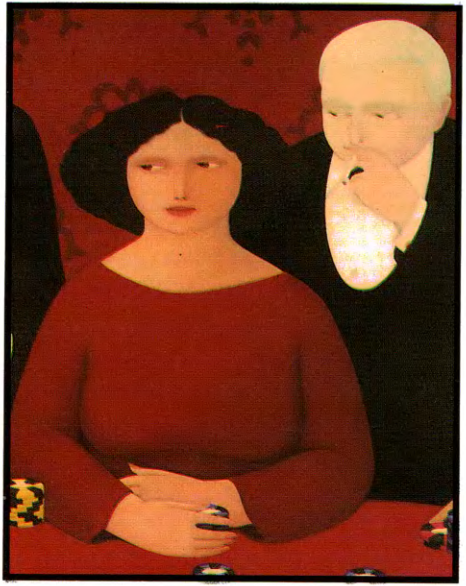
EUGENE KENNEDY

BENİ GERÇEKTEN TANISAYDIN YİNE DE SEVER MİYDİN



İMGE kitabevi

2. BASIM

Eugene Kennedy'nin başlıca eserleri:

- The Heart of Loving
- Joy of Being Human
- The Return to Man
- Sense of Life/Sense of Sin : Personal Morality Today

EUGENE KENNEDY

BENİ GERÇEKTEN TANISAYDIN YİNE DE SEVER MİYDİN?

Çeviren:
NESRİN HİSLİ ŞAHİN

İMGE kitabevi

İmge Kitabevi Yayınları: 40
Psikoloji Dizisi: 2

1. Basım: Ocak 1992
2. Basım: Eylül 1992

İmge Kitabevi
Yayıncılık Paz. ve San. Tic. Ltd. Şti.
Konur Sokak No:3 Kızılay / ANKARA
Tel: 418 19 42 Faks: 425 65 32

Baskı: Özkan Matbaacılık Ltd. Şti.

ISBN 975-533-020-8

Eugene Kennedy'nin "**If You Really Knew Me Would You Still like Me?**" , Argus Communications, 1975 Baskısından Nesrin Hisli Şahin tarafından Türkçeye çevrilmiş ve birinci baskısı Ocak, 1992 tarihinde İmge Kitabevi tarafından gerçekleştirilmiştir.

I. BÖLÜM

Koktely partileri, insanların kendilerini sakladıkları nefis yerlerdir. Ellerdeki kadehler savaşçıların kalkanlarını andırır. Konuşulanlar, dolaptan sadece bu olay için çıkarılmış özel giysilere benzer. Bir partiden diğerine gittiğinizde, sizin yerinize, yakanıza iliştireceğiniz bir minyatür teyp konuşsa, kimseler farketmez.

"Bu yıl sağlıklı beslenmeci takılıyoruz."

"Onlara yirmi yıl kadar zaman tanıyın, kendi sorunlarını kendileri çözeceklerdir."

"Rejim yapıyorum."

"..... 'ın karısı için söylenenleri duydun mu?"

"Çocuklar da büyüyüp yuvadan uçtukları için artık o ev bize çok büyük geliyordu."

Büyük bir oyundur bu. Herkes konuşur, kimse dinlemez. Kimsenin kaybedeceği bir şey yoktur. Kendinize ilişkin kişisel bir şey söylemedikçe, kimse size zarar vermez. Kurallar çok basittir. Küçük daireler oluşturacaksınız ve herkes birbirini dinliyormuş gibi görünecek. Bu tür partilerden ayrılırken insanların kendilerini hiç bir yerde bulunmamış gibi hissetmelerine şaşmamak gerek. Diğer insanlarla gerçek bir ilişki kuramadıkları için, ruhları aç kalmıştır.

Belki de, işin asıl acı tarafı, birbirlerini dinlemeyen bu kişilerden pek çoğunun, kendileri için de, "Ben kendimi bile dinlemekten pek hoşlanmıyorum" deyişleridir. "Kendini beğenme" ve "kibirlilik" gibi özelliklerin, çağımızın en büyük günahları olduğu söylenmekle beraber, günümüz insanlarının çoğu "kendine güvensizlik", "kuşku" gibi küçük sorunlarla ölmektedir. Çoğumuz, "diğer insanların bende ne bulduğunu anlayamıyorum. En azından yakından baktıklarında... Ya da benim kendimle ilgili bildiklerimi anladıklarında..." diye düşünmekteyiz. İnsanlar genellikle kendileri hakkında iyi şeyler değil, kötü şeyler düşünmektedirler; sorunları kibirlilik değil, tersine, kendine güvensizliktir. Toplum içindeyken takınılan en güvenli pozlar, tavırlar, özel yaşamda, titreyen ve güvensiz bir yüreği maskelemektedirler. "Soğukkanlı"lığın, kişinin kendini diğerine sunuş biçimleri arasında en popüler duruma gelmesine şaşmamak gerek. "Kendimi belli bir pozda tutarsam, maskemdeki çatlaklardan beni gözleyemezler. Dizlerimin titreyen sesini pek duymazlar" diye

düşünmek, bir alışkanlık haline gelmektedir. Oysa ki, gerçek öykümüzü anlatan, ortaya serdiklerimiz değil, gözlerden kaçırdıklarımızdır.

HUZURSUZ BENLİĞİMİZ

Pek çok insanın kendinden hoşnut olmadığı bir gerçektir. Bunun için de bu insanlar, kendilerini diğerlerinden saklamak amacıyla, büyük bir enerji sarf ederler. Tuhaf ve biraz da acı bir olaydır bu. Hayatta en çok istedikleri şey, diğerleriyle sevgi dolu, sade bir ilişki kurmak olduğu halde, kendilerine yönelik bu güvensizlik yüzünden, bu işi sürekli güçleştirmektedirler. Aradıkları bu sevgiye, kendi yetenekleri ile ulaşamayacaklarına inandıklarından, bir başkasını taklit etmeye çalışırlar. Başkaları kendisini sevmeyecek diye korkan bir insanın, bu korkusundan daha kötü ve özgürlüğünü elinden alan bir başka korku var mıdır acaba? Yaşamlarımız boyunca duymuş olabileceğimiz, kalbimizin en derin yerlerinden burkulup, koparılmış bir sürü acılı sözcük olabilir. Ama bunların hiç biri, pek çok, iyi ve sıradan insanın sık sık, belki de yalnızca kendi kendine söylediği şu sözler kadar acı olamaz.

"Beni gerçekten tanısaydın, sevmezdin."

Bu insanlar, kendilerini sürekli gözleyip izleyerek, başkalarının kendilerinde ne bulduğunu araştırmaktadırlar. Kendilerine yönelik saygıları bu kadar koşullu ve kuşkulu olunca, diğerlerinin

gösterdiği saygıya ne kadar güvenebilirler? Öyleyse örtünmek, başkalarının kendilerini olduğu gibi görmelerini engellemek tek çıkar yoldur. Bunu, bazen boğucu bir utangaçlığa sığınarak, diğer zamanlarda da karşılarındaki insanları belli bir mesafede tutmak için cesur ve yapay bir saldırganlık gösterisiyle yaparlar. Kendilerine güveni az olan bu tür kadın ve erkekler, kendilerini yaşamları boyunca yalnız bir bölgede bulurlar. Bu izolasyona doğru gidişte, kendi ektiklerini biçtiklerini de bir türlü anlayamazlar. Hayatın adil olmadığına, kaderin acımasız olduğuