki irili ufaklı kararlara bir bakın. Hatta oturup verdiğiniz son on kararın bir listesini yapın. Hangileri sizin arzunuz? Hangileri başkalarının sizden talebi? Ötekinin talepleri bizi kendimize yabancılaştırır.

Yabancılaşmanın diğer bir katmanı ise her daim kendimize karşı gizemli kalacağımız gerçeğidir. Bir sabah uyandınız, garip bir neşe! Veya başka bir sabah uyandınız, içinizde anlamadığınız bir sıkıntı! Bir düşünsenize, gün içerisinde ne kadar çok kendimize dair "anlamadığımız" an yaşıyoruz. Bu sadece düşünceler veya duygularla ilgili de değil. Koşmayı çok severim. Düzenli de koşarım. İki gün önce bir şey oldu ve şu an ağrım olduğu için koşamıyorum. Ne oldu? Hiçbir fikrim yok. Her zaman yaptığımdan farklı bir şey mi yaptım? Bildiğim kadarıyla hayır. Bedenimiz olsun, duygularımız olsun, düşüncelerimiz, sezgilerimiz olsun, bize her daim kendilerini bir parça gösterip, bir parça gizleyeceklerdir.

Yabancılaşmanın bir diğer katmanı ise özgünlük meselesi. Birazdan otantikliğin tanımını yaparken varoluşçu düşünürlerin otantiklikten kastettiklerinin özgünlük olmadığını söyleyeceğim. Neden mi? Çünkü insana dair özgün hiçbir şey yoktur! Yaptığımız, hissettiğimiz, yaşadığımız hiçbir şey sadece bize ait değildir. İnsan olarak yaşadığımız her deneyimi, hissettiğimiz her arzuyu, kafamızdan geçen her düşünce-

yi bir yerde insanlığın geri kalanıyla paylaşırız. Psikolog mu olmak istedim? Evet. Özgün mü? Hayır. Bir şeyler mi yazmak istedim? Çok güzel. Özgün mü? Hem de hiç! Zaman zaman başkalarını hayal kırıklığına uğrattığımı hissediyorum. Canım sıkılıyor buna. Sadece ben mi bunu yaşıyorum? Hayır! E ama her şeyi ilk defa yapan birileri vardır diyebilirsiniz. Ay'a çıkan ilk insan Neil Armstrong çok özgün bir şey yapmadı mı? Hayır yapmadı. Bilinmeyeni keşfetmek hepimize tanıdık.

Yabancılaşmanın son katmanı ise modern çağın getirdiklerine ayak uydururken yaşadığımız yabancılaşma. Bu yabancılaşmanın yukarıda bahsettiklerimden farklı olduğunu sanmıyorum, ama yabancılaşmanın en elle tutulur hali olduğu için ve de çoğumuzun gündelik hayatına bir şekilde damgasını vurduğu için not etmek istedim. Size bizim meslek camiasından bir örnek vereyim. Bir etkinlik düzenliyoruz diyelim, bir seminer veya konferans. Kayıt alırken her on kişiden en az biri "Sertifika veriyor musunuz?" diye sorar. Ne kadar üzücü. Bir yandan anlıyorum, günümüzde dolu CV'ler ve sertifikalarla bezeli duvarlar pek önemli. Ama bir yandan da kişinin kendine ve hayatına ne büyük haksızlık. Bir yanda sırf sertifika toplamak için kendimi oradan oraya sürüklemek var, bir yanda da gerçekten istediğim ve ilgilendiğim bir konuda yeni fikirlerle karşılaşmak, heyecanlanmak, genişlediğimi hissetmek var. Sanırım yabancılaşma ile otantiklik arasındaki fark tam da burada ortaya çıkıyor.

Varoluşçu bakış açısına göre yabancılaşmanın panzehiri otantikliktir. Peki bu otantiklik dediğimiz nedir? Farklı düşünürler farklı tanımlar yapmıştır ve sanırım hepsi otantikliğin farklı açılarını gözler önüne serer. Bu tanımlamalara geçmeden önce az evvel yazdığımı bir daha hatırlatmak isterim; otantiklik özgünlük değildir. Kendinizden özgün olmayı beklemeyin, bu çok zorlu bir misyon. Dünyanın en oriji-

nal fikirlerini bulup gerçekleştirmeye çalışmak da yabancılaşmanın farklı bir şekli olabilir (ne kadar orijinal olduğumuzu diğerlerine kanıtlamaya çalışırken kendimizden uzak düşerek).

Otantiklik kelimesinin kökü Yunanca *αὐτός* kelimesinden gelir. Bu kelimenin anlamı "kendi"dir. Heidegger benzer bir şekilde *Eigentlichkeit*'tan bahsetmiştir, ki bu kelimenin kökünde de Almancadaki karşılığı ile "kendi" yatmaktadır; *Eigen*. Heidegger'e göre otantiklik kendine dairlik, kendine aitliktir. Hayatta seçtiklerimize ve başımıza gelenlere ne oranda sahip çıkabiliyorsak, onlar hakkında iyi hissetsek de kötü hissetsek de "bu bana dair", "bu bana ait" diyebiliyorsak, o oranda otantik oluruz. Az önceki sertifika örneğinden yola çıkarak eğer yazdıklarıma dair karşıma çıkıp derseniz ki "Evet, ben de bayılmıyorum sertifika toplamaya, ama koşullar bunu gerektiriyor ve ben de yapıyorum", o zaman durumunuza sahip çıkmış ve böylelikle otantik olmuş olursunuz.

Sartre'a göre otantiklik, eylem ve seçimlerimizin sorumluluğunu almaktan geçer. Otantiklikten kaçış ise seçim yapmıyormuş veya yapamıyormuş gibi davranmak olarak kendini gösterir. Yine kısa bir örnekle açıklayayım; "Ama ben boşanamam ki, el âlem ne der" son derece otantiklikten uzak düşen bir tavır iken, "Evet, boşanmayı çok isterim, ama sonrasında yaşayacaklarıma göğüs gerecek güçte hissetmiyorum, o yüzden de devam ediyorum şimdilik" demek bir o kadar otantiktir. Gördüğünüz gibi mesele istediğimizi yapabilmekle ilgili değil, yaptığımız seçime sahip çıkmakla ilgilidir.

Camus'ye göre otantiklik, içinde yaşadığımız dünyanın ve varoluşun koşullarını kabul edip, yüklenip, ayağa kalkabilmekle ilgilidir. Dünyanın umurunda değiliz. Hayat bize hiçbir şey borçlu değil; mutluluk, sağlık, huzur gibi. Kolay bir kurtuluş yok, birçok ideolojinin iddia ettiği üzere. Ve evet, ister otantik, canlı ve güzel bir hayat yaşayalım, ister otantik-

likten uzak, boş, anlamsız bir hayat, bir gün hepsi bitecek ve hiçliğe geri dönecek. Camus'ye göre bu absürtlüğü sırtlanmak tam da canlılığın kaynağıdır.

Nietzsche'ye göre otantiklik sürü ahlakını geride bırakıp iyi ile kötünün ötesini görmekten geçer. Onun, bunun, el âlemin dediklerinin ötesine ve üzerine uzanmakla ilgilidir. Kierkegaard da benzer bir çerçeveden ilerler ve "ne kadar bilinç, o kadar kendilik" iddiasını ortaya koyar. Kierkegaard'a göre otantikliğin temel koşullarından biri kişinin her şey ve herkesten önce kendine dürüst olabilmesidir.

Bu bölümü bir dizi soruyla özetlemek isterim. Hayatınıza ne kadar sahip çıkabiliyorsunuz? Hayatınızın hoşunuza giden veya gitmeyen tüm unsurlarına "bunlar bana ait" diyebiliyor musunuz? Nelere bu anlamda sahip çıkmak daha kolay ve nelere daha zor? Seçimlerinize sahip çıkabiliyor musunuz? Hangi durumlarda yan çiziyorsunuz? Hangi durumlarda herhangi bir seçim yapma şansınız yokmuş gibi davranıyorsunuz? Ölümle beraber sonlanacağını bile bile anlamlı yaşamak mümkün mü sizin için? Nasıl? Sürü ahlakından sıyrılıp kendi değerlerinizi ne kadar oluşturabildiniz? Hangi konularda bunu yapmak daha kolayken hangi konularda daha çok zorlanıyorsunuz? Ve en önemlisi, bu soruları cevaplarken ve genel anlamda kendinize karşı ne kadar dürüstsünüz?

Mükemmeliyetçilik üzerine

Mükemmel değiliz. O ne demekse artık! Mükemmel görünme arzusu veya mükemmeliyetçilik gibi etiketlerin ötesini görmekte fayda var, lakin mükemmeliyetçilik olarak gördüğümüz, isimlendirdiğimiz olgu hepimiz için farklı bir deneyimi işaret edebilir. Örneğin ben günümü verimli ve programlı geçirmek konusunda kendimden mükemmel bir performans beklerken, başka biri yaptığı işin mükemmel olması için çok, hatta fazla efor sarf edebilir. Mükemmeliyetçilik sadece kendimizden beklentilerimizle ilgili de olmak zorunda değil. Etrafımızdaki insanların mükemmel olmasını bekleyebiliriz veya gittiğimiz restoranda, otelde mükemmel hizmet almayı arzulayabiliriz.

Buraya kadar her şey iyi, hoş, güzel. Peki bu mükemmel performanslara kavuşamayınca ne yaşıyoruz? Dünyanın sonu mu geliyor? Kendimize veya ötekine çok mu öfkeleniyoruz? Belli "mükemmel" standartlara uyacağız derken hayatı kendimize dar mı ediyoruz? Mükemmeliyetle ilişkinizi keşfetmenizi sağlayacak bu birkaç soru daha da artırılabilir.

Bölümü açtığım cümle klişe olmakla beraber aslında son derece varoluşçu bir önerme idi. Varoluşçu bakış açısına göre insan olmak demek mükemmel olamamak demektir. Her zaman bir parça eksiğiz, bir parça yarımız, daha tamamlanmaktan uzağız ve kırılganız. Bunun aksine inanmak isteyen-

lerimiz insan olmaya dair önemli bir yanlarını yok saymaya çalışmaktadır.

O zaman bunu takip eden bir sonraki soru, neden eksiğiz, neden mükemmel değiliz, neden tam değiliz olabilir. Nasıl tam olduğumuzu düşünebiliriz ki! Yaptığımız seçimlerin sonuçlarını bilmiyoruz. Hayatımız üzerindeki kontrolümüz oldukça sınırlı. Bize tekinsiz ve belirsiz gelen bir dünyada yaşıyoruz. Dünya bir yana, kendimizi bile tam anlamıyla keşfedecek kadar uzun ömrümüz olmuyor. Bütün bunları arka arkaya sıraladıktan sonra, "bir kasmayalım ya" diyesim geldi, ne yalan söyleyeyim.

Ancak tarif ettiğim durumun göründüğü kadar korkunç olmadığını ve tam olmayan hallerimizin tam aksine güzel olduğunu göstermek için felsefeye geri dönmek isterim. Sanırım eksikliğimizi en iyi şekilde tarif eden filozof Søren Kierkegaard'dır. Filozof olmanın yanı sıra teolog da olan Kierkegaard, insanın eksikliğini Tanrı'nın bütünlüğü üzerinden tanımlar. Tanrı tüm evreni kapsayan bir bütün ise, insan onun sadece bir parçasıdır ve Tanrı'ya nazaran hep eksik kalacaktır. Buradaki püf noktası, eksikliğimizle karşılaşmak, onu kabullenmek ve bununla yaşamayı öğrenmektir.

Bu, tabii ki hayatı öylesine ve özensizce yaşamak anlamına gelmez. Viktor Frankl hayatın bizden kalite beklentisi olduğunun altını çizer. Frankl'ın burada kastettiği, bizim hayattan iyi koşullar beklememiz veya hayatın bize bir şeyler borçlu olduğunu iddia etmemiz yerine, bizim elimizdekilerle en hoş, en keyifli, ruhsal anlamda en kaliteli hayatlar yaratmayı kendimize bir borç bilmemiz gerektiğidir. Böylesine bir hayat yaratırken barometremiz de içsel olmalı. Bu yaptığımdan, şu an olduğum yerden ben mutlu muyum? Benim içime sindi mi?

Mükemmellik deyince işin içine ister istemez dış standartlar ve söz konusu halin başkalarına nasıl göründüğü de gi-

rer. Ancak dış standartlara ve bir durumun başkalarına nasıl göründüğüne ne kadar odaklanarak yaşarsak, mükemmeli arayışımız bir o kadar kendimizden yabancılaşmaya dönüşür. Bu anlamda kendimizden yabancılaştıran mükemmeliyet arayışı çok sinsidir. Kendini envai çeşit yolla gösterebilir. Şu sıralar en sık gördüğüm örneklerden biri mesela, hep şimdi ve burada kalma çabası. Her ne kadar iyi niyetli ve bize ruhsal anlamda iyi geleceği düşünülerek koyulan bir hedef olsa da, bir süre sonra insanın kendini yargıladığı bir dış ölçüye dönüşebiliyor.

"Yeterince iyi" demek, "bu bana iyi geliyor" deyip olanla kalabilmek, "ben halimden memnunum" deyip daha ötesini zorlamamak üzerimizden çok fazla yük kaldıracaktır. Kierkegaard'a dönecek olursak, mükemmeli aramak veya mükemmel olduğumuzu iddia etmek, bir şekilde kendi insanlığımızı inkâr etmek demektir. Bunu yapmak için çeşitli sebeplerimiz tabii ki olabilir. Mükemmeli arayarak veya bulduğumuzu zannederek kendimizi güvende hissedebiliriz; bu her ne kadar geçici ve sahte bir güven hissi olsa da. Bu noktada kendimize sormamız gereken, neden kendimizi mükemmel olmak gibi böylesine büyük bir misyonun altında ezdiğimizdir.

Halk arasında ve profesyonel çevrelerce obsesyon olarak adlandırılan deneyimlerin bir kısmı da yine bir insan üstü mükemmeliyet arayışıdır; örneğin temizlik, düzen, davranış konularında mükemmeliyeti aramak gibi. Bu konu çok geniş bir konu olmakla beraber şunu not etmek isterim; size mantıklı gelsin veya gelmesin, eğer enerjinizin ve vaktinizin büyük bir kısmını belli bir "şeyin" mükemmeline erişmek için kullanıyorsanız, muhtemelen aslında yapmaya çalıştığınız başka bir şeyler vardır. Bazen düzen konusunda aradığımız mükemmeliyetle hayatın düzensizliği, absürtlüğü ve bize çektirdiği acılarıyla olan hesabımızı kapatmaya çalışabili-

riz. Bazen temizlik konusundaki mükemmel arayışımız kendimizi kirli hissetmemize neden olan duygu veya deneyimleri temizleme çabası olabilir.

Mükemmeli arıyorsanız, bulduysanız, kendinize dönüp bir bakın; mükemmeli arayarak aslında neye ulaşmaya çalışıyorum ve ben buna bütün enerjimi yatırırken başka nelerden kendimi alıkoydum? "Yeterince iyi" diyeceğimiz ve bize içsel anlamda huzur verecek bir noktaya gelene kadar çabalamak belki de gerçek anlamıyla kendimize borçlu olduğumuz özgürlük ve rahatlıktır.

Kaygı, korku ve cesaret üzerine

Kaygısız bir yaşam mı hayal ediyorsunuz? Hep rahat, sakin ve stressiz yaşamak ne güzel olurdu diye mi düşünüyorsunuz? Bu Nirvana'vari hayallere çok fazla kapılmadan ben sizi uyandırayım; kaygısız hayat diye bir şey yok!

Søren Kierkegaard, kaygı konusunda bize çok net bir yol göstermiştir; "Kim ki doğru şekilde kaygılı olmayı öğrenir, nihai olanı öğrenir." Kierkegaard bu kelimeleri bizlere fısıldadığından bu yana en az 140 yıl geçti, ancak bizler hâlâ kaygıdan kurtulmanın peşinde koşuyoruz. Haklı olarak da hiçbir zaman bu hedefe ulaşamıyoruz. Peki neden kaygıya mahkûmuz? Gerçekten kaygısız bir hayat mümkün değil mi? Değilse neden?

Varoluşçu bakış açısı gündelik kullanımından farklı bir kaygı tanımı yapar. Bu tanıma göre kaygı, canlı ve hayatta olduğumuzun bir göstergesi, bir işareti, hayatta olmanın beraberinde gelen bir his. Her an yoğun bir şekilde kaygıyı hissetmeyiz, çünkü her zaman arka plandadır. Tıpkı balıkların suyu hissedemeyeceği gibi, biz de kaygının içinden çıkmadan yaşarız. Bununla beraber gündelik hayatta kaygı dediğimiz çoğu şey gerçek anlamıyla kaygı değildir. Kaygı kelimesi ilginç bir şekilde son birkaç on yılda çok popüler oldu ve birçok farklı duyguyu maskeleyen, genel geçer bir his adı haline geldi. Örneğin varoluşçu bakış açısına göre sınav kaygısı

diye bir şey yoktur. "Sınav kaygısı" yaşadığı söylenen öğrenciler aslında başarısız olmaktan, geleceklerini istedikleri gibi inşa edememekten veya ailelerinin tepkilerinden korkarlar. Yani yaşadıkları bir korkudur. Keza gelecek kaygısı diye de bir şey yoktur. Geleceğimizi hayal ettiğimizde işlerin istediğimiz gibi gitmemesinden korkabiliriz, yaşama ihtimalimiz olan hayal kırıklıklarından korkuyor olabiliriz.

Varoluşçu anlamda kaygı ise gündelik tasalardan ziyade bire bir varoluşumuz ve insan olma halimizle ilgilidir. Sürekli kaygılıyız çünkü devasa bir belirsizlikte yaşamaktayız. Sürekli kaygılıyız, her an sonucunu bilmeden seçimler yapmak zorundayız. Sürekli kaygılıyız, çünkü tutunabilecek hiçbir zeminimiz yok; tekinsizlik hayatın adeta göbek adı.

Kaygı kelimesinin birçok Avrupa dilindeki karşılığı *Angst* ve bu yapıdan türemiş kelimelerdir. Angst kelimesinin ise Avrupa dillerindeki kökü Latince'deki *angere* fiilinden gelir. Angere, boğulmak, boğazlanmak, gırtlaklanmak anlamına gelir. Buradan yola çıkacak olursak Latince ve akraba dilleri bize önemli bir içgörü sağlar; insan olmak demek her an boğulmak, boğazlanmak demektir. Peki bu bireysel hayatlarımıza baktığımızda ne anlama gelir?

Anbean boğazlanırız, çünkü her an sadece bir hali seçme şansımız vardır. Şu anda bu satırları yazmayı seçerek geri kalan bütün ihtimallerimi öldürdüm. Belki başka bir şey yapsam daha mutlu olacaktım. Artık bilme şansım yok. Her an boğuluruz, çünkü uyandığımız her günle, aldığımız her nefesle ölüme adım adım yaklaşırız. İnsan varoluşu her daim bitmeye, kapanmaya, küçülmeye mahkûm bir varoluştur.

Yukarıda yazdıklarım fazla soyut ve felsefi gelmiş olabilir. Buradan birkaç filozofun kaygı hakkında ne dediğine dönmek isterim. Böylelikle varoluşsal anlamda kaygının hayatımıza nasıl yansıdığını daha yakından görme şansımız olabilir.

Kierkegaard'a göre hayatı üç farklı boyuttan yaşama şan-

sımız vardır; haz peşinde koşmak üzerine bir hayat kurabiliriz, kurallara sıkı sıkıya bağlı bir hayat kurgulayabiliriz ya da bu iki ihtimalin de ötesine geçip hayatta bizi çağıran, anlamlı bulduğumuz şeylerin peşinden kendimizi adayarak gidebiliriz. Üçüncü seçeneği seçecek olursak gittiğimiz yolun mantıken hiçbir açıklaması olmayabilir, en temelde dünyanın en haz veren aktivitesi de olmayabilir, toplumsal çerçevenin dışına çıkmak anlamına da gelebilir. Bu nedenle bizi çağıranın peşine takılmak demek kendimizi boşluğa bırakmak, zaten dört yanımızı sarmış belirsizliğin her hücremize işlemesine izin vermek demektir. Kaygılanırız, korkarız, şüpheye düşeriz ama yolumuza devam ederiz. Kaygı hayatımızı anlamlı ve canlı kılar. Buna vereceğim örnek kendimden olacak; psikolog olmaya karar verdiğimde beni nasıl bir geleceğin beklediğine dair hiçbir fikrim yoktu. O yıllarda Türkiye'de psikologların yaptığı işler yeni yeni bilinir hale gelmiş, ama meslek, etrafımdaki birçok kişinin "deli doktorluğu" tanımından kurtulamamıştı. Psikolojiyi büyük bir keyif ve merakla okudum. Her yeni mezundan bir kuruma –hastane olur, okul olur– girip çalışması beklenirken kendi küçük ev-ofisimi açarak işe atıldım. Türkiye'de varoluşçu terapiler bir kurum olarak temsil edilmezken buna adanmış bir kurum kurdum. Şimdi geldiğim yerden mutluyum, ama olmayabilirdim de. Bu yolu seçtiğim için pişman da olabilirdim. Veya bu yolda yürürken buraya varacağımı düşünmüyordum hiç, sadece beni çekeni takip ettim. Bu nedenle çok kaygılı, zaman zaman korkulu, bol şüpheli ve bol sorgulamalı bir yoldu. Hâlâ da devam ediyor. Kendimi kaygılı ve canlı hissediyorum.

Nietzsche'ye göre sürüden ayrılmak demek kaygıyı kucaklamak demektir. Aslında önümüzde iki seçenek vardır; ya herkesin yaptığını yapıp küçük insanlar olacağız ya da kendi yolumuzu çizerken edilgen bir konumdan yaratıcı bir konu-

ma geçeceğiz. Küçük insan olmamak, kendi yolunu çizmek, yaratıcı konumuna geçmek gibi tabirleri lütfen gözünüzde büyütmeyin. Meslek sahibi olmak, aile kurmak, arkadaşlık etmek gibi dışarıdan son derece sıradan görünen eylemleri de, edilgen bir yerden yaşayabileceğimiz gibi daha yaratıcı bir yerden de yaşayabiliriz. Burada yarattığımız, kendimize iyi gelen bir hayat. Ama madem böylesi bir hayat bize iyi gelecek, neden çoğunluk "küçük insan" olmayı seçiyor? Nietzsche'nin cevabı kaygı üzerinden; yaratmak demek sıfırdan yaratmak demek, insanın kendi yolunu açması ve o yolda yürümesi demek. Bunlar da aynı zamanda belirsizlik, bilinmezlik ve tekinsizliğin tam ortasından cesaretle ilerlemek demektir. Yaratıcı olmak kaygı uyandırır. Varoluşçu anlamda, kaygılı iseniz, hayatınızı uyuyarak geçirmiyorsunuz demektir, ne güzel!

Heidegger kaygıyı ihtimallerimiz ve seçeneklerimiz olmasıyla bağdaştırır. Kaygılı iseniz bu, ihtimallerinizle temas ediyorsunuz demektir. Hangisini seçmeli? Seçtiğiniz anda diğer bütün ihtimallerin ekarte olacağını bilmek kaygının temelinde yatmaktadır. Şu an bu kitabı okuyorsunuz. Şu ana dair başka bir yol seçseydiniz hayatınız nasıl olurdu acaba? Geriye dönük bilme şansınız hiç olmayacak.

Sartre'a göre ise kaygı, özgürlüğümüzün hissidir. İnsan olmanın ötesinde bizleri gerçek anlamıyla tanımlayan hiçbir şey yok. Bu da kendimizden nasıl biri yaratmak istiyorsak yaratabileceğimiz anlamına gelir. Nasıl biri olduğumuz tamamen kendi seçimlerimizin bir ürünüdür. Bu açıdan bakınca seçim yapmanın yüklü ve zorlu bir eylem olduğunu görürüz. Bugün yaptığımız seçimler anladığımız veya anlamadığımız şekillerde hayatımızı şekillendirecek. Seçimlerimizin sorumluluğunu almaya hazır mıyız? Tam da bu soru, kaygının alevlendiği noktadır.

Son olarak Tillich'e dönecek olursak, kaygıyla ilgili fark-

lı bir tanımla karşılaşırız. Tillich'e göre kaygı, her an var olmama ihtimaliyle karşılaşmanın deneyimidir. Burada var olmamaktan kastedilen sadece ölüm değildir. Örneğin arkadaşınıza ettiğiniz iyi niyetli bir yorumun yanlış anlaşılması sonucunda düşüncesizlikle suçlanmanız da buna bir örnek olabilir. Tam aksine arkadaşınızı düşündüğünüz için kendinizce onu uyaracakken bir anda tam aksiyle suçlanmış bir halde bulabilirsiniz kendinizi. Ortaya koymaya çalıştığınız, böylelikle var olamamış olur. Ancak Tillich'e göre kaygımıza sahip çıkıp bir cesaret kendimizi ortaya koymamız gerekir. Öteki türlü kabuğumuza çekildiğimiz bir hayat çekilmez hale gelecektir. Bir dipnot olarak eklemek isterim ki gerçek anlamda tamamen kabuğumuza çekilmemiz de mümkün değildir. Tillich'e göre cesaret kaygıyı tamamlar. Kaygı, ihtimallerimizi görmemizi sağlarken cesaret kendimizi var etmemiz için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi bize verir.

Varoluşçu bakış açısının kaygıya dair dedikleri tabii ki burada aktardığım birkaç sayfalık özetle sınırlı değil. Ancak toparlayacak olursam, varoluşçuluk kaygı hakkında bizlere yeni bir açılım getirir; kaygı uyanık, farkında, seçimli ve iradeli bir şekilde yaşamamız için bizi destekler. Tam da bu nedenle kaygı canlılığa ve anlama giden yolda mecburi bir durak gibidir. Kaygımızla temasımızı kaybettiğimiz anda hayatı daha edilgen, daha sürüklenen ve daha ölü bir yerden yaşamaya başlarız. En iyisi bir an evvel "doğru şekilde kaygılı olmayı öğrenmeye" başlamak.

Statü arzusu ve başarısızlık üzerine

Hadi itiraf edelim. Hepimiz kendimizi özel hissetmek isteriz. Belki sizin kendinizi özel hissetmek istediğiniz yer gittiğiniz restoranlar ve kafeler, başkasınınki işyerinde el üstünde tutulmak, bir başkasınınki ise koca bir aileyi çekip çeviren bir anne olarak saygı görmek. Bu nedenle birbirimizi "statü arzumuz" nedeniyle yargılamayalım ve hepimiz kendimize dönüp bir bakalım. Ben nasıl bir statü arayışındayım? Ne açıdan özel olmak istiyorum?

Varoluşçu açıdan baktığımızda, belli ayrıcalıkların peşinden koşarak aslında kendimizi insan olmanın belli hallerine karşı korumaya çalışırız. Nasıl mı? Ofisteki en fedakâr, en uyumlu ve en çalışkan çalışan olarak bu kapitalist düzenin getirdiği ve hepimizin tabi olduğu ekonomik belirsizliği uzak tutmaya ve hatta bana hiç uğramayacağına inanmaya çalışabilirim. Çocuklarına varını yoğunu veren bir anne veya baba olarak onlardan sevgi ve saygı görmek şeklinde bir ayrıcalık bekleyebilirim, böylelikle ilişkilerin getirdiği belirsizliğe ve hayal kırıklığı potansiyeline karşı kendimi koruyor olabilirim. Örnekler çoğaltılabilir.

Belli bir statünün peşinden koşarken aslında kendimizi bir parça daha güvende hissetmeye çalışırız. Kendimizi ondan korumaya çalıştığımız tehdit, varoluşun beraberinde getirdiği ve aslında hepimizin karşı karşıya kaldığı koşullardır;

ölüm, ayrılık, kimlik kaybı gibi. Bu tip bir koruma aramak veya bulduğumuzu sanmak bir nebze kurgusal olsa da, yani bir yerde kendimizi kandırıyor olsak da, aslında çok doğal bir ihtiyaçtır. Eğer yazdıklarım size bir şekilde tanıdık geliyorsa, kendinize çok yüklenmeyin.

Asıl tehlike, sorgulamadan, ezbere bir şekilde, o peşinden koştuğumuz statü sayesinde aslında neyi garanti altına almaya çalıştığımıza ve tabii ki neyden bu kadar korktuğumuza bakmadan böyle bir döngünün içinde kaybolmaktır.

Bir çalışan olarak, bir ebeveyn olarak, bir iş sahibi olarak veya toplumun bir üyesi olarak statü sahibi olmak bizi nasıl korur ve hangi noktada gerçekten korumaz? Örneğin fiziksel ihtiyaçlarımıza bakacak olursak, maddi bir birikim bir sağlık sorunu durumunda bizim daha iyi tıbbi hizmet almamızı sağlayabilir. Ama bunun bir garantisi yoktur. Paranızla rezil de olabilirsiniz veya çok iyi tıbbi bakımı hiç beklemediğiniz bir yerde de alabilirsiniz. Mesela belli bir konuma sahip olmak, insanların size daha çok saygıyla yaklaşmasını sağlayabilir, ama her zaman size karşı çıkacak, fikirlerinize katılmayacak ve size meydan okuyacak insanlar olacaktır. Başka bir açıdan bakacak olursak elde ettiğinizi sandığınız statü size sabit ve sağlam bir kimlik hissi verebilir. Örneğin psikolog olarak bir statüye sahip olduğumu düşünüyorum. Ama bundan bir beş veya on yıl sonra büyük bir kimlik krizi yaşamayacağımın hiçbir garantisi yoktur. Ve de son olarak iyi bir insan olarak inanç ve din açısından avantaj kazandığınızı, ahlaklı bir yaşam sürdüğünüz için içinizin rahat olduğunu düşünebilirsiniz. Bu da bir statü; dini veya toplumsal açıdan iyi bir insan olmak. Ama bu sizi hata yapmaktan veya sıkı sıkıya tutunduğunuz ahlaki çerçeveden sapmaktan korumayacak. Tillich'e göre eninde sonunda hepimiz suç işleriz, bu suçlar illa hukuki karşılığı olan suçlar olmasa da.

Statüler, insan olmaktan yorulduğumuzda biraz dinlene-

bileceğimiz molalar olabilir. Ama bizi insan olmanın ve hayatın tekinsizliğine karşı korumazlar. Naçizane önerim, çok kaptırmayın. Ve son olarak da, eğer bu yazdıklarım sizde hiçbir yankı uyandırmıyorsa, belki de bir şeyleri görmekten kaçınıyorsunuzdur.

Gelelim başarı meselesine. Başarının tanımı çok zor. Varoluşçu bir açıdan bakacak olursak, başarının standartları olmamakla beraber kendinizi bütün ve akışta hissettiğiniz, anlam bulduğunuz ve kendinizi adadığınız herhangi bir yer başarılı olduğunuz bir zamana işaret eder.

Dış standartlara göre başarımızı değerlendirmek bizi hem sahte ve soyut bir mezuraya göre kendimizi yargılamaya hem de hiç dinmeyen bir memnuniyetsizliğe sürükleyecektir. Çünkü her zaman sizden daha iyi, daha güzel, daha yakışıklı, daha çok para kazanan, daha çok ülke görmüş, daha güzel diplomaları olan, daha güzel evi, arabası, eşi, çocukları olan insanlar olacak. Size göre. Yoksa aslında böyle bir karşılaştırma, sıralama ve yarış gerçekten yok.

Önemli olan siz hangi alanda, nasıl bir hayatta kendinizi var etmek istiyorsunuz? İnsan olarak bize düşen, kendimizi adayabileceğimiz ve anlam bulabileceğimiz yerlerde var etmek. O yerleri bulmak. O yerleri aramaya cesaret etmek. Bize gösterilenin ötesine bakabilmek.

Bunları yapıyorum, mutluluğu, anlamı arıyorum, ama hâlâ hayatımda anlam bulamıyorum diyebilirsiniz. Bu noktada da başarıya giden yoldaki en önemli sırrı sizinle paylaşmak isterim (ne cümle kurdum ama, hayal kırıklığı yaşamayın, o kadar büyük bir şey değil); azmetmemiz gerektiği kadar, elimizden geldiğince hayatımızı istediğimiz yönlere doğru şekillendirmek, ama gücümüzün bir yere kadar yettiğini bilip, kendi sınırlılıklarımıza sahip çıkıp, sabırla ektiğimiz tohumların sonuçlarını beklemek. Yani azmettiğimiz kadar akışına da bırakabilmek.

Maalesef modern çağ öğretileri bizi çok fena şekilde kandırıyor. Dünya adil değil. Çabalarımızın karşılığı çoğu zaman bizim hayal ettiğimiz gibi olamıyor. Dünya, bize anlatıldığı gibi sistematik ve adil bir şekilde çalışmıyor, çalışmayacak da. Bu sadece toplumsal adaletsizliklerden ötürü böyle değil (ki toplumsal ve küresel adaletsizliklerin de payı büyük). En temelde insan varoluşu absürt. Biz belli bir şekilde istedik diye hayatın bize o şekilde cevap vermesini istemek, sadece kendimizi kandırmak. İster üniversite sınavına hazırlanan bir öğrenci olun, ister kariyerinde ilerlemeye çalışan bir profesyonel, ister iyi bir ebeveyn olmaya çabalayan bir insan, isterseniz de insanlara iyi davranan ve onlarla iyi geçinen biri. Bu çabalarınızın hiçbiri sizlere hayal ettiklerinizi garantilemez.

Bu noktada varoluşçuluk bize çok net bir öneri getirir; bir adım geri atmak. Sonuçlarla meşgul olmak yerine elimizdekine bakmak. İnsanlar iyi davransın diye insanlara iyi davranmak değil, bana iyi geldiği için insanlarla belli bir şekilde ilişki kurmak. Üniversite sınavına çalışırken elimden geleni yapmak, ama gerisiyle meşgul etmemek kendimi. Gerisini ancak zamanı geldiğinde göreceksiniz.

Hayatın getirdikleri (veya üzerimize fırlattıkları) üzerine

Bu bölümü yazmadan birkaç gün önce Instagram'da hoş bir yazıya rastladım. Maalesef bir paylaşım olduğu için sahibi aklımda kalmamış. Yazan kişinin hayatının zorlu bir döneminde gözünde arpacık çıkmış. Bunu sevdiği bir arkadaşıyla paylaşınca aldığı ilk tepki ise onu hayli üzmüş; "Acaba neleri görmek istemiyorsun da gözünde arpacık çıktı". Yazan kişi "Keşke bir geçmiş olsun deseydin önce" diyerek kırgınlığını dile getirmiş.

Keşke hayat bu kadar basit olsaydı. Keşke başımıza gelen her şeyin mesulü biz olsaydık. İlk düşündüğünüzde korkutucu gelebilir, ama bir düşünsenize, hayatınız üzerinde tam bir kontrolünüz olurdu. Ancak içinde olduğumuz dünya bunu bize sunmaktan çok ama çok uzak.

Varoluşçu bakış açısı seçimler ve başımıza gelenlerle ilgili çok net bir duruş sergiler; evet, her an seçim yapmak durumundayız. Bilmeden veya bilerek anbean seçerek hayatımızı ilmik ilmik örüyoruz, inşa ediyoruz. Ancak bu, hayatımız üzerinde tam bir yönetim yetkimiz varmış illüzyonu yaratmasın. Evet, bu bir illüzyon. Seçimlerimiz kadar, seçmediklerimiz de hayatımızı şekillendirir.

Seçmediklerimiz iki yönden hayatımıza dahil olurlar. Birincisi tamamen alakasız bir şekilde başımıza bir şeyler gelmesi yoluyla; veya tabiri caizse aniden beklemediğimiz bir

halin içine fırlatılarak seçmediklerimizi yaşamak zorunda kalarak. Örneğin, ve tatsız bir örnek, bütün sene iple çektiğiniz tatile, en sevdiğiniz arkadaşlarınızla çıktınız. Ve gittiğiniz ülkede bir anda bir isyan çıkıyor, darbeler oluyor ve siz orada kalakalıyorsunuz. Siz mi tatilinizi bu hale getirdiniz? Sanırım hayır! Aniden kendinizi bir durumun içinde buluverdiniz.

İkincisi ise seçimlerimizin sonuçları olarak seçmediklerimizi de yaşamak zorunda kalabiliriz. Örneğin yine keyif içinde dostlarınızla bir restorana gidiyorsunuz. Evet, restorana gitmeyi siz seçtiniz. Bir şanssızlık oluyor ve servis elemanı başka bir masaya götürmekte olduğu yemekleri üzerinize döküveriyor. Siz mi yarattınız bu durumu? Yine hayır! Ama bir seçiminizin sonucu olarak karşınıza çıkıverdi.

Uzun lafın kısası, hayatın belirsizliğiyle barışabilmek için hem tamamen beklemediğiniz bir şekilde içine fırlatıldığınız durumlarla barışmanız, hem de seçimlerinizin beklenmedik sonuçlarına da ok demeniz gerekir.

Yaşadığımız her anı öyle ya da böyle biz yaratsak da, başımıza gelenleri aslında gizliden gizliye bizim kendimizin istediğini iddia etmek insanı çok tehlikeli sulara götürür. Sokakta kapkaça uğrayan biri soyulmak istememiştir. Ama evet, o gün o saatte orada olmayı seçmiştir. Sonucunun ne olacağını bilmeden. Biraz daha ileri ve zor bir konuya gidecek olursam, taciz ve istimara uğrayanlar da yaşadıkları acıları çekmek istememişlerdir. "O da o saatte o kıyafetle orada olmasaydı" veya "O zaman ne işi var o evde?" gibi cümleler son derece yaralayıcıdır. Ve maalesef "görmek istemediğin neler var da arpacık çıktı" veya "bitmemiş nasıl bir meselen var da kanser oldun" gibi ezoterik iddialarla aynı zemine düşer.

Bu noktada spiritüel ve ezoterik konulara dair nerede durduğumu açık etmek isterim. Spiritüel veya ezoterik yaklaşımlara karşı bir itirazım olmadığı gibi kendi kişisel haya-

tımda özellikle Hinduizm ve Budizm ile yakından ilgileniyorum. Düzenli bir yoga pratiğim var. Profesyonel anlamda uygulamaktan geri dursam da ezoterik atölyelere ve çalışmalara bazen meraktan, bazen de kendimi farklı bir açıdan tanımak adına giderim. Mantığın ve zihnin her şey olmadığını ve açıklayabildiğimizden fazlasını yaşadığımızı zaten birkaç kere dile getirdim.

Bütün bunlarla beraber itirazım spiritüel ve ezoterik disiplinlerden gelen fikirlerin modern çağın beklentileri yönünde bozularak kötüye kullanılması. Bu noktada gerçekliğe dönmemiz iyi olacaktır. O gerçeklik şudur: ne kendi hayatımız ne de ötekilerin hayatı üzerinde o kadar gücümüz var. Kendimizi ve hayatımızı bir yere kadar yaratabiliriz. Ancak bu süreçleri bir yaratıcıyla daha paylaşıyoruz; hayatın akışı. Pozitif düşünüyoruz diye ille de başımıza iyi şeyler gelecek diye bir şey yok. Kişinin gözünde çıkan arpacığın tabii ki anlamları vardır; ne kadar stresli bir dönemden geçtiği, viral ise bu virüsü bir yerde aldığı, stres faktörüyle direncinin düştüğü veya genel anlamıyla kendine iyi bakamadığı bir dönemden geçtiği gibi. Ama abartmamakta fayda var.

Varoluşçu bakış, bizlere çok net bir resim sunar. Evet, seçtiklerim bugünümü inşa eder. Ama seçmediklerim veya öngöremeden başıma gelenler de en az benim kadar hayatımın mimarı. Bu durumda büyük bir çelişkiyle karşı karşıya kalıyoruz. Ben istediğim kadar çabalasam da hayatımda işler istediğim gibi gitmeyebilir. O zaman bırakmak mı lazım?

Bu soru karşısında gidebileceğimiz iki uç var; ya kendimizi her şeyin sorumlusu ilan edebiliyoruz (gözümüzde çıkan arpacıktan uğradığımız istismarlara kadar) ya da tamamen ipin ucunu bırakıp nihilistik veya kaderci/alınyazıcı bir konuma çekilebiliyoruz (ben ne yaparsam yapayım olanlar olacak). Cevap, ikisi de değil. Bir yandan kendi hayatımı aktif bir şekilde şekillendirmeye çalışırken, bir yandan da karşı-

laştıklarım veya başıma gelenleri de mümkün mertebe gerçekliklerini bozmadan kabullenmem gerekir. Azmetmek ile akışı kabullenip ona kendimi bırakmak arasındaki ince çizgide ilerlemek beni en canlı tutacak yol olacak.

Bu noktada varoluşçu düşünürlerin neler dediklerine bir parça dönmekte fayda var. Daha önceki bölümlerde bahsettiğim ama ismini vermediğim iman kavramı sanırım Kierkegaard açısından bize en çok ışık tutacak rehber olurdu. Kierkegaard'a göre bize düşen, yolumuzu seçmektir. Yolumuzu seçerken de haz ilkesine veya kurallara göre değil, bizi gerçekten çeken nedir sorusunun cevabına göre, gerçek ve içten arzumuza göre seçmek kritiktir. Yolumuzu bir kere seçtikten sonra karşımıza birçok zorluk, engel ve sapma çıkacaktır. Bazen kendimizi kaybolmuş hissedebiliriz. Kierkegaard'a göre başımıza gelenlerle en iyi temas etme yolu iman ettiğimiz o şeyi kaybetmeden zorluklar arasından yolumuzu bulmaktır. İman ettiğiniz o nokta varmak istediğiniz fener ise, denizde çıkan dalgaları da hesaba katarak oraya doğru ilerlememiz gerekir; dalgalara küfrederek veya olmamalarını hayal ederek değil.

Rollo May ise bize *kairos* kavramını hatırlatır. Kairos tabiri caizse olguların bir vadeye ihtiyaç duymasıdır. Bir tohum ekeriz, güzel yetişmesi için ilgili bakımı veririz, ama o bitki kendi vadesinde büyür. Biz ne istiyorsak, ne arzu ediyorsak, yönümüzü nereye çevirmek istiyorsak üzerimize düşen bu yönde adımlar atmaktır. Sonuç ne zaman mı olur? Bilme şansımız yok. Biz attığımız adımlarla zamanı istediğimiz yönde gebe bırakmış oluruz. O bebek ne zaman doğar, nasıl doğar, doğar mı, gerçekten bilme veya kontrol etme şansımız olmayan bir boyuttur bu. Örneğin huzurlu bir hayat istiyorsunuz kendiniz için. Size nelerin huzur getireceğine inanıyorsanız bu yönlerde adım atmak sizin sorumluluğunuza düşendir. Ancak beklediğiniz huzur ne zaman ve nasıl ortaya

çıkacak, bilme şansınız yok. Bu belirsizlikle kalmak ve kendimiz için belirlediğimiz yönde ilerlemek elimizden gelen en güçlü iki şey. Belki yolda giderken huzurlu olmaya dair yeni boyutlar, yeni yollar keşfedeceksiniz. Belki de asıl istediğinizin huzurlu değil de, keyifli bir hayat olduğunu keşfedeceksiniz; huzur bir noktada sıkıcı gelecek. Yaşadığımız sürece aslında hiçbir zaman "yolumuzdan çıkmayız", tam aksine kendimize sadık ve dürüst kaldığımız sürece "yeni yollar keşfederiz". Unutmayın ki insan olmak demek hep biraz eksik, biraz huzursuz, biraz arayışta olmak demektir. Sadece öldüğümüzde tamamlanacağız.

Bu bölümü bitirmeden evvel Nietzsche'nin *Amor Fati* kavramına bir kere daha dönmek isterim. *Amor Fati*, kaderine âşık olmak demekti. Sevmek değil, âşık olmak. Sevmek ile âşık olmak arasındaki fark nedir? Sevmek bir parça hesaplı, kitaplıdır. Sorun çıkarmayanları, isteklerimizi yerine getirenleri, iyi hissetmemize yardımcı olanları severiz. "Seni seviyorum ama..." cümlesi kulak tırmalamaz. Oysa aşk öyle mi? Aşk, en temelde âşık olunanı bir bütün olarak kabul etmektir. Ne bir eksik, ne bir fazla. "Şu huyu da olmasa" dediğiniz anda artık âşık olma noktasından konuşmuyorsunuzdur. Nietzsche de tam böyle bir açıdan kaderimizle ilişki kurmamızı önerir. Burada kaderle kastedilen başımıza gelenler. Seçimlerimizin hesapladığımız ve öngöremediğimiz bütün sonuçları. Bu saydıklarımla ilgili çok iyi hissetmek zorunda değilsiniz. Küfredebilirsiniz, canınız yanabilir. Hiç olmamalarını dileyebilirsiniz. Önemli olan, her ne hissediyorsanız, o hislere de sahip çıkarak "Bunlar bana ait, bu benim hayatım" deyip kendinize sahip çıkmaktır. Nietzsche'ye göre iki seçeneğimiz var; ya kaderimize âşık oluruz ve hayatımıza sahip çıkarız, böylelikle neşemizi bulur ve zorluklarımızı aşarız, ya da her şey ve herkesten önce kendimizden kaçarak yaşarız, kayıp bir hayat süreriz.

Kararsızlık ve sorumluluklar üzerine

Karar vermek ve seçim yapmak zor. Bu konuda bütün insanlar olarak hakkımızı teslim etmemiz lazım. Bu zorluk en temelde iki noktadan yükselir. Birincisi ne seçeceğimiz konusunda kendi arzumuzla olan ilişkimiz ve duruma göre kopukluğumuz. İkincisi ise kendimiz seçmiş olsak bile seçimimizin sonuçlarını tam anlamıyla göremeyiz, düşünemeyiz, bilemeyiz.

Birinci meseleyi ele almakla başlayalım. Gerçekten ne istediğimizi bilmek, neyi arzu ettiğimizi bulmak başlı başına bir mesele. Bazı insanlar için bu görece daha kolay, bazı insanlar içinse daha zordur. Her birimiz bazı konularda ne istediğimizi daha kolay bulurken, bazı konularda daha zorlanabiliriz. Sanırım buradaki en kritik ayrım, kişinin genel anlamda veya o anda kendi iç sesiyle ne kadar temas halinde olduğu.

Kendi iç sesimizle temas etmek ne demek diye sorabilirsiniz. Haklı bir soru olacaktır, zira çok soyut bir olgudan bahsediyorum. Fenomenolojiye göre deneyimimizin hep bir yönü vardır. Örneğin şu an yazarken bu satırları okuyacak potansiyel okurlar, anlattığım konunun kendisi, olduğum ortamın rahatlığı zihnimde yer kaplayan, dikkatimin yönünü cezbeden unsurlar. Burada altını çizmek isterim ki yönümüzün olmadığı bir an yoktur. Ya yapacak işlerle, ya ihtiyaçlarımızla, ya

hallerimizle, ya o an ilgilendiğimiz işle veya muhabbet ettiğimiz kişiyle ilgili hep bir yönümüz vardır. Örnekler çoğaltılabilir, ama deneyimimizi oluşturan hep bir yönümüz vardır.

Her an deneyimimizin yönünü fark etmek veya bilmek zordur. Daha doğrusu çeşitli sebeplerle kimimiz daha hızlı, daha sık fark ederiz, kimimiz ise daha zor. Buradaki önemli ayrım, kişi daha çok içerideki sesleri mi dinliyor, dışarıdaki sesleri mi sorusunda yatar. Daha içine dönük olanlarımız bu konuda biraz daha antremanlıdır demek mümkün.

Arzumuzla temas etmek de tam burada ortaya çıkar. İçsel akışımızı oluşturan sadece unsurlar yoktur, içsel akışımızın aynı zamanda bir hareketi vardır. Tamamen kendi kendimize kalsak, tüm dış koşullardan bağımsız olsak, kendimizi bir bırakabilsek gideceğimiz bir yer. Tabii ki bunu hedeflemek manasız, çünkü bir önceki bölümde de belirttiğim üzere hayatımız bizim seçimlerimiz kadar başımıza gelenlerle de şekillenir. Ama yine de tüm zincirlerimizden kopsak nereye giderdik sorusunun cevabını bulmak önemli; varoluşçu açıdan tam da arzu dediğimiz şey budur. Arzumuzla temas halinde olduğumuzda, Kierkegaard'çı açıdan gerçekten iman edebileceğimiz, kendimizi adayabileceğimiz, Nietzsche'ci açıdan âşık olabileceğimiz, Heidegger'ci açıdan da sahip çıkabileceğimiz seçimler yapabiliriz.

Seçim yapmaktaki ikinci zorluk ise sonunu bilememektir. Bu noktada varoluşçu bakış sorumluluktan bahseder. Gündelik anlamda çok kullandığımız bir kelime olduğu için de sık sık yanlış yorumlanan bir kavramdır bu. Varoluşçular sorumluluktan bahsettiğinde aslında alınması veya sırtlanılması gereken bir yük veya işten bahsetmezler. Seçimlerimiz sonuçlarıyla gelir. O sonuçlar tek tek gerçekleştiğinde onlarla yaşamak zorunda kalacak bir kişi vardır sadece; o da seçimi yapan kişinin kendisi. Seçimlerimizle kendi hayatımızı yaratıyor olduğumuz gerçeği başlı başına büyük ve altından

kalkması zor bir işmiş gibi gelir. Bu nedenle birçoğumuz seçim yapmıyormuş gibi yaparız.

Bu noktada Sartre'ın bir lafını hatırlatmak isterim; "Yapmamız gerekmeyen tek seçim, seçim yapmanın kendisidir." Yani seçim yapmadığımızı iddia etmek en iyi ihtimalle kendimizi kandırmaktır. Seçim yapmadığımızı iddia ettiğimizde bile bir seçim yapmış oluruz; yaptığımız seçime sahip çıkmamayı seçeriz. Diyelim ki evde oturuyorsunuz ve televizyon izliyorsunuz. Görünüşte bir seçim yaptınız (evde televizyon izlemek) ve ondan sonra da yeni bir seçim yapmamışsınız gibi görünebilir. Oysa evde oturmaya ve televizyon izlemeye devam ettiğiniz her an bir daha bir daha aynı seçimi yaparsınız. Bir eyleme devam etmemiz o an seçim yapmadığımız anlamına gelmez. Her an yerinizden kalkıp başka bir şey yapmayı seçebilirsiniz. Ve her ne seçerseniz, onun sonuçlarıyla sonsuza dek yaşamak zorunda kalacaksınız.

Varoluşsal anlamda seçim yapmanın zor bir yanı da, yaptığımız seçimleri geri alma şansımızın olmamasıdır. Gerçekleşen, ölene kadar bizimle kalır. Fazla geliyorsa ancak unutmaya çalışabiliriz. Ama bizim unutmamız o seçimi de içeren bir hayat yaşamaya devam ettiğimiz gerçeğini değiştirmez. Diyelim ki üniversitede hukuk okudunuz ve sonra hukuk alanında çalışmamaya kadar verdiniz. Tekrar üniversite sınavına girip, diş hekimliği fakültesine yazıldınız. Aradan bir zaman geçti, mezun oldunuz ve diş hekimi olarak mutlu mesut yaşamaya devam ettiniz. Bu noktaya vardığınızda hukuk fakültesi okuma kararınızı silmiş veya geri almış olmazsınız. Siz, her zaman hukuk fakültesi bitirmiş bir diş hekimi olacaksınız. Seçimlerimiz birikir, bizimle beraber gittiğimiz her yere gelir.

Hayatın bu konuda çok haksız olduğunu söylemek doğru olmakla beraber pek anlamlı değil. Hayatın bir müşteri memnuniyet garantisi yok. "İyi de ben iyi okullarda okudum,

iyi bir insan oldum, neden böyle oldu?" diye isyan etmek gibi bir seçenek elbette var, ama bu seçenek hiçbirimizi bir yere götürmeyecektir. Hayat haksız, çünkü sonuçları muğlak ve tekinsiz seçimler yapmak zorundayız. Üstelik öyle bir iki tane önemli dönüm noktasında değil, her anda.

Bu sebeplerden dolayı seçim yapmak konusunda en iyi bahsimiz kendimizi dinleyerek, arzumuzla uyumlu seçimler yapmak. Diğer önemli bir rehber, içsel akışımız ile dış koşulların mümkün mertebe uyumlanabildiği seçimler yapmak. Demesi kolay, uygulaması hepimiz için zor olan iki ufak öneri.

Seçimler ve kararlar konusunu kapatmadan evvel kararsızlık konusunda da birkaç kelam etmek isterim. Bazen seçimlerimizi karar almamak, şüphe etmek veya arada kalmak üzere kullanırız. O gün ne giyeceğimiz kadar basit bir konudan evlilik, ilişki, meslek gibi hayatımızdaki bir sonraki önemli adım gibi daha yüklü konulara kadar birçok konuda kararsız kalabiliriz. Ancak kararsızlık yaşadığımız anlar gerçekten kararsız mıyız? Bununla ilgili üç varsayımım var, onları paylaşmak isterim.

Kararsızlık yaşadığımızı iddia ettiğimizde aslında gerçekten kararsız olmayabiliriz; içten içe net olarak neyi seçmek istediğimizi bilebiliriz, ama bunun dışarıda nasıl bir yankı bulacağından çekindiğimiz için seçim yapmayı erteleyebiliriz. Ertelediğimiz sırada da ötekilerce daha kabul edilebilir opsiyonu seçmek için kendimizi zorluyor olabiliriz.

Gerçekten kararsızlık yaşayabiliriz, çünkü arzumuzdan, içsel olarak gitmek istediğimiz yerden bihaber olabiliriz. Karşımızdaki seçimi zihinsel bir yerden yapmaya çalışıyor olabiliriz. En mantıklı olanın ne olduğunu bulmaya çalışırken, gönülsüzlüğümüz kendini kararsızlık olarak ifade edebilir.

Son olarak da kararsızlığımız aynı anda birden fazla ve aynı anda gerçekleşemeyecek arzumuzu yerine getirme çabasıyla ilgili olabilir. Hangisine önce eğilmeli, hangisini sonra-

ya bırakmalı sorularına cevapsızlığımızın kendini gösterme şekli olabilir.

Kendi kararsızlık anlarınıza bakın. Sizinki nasıl bir kararsızlık? Ne yaparak kendinizi bu kararsızlıktan çıkardınız? Ve unutmayın ki, kararsız kaldığınızda da bir seçim yapmakta oluyorsunuz. Bu seçimin sonuçlarıyla yaşayabilecek misiniz?

Nefret üzerine

Nefret, özellikle çok güçlü bir duygu. Bu nedenle onu öfke gibi, kıskançlık gibi, kızgınlık gibi diğer duygulardan ayrı bir yere koymakta fayda var. Nefreti böylesine farklı bir yere koyan, bizde yarattığı eylemsel potansiyeldir. Nefret ettiğimiz şeylerin ve kişilerin öyle ya da böyle hayatımızdaki varlıklarına son vermek isteriz. Gerçek nefret, hoşlanmamanın, sevmemenin, beğenmemenin ötesinde yok etmeye yönelik bir duygudur. Bu yok ediş illa ki bir cinayet eylemi şeklini almak zorunda değildir; nefret ettiğimiz insanlar, şeyler ve toplulukları yok sayabiliriz, hayatımızdan çıkarabiliriz veya onlar hakkında ağzımızdan çıkanlar nefret söyleminin gerçek örnekleri olabilir.

Bu şekilde anlattığımda nefret size uzak gelebilir, ancak unutmamamız gerekir ki nefret sıklıkla saklamaya meyilli olduğumuz bir duygudur. Bu davranışın altında birçok farklı sebep yatabilir; etrafa nefret doluymuş gibi bir görüntü vermemek, nefret taşıdığımız için kendimizden utanmak gibi. Ve unutmamamız gereken bir diğer gerçek de hepimizin nefret duyabileceğidir. Saklanan ve örtülen nefretlerimiz, tıpkı bilerek veya bilmeden saklamaya çalıştığımız bütün duygularımızda olduğu gibi, sinsice kendilerini satır aralarımızda, esprilerimizde, ani çıkışlarımızda gösterirler. Gündelik konuşmalarda ırkçılık ve x, y, z düşmanlığı konusunda rekor-

lar kırıyoruz. X'in, Y'nin ve Z'nin ne olduğunu siz doldurun.

Birinden, bir gruptan veya bir şeylerden nefret etmek için onları tanımamıza gerek yok. Tam aksine, nefret, nefret ettiğimizi hiç de tanımadığımızı gösterir. Daha önceki kısımlarda Martin Buber'in ben-o ve Ben-Sen tipi ilişkilerinden bahsetmiştim. Nefret, karşılaştığımız ötekine nesne muamelesi yaptığımız anda ortaya çıkar. Nefret edilen öteki, ki artık bir nesneye dönüşmüştür, çok önemlidir ve çok işe yarar, çünkü kendimize dair sahip çıkmak istemediğimiz her şeyi ona yükleriz. Nasıl mı?

Bu noktada Jean-Paul Sartre'ı ve onun felsefesini anmamız gerekir. Sartre, varoluşçuluk ile psikanaliz arasında ince bir çizgide yürüyerek nefrete dair en derin bilgileri bize sunan filozoflardandır. Nefrete dair incelemelerini Yahudi düşmanlığı (anti-Semitizm) üzerinden sürdüren Sartre, bütün nefret kökenli eylemlerin (ırkçılık, yabancı düşmanlığı veya basit bire bir husumetler) aynı kökenden geldiğini iddia eder. Bu köken de, nefret eden kişinin kendi geçmişinde veya geleceğe dair ihtimallerinde sahip çıkamadıklarıdır.

Daha gündelik ve daha az toplumsal bir örnek vereyim. Bir danışanımın "aldatma" ile büyük bir meselesi vardı. İlişki olsun, evlilik olsun, iki taraf birbirine tek eşli olma sözü verdilerse, bunun zinhar tutulması gerektiğini, bunu tutamamanın büyük bir karaktersizlik, güçsüzlük, açgözlülük vs olduğunu sık sık dile getiriyordu. Ona göre aldatmak için cinselliğin olmasına bile gerek yoktu, başka birinin hoş gelmesi bile kişinin "karakterinde defo" olduğunu gösteriyordu. Aldatan insanlara dair öyle bir nefretle konuşuyordu ki, kendimi sürekli "ama bir anlamak lazım, aldatan da aldatıyorsa bu ilişkiye dair de çok şey anlatabilir" gibi şeyler söylemeyi hayal ederken buluyordum. Terapisti olduğum için böyle bir ikna turuna çıkmanın hiçbir anlamı olmadığını düşünerek anlattıklarını daha yakından anlama çabamla kalıyordum. Bu

arada danışanın uzun zamandır süren bir ilişkisi vardı. Daha önce "aldatıldığı" için biten de iki ciddi ilişkisi. Çalışmamızın merkezinde yer alan bir konu olmadığı için danışanın aldatanlara dair nefreti arada bir su üstüne çıkıp kaybolurdu. Çalışmamızın ikinci yılının sonuna doğru danışanım yeni tanıştığı birinden sık sık bahsetmeye başladı. Birbirlerine yakın oturuyorlardı ve yakınlardaki bir kafede sık sık karşılaşır olmuşlardı. Bu kişi ilgimi çekti ve lafı geldikçe danışanımdan bu kişiyi biraz daha anlatmasını istedim. Her seferinde hafif tepkili, çokça da "aman ne önemi var ki" havasında bir iki cümle edip konuyu kapatıyordu. Zorlamadım. Sonrasında neler olduğunu tahmin edebilirsiniz. Anlaşılan iyi bir kurgu yazarı çıkmaz benden, o yüzden sizin merakınızı iyice cezbedecek şekilde anlatıyı muallak bırakamadım. Danışanım bu yeni tanıştığı kişiye âşık oldu, bir süre iki ilişkiyi birden sürdürdü, en nihayetinde yeni tanıştığı kişiyle daha mutlu olduğu bir ilişkiye yelken açtı. Bu sırada aldatanlara dair nefretini ayrıntılı konuşur olduk. İlk başta kendisini de aynı sıfatlarla suçlayan danışanım, sonradan yeni biriyle tanışmaktan, âşık olmaktan, ilişkilerin ilk zamanlarındaki o heyecanlı belirsizliklerden, olan düzeni bozmaktan, güvenilmez olarak görülmekten ne kadar korktuğuyla yüzleşti. Aslında bunca zamandır o nefret ettiği kişiler tam da onun korktuğu, onun kendini özgür bırakmadığı, onun kendini kapattığı şekilde rahatça davranabilen kişilerdi. Mesele aldatmak değil, danışanımın bir ilişkisi varken veya yokken âşık olmaktan ve ilişkilerin bilinmezliklerinden çekinmesiydi. Sorun da kendine bütün bu canlılık imkânlarını kapatmasıydı.

Sartre'a göre nefret ettiğimiz kişilerde veya gruplarda ne görüyorsak, onları neyle suçluyorsak, bu aslında bize dair bir şey anlatır. Ancak bu konuda basit düşünmekten kaçınmamız lazım. Az önce verdiğim örnek için "o danışan da ne çok aldatmak istiyormuş, ama aldatamadığı için aldatanları gö-

rünce çekemiyormuş" demek biraz basit ve indirgemeci olacaktır. Ancak nefret ettiğimiz kişilerde veya gruplarda her daim kendimize izin vermediğimiz, sahip çıkmak istemediğimiz bir potansiyelimizi görürüz. Gördüğümüz bize dairdir, ötekine dair değildir.

Masonların dünyayı nasıl kapalı kapılar ardında yönettiğini öfkeyle, ağzının suları aka aka anlatan birinin güç ile bir meselesi olduğunu varsayabiliriz. Romanların nasıl da başkalarının sırtından geçinerek nesiller boyu yaşadığını ifade eden birinin başkaları tarafından bakılmak, başkalarının yardımıyla ayakta kalmakla ilgili derin bir problemi olduğunu söyleyebiliriz. Yahudilerin ne kadar açgözlü, sürekli biriktiren, cimri insanlar olduklarını söyleyen birinin daha fazlasını istemek veya imkânlara sahip olmakla ilgili bir yarası olduğunu düşünebiliriz. Mültecilerin nasıl da korkak olduğunu, gidip ülkelerinde savaşmak yerine burada keyif çattıklarını en yüksek tonda her fırsatta dile getiren birinin de gün gelip evsiz, yersiz, yurtsuz kalmakla ilgili çok derin bir korkusu olduğunu tahmin edebiliriz. Ve bu iddiaların hiçbiri ne Masonlarla, ne Romanlarla, ne Yahudilerle, ne de mültecilerle ilgilidir; direkt olarak kimin ağzından çıkıyorsa onunla ilgilidir.

Birinden nefret ettiğimizde çok sihirli bir şey olur. Çok tehlikeli ama aynı zamanda çok sihirli bir şey. Nefret ettiğimiz kişiyi daha alt bir konuma koyup, onun yaptığını ayıplayarak kendimizi daha üst bir konuma yerleştiririz. Böylelikle dünyayı kendimiz için daha güvenli kılarız veya öyle olduğuna kendimizi inandırmaya çalışırız. Bir gün kendisinin de mülteci olabileceğini derinden anlayan birinin mülteciler hakkında böyle geniş geniş atıp tutması daha zor olacaktır. Güç sahibi olmak istemek, bakılmak istemek, daha fazlasına sahip olmak istemek veya sığınmak, evsiz kalmak hepimiz için mümkün. Bunların hepsi ve daha fazlası hepi-

mizin insan olma halinin ihtimalleri arasında. Sahip çıkamadığımızı bir ötekine atıvermek ise otantik bir şekilde var olamamak demektir.

Bu bahsettiğim dinamik illa bu boyutta yani ırkçılık, yabancı düşmanlığı veya toplumsal konularda ortaya çıkmak zorunda değil. Ofisteki masa komşunuz sürekli masasında bulaşık biriktiriyorsa (düşünsenize, iki günlük çaylar yeşilleniyor falan yan masada) ve sizin için pratik bir sorun yaratmasa da bu sizin sinirinize dokunuyorsa, bu sizinle alakalıdır. Belki de siz kendinize hiç dağınık olma izni vermediniz. Sizde yankı bulan, sadece ve sadece sizinle alakalıdır.

Bu bölümü yazmadan birkaç gün önce Ramana Maharshi'nin bir diyaloğunu bir yerlerde adeta bir anekdot tadında okudum. "Ötekine nasıl davranmalı?" diye soranlara Maharshi'nin cevabı "Öteki yok" olmuş. Kendi deneyimimizde öteki yok. Veya onunla çok nadiren karşılaşıyoruz. Sık sık karşılaştığımız kendimiz oluyoruz.

Depresif hissetmek ve umutsuzluk üzerine

Zaman zaman kendimizi depresif hissetmemiz kadar doğal bir şey olamaz. Her şeyden önce kendimizi sürekli iyi, yüksek ve enerjik hissetmemiz gerektiğine dair ortalıkta dolanan iddianın çok da insani bir iddia olmadığının altını çizmekle başlamak isterim. Mutluluk gibi, heyecan gibi, hüzün de, mutsuzluk da ve geri kalan tüm duygular da alabildiğine olağandır. Depresif hissetmek ve umutsuzluk üzerine birçok fikir ortaya atmadan evvel böyle hissettiğiniz zamanlarda kendinizi dövmeyin demek isterim. Maalesef sorun zaman zaman düşük hissetmekte de değil, bunun üzerinden bizlere kendimizi sorunluymuş gibi hissettirerek kurulan devasa ilaç-tedavi-terapi endüstrisindedir. Duygular doğaldır, insan olmanın ayrılmaz parçalarıdır.

Depresif hissetmek dediğimizde fark etmeden çok geniş bir alanı kapsamış oluyoruz. Günümüzde birçok duygunun adı artık "depresif hissetmek" olmuş durumda. Duygular bölümünde de yazmıştım, varoluşçu bakış açısında duyguları daha ziyade bizi nasıl bir eyleme sevk etmeye çalıştıkları üzerinden tanımlamaya çalışıyoruz. Bazen öyle depresif hisler vardır ki, bize yataktan çıkmamayı emrederler. Bazen öyle depresif hisler vardır ki, sürekli kendine dönük bir öfke şeklinde kendini gösterirler. Veya bazen de sürekli ola-

rak kendimizi birilerine ifade edip, paylaşıp, ağlamaya sevk ederler. Bunlar sadece birkaç örnek, lütfen depresyonun kategorilerini saydığımı sanmayın. Burada sizi davet etmek istediğim nokta, depresif hissettiğinizde bu hissiniz sizi nereye sevk ediyor, bunu keşfetmeniz. Malumunuz, duygular isimlendirildikçe ve içsel olarak ifade buldukça bizlere rehberlik sunabilirler.

İşin bir parça felsefi kısmına bakacak olursak, Schopenhauer'un çok sevdiğim bir gözlemiyle başlamak isterim; "İnsan, sıkılmak ile başını derde sokmak arasında sıkışmıştır". Gerçekten de öyledir. Hayatlarımızda ya çok şey vardır ya da bomboş gelir. İkisi arasındaki nadir huzurlu anlar birçoğumuz için ideal olsa da, emin olabilirsiniz ki hiçbir zaman kalıcı olmayacaktır.

Bu sıkılmak-başını derde sokmak ikilemini Kierkegaard daha farklı ve daha derin bir yere taşımıştır; Kierkegaard, insanın kaygı ile umutsuzluk arasında gidip gelmeye mahkûm olduğundan bahseder. Kaygı, bizim ihtimallerimizle, belirsizlikle, yapabileceklerimizle, özgürlüğümüzle ama aynı zamanda bütün bunların getirdiği kargaşa ve kaosla karşılaştığımızda kendimizi içinde bulduğumuz ruh halidir. Buna karşın umutsuzluk, seçeneğimizin olmadığını düşündüğümüzde, her şeyin baştan belirlendiğini sandığımızda, çıkış olmadığına kanaat getirdiğimizde yaşadığımız tıkanmışlığın ve katılığın haleti ruhiyesidir. Kierkegaard'a göre bu ikisini yaşamamızda hiçbir sorun yoktur, sadece bu iki ucun bizlere ne anlatmaya çalıştığına kulak vermeye çalışmamız değerlidir. Kaygı, fazlasıyla kaosun içinde kaybolduğumuza ve artık sağlam bir zemine ihtiyacımız olduğuna işarettir. Umutsuzluk ise girdiğimiz yolu tükettiğimizin, tekrar ihtimallerimizi görür hale gelip farklı bir yola başvurmanın vaktinin geldiğinin habercisidir. Anlayacağınız kaygı umutsuzluğa çağırırken, umutsuzluk da geri kaygıya çağırır.

Düşünsenize, kariyerinizin henüz başındasınız, belki yeni iş hayatına atıldınız; iyisiyle kötüsüyle bir sürü ihtimalle karşı karşıya kalacaksınızdır. Haklı olarak kaygılı bir dönem olur bu. Ama diyelim ki aradan on sene geçti, ömrünüzün 9-6 çalışmaktan ibaret olduğunu, kariyerinizde ne uzayıp ne kısaldığınızı, bu monotonlukta size anlamlı gelen, sizi heyecanlandıracak hiçbir ihtimalin kalmadığını hissettiğiniz bir döneme girdiniz. Umutsuzluk, tam böyle "yolun sonu" anlarında baş gösterir. Kaygı kaostan sabitliğe gidişi işaret ederken, umutsuzluk da sabitlikten tekrar ihtimallere çıkmak gerektiğini gösterir.

Nietzsche açısından baktığımızda biz depresif ve umutsuz hissetmeyelim de kim hissetsin! Binlerce yıldır hem toplumların hem de bireylerin hayatını düzenleyen dini çerçeveyi kaybettik. Nietzsche'nin tabiriyle, Tanrı öldü. Ne oldu biliyor musunuz? Onu biz öldürdük ve özgürleştik. Buradaki Tanrı'nın yerine gelenekleri, görenekleri, dini, örfleri, âdetleri, istediğinizi koyabilirsiniz. İnsanlık olarak yeni kazandığımız özgürlüğün tadını çıkarmayı keşfedene kadar kendimizi kayıp, rehbersiz, boş ve anlamsız hissedebiliriz. Böyle bir depresif haldeyseniz bu iki şeye işarettir; özgürsünüz, ama henüz kendi hayatınızı kaderinize âşık olacak şekilde inşa etmeye başlayamadınız. Ve bu depresif halden kuvvetle muhtemel ki yeni bir ben doğacaktır.

Sartre'cı açıdan bakacak olursak depresif hisleri Sartre'ın "kötü inanç" olarak isimlendirdiği olguyla bağdaştırmak mümkündür. Sartre'a göre biz ne zaman özgürlüğümüzü reddedersek, ne zaman o an olduğumuz kişiden ve halden başka bir kişi veya hal içinde olma şansımız olmadığını iddia edersek, o zaman kötü inanca saplanmış oluruz. "Ben asla başarılı olamam ki", "Ben zaten hep mutsuz olacağım ki", "Ben böyleyim, ne yapayım, elimden başka türlüsü gelmiyor" gibi gündelik hayatta sık sık zikrettiğimiz cümleler aslında kö-

tü inanca ne kadar kolay düşebileceğimizi gösterir. Depresif hisler, fazlasıyla kötü inanca saplandığımıza, özgürlüğümüzle artık karşılaşamadığımız bir yerde kaldığımıza işarettir. Kötü inançla ilgili ufak bir dipnot; sık sık kötü inanca sığınırız ve bunda bir sakınca da yoktur. Sartre'a göre özgürlüğümüz öylesine baş döndürücü, öylesine bulantı yaratıcı ki, zaman zaman "Ben böyleyim" deyip özgürlüğümüzü kapatmak isteyebiliriz. Çünkü belki de o anda başka türlü olacak, bunu ifade edecek, bununla yüzleşecek veya bunu fark edecek bile gücümüz olmayabilir. Ancak kendimiz için seçtiğimiz roller ve yollar bizim efendimiz haline geldiğinde, ister istemez sıkışmışlık, tıkanmışlık hissederiz. Depresif hislerin bir kökeni de bu olabilir.

Buber'in felsefesini kullanarak da depresif hissetmeye dair benzer bir içgörü kazanmak mümkündür. Buber'e göre biz ötekine nesne muamelesi yaptığımızda, aynı zamanda kendimizi de nesneleştirmiş oluruz. Ben çocuğumdan hep iyi notlar almasını beklersem ve genel anlamıyla onun okul deneyiminin aldığı notlar haricinde başka hiçbir boyutuyla ilgilenmezsem, onu bir nesne haline getirmiş olurum. Çocuğum iyi not alması gereken bir nesneye dönüşünce ben de onunla beraber "ruh hali çocuğunun notlarına endeksli" bir nesneye dönüşmüş olurum. Birbirimizi gerçekten göremez hale geliriz. Depresif hissetmek, kendimizi ne kadar nesneleştirdiğimiz ve ötekiyle artık derin bağlar kuramaz hale geldiğimizle ilgili olabilir. Böyle bir durumda ilişkilerimde kendimi nasıl ortaya koyduğuma bakmak, depresif hislerimi anlamam yönünde yardımcı olacaktır.

Uzun lafın kısası depresif ve/veya umutsuz hissetmek geri kalan tüm duygulardan sadece biri. Varoluşçu düşünürler ağırlıklı olarak bu tip hisleri katılığa, özgürlüğün reddine ve sıkışmışlığa bağlıyorlarmış gibi görünseler de, sadece siz kendi hislerinizin size ne anlattığını bulabilirsiniz. Bir daha

depresif veya umutsuz hissettiğinizde içinden çıkmak için cebelleşmeyin. İçinde öylecene pasif bir şekilde de kalmayın. Bırakın ve hissedin. Bakalım bu hisler sizi neye sevk edecek, nereye götürecek, keşfetmeye çalışın. Tüm duygular vermek istedikleri mesajlarla gelirler. Görevini tamamlayan, elçiliğini yapan duygular da geri çekilir, ta ki bize verecek yeni bir mesajları olana kadar.

Tinsel bir şekilde var olmak üzerine

Dolu dolu yaşamak ile tıka basa doldurmak arasındaki fark üzerine

Hem bu kitabı okurken hem de diğer varoluşçu temelli kaynaklara baktıysanız belki dikkatinizi çekmiştir, sık sık "dolu dolu yaşamak" diye bir şeyden bahsedip dururuz. Bu kavram da, diğer birçok varoluşçu kavram gibi gündelik dilden yola çıkılarak kolay anlaşılırmış gibi gelse de, aslında çokça yanlış anlaşılmaya açıktır.

Bir gün eğitimde "dolu dolu yaşamak ne demek" diye konuşurken, öğrencilerime bu tabirin kendi hayatlarındaki yansımasını sordum. Onlara göre ne demekti dolu dolu yaşamak? Ne yaptıklarında dolu dolu yaşamış hissederlerken, ne yaptıklarında hayatı kaçırmış hissediyorlardı? Bir öğrenci bu kavrama dair itirazı olduğunu söyleyerek el kaldırdı. "Ne yani, anlamlı ve dolu dolu yaşamak için gerçekten istemediğimiz maceralara mı atılmamız gerekiyor? Ne bileyim, sırf deneyim olsun diye uçaktan paraşütle atlamam mı lazım? Eğer öyleyse benim itirazım var." Sesindeki serzenişe ister istemez hak verdim.

Sanırım dolu dolu yaşamak deyince birçoğumuzun anladığı, daha doğrusu yanlış anladığı, hayatımızı adeta bir yeni, çılgın, ilginç deneyimler panayırına çevirmek. Eğer hayatımda ne kadar farklı şey denersem, gidip bilmem nerede yılan kanı içip, başka bilmem nerede ipte yürüyüp, sonraki bayram tatilinde de beş kaplanın kafasını seversem, o kadar

dolu dolu yaşamış olurum. Gibi geliyor. Ama değil. Dolu dolu yaşamak ile tıka basa doldurmak arasında çok ciddi bir fark var. Hatta fark var demek bile hafif kalır, bu ikisi birbirlerine taban tabana zıttır. Tıka basa doldurduğumuzda, dolu dolu yaşama fırsatını kaçırmış oluruz.

Şimdi söyleyeceklerim bir parça yargı içermekte, bahsedeceğim kişilere sormak lazım tabii ki nasıl deneyimlediklerini, ancak yine de dolu dolu yaşamak ile tıka basa doldurmak arasındaki farka işaret etmek adına iyi örnekler olduklarını düşünerek yine de bu örneklere girmek isterim.

Eminim ki sosyal medyada görmüşsünüzdür; birinin profilinde bir yerlerde "(pin işareti) 32 countries visited" (32 ülke gördü, görüldü) yazar. Belki etrafınızda yapanlar da vardır; dokuz günlük bayram tatili mi, birbirine rahat geçilecek beş ülke seçip dokuz günde skor yapmak. Ellerinden gelse her gün bir ülke görecekler. Hepsi ne için? Profilindeki veya zihnindeki o sayıyı yükseltmek için. Ne anladı? Gittiği o ülke üzerine ne öğrendi? Kaç kişiyle konuştu? Kaç müzesini, kafesini, kitapçısını, kasabasını, köyünü gördü? Sıfır. H&M'ler ve Zara'larla bezeli ana caddesinde bir aşağı bir yukarı yürümek, gördüklerini daha önce gördüğü bir şeylere benzetmek ("Aa burası da aynı İzmir!") ve sonra hop bir sonraki "deneyime".

Başka bir örnek, haftalık programını çeşitli aktivitelerle dolduranlar mesela; Pazartesi günü tango, Salı günü edebiyat okuma grubu, Çarşamba günü yoga, Perşembe günü tiyatro grubu, Cuma çaça, Cumartesi rumba, Pazar günü gitar dersleri. Sorsanız "Aa ne ilginç, nasıl başladın tiyatroya?", "Yoga ile dans birbirlerini destekliyorlardır, değil mi?", "Aa en sevdiğin edebi akım ne? Neye göre seçiyorsunuz kitaplarınızı?" cevap yok. Tıka basa doldurulan hayatlardan geriye gerçek bir kendilik, gerçek bir deneyim kalıyor mu emin değilim.

"Biliyor musunuz, ben haftada iki kitap bitiriyorum." "Aa ne hoş! Son zamanlarda okuduklarından seni en çok etkileyenler hangileri, ben de onları edineyim." "Ay hatırlamıyorum, öyle çok aklımda tutamam ben, gidiyor karakterler falan." O kadar kelime, o kadar satır, o kadar varoluşsal mesaj adeta hiç iz bırakmadan kayıp gitmiş.

Bu noktada bir dipnot düşmek isterim, bir kişi bu bahsettiklerimi yapıyor diye illa ki otantik olmayan, deneyimine sahip çıkmayan bir halde olmak zorunda değil. Daha önce de bahsettiğim gibi, dışarıdan bakıp birinin otantik olup olmadığını söylemek mümkün değil. Ancak herhangi bir şeyi gerçekten deneyimlemek istiyorsak, ona kendimizi adamamız, ona kendimizi bırakmamız, ona tamamen bulanmamız, batmamız gerekiyor. Gerçekçi bir açıdan baktığımızda da bu kadar her şeyin tadımlık, eser miktarda yer edinebildiği bir hayatta bunun çok da mümkün olmadığını iddia etmek, en azından destekli bir iddia olacaktır (gerçek olduğunu iddia etmem yanlış olacak olsa da).

Deneyim ürkütücü bir şekilde en değerli metaya dönüşüyor. Burada iki farklı deneyimden bahsediyoruz aslında, belki onları birbirinden ayırmak gerekir. Varoluşçu bakış açısının bahsettiği deneyim veya bir şeyi deneyimlemekten kastı, yaşadığımız ve içinden geçtiğimiz her ne ise onu uyanık, farkında, onun bir parçası haline gelerek ve merakla yaşamaktır. Bir halin içinden geçerken onu adeta ciğerlerimize çekmektir. Örneğin siz gezmeyi çok seven bir mimar olabilirsiniz. Gittiğiniz şehirlerde apartmanları, kamusal binaları, toplumun kullandığı alanları mimari gözden büyük bir merakla, sorarak, araştırarak, anlamaya çalışarak, kendi fikirlerinizi yürüterek kavramaya çalışabilir, deneyimleyebilirsiniz. Kendinizi olduğunuz ortama bulursunuz, oranın bir parçası haline gelirsiniz. Bense gezmeyi çok seven varoluşçu bir terapistim ve gittiğim yerlerde insanların inançlarını, hâkim ve hâkim olma-

yan yaşam felsefelerini, günlük pratiklerini çok merak edebilirim. Restoranlarda kimler var, kafelerde kim nasıl davranır. Burada önemli olan içinde olduğumuz bağlama nasıl girdiğimiz veya onun nasıl bir parçası olduğumuz değil, öyle ya da böyle kendi bakış açımızdan gerçekten "orada olmak". Tekrar edeyim, gerçekten orada olmak. Günümüzde meta haline gelmeye başladı dediğim deneyimler ise nicel deneyimler. Sayıya dökülen, kolaylıkla birilerine aktarılan deneyimler. Ben bilmem kaç ülke gördüm, bilmem kaç kitap okudum, bilmem kaç dil bilirim, bilmem kaç saat yoga, ju jitsu yaptım, tenis oynadım. Eğer skorunuzu artırmak için yaşıyorsanız, hayatınızı tıka basa dolduruyorsunuz demektir. Eğer gerçekten deneyimlemek, içinden geçmek, o anın veya bağlamın parçası olmak için yaşıyorsanız, o zaman gerçekten dolu dolu yaşıyorsunuzdur. Aslında aradaki fark son derece net.

Haklı olarak şu soruyu sorabilirsiniz; tıka basa dolduruyorsa bize ne? Yazar olarak bana ne? Neyi bu kadar ateşli savunuyorum. Pek tabii ki bana ne oluyor. Ancak varoluşçu fikirlerle haşır neşir olan bir psikoterapist olarak bir konuda içim rahat etmiyor. Hepimiz öyle ya da böyle kendimize bir hayat kurmaya, kurduğumuz hayatları sahiplenmeye, onları içinde rahat ettiğimiz odalar gibi güzelce döşemeye, bezemeye çalışıyoruz. Bazılarımız bu yolda daha şanslı, çünkü iç sesleriyle bağları hep güçlü olagelmiş, bu nedenle ne isteyip ne istemediklerini daha rahat bulabiliyorlar. Bazılarımız ise dışarıdan bazı reçetelerin peşinden gidiyor, çünkü kendi hayatlarını nasıl kuracaklarını düşünecek, keşfedecek hiç fırsatları olmamış (muhtemelen fiziksel veya ruhsal anlamda hayatta kalmaya çalışırken, bir olağanüstü hal içinde yaşarken bu fırsat mümkün olamamıştır). Kişisel olarak derdim veya samimi endişem, dışarıdan gelen reçetelerle bir ömrün gayet rahat kayıp bir şekilde geçebileceği. Daha çok seyahat etmek sizi özgürleştirmeyecek, eğer birileri böyle dedi

veya yaptı diye siz de yapmaya çalışıyorsanız. Keza daha fazla eşyaya sahip olmak da. Veya daha fazla şey, yemek, dans, kültürel aktivite denemiş olmak da.

Tıka basa doldurarak yaşamanın en büyük sakıncası, sahip çıkmadan, ne olduğunu bilmeden, sadece bir araç olarak görerek hayatımıza aldığımız her parçacığın, bizi kendimizden bir adım daha uzaklaştıracak olmasıdır. Hayatımızı tıka basa doldurdukça kendimize yabancılaşırız. Gerçek anlamıyla hayatımızın parçası olmayan, kendimizi tutmak veya yapmak zorunda hissettiğimiz bir sürü eşya, seyahat ve aktiviteyle çevrelediğimizde kendimizle ilişkimiz derinliğini kaybeder.

Oysa dolu dolu yaşadığımızda bunun tam aksi olur. Varoluşçuların dolu dolu yaşamaktan kastı, bize anlamlı gelen, bizi çeken şeylerin peşinden gitmek; hayatımızı böyle unsurlarla doldurmak ve bezemektir. Felsefe, yoga, kendimi romanlarda kaybetmek, koşmak beni inanılmaz derecede çekiyor. Öte yandan hayatım boyunca skydiving yapmadan, dalmadan, "garip" tatların peşinden koşmadan yaşayabilirmişim gibi geliyor. Kendime sadık kalmayıp yılan kanı içerken videomu Instagram'a koymam beni sadece kendimden bir adım daha uzaklaştıracak. Ama sizlerden bazıları bu konuya çok çekildiğini hissedebilir. Her birimizi ne çekiyorsa o.

Tam da bu sebeple dolu dolu yaşamanın herkes için geçerli bir reçetesi yok. Ancak kendimizi dinledikçe, arzumuzla kaldıkça, çekildiklerimizin peşinden gittikçe doyurucu bir hayat yaratabiliriz.

Fazla tutunmaktan tutunamamak üzerine

Sanırım hem danışanlarımdan hem de çevremdeki dostlarımda, arkadaşlarımdan en çok duyduğum serzenişlerden biri "Saplantı mı yaptım?" veya "Bu bende takıntı mı oldu?" oluyor. Sevgilisi tarafından terk edilmiş ve unutamıyor. Hayatının aşkını yaşadığını zannederken aniden bırakılıyor, aradan yıllar geçiyor ama acısı devam ediyor. İlla sevgililerle ve romantik ilişkilerle ilgili olmak zorunda da değil; o söz verilen terfi başkasına veriliyor, köşedeki sakin masayı gelip başkası kapıyor, başkasının hayat tarzına sinir olup "amma çok geziyor", "amma görgüsüz zevkleri" var deyip o kişiyi yermekten bir türlü kendini alamıyor.

Örnekler çoğaltılabilir, ancak bu örneklerden hiçbirini "Evet, bu tam bir saplantı" veya "Hayır, bu takıntı değil de, şudur" gibi basit cevaplar verip geçiştirmek istemem. Bu tip deneyimlere saplantı demek, deneyimin kendisini anlamadan ona bir isim verip, onu kurtulmak gereken bir hastalığa dönüştürmek olur. Bu nedenle böyle durumlarda ne yapmaya çalıştığımızı anlamamız gerekir. Aslında böyle durumlar diyerek hepsini aynı kefeye de koymamak gerekir. Her unutamadığımız, her aklımızdan çıkaramadığımız, her sürekli aynı şeyi düşünüp durduğumuz an birbirinin aynısı mıdır? Kesinlikle değil.

Bu noktada bir ayrım yapmak gerekir. Çok kabaca kate-

gorize edecek olursak (kabaca dememin sebebi eminim ki birazdan söyleyeceğim iki kategorinin arasında ve ötesinde birbirinden farklı binlerce farklı deneyim ve renk vardır) insan iki sebepten ötürü söz konusu meselenin üstesinden gelip, onu geride bırakıp, hayatına devam edemez. Ya gerçekten o meseleyi hazmetmeye çalışıyordur, örneğin yasını tutuyor ya da bir zamanlar anlamlı olan, ama artık içi boşalmış bir olguyu hayatında tutmaya, ona ne pahasına olursa olsun sarılmaya çalışıyordur. Bu iki opsiyona da yakından bakmakta fayda var.

Tersten başlayacak olursak, karşımıza çıkan en önemli soru içi boşalmış bir olguyu neden hâlâ hayatımızda tuttuğumuzdur. Bir örnek verecek olursam, bir danışanım sürekli olarak (her seansta en azından bir defa) ne zaman onu mutlu edecek bir sevgilisi olacağını sorup, olmadığı için ne kadar şanssız olduğunu ifade edip, bu şanssızlığının "kökenlerini" keşfetmeye çalışıyordu. Bana ilettiği seçenekler; kendisine büyü yapılmış olabileceğinden zaten şanssız doğmuş olduğuna, ailesinde zaten hiç mutlu ilişki olmadığından biriyle mutlu olmayı hiç öğrenmemiş olduğuna kadar uzanıyordu. Bir gün kendisine nasıl bir ilişki hayal ettiğini sordum. Aradığını bulduğunda hayatı nasıl olacak? Neler değişecekti? Nelerin olmasını arzu ediyordu? Ve açıkçası bu soruları sorarken aklımda bir gündem yoktu; samimi olarak özlemini çektiği, bu kadar isteyip de ulaşamadığı o "şeyi" anlamak, biraz daha yakından dinlemek istemiştim. Aldığım cevap beni oldukça şaşırttı ve düşündürdü. "Bilmem" dedi danışanım, suratıma adeta çok zor veya anlamsız bir soru sormuşum gibi bakarak. Evet, aslında bir açıdan anlamsızdı sorduğum soru, çünkü danışanım artık onun için anlamı olmayan, içi boşalmış bir kılıfın, bir kabuğun peşinden koşuyordu; içinde meyvesi yoktu. Bu noktadan itibaren yalnız olmanın onun için nasıl bir şey olduğunu, neden yalnızlıktan bu kadar canhıraş bir şe-

kilde kaçmaya çalıştığını anlamaya çalıştık. Asıl ihtiyacı biriyle anlamlı ve derin bir ilişki kurmak değildi. Her tanıştığı sevgili adayıyla da derin bir yakınlık hissettiği için ilişkilenmeye çalışmıyordu; yeni tanıştığı her kişi onu kendi içindeki boşluktan uzaklaştırmaya yarayan, adeta akıntıdan kurtulmasını sağlayan tutunulacak birer dal gibiydiler. Asıl mesele ilişki değil, kendiyle kalmak ve kendine sahip çıkmaktı.

Farklı bir örnek daha verecek olursam, bir arkadaşım iş yerinde ona söz verilen masanın verilmemesine çok bozulduğunu anlattı. Evet, o masayı istemesinin mantıklı sebepleri vardı, köşedeydi, açılan bir pencereye yakındı, daha sakin bir yerdeydi. İşi gereği sükûnete ihtiyacı vardı. Ve evet, o masa ona söz verilmişti ve verilen söz tutulmamıştı. Büyük haksızlık. Hayal kırıklığı. Ama bu meseleyi takip eden birkaç hafta boyunca enine boyuna konuşur olduk. O öyleydi de, bu böyleydi de. Bir noktada dayanamayıp sordum, asıl mesele masa mı, ne oluyor? Onu hiç anlamadığıma hükmetti, benimle bu konuyu konuşmaz oldu. Aradan bir yıl geçtikten sonra bana işinden aslında ne kadar mutsuz olduğunu, bu şekilde hayatına dayanmakta nasıl güçlük çektiğini anlatacaktı. O gün, günü değildi. Aslında "takıntı" veya "saplantı" yaptığı masa hayatına dair daha büyük sorular sormamak için mükemmel bir paravandı.

İçi boş bir meselenin peşinden koştuğumuzda, aslında hayata ne kadar tutunamadığımızı kendimizden saklamaya çalışırız. Hayata tutunmak yerine, tabiri caizse boş bir meseleye tutunuruz. O bizi ayakta tutar. Onun üzerinden canlı olduğumuzu sanırız. Ama kaçırdığımız nokta şudur: Boş bir meseleye tutunmakla meşgulken hayata daha da tutunamaz hale geliriz. Buradan tek bir çıkış var: Bu boş meseleye tutunarak ben hangi ihtiyacımdan, hangi deneyimimden uzak durmaya çalışıyorum sorusunu kendimize sormak. Çok heyecanlanmayın; cevap kendini bir seferde göstermeyecek. Ama

sabırla kendimize bu açıdan bakmaya devam etmek bizi özgürleştirecektir.

Gelelim başta ilk sırada söylediğim ihtimale; takıntı veya saplantı yapmış gibi görünürüz çünkü bir şeyleri hazmetmeye çalışıyoruzdur. Bunu da belki kısa bir örnekle resmetmem en doğrusu olacak. Bir danışanım çok beklemediği bir şekilde eşini kaybetti. Bu kaybı yaşamadan çok önce terapiye bambaşka nedenlerle başlamıştı ve tahmin edersiniz ki bu kayıp sonucunda uzun bir süre tek konumuz bu ani ve can yakıcı kayıp oldu. Ruh sağlığı çalışanları üzücü bir şekilde yası standardize etmeye çalışabiliyor. Basamaklara bölünmüş, her basamağın yaklaşık ne kadar sürmesi gerektiğine dair bir sürü formüller zikrediyorlar. Danışanımın yası uzun sürdü, bütün bu standartlara göre çok uzamıştı. Çok destek aldığı etrafı bir süre sonra "iyice saplantı oluyor bu sende, artık hayatına bakmalısın" demeye başladılar. Aslında danışanımın bütün yapmaya çalıştığı bu korkunç gerçeği farklı açılardan kabullenme çabasıydı. Bu çaba kendini bazen hüzün, bazen özlem, bazen öfke, bazen de isyan olarak gösteriyordu.

Bir şeyleri hazmetmeye çalışıyorsak, en doğrusu ne kendimize baskı yapmak, ne de etraftan gelen baskılara boyun eğmektir. Hazmetmek bir akış meselesidir. Hazmetmek, sahip çıkılması zor gerçekleri omuzlamaya çalışmak, bir zaman meselesidir. Bol zamana ve bol alana ihtiyaç vardır. Eğer sizin "takıntınız" veya "saplantınız" böyle bir hazmetme çabası ise, bırakın, yaşayın ve içinden geçin.

Bir şeylerden kaçmak için zorla mı tutunuyorsunuz? Yoksa gerçekten bir şeyleri hazmetmek için büyük bir gayret içinde misiniz? Dışarıdan bakınca ikisi birbirine çok benzeyebilir. Hangisini yaptığınızı bir tek siz ayırt edebilirsiniz. Bir şeylerden kaçmak için zorla tutunduğumuzda hayata tutunamaz hale geliriz. Gittikçe daha cansız, daha çökkün, daha tekdüze, daha renksiz yaşamaya başlarız. Bir şeyleri haz-

metmeye çalışırken bunun tam tersi olur; ne kadar acı, ne kadar zor olursa olsun, canlı hissederiz. Sahte bir gündemle meşgul değilizdir, bir şeyler oluyordur.

Ne zaman bir konu gündeminizi "fazla" meşgul ediyorsa kendinize bir sorun; neler oluyor, ne istiyorum? Eğer dolu dolu cevaplar geliyorsa gündem o kadar da sahte değildir. Eğer kendinize laga luga yaparken buluyorsanız kendinizi, o zaman gerçek bir meseleden uzak durmak üzere kendinizi oyalıyorsunuz demektir. Merak etmeyin, asıl mesele, kendinizi oyaladığınız meselenin bir köşesinden her zaman akrabası çıkar. Çok uzaklara bakmayın.

Ve tabii ki bunların hepsi çok karmaşık geliyorsa, ki gelmesi çok doğal, insan en çok kendisine bilmece, o zaman her zaman bir terapist size görmekte zorlandıklarınız için ayna olabilir.

Anda kalmak üzerine

Sonda söyleyeceğimi başta söyleyip yine işin heyecanını kaçırayım; varoluşçu açıdan baktığımızda anda kalmak denen çabaya inanmıyoruz. Lütfen yanlış anlamayın, bu bölümü farklı öğretilere saldırmak veya onları yermek için yazmadım. Tam aksine, bizlere anda kalmayı öğütleyen, bunun için elimizi güçlendirecek araçlar ve teknikler veren bu yaklaşımların savundukları hiç de yersiz değildir. İnsanın hayatını kökten değiştirebilir. Ancak kendini varoluşçulukla özdeşleştiren biri olarak konuyla ilgili yargılarımı da baştan ortaya koymamın siz okuyucuların kendi sonucunuza varmanız için değerli olacağını düşünüyorum. Bu anda kalma meselesinin Doğu felsefelerinde çok hoş kökleri var aslında (uzmanlığım olmadığı için hiç girmiyorum), psikoloji dünyasında ilk başta gündelik hayatı kolaylaştıracak bir bakış açısı olarak tanıtıldığında da bu kökleri hâlâ görebiliyorduk. Ancak bugün geldiği yerdeki pazarlanan bir ürün haline yoğun itirazım var. Lakin ne daha fazla zihne ne de daha fazla –meli –malı'lı yönergeye ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum. Ancak bu söylediklerimi altı boş kişisel görüşler olmaktan öteye taşımam gerekir sanırım.

Neden anda kalmak diye bir şey yok? Sanırım ilk ilgilenmem gereken soru bu olurdu. Felsefi, daha doğrusu fenomenolojik açıdan baktığımızda bir yerde kalabilmemiz için o yerin

bir sahiplik sunması gerekir. "Bugün evde kalacağım", "Asansörde mahsur kaldık" gibi cümleler kurduğumuzda istesek de istemesek de kaldığımız yer değişmeksizin bizi kapsayan bir zemin verir. Andan bahsettiğimizde anın böyle bir özelliği olduğunu iddia edemeyiz. Daha az karmaşık bir şekilde dile getirecek olursam, anda kalmak diye bir şey yoktur, çünkü "kalınacak" bir an yoktur. An dediğimiz şey tıpkı bir nehir gibidir, sürekli akar, değişir, evrilir. An kalmıyor ki biz de anda kalabilelim. An, sabit olmaktan uzaktır. Bütün bunlar şu anlama geliyor; kendimizi anda kalmaya her zorladığımızda, ki bu bir zorlamadır, aslında akan, değişen, bize sürekli farklı bir yönünü ifşa eden dünyanın sadece bir yönüne odaklanmış oluruz. Geri kalanını görmemiş, görmezden gelmiş veya aslında görmek isterken başımızı çevirmiş oluruz.

Şöyle bir örnek vereyim; bugün gittiğim yoga dersinde hoca hepimizi anda kalmaya davet etti. Davetini açıklarken "Buradan çıktığınızda ne yapacağınızı, akşam ne yiyeceğinizi düşünmeyin, matınızın üzerinde neler oluyor, ona odaklanmaya çalışın" dedi. Aslında matın üzerinde olanlarlayken aniden zihnimde bir itiraz belirdi! Eğer bir yandan yoga yapıp, bir yandan da çıkışta ne yiyeceğimi düşünüyorsam, bu o anki deneyimimin tamamı demektir. Neden deneyimimin bir kısmını onaylarken, geri kalanını kapatmaya çalışayım? Ve en önemlisi, deneyimimin ancak bütününe bakarsam bana ne anlattığını görme şansım olabilir. Örneğin kendimi bir yandan yoga yapmaya zorlayıp, bir yandan da bir an önce bitse de hayatıma devam etsem diye düşünüyorsam, belli ki o gün matın üzerinde kalmakta bir zorluk yaşıyorum. Belki ruhen kendimi o kadar yorgun hissediyorum ki, vücudum kapanmak istiyor, ama yoga hareketleri tam aksine beni dünyaya açık hale getiriyor. Veya kendimi dışarıdaki işleri düşünmekten alıkoyamıyorum, çünkü o gün gergin bir gün, endişeliyim, bir haber bekliyorum, belki uğraşmam gereken

sevimsiz bir şeyler var ve bu beni endişelendirenler öylesine dünyamı kaplamış durumda ki hiçbir şekilde dikkatimi toplayamıyorum. Belki o an olan, o sıralar oraya buraya çekiştirilmekten ne kadar kendimi toparlayamadığıma bir işarettir. İhtimaller ve senaryolar çoğaltılabilir.

Ancak sözün özü, varoluşçuluk bize anda kalmak adına deneyimimizin bir kısmını dışlamamayı açıkça önerir. Deneyimlerimiz bir bütün olarak anlamlıdır, bize vermek istedikleri mesajı bir bütün olarak iletebilirler.

İkinci felsefi itirazım ise aslında "an" dediğimiz zaman diliminden başka bir zaman dilimimiz olmamasıdır. Haklı olarak "Geçmiş, gelecek yok mu sende?" diye sorabilirsiniz. Geçmişe dair bir şeyler düşündüğümüzde, zihnimizin içinde geçmiş diyalogları farklı versiyonlarla bir daha bir daha tekrar ettiğimizde geçmişe gitmiş olmayız. Keza aynı durum gelecek için de geçerlidir. Bu bölümü yazmaya başlamadan evvel önümüzdeki yılın etkinliklerini planlamakla meşguldüm. Baktım mart ayında çok etkinlik birikmiş, gözümde şöyle bir canlandırdım, nasıl olur bu kadar koşuşturmak diye. Geleceği tahayyül ettim. Ama geleceğe gitmedim.

Kısacası zamanda yolculuk mümkün olana kadar, zaten andan başka bir zaman diliminde yaşamamız mümkün değil. Geçmiş de, gelecek de anda ve şimdide canlanır. Bu da şu anlama gelir; geleceği veya geçmişi düşündüğümüzde andan veya şimdiden kopmuş olmayız. Tam aksine, o anda geçmişi veya geleceği düşünüyorsam, o anın diğer özellikleriyle beraber ne olduğunu anlama şansım olabilir. Ne oldu da seansta aklım bir anda yakın gelecekle ilgili bir endişeme gitti? Ne oldu da film izlerken bir anda kendimi on yıl öncesine dair bir şeyler düşünürken buldum? Kendimi anda kalmak diye tabir ettiğimiz hale zorlamak yerine, kendimi içinde bulduğum anın, bağlamın tamamına bakarak anlama şansım olabilir.

Aslında dönüp dolaşıp aynı yere varıyoruz. Anda kalmaya

çalışmak bizler için kendi deneyimimizin bir kısmını yok sayma veya bastırma haline dönüşüyorsa, o zaman yanlış yolda olduğumuzu söylemek mümkün. Ancak deneyimimizin bütününe kendisini ifşa etmesi için izin verdiğimizde kendimizi daha yakından görme ve tanıma şansımız olacaktır.

En temelde zaten hep şimdideyiz, hep andayız, elimizde başka bir zaman dilimi yok. İstesek de bunun dışına çıkma şansımız yok. Hayatımız dediğimiz bu akan, evrilen, değişen, sabit olmayan nehirde vuku buluyor; kendilik dediğimizde kendini burada gösteriyor. Keşke yapay tanımlar çerçevesinde zorlamadan önce kendimizi gözlemleyebilsek, sonra da gözlemlediklerimiz yoluyla anlamaya çalışsak.

Bütün bunları yazdıktan sonra şunu eklemeden bu bölümü bitiremeyeceğim; yine de anda kalmaya dair öğretilerde çok temel bir doğruluk payı var. Ancak anda mıyız, yoksa başka bir zaman dilimde ve yerde miyiz gibi bir ayrım yapmamakta fayda var. Varoluşçu bakış açısına göre zaman zaman kendi deneyimimize daha yakın dururken, zaman zaman da kendi deneyimimizden çok uzaklara düşebiliyoruz. Kimimiz çoğu zaman kendi deneyimine yakın bir yerdeyken, kimimiz kendi üzerimize düşünmemeyi, kendimizi dikkate almamayı huy edinmiş durumdayız. Varoluşçu bakış açısının yaptığı davet, deneyimimize yakınlaşmak üzere bir davettir.

Bir danışanım terapisinin ilk bir buçuk yılında bilim-kurgu fantezilerinden bahsedip durdu. Bu fantezilerden bahsederken de ısrarla "Ne saçma değil mi, bu kadar derdim var, ben gelmişim burada gezegenler, kimyasal etkimeler falan konuşuyorum" diye ekleyip duruyordu. Ne yalan söyleyeyim. Uzun zaman neyden bahsettiğini anlamakta güçlük çektim desem, yaşadığım zorluğu azımsamış olurum. Bayağı bayağı anlamıyordum. Ama hep kendi kendime "Danışan bugün bunu anlatarak bana ve de kendisine bir şeyler anlatmaya çalışıyor" diye hatırlatıp durdum. Bir yandan da danışandan

öykülerini daha çok açmasını ve ayrıntılandırmasını istedim. Ve en nihayetinde yavaş yavaş "fantastik" söylemlerinin ona ve hayatına dair neler anlattığını keşfetmeye başladık. Sanırım bu danışana bütün bu bilim-kurgu senaryolarını anlatırken "şimdi ve buraya dönelim" demem oldukça kötü olurdu; en iyi ihtimalle ona terapisti olarak kendiyle karşılaşma yolunda destek olmamış olurdum.

Demeye getirdiğim, istediğimiz kadar deneyimimizden uzaklaşalım, istediğimiz kadar başka zamanlardan, antik geçmişten veya hiç görmeyeceğimiz bilim-kurgusal gelecekler den bahsedelim, eninde sonunda kendimize dair bir şeyler anlatıyoruz. Eninde sonunda kendimizi ifşa etmiş oluyoruz. Evet, zihnimizin içindeki dünya ile dışarıdaki dünya birbirinden uzaklaştıkça olan kendi hayatlarımıza oluyor; hayatlarımız kuraklaşıyor, çoraklaşıyor. Bu konuda şimdi ve burada savunucuları çok haklı. Ne kadar kafamızın içinde kalırsak, o kadar ruhsal anlamda klostrofobik hayatlar yaşıyoruz.

Varoluşçuluğun daveti şimdi ve burada kalmanız değil, anı yakalamanız da değil. Sadece gözlerinizi, kulaklarınız ve tüm duyularınız açın. Sizi çevreleyen dünyada neler oluyor görün, duyun, hissedin. Dışarıyı izlerken içerideki yankılarını duyun. O dünyaya katılın. Çünkü o sizin dünyanız.

İkilemler ve çelişkiler üzerine

Sanırım kitaptaki en felsefi bölüm ikilemler üzerine olan olacak. Elimden geldiğince sade bir dille anlatmaya çalışacağım ve söz veriyorum, bana katlanırsanız bölümün sonunda gündelik hayatta işe yarar bir yere bağlayacağım.

Her şeyden önce ikilemlerin ne olduğunu tanımlamakla başlamak lazım. İkilemler, birbiriyle örtüşmeyen, hatta çoğu zaman çatışan iki ucu birden hayatımızda tutmaya çalıştığımızda yaşadığımız garip tutarsızlık hissidir. Bu açıdan bakınca kararsızlıkla karıştırmamak lazım. Önümüzde iki seçenek varken ve hangisini seçeceğimizi bilemezken yaşadığımız ikilem değil, kararsızlıktır. Kararsızlık üzerine zaten uzun uzadıya yazıp çizdim birkaç bölüm evvel. İkilemler ise, bir şeyi isterken aynı zamanda istediğimizle uymayan başka bir şey yapmamızdır. Birbirine uymayan iki ayrı yoldan aynı anda yürümek gibi. Örneğin sağlıklı beslenmek isteyip her gün bir paket cipsi mideye gömmek bir ikilem olabilir. Düzgün, sağlam, güvene dayalı dostlukların özlemini çekip en güvenilmeyecek insanları hayatımıza almak ve barındırmak da bir ikilem olabilir. Ama şu anki işime mi devam edeyim, öbür şirketten gelen teklifi mi seçeyim bir ikilem değildir; bir yol ayrımıdır.

İkilemlerin doğasına felsefi açıdan daha fazla eğilmeden evvel insan olmaya dair ufak bir not eklemek isterim. Ço-

ğumuz kendimizi çok tutarlı, mantıklı, çatışmasız, bir dediği öbürüne uyan bireyler olarak görmeye meyilliyiz. Kendisini böyle görmeyenler bile zihinlerinin bir yerinde tutarlı olma idealini canlı tutuyorlardır. Ne de olsa tutarlı, mantıklı, kararlı ve iradeli olmamız gerektiğine dair bir şehir efsanesi yüzyılı aşkındır dolanıyor ortalıkta.

Şimdi size şok edici bir haber vereceğim. Hayır, hiç de tutarlı değiliz. Bunu farklı bir bağlamda daha önceki bir bölümde de açmıştım; insan deneyimi her zaman tutarsız, çatışmalı ve ikircikli olmaya mahkûmdur. Şu an bu kelimeleri yazmaktan bir yandan büyük keyif alırken, bir yandan da bunu bırakıp dışarıda bir yürüyüş yapasım var. Kendi çelişkili ve ikilemli doğanızla barışın, bunun için kendinize yüklenmeyin ve kendinizden içsel anlamda tutarlı olmayı beklemeyin. Evet, bir yandan her zaman bir seçeneği seçip, onun sonuçlarıyla hayatımızın sonuna kadar kalmak durumundayız, ancak öteki yandan da her zaman başka şeyler istemeye ve dilemeye devam edeceğiz.

Gelelim ikilemlerin doğasına felsefi bir açıdan bakmaya. Bir ikilemle karşılaştığınızda, hiçbir zaman ikilemi oluşturan kutuplardan birini seçerek o ikilemin üstesinden gelemezsiniz. Hem zayıflamak isteyip hem de kendinizi stres altındayken tıkınırcasına yerken buluyorsanız, ne "Allah beni kahretsin, bir hafta sıkı diyet" deyip kendinizi cezalandırarak ne de "Aman, hayat kısa, ne istersem yiyeyim" diyerek rahat edeceğiniz bir yere varamazsınız. İkilemleri kavramak her daim onlara bir bütün olarak bakarak, uyuşmayan iki parçayı bir araya getirerek mümkün olacaktır. Ancak bunu yaparken nasıl bir ikilemle karşı karşıya olduğunuz kritik bir tespit meselesidir.

Varoluşçu bakış açısına göre ikilemler ikiye ayrılır; diyalektik ikilemler ve diyalogsal ikilemler. Diyalektik ikilemlerde iki uç (tez ve antitez de denebilir) bir alaşıma girip orta-

ya bir sentez çıkarırlar. Diyalektik bir ikilem bizlere aslında tek bir mesaj vermek ister. O mesajı ancak ikilemin ortaya koyduğu sentezde ortaya çıkarabiliriz. Daha net bir örnek vererek devam edeyim (dönüp kendim okuduğumda bile yazdıklarımı fazla soyut buldum). Bir danışanımın en büyük arzularından biri derin, samimi, güvene dayalı, tercihen hayat yoldaşlığı denilebilecek bir ilişkide olmaktı. Ancak tanıştığı bütün kadınlar ya evli ya da sevgilisi olan kadınlar çıkıyordu. "Bendeki de şanssızlık" deyip bu olguya yakından bakmayı uzun bir süre reddetti. Öte yandan kurduğu bu ilişkilerle ilgili kendini ahlaki olarak çok sorumlu hissediyordu; ne de olsa, onun kelimeleriyle, insanların ilişkilerini veya evliliklerini tehlikeye atıyordu. Bu kadınların eşleri, nişanlıları veya sevgilileri öğrense gerçekten bu kişilerin başına büyük sorunlar açılabilirdi. Burada yaşadığı ikilem, bir yandan sürekli partneri olan kişileri seçerken (evet, bu kadar sık görülen bir tekrar şans değil, bilinçsizce de olsa seçimdir), bir yandan da kendini suçlu, kötü, aşağılık hissedip başkalarının güvenliği için endişe edecekti. O dönemki moduna bağlı olarak ya kendini sınırsızca hoş görmeye ya da kendini acımasızca yermeye meyilliydi. Bu arada not etmek isterim ki ne bu danışanıma ne de başka bir danışanıma herhangi bir toplumsal değeri dayatmak isterim, bu benim en korktuğum şeylerden biridir. Terapisti olarak seçimleri değil, kendini içinde bulduğu derin umutsuzluk ve kaygı beni endişelendiriyordu. Bunun ötesinde kimin kiminle ne yaşadığı gerçekten biz terapistlerin işi olmamalı. Terapide bir zaman sonra aslında bu ikilemiyle ne yapmaya çalıştığını çözecektik; gerçekten derin, anlamlı, güvene dayalı ilişkiler kurmak istiyordu, ama böyle bir ilişkide kendini bulmaktan aynı zamanda da çok korkuyordu. Partneri olan kişilerle beraber olmak demek hep zaman sınırlarına bağlı, yarım ilişkiler yaşamak demekti. İkilemini dinledikçe ortaya çıkan sentez, "Benim ya-

kınlığa çok ihtiyacım var ama çok korkuyorum" diye bağırıyordu adeta. Bunu keşfetmemizle beraber danışanın ikilemi hayatında daha az yer işgal etmeye başladı ve uzun zamandır örtük olan asıl meselesini konuşmaya başladık; ilişkilerden korkmasını.

Diyalektik ikilemler daha gündelik hayat meseleleriyle ilgilidir. Üniversiteyi bitirmeyi çok isteyip bitirememek, sağlıklı yaşamak isteyip bu çabaların meyvelerini heba etmek, başarılı olmak isteyip kendini bir türlü işine verememek gibi örnekler çoğaltılabilir.

Diyalogsal ikilemler ise daha ziyade hayatın temel meselelerine, yani tabiri caizse varoluşsal meselelere dairdir. Diyalogsal ikilemler, daha gündelik ikilemlerin aksine hiçbir zaman ortaya bir sentez çıkarmazlar. Hiçbir koşul altında iki yakaları birleşmez, başka bir deyişle. İki uç birbirinden hep uzak durur. Tıpkı manyetik alanlar gibi aralarında da hep bir gerginlik (varoluşsal kaygı da denebilir) mevcuttur. O gerginliğe sahip çıkmak gerekir; o bizim yaşam enerjimiz, canlılık kaynağımızdır. Kendimden küçük bir örnekle diyalogsal ikilemleri açıklamaya çalışayım. Bir yandan bu kitabı yazdığım için inanılmaz heyecanlıyım ve mutluyum. Yaptığım işin çok anlamlı olduğuna canı gönülden inanıyorum. Her gün büyük bir heyecanla bilgisayarın başına oturuyorum. Öte yandan kalkıştığım bu proje inanılmaz derecede anlamsız geliyor. Kim okuyacak ki? Okuyanların ne işine yarayacak ki? Ben bir şeyler yazıyorum ama ya kimseye dokunmazsa? Diyelim ki bu kitap birilerine dokundu, bir sürü kişiye ulaştı, kendi çapında bir başarı oldu, ee? Ben de, bu kitabı okuyup hayatında yeni bir bakış açısı açılacak kişiler de bir gün ölmeyecek mi? Sorular uzar gider, ama anlamsızlık baki. Anlam-anlamsızlık varoluşsal bir ikilemdir. Anlamlı olan her daim anlamsız olmaya da adaydır. Bana düşen ise yaptığım şeyin ne kadar anlamlı olduğuna saplanmadan veya anlam-

sızlığında boğulmadan, bu gerginlikte kalarak yazmaya devam etmek. Yaptığımı anlamlı bulduğum zamanlarda heyecanlanıyorum. Öte yandan anlamsız bulduğum anlar kitapta aktarmak istediğim yeni fikirlere gebelik zamanlarım oluyor. Anlamsızlık beni özgürleştiriyor, "Aman kimse okumazsa okumasın, sen de o zaman daha rahat yaz" diye geçiriyorum içimden. Bu gel-git böylece sürüp gidecek, konu ister bu kitap olsun, ister başka bir mesele.

Bölümün başında bir derleme-toplama sözü vermiştim. Bu bölümden geriye şunların sizlerle kalmasını çok isterim; birinci olarak ikilemleriniz, çelişkileriniz var diye kızmayın kendinize. İkinci olarak iki farklı ikilem vardır, daha gündelik olan ve daha varoluşsal olan. Gündelik ikilemleri oluşturan uçlar birbirinin zıddı gibi görünse de birleşip bize bir mesaj vermeye çalışır, dinlemekte fayda var! Bununla beraber varoluşsal ikilemlerin uçları birleşmez, hep ayrık kalırlar, bu bir gerginlik meselesidir. Ama o gerginlik aynı zamanda canlılık kaynağımızdır. Ölümle sınırlı olduğu için hayat değerli ve güzeldir. Yalnızlık olduğu için ilişkiler manidardır. O gerginliğe sahip çıkın.

Gündelik hayatta hapsolmak ve dayanılmaz bir hafiflikte yaşamak üzerine

Zaman zaman kendimizi gündelik hayatın talepleri altında hapsolmuş hissedebiliriz. Farklı bir hayatın hayalini kurabiliriz; daha canlı, daha hafif hissettiğimiz bir hayatın. Bazen de farklı bir hayatın hayalini bile kuramayabiliriz; sanki hayat dediğimiz şey bugüne kadar gördüklerimizden ibaretmiş, hiçbir yere uzamaz veya kısalmaz gibi gelebilir.

Sizlere bu bölümde gündelik hayatın hapsolmuşluk hissinden nasıl kurtulacağınızın ve dayanılmaz bir hafiflikte nasıl yaşayacağınızın şifrelerini vermeyi çok isterdim, ancak o şifreler henüz insanlığın eline ulaşmadı. Bu bölümün ismini Instagram'da ne üzerine yazayım diye sorduğum anketin cevabı olarak gelen iki cevabı birleştirerek verdim. Biri çok karamsar, varoluşçu anlamda umutsuz gelmişti. Yazan kişinin gündelik hayatı nasıl ise onun içinde kendini hapsolmuş gibi hissediyordu sanki. Öteki ise bir o kadar hafif, uçucu, akışta. Hafiflik öyle böyle bir hafiflik değil, dayanılmaz bir hafiflik. Konu önerisinde bulunan kişinin kelimelerini çok beğendim; bir yandan naifçe bulurken bir yandan da hepimize aslında nasıl bir hayatın mümkün olabileceğini hatırlatır gibiydi.

Ancak baştan belirtmek zorunda olduğum birkaç unsur var. Birincisi, gerçek anlamıyla hiçbir zaman "gündelik hayatın içinde hapsolmuşluk duygusundan" tam anlamıyla kurtulamayacağız. Bizden bir şeyler talep edenler hep olacak.

Kendimizi uymak zorunda hissettiğimiz kurallar hep olacak. Uyum sağlamazsak kaybedeceğimiz çok şey olabilir korkusuyla her zaman sesimizi bir parça kısık tuttuğumuz zamanlar olacak. İkincisi ise, ola ki "dayanılmaz hafiflikte yaşamayı" başardığınız anlara eriştiniz, bilin ki bu anlar da sürekli olmayacak. Zaman zaman kendimizi çok özgür hissederken, zaman zaman da bir o kadar hapis hissedeceğiz. Kendimizden, içinde yaşadığımız toplumdan, ötekilerden tamamen özgürleşmeyi hedeflemek sanırım en çok kendimize haksızlık olacaktır.

Bunlarla beraber yapılacak çok şey de var. Sizlere karamsar bir tablo çizmeyi hiç istemem. Tam aksine; hayatı daha canlı, daha özgür ve hafif yaşamak mümkün. Ancak söylemeye çalıştığım şey o ki bu da kolay bir yol değil. Hayat hiçbirimiz için kolay değil ve olmayacak. Dışarıdan baktığınızda başkalarını kendinizden daha şanslı bulabilirsiniz; onların hayatları size çok daha yolunda ve kolay gibi gelebilir. Belki gerçekten de öyledir. Ancak aklımızdan çıkarmamamız gereken en önemli gerçek şu: insan olmak zor bir iş, zor bir hal, zor bir eylemdir. Sabit değildir. Hep çaba ister. Aslında "hakkımız" olan hiçbir şey yok, daha canlı, daha hafif ve daha özgür bir hayatı ancak dişimizle tırnağımızla kazıyarak elde edeceğiz. Daha önceki bölümlerde de ifade ettiğim gibi, hayatın hiçbirimize verilmiş bir sözü veya tutmak zorunda olduğu bir taahhüdü yok.

Eğer kendinizi kendi hayatınızın içinde hapis hissediyorsanız, özgürleşmenin anahtarlarını dışarıda aramayın derim. Varoluşçuluk, belli bir idealin peşinden koşmak yerine öncelikle olanı anlamlandırmayı önerir. Amacım kendim dahil kimseyi suçlamak değil, ancak aklımızda tutmamız gereken ve araştırmamızın başlangıç noktası olacak bir unsur var; hepimiz öyle ya da böyle kendi hayatlarımızı yaratıyoruz. Evet, daha önce de çokça yazdığım gibi, dış koşullar çok belirleyici.

Ancak hepimiz karşılaştığımız dış koşulları belli şekillerde, bize özel şekillerde hayatlarımıza alıp konumlandırırız. Eğer kendinizi hayatınızda hapis hissediyorsanız, bu hayatı öyle ya da böyle kendinizin yarattığını unutmayın. Söylediklerinizle ve söylemediklerinizle, yaptıklarınızla ve yapmadıklarınızla yarattınız. Bunda kötü bir şey yok. Böyle oldu. Bu noktada kendinize kızmanın, utanmanın veya bu kelimeleri yazdığım için bana içerlemenizin bir anlamı yok. Bunun yerine anlamaya çalışsanız. Siz nasıl oldu da hayatınızı bu şekilde kurdunuz? Nasıl oldu da ailenizin sözünden çıkmakta zorlanıyorsunuz? Nasıl oluyor da sürekli kendinizi size iyi gelmeyen ilişkilerin içinde buluyorsunuz? Aman şanssızlık demeyin. Bana ne, insanlar manyak deyip geçmeyin.

Varoluşçu açıdan bakarsak insan hayatının hapisvari yönleri çok. Ölmek zorundayız, acı çekmek zorundayız, suçluluğu tatmak zorundayız, ötekinin üzerimizde etkisi var. Ancak dönüp kendimize bir bakmamız lazım, sormamız lazım: "Acaba ben daha da mı yükseltiyorum bu hapishanenin duvarlarını kendim için?" diye. Çoğu zaman durum bu oluyor. Gerçekten şikâyet ettiklerimizin çoğu kendimize sahip çıkmamaktan ve hayatımızı inşa ederken ipleri elimize almaktan kaçınmaktan oluyor.

Gelelim dayanılmaz hafiflik konusuna. Aslında bundan önceki otuz üç bölümde farklı şekillerde dayanılmaz bir hafiflik içinde nasıl yaşayabileceğimize dair farklı düşünürlerin fikirlerini bu sayfalara taşıdım. Hiçbiri bir formül, bir reçete değil, ancak hepimiz için farklı imkânlar sunuyorlardı. Önceki bölümlerin ufak bir özeti, toparlaması gibi olacak ama bu noktaya kadar bahsettiklerim üzerinden, dayanılmaz hafiflik bizler için nasıl mümkün, bir sıralamak isterim. Bedenimize bir makine olarak değil de varoluşumuzun ta kendisi olarak davrandığımızda hafifleriz. Cinselliği sadece bir birleşme davranışı olmaktan çıkarıp toplumun koyduğu sınırların

ötesinde bir canlılık, bir eyleme geçme, bir yaratıcılık kaynağı olarak gördüğümüzde özgürleşiriz. Kendimizi bastırmak, susturmak, tıkınmak için yediğimizde veya kendimizi aç bıraktığımızda değil de, yemek gerçekten bedensel ihtiyaç ve arzularımızla buluşmanın bir alanı olduğunda canlılık hissederiz. Kendimizi rahat hissettiğimiz mekânlarda barınarak hafifleriz. Ölüme dair ne hissedersek hissedelim, bildiğimiz anlamda ve şekilde bu hayatın bir sonu olduğunu ufkumuzdan eksik etmediğimizde gerçekten özgürleşebiliriz. Kendimize sahip çıkıp, bunun verdiği canlılıkla hafifleriz. Duygularımızı oraya buraya çekiştirmek, onları telefonumuzun ses ayarı gibi kısıp yükseltebileceğimizi sanmak yerine onlara kulak verdiğimizde tekrar canlanırız. Derin bağlar kurduğumuzda, âşık olmaya ve aşkı veya ilişkileri kaybetmeyi göze aldığımızda özgürleşiriz, kendimizi kendi zihnimizin içine kilitleyerek değil. Kendimizde olduğu kadar herkesin tutarsızlıklarını, çatışmalarını ve ikilemlerini olağan karşıladığımız boyutta hafifleriz, onları suçlayıp kendimizi onlara karşı öfkeli olmaya zorladığımızda değil. Yalnız kalmaktan ve kaybetmekten korkmadan ilişkilendiğimizde canlı hissederiz. Ailemize ve geçmişimize sahip çıkıp, onların koyduğu sınırların ötesinde bir hayat inşa ettiğimizde özgürleşiriz. Tüm hayatımızı sadece kendimizle ilgilenerek değil de, başkalarını da umursayarak yaşadığımızda hafifleriz. Laga luga etmek hoş güzel, ama ağzımızdan çıkanlar bizi kendi gerçekliğimize yakınlaştırdığında gerçekten canlılığı yakalarız. Kendi kurduğumuz kendiliğin ve hayatın mahkûmu olmadan akmaya, değişmeye ve evirilmeye izin verdikçe özgürleşiriz. Başımıza gelen kötü, bizi yaralayan, sarsan olaylara ve deneyimlere sahip çıktıkça hafifleriz, onları yok sayıp görmediğimiz köşelere süpürdükçe değil. Kendi arzumuza kulak verdiğimizde, kendimize ait ne varsa; nefretimiz, mükemmel olma isteğimiz, korkularımız, kaygılarımız, statü arzumuz veya başa-

rısızlık korkumuz, hepsine sahip çıktığımızda hafifleriz. Depresif hissetmek, umutsuzluk gibi hallerimize kulak verdikçe canlılığımızı tekrar yakalarız. Zihnimizle değil, bütün varoluşumuzla seçtiğimizde sonrasında gelecek sorumluluk bir yük olmaktan çıkar. Kendimiz için anlamlı olanın peşinden gidince, sırf tanıdık olduğu için bize acı verenlere tutunmayı bırakınca, yaslarımızı tutacak alanı kendimize açınca ve hayatın getirdiklerine gözlerimizi açıp "bu da benim hayatım" deyip içimize derin bir nefes çekince dayanılmaz bir hafifliğe ulaşırız.

Merak etmeyin, sonra da bu hafifliği kaybedebiliriz. Önemli olan nasıl ağırlaştığımızı görebilmek ve sonra tekrar hafiflemeyi başarmak. Ve sonra tekrar kaybederiz ve bu döngüde yaşar gideriz.

Potansiyelimizi gerçekleştirmek üzerine

Güncel kişisel gelişim ve psikoloji jargonunda potansiyellerimizi gerçekleştirmekten bahsedildiğinde hep olumlu işler yapmaya dönük bir vurgu oluyor. Bu açıdan hayatımıza bakacak olursak ya potansiyellerimizi gerçekleştirip mutlu bir hayat süreceğiz ya da potansiyellerimizi gerçekleştirmeyip veya gerçekleştiremeyip sepet gibi boş boş yaşayacağız. Tabii çerçeveyi böyle bir yerden kurunca potansiyellerimizi gerçekleştirmek için envai çeşit yol, yordama da yer açılıyor.

Varoluşçu bakış açısı insan olmanın aynı zamanda potansiyel sahibi olmak olduğuna katılır. Ancak yukarıda bahsettiğim söylemi reddeder. Öncelikle potansiyellerimiz hep iyi ve olumlu ihtimallerimiz olmak zorunda değil. Psikolog olmak, yazar olmak kadar katil olmaya, hırsız olmaya, işsiz olmaya dair de potansiyelim var. Hepimizin var. Bu nedenle alternatif öneri şu olabilir; potansiyeller iyi veya kötü olabilir ve hatta potansiyelleri iyi veya kötü olarak ayırmanın bir anlamı yoktur. Kısacası insan, potansiyelleriyle vardır. Nokta.

Neden potansiyellerimizi iyi veya kötü olarak ayırmadığımıza gelecek olursak, iyi-kötü ayrımının her daim soyut, uzak ve kuramsal bir yerden olduğunu hatırlamak durumundayız. Daha önceki bölümlerde de bahsettiğim gibi varoluşçu bakış açısı ahlaki anlamda bir görecelik önermez. Ancak iyi-kötü gibi basit ayrımların hayatı kolaylaştırıp meselele-

rin derinliğinin yitmesine neden olduğunun altını çizer. Etik derslerinde sıklıkla bahsedilen çok ünlü bir örnek vardır. Belki karşılaşmışsınız. Çocuğunuz çok hasta ve bir gece daha da kötüleşti. Biliyorsunuz ki bir ilaç var ve onu edinirseniz en azından sabahı çıkarıp çocuğunuzun hayatını kurtarabilirsiniz. İlaç hiçbir eczanede yok ama biliyorsunuz ki sadece iki sokak ötedeki eczanede var. Eczane açık olsa bile, hiçbir şekilde bu ilaca paranız yetmeyecek. Çocuğunuzun gözünüzün önünde ölüp gitmesine izin mi verirsiniz, yoksa o eczaneye bir şekilde girip ilacı alır mısınız? Biri sizi katil veya en iyi ihtimalle ihmalkâr, öteki sizi hırsız yapacaktır.

Keşke hayat, olguları basitçe iyi ve kötü diye ayırıp, kendimizi kötülerden koruyup iyilere sığınacağımız kadar basit ve net olsaydı. Ama değil. Biz yetişkinlere düşen de böyle hülyalardan uyanıp hayatın gerçekleriyle yüzleşmeye başlamak.

Bölümün başında bahsettiğim söylemi varoluşçu bakış açısı bir açıdan daha reddeder. Mesele potansiyellerimizi (olumlu olan) gerçekleştirecek miyiz, yoksa öylecene kalakalacak mıyız değil. Varoluşçu açıdan baktığımızda ve potansiyellerden bahsettiğimizde sadece şatafatlı, dramatik ve sansasyonel potansiyellerimizi göz önünde bulundurmayız; çok başarılı bir iş insanı olmak, çok ünlü bir şarkıcı olmak, çok zengin, çok güzel, çok kendine güvenli olmak gibi. Bütün bir bayram tatilini evde kalıp hiçbir şey yapmadan, tembellikle geçirmek ve bundan çok sıkılmak da potansiyellerimiz arasında. Kısacası asıl mesele hangi potansiyelimi gerçekleştirmek istiyorum, buna bile isteye karar verebilmek.

Jean-Paul Sartre'ın konuyla ilgili ilginç bir biyografik incelemesi vardır. Bu metinde Sartre, ailesi hırsız, katil ve dolandırıcı dolu olan ünlü oyun yazarı ve şair Jean Genet'nin nasıl ailesinin çizgisinden gitmeyip kendi yolunu çizerek Fransa'nın milli değerlerinden biri haline geldiğini araştırır. Sartre'ın

vermek istediği mesaj aslında son derece net; Urfa'da Oxford olmasa da (İbrahim Tatlıses'in ünlü lafına referans verecek olursam) kendimize ait bir hayat inşa etmenin binlerce yolu var. İçine doğduğumuz koşullar belirleyici olsa da kendi yolumuzda yürümek için de bir sürü fırsatımız var.

Biraz felsefi bir yana dönecek olursak, insan olmak aslında çok sıkışık bir hal. Elimizde sadece şimdi dediğimiz, an dediğimiz bir şey var. Anbean ne seçersek geçmişimizin ve böylelikle bizim parçamız oluyor. Seçtiklerimizle hayatımızın sonuna kadar yaşamak zorunda kalıyoruz, bizim gerçekliklerimiz haline geliyorlar. Öte yandan da göz alabildiğine uzanan, binlerce yıl yaşasak binde birini gerçekleştiremeyeceğimiz kadar çok potansiyelimiz var. Ve her an potansiyellerimiz arasından birini seçip gerçekleştirdiğimizde, o artık potansiyelimiz olmaktan çıkıp hayatımızın, kişisel dünyamızın ve gerçekliğimizin bir parçası oluyor.

Anlayacağınız potansiyellerimizi gerçekleştiriyor muyuz, gerçekleştiremiyor muyuz, bu açıdan baktığımızda saçma ve yanlış bir soru. Her an potansiyellerimizi gerçekleştiriyoruz. Ama seçtiğimiz potansiyellerimizi. Seçmediklerimize ne mi oluyor? Onları gerçekleştirmemiş olmak da yine dünyamızın bir parçası oluyor. Şu satırları size bir pazar günü yazıyorum. Bu pazarımın birkaç saatini çalışmaya ayırdım. Bu potansiyelimi seçtim ve gerçekleştirdim. Tamamen dinlenerek geçireceğim bir pazar günü potansiyelimden de vazgeçmiş oldum.

Varoluşçuluğun bize adeta neon ışıklarıyla göstermeye çalıştığı, hangi potansiyellerimizi gerçekleştirip hangilerini gerçekleştirmemeye ve böylelikle yitip gitmeye bırakıyoruz, bu konuda farkında ve bilinçli olmak. Hangi potansiyellerinizi gerçeğe dökeceksiniz ve hangileri gerçekleşmemiş ihtimaller olarak geçmişinizin tozlu sayfalarına karışacak, seçin. Seçerek devam edin. Seçerek yaşayın.

Bu bölümü yazma fikri bir arkadaşımla konuşurken orta-

ya çıktı. "Kendi potansiyellerini nasıl böyle kullanıyorsun, ne güzel, bunun üzerine de yazsana" dedi. Ne yalan söyleyeyim, bir yandan çok gururum okşanmıştı ancak içimde güçlü, felsefi bir ses duyduğum cümleye itiraz ediyordu. Kendi potansiyellerimi nasıl kullandığım, nasıl gerçekleştirdiğim konusunda tek bir fikrim var; elimden geldiğince sahip çıkabileceğim, arzum ve ihtiyaçlarımla hizada olan potansiyellerimi gerçekleştirmeye çalışıyorum. Altını çizmek isterim, elimden geldiğince.

İster daha gündelik seçimler olsun, ister daha büyük, hayatımızı kökten şekillendiren seçimler olsun, aslında temelde iki önemli sorunun cevabını kendi içimizde bulmak düşüyor payımıza; şu an neredeyim, ne yaşıyorum, hissediyorum, seziyorum, düşünüyorum ve de bu noktadan itibaren ne istiyorum. Basit sorular ama daha önce de bahsettiğim üzere zaman zaman cevaplarını bulmak o kadar da kolay olmayabilir. Sabırla kendi içimizde bu araştırmayı sürdürmeye ihtiyacımız var. Bu iki soruya cevaplarımızı buldukça hangi potansiyellerimizi gerçekleştirmek istediğimizi de daha net bir şekilde göreceğiz.

Değerler ve kendimizle ters düşmek üzerine

Değerler kavramı aslına bakarsanız oldukça basit bir olguya işaret ediyor. Hayatta değer verdiğimiz, bu önemli dediğimiz şeyler değerlerimizi oluşturuyor. Adı üzerinde, değer. Bireysel olarak her birimiz için değerli olanlar. Ancak son zamanlarda değerler çeşitli toplumsal ve politik yüklemelerle anlamını adeta kaybedip, gittikçe soyut ve anlaşılmaz bir kelime haline geldi. Gündelik hayatta görenekler, gelenekler, toplumsal beklentiler ve dini vecizeler gibi olguların hepsine değerler demeye başladık.

Her şeyden önce toplumun veya bir grubun değerli bulduklarını bir bireyin değerli bulduklarından ayırmakta fayda vardır. Varoluşçuluk değerlerden bahsettiğinde bireysel değerlerden, bireyin değer verdiklerinden bahseder. Hiç şüphesiz bireysel değerler ile toplumun gelenek, görenek ve usulleri arasında yoğun bir ilişki vardır, ancak aynı şeyler değillerdir.

Bireysel değerlerimiz her zaman büyük ve dramatik olmak zorunda da değiller. Evet, dürüst olmak önemli bir değeriniz olabilir, ama mesela sabah erken kalkıp o enerjiyle günün işlerini baştan bitiriyorsanız bu da bir değere işaret eder. Randevulaştığınızda geç kalmamaya özen gösteriyorsanız bu da bir değerdir. Keza karşınızdakini dinleyip, söylediklerini ciddiye alıp, onu kale aldığınızı gösteren bir cevap veriyorsanız da. Değerlerimizi sadece büyük büyük ko-

nuştuğumuz ve prensiplerimizi ötekilere anlattığımız anlarda göstermekle kalmayız. Aslında günlük hayatın içinde birçok farklı anda değerlerimizi ifşa ederiz.

Değerlerimizin hepsi büyük ve prensip meselesi olmak zorunda olmadığı gibi, her zaman bizler için de açık olmayabilir. Başka bir deyişle, kendi değerlerimizin farkında olmayabiliriz de. Nasıl mı fark edeceğiz? Aslında çok basit (ama bir o kadar da uzun soluklu bir çaba ve meşakkatli). Her seçimimizin altında ufak da olsa bir değerimiz yatar. Her "bu daha iyi sanırım" dediğimizde bir değerimize işaret etmiş oluruz. Her "böylesi daha uygun" dediğimizde de aslında bir değerimizle karşılaşmış oluruz.

Basit bir örnek vereyim. Hafta sonunu dinlenmekten çok çalışarak geçirdim, çünkü ilgilenmem gereken işler birikmişti. Burada, dinlenmenin ancak işleri yoluna koyduktan sonra hak edilen bir kazanç olduğuna dair bir değerim kendini gösterebilir. Veya (aslında bana daha yakın olan) bir yanda işler beni beklerken rahatça dinlenemeyeceğimi, o mola dediğim zamanın kafamın içini kemiren birikmiş işlerle bir işkenceye döneceğini biliyorum. Bu nedenle hakkıyla mola değilse, uygun şartları oluşturayım diye düşünüp çalışmayı seçtim.

Başka bir örnek verecek olursam, bir danışanım boşandıktan sonra daha önce eşiyle birlikte yaşadıkları, onda kalmasını kararlaştırdıkları evden taşınmayı seçti. Kendine yeni bir hayat kuruyordu ve ev gibi kalbine yakın bir mekânın bu kadar yüklü olmasının ona iyi gelmeyeceğini keşfetti. Bu danışanım yeni bir yola çıkarken eskiyi geride ve biraz mesafede bırakmanın daha iyi olacağını sessizce iddia etmiş oldu. Bu danışan yeniye odaklanmanın daha değerli olduğunu aslında savunmuş oldu. Oysa başka bir danışanım kendisini terk eden sevgilisiyle ne yapıp edip konuşmanın, neyin ters gittiğini keşfetmenin, yüzleşmenin bu ilişki sonrasında yeni bir yola çıkarken ona iyi geleceğini düşünüyordu. Bu danı-

şan da başka bir değeri; direkt temasın ve yüzleşmenin daha önemli olduğunu iddia etmiş oldu. Kim haklı sizce?

Bu soruya net bir cevap verme şansımız mevcut değil. Değerler kişiden kişiye değişebileceği gibi, kişinin kendi içinde de tutarsızlık yaratabilirler. Kendimizden en çok tutarlılık beklediğimiz alanlardan biri olan değerler sanırım en az tutarlılık gösterdiğimiz yönlerimizden biridir.

Viktor Frankl, vicdanı bir değerler repertuarı olarak tanımlamıştır. Doğduğumuz andan itibaren edindiğimiz bütün değerler bu repertuarda birikir. Doğal olarak da birbirine yakın duramayacak, uymayacak, ters düşecek birçok değer bu havuzda birikmiş olur. Kısacası soyut bir açıdan bakıp da değerlerimizin kendi içinde tutarlı olmasını beklemek kendimize yapabileceğimiz büyük bir haksızlık olacaktır.

Değerlerimiz tüm tutarsızlıklarıyla bu repertuarda birikmekle kalmazlar, aynı zamanda da kendi içlerinde sürekli olarak hiyerarşik bir düzen kurmaya çalışırlar. Değerler arasındaki bu hiyerarşi hiçbir şekilde kalıcı ve katı olmaması gereken bir hiyerarşidir; tam aksine, içinde olduğumuz bağlam, hangi değerimizi ön plana çıkaracağımız ve hangisini geri planda tutacağımız konusunda bize rehberlik eder. Enerjiniz yerindeyken verimlilik önemli bir değer olabilecekken, yorgunken dinlenmek ön plana çıkması kritik bir değer haline gelebilir.

Bu açıdan kendimize yakından baktığımızda sık sık kendimizle ters düştüğümüzü göreceğiz. Bugün savunduğunuzu yarın savunmayabilirsiniz. Buna dair en güzel örneği eski e-mail'lerime veya Facebook iletilerime bakarken görüyorum; bir zamanlar canı gönülden savunduklarıma uzağım. Bir zamanlar cümle âleme duyurmak daha ağır basan bir değerken, şimdi biraz daha kendime saklamak ağır basar olmuş.

Değerlerle ilgili en önemli nokta, sahip çıktığımız ve farkında olduğumuz değerlere sahip olmak. Toplumun geri ka-

lanıyla bir değeri paylaşıyor olabilirsiniz; bunda kesinlikle bir sorun yok. Zaten değerlerimizi kendi kendimize uydurmuyoruz; gördüklerimizden ve kendi deneyimlediklerimizden ediniyoruz. Bu sebeple değerlerimiz konusunda çok da özgün olma şansımız yok (özgünlük meselesini daha önce açmıştım). Ancak kritik olan arkasında durabileceğimiz, sahip çıkabileceğimiz, hesabını verebileceğimiz değerlere sahip olmak. Evet, değerlerimiz zaman içerisinde değişebilir, ancak kendimizi yakından tanıyorsak ve yaşadığımız hayatın getirdiği bağlama da yakından bakıyorsak, neyi ne için ve ne amaçlayarak yaptığımıza dair her zaman bir farkındalığımız olabilir.

Değerler, yaşadığımız sürece bitmeyecek bir meselemiz. Yeni deneyimlerimizle yeni değerler edinirken, zaman içerisinde bazı değerlerimizi tedavülden kaldırabiliriz. Bu sebeple gözümüzün kendi değer sistemimizde olmasında fayda var. Değerlerle ilgili söylediklerimi toparlayacak olursam sanırım şu cümleyi kurardım; değerlerimiz bazen açık, bazen örtük olabilir, bazen birbirleriyle çelişebilir, bazen de birbirlerini destekleyebilirler, ancak ne olursa olsun onları tanımak ve sahip çıkabileceğimiz değerleri kendi dünyamızda barındırmak çok değerlidir. Hayatı ezbere veya başkası dedi diye yaşamaya başladığımız anda kontrolü de kaybetmeye başladık demektir.

Politik duruş üzerine

Yine gündelik dile bakacak olursak, politik olmak konusuna geldiğimizde sık sık bir ayrımla karşılaşıyoruz; politik olmak veya apolitik olmak. Politik olduğunu iddia eden kişiler toplumun gidişatına dair endişelerini dillendiren ve bu konuda bir şeyler yapmaya çalışan, düşünen, didinen kişilerken, apolitik olduğunu iddia eden veya böyle isimlendirilen kişiler toplumu düzenleyen kural ve dinamiklere dair tartışmalardan ve değişim taleplerinden uzak durmayı seçen kişiler gibi görünüyor. Hatta bu ayrım o kadar ileri gitmiş durumda ki, çok rahatlıkla birbirimizi fazla politik olmak veya apolitik olmakla suçlar hale geldik; sanki bu ikisinden biri bir suçmuş gibi.

Varoluşçu bakış açısı, şimdiye kadar gördüğünüz bütün konularda olduğu gibi, bu konuda da böylesine derin bir ayrımın karşısında durur. Tam aksine, insan olmanın her daim politik olduğuna dair bir iddiada bulunur. Biraz açıklayayım. Daha önceki bölümlerde hep insan olmanın bir halden veya bir durumdan çok bir eylem olduğundan bahsettik. Biraz daha gündelik dile taşıyacak olursam, insan olmak, tıpkı sonuna *olmak* kelimesini eklediğim üzere, sürekli olarak bir eylem halinde olmaktır. Anbean ihtimallerimizden birini seçip gerçekleştirirken, bir şeyleri eyleme dökeriz. Buraya kadarı geçen otuz altı bölümde anlattıklarımdan farklı değil. Konuyu politik arenaya taşıyacak olursak, Simone de Beauvoir'ın

ve Jean-Paul Sartre'ın açtığı yoldan ilerleyerek insan olarak gerçekleştirdiğimiz her eylemin aynı zamanda politik bir değer taşıdığını söyleyebiliriz. Bu noktada altını çizmek isterim; gerçekleştirdiğimiz her eylem politiktir.

Ne alakası var diye düşünebilirsiniz. Haklısınız da. Örneğin benim bu kitabı yazmam ne kadar politik olabilir. Malum, hiçbir ideolojiden, politik akımdan veya toplumsal sözleşmeden bahsetmedim. Toplumun nasıl yönetilmesi gerektiğine dair veya toplumsal düzenin nasıl bir düzlemde kurulması gerektiğine dair de hiçbir fikir ortaya atmadım. Atmaktan da kaçınırım, çok da "uzmanı" olmadığım konular. Ancak yine bu "sadece uzmanlar bilir" görüşüne varoluşçu pek çok düşünür katılmamakta.

Daha da basit bir örnek vereyim; her canınız çektiğinde kendinize bir tatlı ısmarlıyorsanız veya canınızın çekmesinden bağımsız belli bir disiplinde kendinizi besliyorsanız bunlar da en temelde politik birer eylemdir. Diyet yapmanın nesi politik olabilir?

Aslında konu bir önceki bölümde ifade etmeye çalıştığım değerler konusuyla yakından ilgili. Ben her bir ihtimali gerçekleştirmeyi seçip, onunla yarışan diğer ihtimalleri gerçekleşmemiş bir şekilde bıraktığımda aslında seçtiğimin, seçmediklerime göre daha iyi olduğunu iddia etmiş olurum. Bu iddia sessiz bir iddiadır; bağıra çağıra, daha "ideolojik" dediğimizde aklımızda canlanan tip sahnelerde kendini göstermez.

Her birimiz bireysel olarak kendimiz için bir şeyin değerli olduğunu eylemlerimizle gösterdiğimizde, aslında bunun bütün insanlık için daha iyisi olduğunu sessizce ifade etmiş oluruz. Ben yediklerime dikkat edip sağlıklı beslendiğimde, amacım ister sadece dış görünüşümü korumak olsun isterse de genel anlamıyla bedenime iyi bakmak olsun, ortaya bütün insanlık için bir iddia koymuş olurum; insan dış görünüşüne dikkat etmeli veya insan bedenine iyi bakmalı.

Toplumu düzenleyen kurallar ve usuller gökten zembille inmedi. Viktor Frankl toplumu düzenleyen geleneklerin köklerine dair ilginç bir iddiada bulunur; bir gün bir kişinin değeri olan belki aylar, belki yıllar sonra bütün toplumun değeri olabilir.

Kısacası hepimiz her seçim yaptığımızda ortaya "bu daha iyi" gibi bir iddia koyarız. Açıkça dile getirmesek de, bu iddianın bütün insanlık için bir geçerliliği vardır. Örneğin bu kitapta kendime dair bir değeri sayfalardır ifşa ediyorum; insan olarak farkında yaşamak, kendimizi tanımak ve bu hayatı çarçur etmemek gibi bir görevimiz olduğuna canı gönülden inanıyorum. Bu değer, her şeyden önce kendi hayatıma rehberlik eden bir çerçeve. Ancak bu çerçeve orada kalmayıp, arkadaşlarımla konuşurken, etrafıma öneriler verirken, kendi fikirlerimi ifade ederken veya bu kitabı yazarken de kendini göstermekte ve de insan olmak nasıl bir hal ve nasıl daha iyi yaşanır gibi sorulara cevap vermektedir. Olur mu bilmem, olmasını ister miyim hiçbir fikrim yok ama ortaya koyduğum iddia günün birinde bütün toplumu düzenleme potansiyeline sahip. Aynı ihtimale diyet yapmak da sahip. Aynı ihtimale çocuklara şiddet göstermek, ötekini istismar etmek de sahip. Ortaya her zaman olumlu ve gelişime açık iddialar koymuyoruz.

İnsan olma halinin ve eylemlerimizin tamamının politik olmasına dair bu tartışmalar bizi iki önemli sonuca çıkarır. Birincisi, bireysel hayatımız ile toplumsal hayatımız birbirinden sandığımız kadar net ayrılmaz. Çünkü aslında hiçbirimizin hayatı gerçekten de o kadar "bireysel" değildir. Ben yaptıklarımla etrafımı etkilerim, onlar üzerinde bir etki bırakırım ve yaşadığım dünyayı şekillendiririm. Evet, bunlar küçük etkiler olabilir, ama yine de bu etki gücüm omuzlarıma yok sayılamayacak bir sorumluluk yükler. Hiçbirimizin "Aman, bir kereden bir şey olmaz" diyecek lüksü yok. Aman

bir kereden bir şey olmaz deyip sokağımızdaki hayvanlara şiddet uyguluyorsak, çalıyorsak, yalan söylüyorsak, ötekine ihmalkâr veya kötü davranıyorsak, içinde yaşadığımız dünyayı ve toplumu da bu yönde şekillendirmiş oluruz. Ortaya koyduğumuz her eylem, farkında olsak da olmasak da bir toplum idealinin DNA'larını barındırır. Ortaya şiddet, hükmetme, güç savaşı üzerinden bir eylem koyuyorsam, bu eylem ancak güç dengelerinin ağır bastığı, ezenin hep haklı çıktığı bir toplum ve dünya inşa eder. Ortaya şiddetsiz, anlamaya çalışan, dinleyen ve ilgilenen bir tavır, bunları barındıran eylemler koyuyorsam, içinde yaşadığım dünyayı bu yönde şekillendiririm.

Burada bahsettiğim şey garip, telepatik, sihirli güçler değil. Ama "positive vibes only" sloganının moda olmasının bir sebebi var hiç şüphesiz. Ben etrafıma kötü davranırsam, bu onlara bir yük yükleyecektir, onları belli ve tahminen olumsuz bir yönde şekillendirecektir. Ben sokağımdaki köpeğe kötü davranırsam, o da insanlardan korkup gittikçe içine kapanıp ve daha şiddete yatkın hale gelecektir. Birbirimizi duymaya çalıştığımız, anlamasak da farklılıklarımız ve ayrışıklıklarımızla kalabildiğimiz huzurlu bir dünya mı, yoksa herkesin birbirine girdiği karman çorman bir dünya mı? Siz neye hizmet ediyorsunuz?

Bu soru da bizi ikinci sonucumuza getirir. Evet, kişisel olarak gücümüz sınırlı olabilir, ama bu yine de bizi dünyanın yaratıcılarından biri olma sorumluluğundan azat etmez. Nasıl bir dünyada yaşamak istiyorsak önce kendi hayatımızı o dünyaya dönüştürmemiz gerekir. Eylemlerimizin varoluşçu anlamda politik yükünü fark etmek tam da bu sebeple çok kritiktir.

Bilinçdışı üzerine

Kitap boyunca ara ara tekrarladığım, ama nadiren açıkça dile getirdiğim önermelerden biri, insanın her daim kendine yabancı ve kendine bir sır olarak kalacağıydı. Çok haksızca gelebilir, içinizde bir itiraz uyandırabilir veya belki de içinizi rahatlatabilir, ama kitabın sonuna yaklaşırken, bu noktada, altını çizerek söylemek isterim; kendimizi hiçbir zaman tamamen tanımayacağız, kendimizi hiçbir zaman tamamen anlamayacağız. Sebebi ise aslında başka bir alanın ismini koyduğu bir olgu; bilinçdışı.

Bilinçdışı daha ziyade psikanalizle anılan bir konudur. Kuramcısından kuramcısına tanımı çok değişebilse de (örneğin Jung'un bilinçdışısı Freud'unkinden oldukça farklıdır), genel anlamıyla unuttuğumuz, üzerine düşünmek istemediğimiz anıları ve deneyimleri bastırıp kapattığımız zihinsel bir süreç olarak tanımlanabilir. Bunu yapma sebebimiz ise bir şekilde bazı anıların ve deneyimlerin halihazırdaki kendilik algımız ve gündelik işleyişimiz için bir tehdit olmasıdır. Bir örnek verecek olursam, maddi olarak zor bir dönemden geçen bir danışanım, seanslardan birinde eşinin de onunla beraber çok cefa çektiğini, yıllardır hiç dışarı çıkmadıklarını, gerekli ödemelerin arasında üstlerine başlarına pek bir şey almadıklarını söyledi. Ancak daha üç-dört ay önce yaşanan kredi kartı krizini çok iyi hatırlıyordum. Eşi dışarı çıkıp ye-

ni sezondan sıkı bir alışveriş yapmış, aldıklarını ekstre gelene kadar saklamış, ekstrenin gelmesiyle kızılca kıyamet kopmuştu. Danışan bu anıyı adeta silmiş gibiydi. Bunun nedeninin, eşinin de onunla çok cefa çektiğini iddia ettiği seansta, eşiyle kendini aynı tarafta görmeye çok ihtiyacının olması olduğu söylenebilir. Bütün bu olup bitene varoluşçu bir yorum getirecek olursak, sıklıkla kendi kurgumuzu, öykümüzü korumak için gerçekliği kolayca feda edebiliyoruz.

Varoluşçu bakış açısı da, tıpkı psikanaliz gibi, bilinçdışı denen olguyla yakından ilgilenmektedir. Ancak bilinçdışını bir kavram olarak kullanmaktan imtina eder. Varoluşçu yaklaşımın jargonlar konusundaki hassasiyetinin nedeni (çoğu zaman olgulara isim verip yeni teknik terimler ortaya koymaktan geri durur) bir pazarlama meselesinden çok (buna bilinçdışı demeyelim de, örtük öğrenilmişlik diyelim gibi), karşılaştığımız olgulara isim vermenin o olguya dair daha derin bir kavrayış kazanmamızın önüne geçmesine dair endişesidir. Ancak işleri basit tutmak adına bu bölüm boyunca ben "bilinçdışı" demeye devam edeceğim (bir yandan da iletişimde neden teknik terimlere ihtiyaç duyduğumuzun bir kanıtı; hayatı kolaylaştırıyorlar).

Algı, deneyimleme, bilinç ve bilinçdışı konularında hiç şüphesiz varoluşçu alanda ilk akla gelmesi gereken isim Maurice Merleau-Ponty'dir. Fransız filozof Merleau-Ponty, fenomenolojik yöntemi en iyi uygulayan isimlerdendir. Merleau-Ponty'nin çalışmaları aslında son derece basit iki soruya cevap arar; dünyayı nasıl algılıyoruz ve algıladıklarımıza "içeride" ne oluyor? Sizlere çok basitçe ve biraz indirgenmiş bir haliyle Merleau-Ponty'nin bu sorulara verdiği cevapları aktarmaya çalışacağım.

Merleau-Ponty'ye göre algı, hayatta olduğumuz sürece kesintisiz olarak gerçekleşen bir süreçtir. Daha basit bir dille ifade edecek olursam, hayattaysanız (ki bu satırları okudu-

ğunuza göre öylesiniz) o zaman etrafınızda ve içinizde olup bitenleri mütemadiyen algılamaya devam ediyorsunuz demektir. Algılarımızı kapatmak mümkün değil. Fark ettiğimiz ve fark etmediğimiz milyonlarca irili ufaklı veriyi sürekli olarak algılıyoruz. Aslında etrafımızda ve içimizde olup bitenleri ne kadar fazla algıladığımızı en iyi meditasyonda fark edebiliriz. Bir deneyin. Rahat bir şekilde oturup sadece bir dakika ben neleri algılıyorum sorusunun cevaplarını verin. Verdiğiniz cevapların zenginliği sizi şaşırtacak.

Fakat sorunun çıktığı nokta, dünyanın bize verdiği verilerin miktarıyla bizim algılama, fark etmek ve üzerine düşünme kapasitemiz arasındaki uyumsuzluk veya hız farkıdır. Merleau-Ponty hiçbir şekilde istatistiksel konuşmamıştır, ama anlatmak istediklerini daha rahat aktarabilmek adına sayıları kullanacağım. Bu sayılar tamamen benim uydurmam.

Eğer bizi çevreleyen dünyada 10.000 farklı hareket oluyorsa, bunun sadece küçük bir kısmını, diyelim ki 1.000'ini algılayabiliyoruz. Zaten herhangi bir olguyu algılamadıysak, o bizim için yoktur. Düşünsenize, yeni biriyle tanışıyorsunuz, evet, o insan siz onunla tanışmadan evvel de vardı, ama sizin için yoktu. Sizin kişisel dünyanıza girdikten sonra sizin için var oldu. Aynı hikâye algı için de geçerli. Algılamadıklarımız bizim için yoktur, bizden bağımsız varlıklarını sürdürseler de. Ama hikâye burada bitmiyor. Algıladıklarımızın çok küçük bir kısmının farkına varabiliyoruz. Eğer 1.000 veri algılıyorsak, bunun sadece 10'unun farkına varabiliyoruz. Bu farkındalıklar da çok anlık; "Aa, kuş varmış", "Aa, elim acıyormuş", "Aa, bu ağacı daha önce görmemişim". Bunun sebebi, tamamen algı kapasitemiz ile zihinsel kapasitemiz arasındaki uyumsuzluk. Bu uyumsuzluk da aptal veya geri zekâlı olduğumuz için ortaya çıkmıyor. "Aa, bu ağacı daha önce görmemiştim" diye anlık düşünürken, zihniniz o ağaçla bir şekilde meşgulken, sizi çevreleyen dünyada bir sürü şey olma-

ya devam ediyor. Algılıyoruz, ama farkına varmıyoruz. Mesele dünyanın hızıyla bizim zihnimizin hızı arasındaki fark. Keşke burada bitse. Fark ettiğimiz 10 olgudan da sadece biri üzerine düşünecek vaktimiz oluyor. Mesele aslında zamansızlık meselesi.

Şöyle bir örnek vereyim; geçen gün fark etmeden parmağımı kesmişim. Olur ya, kâğıt kesiklerinden. Ne zaman kestim, nasıl kestim, hiçbir fikrim yok. Ancak bir noktada, "Aa parmağımı kesmişim" dedim ve o anda fark ettim ki aslında bir zamandır parmağım inceden inceye sızlıyordu. Algılamıştım, ama fark etmemiştim. Fark ettikten sonra da bir 10-20 saniye "Aa, nasıl kestim?" diye karşılaştığım olgunun üzerine düşündüm. Aslında parmağımı ilk kestiğimde bedenim algılamış, ama muhtemelen zihnim başka bir şeylerle meşgul olduğu için farkına varmamıştım. Aynı şey, parmağımdaki kesiği fark edip üzerine düşündüğümde de geçerli; ben nasıl kestiğimi anlamaya çalışırken kim bilir başka neler oldu da algılayıp hiç farkına varmadım.

Toparlayacak olursam, 1.000 algılıyoruz, 10'unu anlık fark ediyoruz ve sadece biri üzerine düşünecek zamanımız ve alanımız oluyor. Algılayıp da hiç fark edemediklerimize ne oluyor? Bir kenarda birikiyorlar. Katman katman deneyimimizin bakmadığımız köşelerinde katılaşıyorlar. Merleau-Ponty buna "tortulaşma" der. Tıpkı durağan suda parçacıkların dibe çöküp birikmesi gibi. Veya damarlarımızda kanın taşıdıklarının zaman içinde damarlarımızı tıkaması gibi. Bu noktada da zaman konusu devreye girer. Deneyimimizin bir köşesine ne kadar uzun bir süre bakmazsak, o kadar daha katı, daha katmanlı, daha sert bir tortulaşma olacaktır.

Unutmadan eklemek isterim ki deneyimimizin büyük kısmı fark etmeden ve üzerine düşünmeden tortulaşmaya gidecek. Yaşadıklarımızın tamamını fark etme şansımız yok, bir şeyler hep içimizde, arka planda birikecek. Yapacak bir şey

yok. Bu da insan olmanın hallerinden biri denebilir. Tam da bu nedenle kendi kendimize her zaman bir sır, her zaman bir gizemiz. Öyle de kalmaya devam edeceğiz. Rutubetli, tozlu, karanlık, darmadağınık bir odayı bir el feneriyle sürekli toparlamaya ve temizlemeye çalışmak gibidir kendini tanımak. Elimizdeki imkân bu, sadece bir el feneri.

Ancak burada vermek istediğimiz mesaj bir umutsuzluk mesajı değil. Tam aksine; bizi robotlardan ayıran, canlı kılan tam da bu gizli saklı köşelerimizin olması. Vermek istediğim ikinci mesaj ise "kendini tanımış insan", "kendini fark etmiş insan" veya "terapiden geçmiş insan" gibi bir mertebenin yokluğu. Yaşadığımız sürece kendimize yakından bakmaya ve kendimizi tanımaya devam etmek, peşinden gidebileceğimiz bir ideal olabilir. Çünkü bunun aksi, kendimize cahil, kendimizi bilmez, hayatımız üzerinde bütün irademizi kaybetmiş hayatlar sürmektir. Kendinize merakla bakmaya devam edin. Tanıdık olmayan yönlerinizle karşılaştığınızda kendinize kızmayın, öfkelenmeyin veya hayal kırıklığına uğramayın. Sadece kendinize bakmaya, kendinizi kendiniz için anlaşılır kılmaya çalışmaya devam edin.

Rüyalar üzerine

Rüyalara dair ortalıkta birçok açıklama var. Kimisi rüyaların gelecekten haberler verdiğini söylerken, kimisi de gündelik hayatta kapatamadığımız meseleleri kapatmanın bir yolu olduğunu ileri sürer. Tabii bir de rüyaların beyindeki nöronların gelişigüzel ateşlenmesi sonucunda oluşan anlamsız ve rastgele görüntüler olduğunu iddia edenler var. Sanırım en çok bu gruba uzağım.

Varoluşçu açıdan baktığımızda rüyalara tortulaşanların tekrar ayağa kalkması olarak bakabiliriz. Bir önceki bölümde algı ile fark etmek arasındaki uyumsuzluktan uzun uzadıya bahsetmiştim. Algı kanallarımız binlerce şeyi aynı anda algılayabilirken, zihnimiz bunların ancak küçük bir kısmının farkına varıp, daha da küçük bir kısmının üzerine düşünebilir. Hiç fark edilmemiş ve üzerine düşünülmemiş deneyimler ise bir yere gitmezler; anlık deneyimlerimizin bir parçası olarak bir kenarda birikirler. Hayatımızın belli bir alanına uzun bir süre uğramazsak (örneğin ailenizle ilişkileriniz bozuk ve konuya samimi olarak eğilmekten yıllarca kaçındıysanız), oradaki tortulaşma artar. Üzerine düşünmek ve fark etmek, tortulaşmayı açmanın bir yoludur.

Bir önceki bölümde anlatmadığım ise tortulaşanların da eninde sonunda, yeterince birikip güçlenince kendilerini ifade etmeye çalışacaklarıdır. Aslında bütün bedensel yakınma-

lar, anlamadığımız duygusal tepkiler, anlamadığımız düşünceler, uzun zamandır bakmadığımız veya bakmak istemediğimiz tortulaşmaların kendilerini gösterme çabasıdır. Rüyalar da benzer bir şekilde tortulaşıp birikenlerin kendilerini ifade etmeleri için bir yoldur. Rüyalar, gündelik hayatta dikkatinizi veremediğiniz, ancak sizin dünyanızda önemli bir etki bırakan deneyimlerin kendilerini gösterdikleri bir alandır.

Rüyalar hakkında bu kadar teknik konuştuğuma bakmayın; tıpkı geri kalan tüm deneyimlerimize olduğu gibi rüyalarımıza da sahip çıkmamız gerekir. Rüyalarımızın zamanı yok; veya şöyle ifade edeyim, rüyalarımızın geçmişten mi gelecekten mi mesaj getirdiğini tartışmanın bir anlamı yok. Rüyalar en temelde görene dair bir şeyler anlatır. Tam da bu nedenle, varoluşçu açıdan baktığımızda, rüyaları sadece görenler yorumlayabilir. Veya şöyle söyleyeyim; eğer ben bir arkadaşımın rüyasını yorumlarsam, ister istemez kendi hayatımdan gelen malzemelerle yorumlarım. Bu nedenle yaptığım yorum arkadaşımdan çok benimle ilgili olur.

Rüyalara, vücudunuzun, sezgilerinizin, sessiz deneyimlerinizin size fısıldamaları olarak bakın. Onları ciddiye alın. Onlara daha yakından bakmayı deneyin. Yakından bakmak için iki yöntemden birini kullanabilirsiniz. Birincisi rüyanızdaki sembollerin sizin için ne anlama geldiğini araştırabilirsiniz. Örneğin rüyanızda on yıllardır görmediğiniz bir ilkokul arkadaşınızı mı gördünüz? Bu kişinin hayatınızda nasıl bir yeri var, düşünmeye çalışın. İlla ki bir anlam veya açıklamaya uydurmadan düşünün. Belki de kaotik ilkokul günlerinizde bu kişiyle huzurlu anlarınız oldu ve rüyanızda da tam buna işaret ediyordu. Belki de bu kişi tarafından zorbalığa uğradınız ve ondan hep korktunuz; rüyanızda da belki korktuklarınızdan nasıl saklanmaya çalıştığınızı gördünüz.

İkinci yöntem ise bir parça daha derinlikli ve meşakkatli. Bazen rüyalarımızı bölük pörçük hatırlarız. Bazen anlam-

lı bir bütünmüş gibi gelir ama çok kısadır, kısalığı nedeniyle anlamlandırmak çok zordur. Bazen de anlamı çok netmiş gibi gelir. Rüyanızın ne kadar net olduğundan bağımsız rüyanızı hatırladığınız kadarıyla kâğıda dökün. Ve sonra onu öyküleştirmeye çalışın. İstediğiniz gibi uydurun. Sadece bir nesne mi gördünüz örneğin; açılmayan bir kapı. Aklınıza geldiği gibi bir öykü yaratın onun etrafında; o aslında apartman kapınızmış, açamıyorsunuz çünkü anahtarlar değiştirilmiş, apartman sakinleri artık sizi istemiyormuş, gibi gibi. Gittiği yere kadar. Diyelim ki sadece bir eylem veya bölük pörçük parçalar var elinizde. Birleştirin. Aralarını doldurun. Boşluklarda birer küçük öykü yaratın.

Haklı olarak "Bu ne ya şimdi, uyanıkken uydurduğumun rüyamla ne ilgisi var?" diyebilirsiniz. Uyduran, o öyküyü yazan siz olduğunuz sürece çok ilgisi var; çünkü öykünüzü ortaya koyarken, aklınıza spontane bir şekilde bu öykünün parçaları düşerken aslında siz kendinize dair şeyler görmeye başlarsınız. Uydururken kendinizle karşılaşırsınız.

Rüyaların hiçbir zaman tek bir anlamı yoktur. Aslına bakılacak olursa rüyaların uyanık olduğumuz zamanlardaki deneyimlerden de pek bir farkı yoktur. Aniden içinize çöken sıkıntı gibi rüyalardaki hisler ve görüntüler de size, kendinize dair birden fazla şey anlatabilir. "Rüyanızın gerçekten ne anlattığına" ulaşmaya çalışmayın. Öyle bir şey yok. O an ne kendini size gösteriyorsa onunla karşılaşın, ona sahip çıkmaya çalışın. Apartman kapısında kaldınız çünkü binadan mı kovuldunuz; o binada oturmanın çok huzursuz bir deneyim olduğunu belki de ilk defa göreceksiniz. Bir şey yapmak zorunda değilsiniz, sadece ortaya çıkardığınız olguya sahip çıkmaya çalışın.

Rüyalara nereden bakarsak bakalım, aslında temel sorumuz hep aynı; bu bana dair ne anlatıyor? Kilitli kapılar, huzurlu çocukluk figürleri veya anlamadığımız vahşet sahnele-

ri. Ama bu soruyu en sonda sormamız gerekiyor. O sembollerin hayatımızdaki yerini keşfettikten veya ortaya bir öykü koyduktan sonra bu bana dair ne anlatıyor demekte fayda var. Bu soruyu çok erken sormak, ister istemez bizi zihinsel bir yere taşır; zorla rüyamızdan anlam çıkarırken buluveririz kendimizi. Öykünüzü yazın, çağrışımlarınızı takip edin ve ancak üç boyutlu bir şeyler ortaya çıkmaya başladıktan sonra dönüp "Bu bana dair ne anlatıyor?" diye sorun.

Rüyalarınızı anlamak üzere çıktığınız yolda çok da hırslı olmamanızı öneririm. Nietzsche'nin ünlü deyişini sizlere hatırlatmak isterim; "İnsan neden bir şeyleri görmez, çünkü kendi gölge ettiği için." Rüyalarımıza veya anlamakta güçlük çektiğimiz veya bize çok açıkmış gibi görünen deneyimlerimize tek başımıza bakarken hep bir şeyleri gözden kaçıracağız. Bir yanımız bazı deneyimlerimizin tortulaşmış halde kalmasını dileyecek; zor olduğu için, acı verdiği için, belki de sahip çıkmaya hazır olmadığımız için. Kendi kendinize gidebildiğiniz yer konusunda kendinize nazik olun. Hiç şüphesiz terapi rüyaları araştırmak için en güzel imkânlardan biri. Terapideyseniz terapinize rüyalarınızı kesinlikle götürün. Sizin görmek istemediklerinizi, ama yine de ifşa ettiklerinizi belki de terapistiniz görecek ve size sunacaktır.

Rüyalara dair son bir not daha; rüyalarınızı çok uluorta anlatmayın. Aslında farkında olmadan kendinize dair çok derin bilgiler sunmuş oluyorsunuz karşı tarafa. Rüyalar kendi dünyamızın belki de en gizemli ama bir o kadar da zengin yönü. Bunu sorumsuzca başkalarına teslim etmek istemeyebilirsiniz.

Sonsuzluk, sonluluk, anlam ve canlılık üzerine

İnsan gerçekten çok sihirli. Kendi içinde bir evren, bir dünya. Lütfen yanlış anlamayın; bir yerlerde gizli kalmış doğaüstü güçlerinizi etkin kılmak için yöntemler saymaya başlamayacağım. Tam aksine, doğaüstü güçler peşinden koşmak yerine doğal güçlerimizi tanımalıyız ve onlara sahip çıkmalıyız.

Sonluluk-sonsuzluk ikileminden bahsettiğim çok bölüm oldu. Bir yandan sonluyuz, malum, bildiğimiz şekliyle hayatın bir sonu olacak. Buna ister ölüm deyin, ister başka bir şey, çok da fark etmez. Önemli olan, zamanımızın bir sınırı, bir sonu olması. Bu da şu anlama gelir; yapabileceklerimizin, gerçekleştirebileceklerimizin, seçebileceklerimizin çok gerçekçi ve net bir sınırı var.

Oysa çoğu zaman sonsuza dek yaşayacakmış gibi hareket ediyoruz. İtiraf edelim. Ertelediğimiz, kendimizden sakındığımız, kendimizi mahrum bıraktığımız her şey birer kayıp. O çok görüşmek istediğiniz arkadaşınızla bir gün daha küs kalarak onunla geçirebileceğiniz bin saatten onunu daha heba ettiniz. Boş boş televizyona bakarken ailenizle geçirebileceğiniz üç yüz andan birini çöpe attınız. Sonsuza dek vaktimiz yok. Hayatlarımıza tam olarak sayısını bilmesek de sınırlı sayıda kitap, film, dost, keyifli saat, seyahat, meslek, çocuk, güzel gün ve kötü gün sığacak. Daha önce kitap üzerinden vermiştim bu örneği; haftada bir kitap okusak (yok böyle

bir dünya) ve elli yıl daha yaşayacak olsak, bu koskocaymış gibi gelen ömre sadece 2.600 kitap sığacak. Zamanımız sonlu. Aynı anda sadece bir mekânda olabilmemizle varlığımız sonlu. Bedenimizin imkânlarıyla sonluyuz. Çok net sınırlarla çevriliyiz.

Öte yandan sonsuzuz. İhtimallerimizle sonsuzuz. Ben psikolog ve psikoterapist olmayı seçtim. Doktor da olabilirdim ve hâlâ da olabilirim. Bir insana babalık etmemeyi seçtim, köpeklerime babalık ediyorum, ama bir insana da baba olabilirim. Yazar olmayı seçtim, muhasebeci de olabilirdim. İstanbul'da yaşamayı seçtim, Mardin'de veya Madrid'de de yaşamayı seçebilirim. Son bir ayda dört adı belli kitap okumayı seçtim, başka kitaplar da okuyabilirdim, daha fazlasını okuyabilirdim. Aklımızın almadığı kadar çok ihtimalimiz, potansiyelimiz var.

Tıpkı bir sonumuz olduğunu yok saydığımız gibi, sonsuzluğumuzu da yok saymaya çok meyilliyiz. Kitap boyunca defalarca altını çizdim, evet, koşullar var; ancak koşullar tüm gerçekliğimizi belirlemez, belirleyemez. Sık sık kendimizi sıkışmış, imkânsızlıkların içine hapsolmuş gibi hissederiz. Bazen bir duygu hapseder. O duygudan, o düşünceden çıkıp özgürleşemeyecekmişiz gibi gelir. Örneğin "Ben başarısızım" deriz ve ötesini göremeyiz. Kime göre başarısız? Başarısız derken ne kastediyoruz? Ömrüm boyunca harcayamayacağım kadar birikim yapmaksa bunun tanımı, doğru, çok başarısızım! Ama neden bu yolu seçiyorum? Neden sonsuz başarı tanımı arasından bununla kendimi değerlendiriyorum? Burada unutmamamız gereken en önemli nokta, ne zaman kendimizi bir kenara sıkıştırırsak, bilin ki duvarlarını kendi ördüğümüz bir tuzağın içerisindeyiz.

İnsan olarak hayatta öğrenmeye çalıştığımız derslerden biri de gerçek sınırlarla inandığımız sınırları birbirinden

ayırmak. Jaspers gerçek sınırlarımızla ilgili olarak bize çok işe yarar bir liste verir; öleceğimiz, acı çekeceğimiz, suçluluk yaşayacağımız, şansa tabi olduğumuz kesin. Bunlardan başka "mecburum" veya "imkânsız" dediğiniz bir şeyler varsa, büyük ihtimalle bu sadece kendinize çektiğiniz bir sınır; gerçek sınırınız değil. "Hayatta sigarayı bırakamam", "Hayatta ayrılamam", "Mecburum bu işi yapmaya", "Sinirli biriyim, sakin olmamam", "Ben de böyleyim, beni böyle kabul etsinler", "Ne yapayım, mecburum". Çok üzgünüm ama hepsi birer yalan. Kendi kendimize söylediğimiz yalanlar.

Bununla beraber yapabildiğimiz her şeyi yapmak zorunda da değiliz. Mutsuzsanız ayrılın, kurumsal hayat fazla geliyorsa on binlerce liralık krediler çekip kendi işinizi açın demeye getirmiyorum.

Doyurucu bir şekilde yaşamanın yolu belki de gerçek sınırlarımızı keşfetmekten ve o sınırlara varana kadarki özgürlüğümüze sahip çıkmaktan geçiyor. İşimiz burada da bitmiyor. O kocaman, en azından sınırlı insani algımıza ve zihnimize sonsuz görünen özgürlük alanından gerçekleştirmek istediğimiz ihtimallerimizi seçmeliyiz ve onları hayata dökmeliyiz. Burada da bitmedi işimiz; seçimlerimize, onların sonuçlarına ve seçmeden başımıza gelenlere sahip çıkmalıyız. Sahip çıkmaktan kastımız onları sevmek, olanlara şükretmek değil. Küfredebilirsiniz. Hiç hoşunuza gitmeyebilir. Veya çok memnun olabilirsiniz. Ne hissettiğinizden bağımsız veya daha doğrusu ne hissettiğinizi de kapsayarak olana olduğunu gibi sahip çıkmak; bu benim hayatımın, benim dünyamın bir parçası diyebilmek. Ufak, kişisel bir örnek vereyim; yıllarca yayıncılıkla ilgilenmeyi çok istedim. Farklı dillerde gördüğüm iyi kitapları Türkçeye kazandıran bir yayınevimin olması beni çok heyecanlandıran, inanılmaz çeken, düşüncesi bile büyük keyif veren bir hayaldi. Sonra bu hayalimi gerçekleştirmeye karar verdim. Kendime iyi bir ekip kurdum, iyi bir

ortak buldum. Çok güzel kitaplar bastık. Ama olamadı. Seçimimin sonuçları beni mutlu etmedi. Yayınevimizi geçen sene kapattık. Bazen pişmanlık duyuyorum bazen mutlu hissediyorum, bazen dış koşulları suçluyorum bazen de kendimi. Ama en nihayetinde bu benim deneyimim, benim hayatımın bir parçası olarak kalacak, ben ölene kadar. Bu arada kendime dair çok şey keşfettim; ticaretten hoşlanmadığımı, beni asıl olarak yayıncılığın yaratıcı kısmının çektiğini (şekil bir A, bu kitabı yazmak). Nietzsche bizlere hiçbir seçimimizin bir "yoldan sapma" veya "boşa giden enerji" olmadığını hatırlatır. Her seçimimiz hayatı daha ustaca yaşamak için yolumuzda bir adım, bir taş, bir basamak olur.

Bütün bunlarla beraber neye göre seçmeli? Zihnimize göre değil. Mantığımıza göre değil. Mantığı camdan dışarı fırlatalım demek istemem. Ama önce arzumuza göre seçmeliyiz. Çok basit bir soru; beni ne çeker? Hangi ihtimallerim zihnimde üç boyutlu hayallere dönüşüyor? Bizi çekenleri bulduğumuzda anlam bulmak da neredeyse beraberinde geliyor. Ondan sonra mantığımız bize hizmet etmeli; beni çeken bu şeyin oluru var mı? Hayatıma nasıl katarım? Nasıl gerçekleştiririm? Mantık, zihin ve irade en doğrusunu bilmez, onlar iyi birer taşerondur. Kendinizi canlı hissettiğiniz yolda yürümenizi sağlarlar. Ama hangi yolun sizin için anlamlı olacağını, size canlılık vereceğini göstermezler.

Oysaki sık sık aksini yapıyoruz. Mantığımızla karar vermeye çalışıyoruz. Düşünerek mutluluğun yollarını arıyoruz. Aslında kendimizi bir rahat bıraksak, o boşluğun, o hiçliğin içerisinde neredeyse sihirli bir şekilde size iyi gelenlere çekilirken bulacaksınız kendinizi.

Sihirli dediğime bakmayın, güçlü bir ön hazırlık payımıza düşen. Bu ön hazırlığın iki ayağı var. Kitap boyunca bir daha bir daha zikrettim, ama kitabı kapatırken bir daha ve bir cümlede, altını çizerek söylemek isterim; kendimizi tanıma-

ya devam etmek ve kendi hayatımıza sahip çıkmaya devam etmek. Bu iki eylem hep çaba isteyecek, hiçbir zaman otomatik olmayacak, hiçbir zaman sonu gelmeyecek. Ama hayatınıza bol canlılık getirecek. Kendinizi bıkmadan, usanmadan tanımaya devam edin ve kendinize ait dünyanıza sahip çıkın. Bu hayatta kendinizden başka gidecek bir yeriniz yok.

Okuma listesi

Algılanan Dünya – Maurice Merleau-Ponty
Algının Fenomenolojisi – Maurice Merleau-Ponty
Anti-semite and Jew – Jean-Paul Sartre
Ben ve Sen – Martin Buber
Bizim Dünyamız – Thich Nhath Hanh
Bölünmüş Benlik – R.D. Laing
Böyle Buyurdu Zerdüşt – Friedrich Nietzsche
Bulantı – Jean-Paul Sartre
Existence – Rollo May, Ernest Angel, Henri F. Ellenberger
Felsefe Konuşmaları – Karl Jaspers
Filozofun Mutluluk Seyahatnamesi – Daniel Klein
Her Keşfettiğimde Değiştiriyorlar Hayatın Anlamını – Daniel Klein
İkinci Cinsiyet – Simone de Beauvoir
İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar – Emmy van Deurzen ve Claire Arnold-Baker
İnsanca, Pek İnsanca – Friedrich Nietzsche
İnsanın Anlam Arayışı – Viktor Frankl
Kendine Ait Bir Hayat – Marion Milner
Kendine Ait Bir Oda – Virginia Woolf
Kierkegaard'dan Hayat Dersleri – Robert Ferguson
Korku ve Titreme – Søren Kierkegaard
Mandarinler – Simone de Beauvoir

Nietzsche Öldü! Bir Hipopotam Olarak Yeniden Doğdu – Daniel Klein
Nietzsche'den Hayat Dersleri – John Armstrong
Olma Cesareti – Paul Tillich
Platon Bir Gün Bir Karikatür Çizer – Thomas Cathcart ve Daniel Klein
Platon Bir Gün Kolunda Bir Ornitorenkle Bara Girer – Daniel Klein
Sickness unto Death – Søren Kierkegaard
Sisifos Söyleni – Albert Camus
Tekerrür – Søren Kierkegaard
Terapi Odasında – Susie Orbach
The Meaning of Anxiety – Rollo May
Varlık ve Hiçlik – Jean-Paul Sartre
Varlık ve Zaman – Martin Heidegger
Varoluş Filozofları – A. Kadir Çüçen
Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler – Emmy van Deurzen ve Martin Adams
Varoluşçular Kahvesi – Sarah Bakewell
Varoluşçuluk – Jean-Paul Sartre
Varoluşun Keşfi – Rollo May
Veba – Albert Camus
Yabancı – Albert Camus
Yaratma Cesareti – Rollo May

Varoluşçu psikoterapi ve felsefeyle hayata dair 40 mesele

Bu dünyada kendimizden başka evimiz yok. Hatta Heidegger'e ve Sartre'a göre hiç evimiz yok; lakin kendilik dediğimiz de sürekli değişen, dönüşen ve çelişkili bir olgu olarak pek güvenli bir liman değildir. Ancak bu dünyada daha canlı hissetmek istiyorsak, hayatlarımızı daha dolu dolu, doygun yaşamak istiyorsak, elimizden gelen tek bir şey var; kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı yakından tanımak. Kendimize sorular sormanın, merakla bakmanın ve hazır cevaplara yerleşmemenin bize getireceği en büyük hediye, kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı daha yakından tanımak olacaktır. Bunu başarabildiğimiz ölçüde hayatta akışı yakalamak ve canlı hissetmek mümkün olur. Bu konuda Sokrates'çiyim. Gerçekten de incelenmeyen hayat yaşamaya değmez hale gelir.

Bu kitapta size kesin çözümler, formüller veya izlenecek yollar vaat etmiyorum. Hatta herhangi bir şey vaat etmiyorum. Yazdıklarımı harfiyen uygularsanız hayat müthiş kolay olacak, her anınız mutluluk dolacak demeyi isterdim ama bu sizi kandırmaktan başka bir işe yaramazdı. Sadece bir önerim var, o da daha uyanık yaşadığınızda ulaşacağınız çok çekici, reddetmesi zor, dayanılmaz bir hafiflik. Kendin olmanın o şahane ve dayanılmaz hafifliği. Ama uyarmadan edemeyeceğim, bu hafiflik özgürleştirdiği gibi korkutur da.

tavsiye edilen KDV'siz satış fiyatı
₺25

ISBN 978-605-09-6867-5
Sertifika no: 11940
9 786050 968675
Doğan novus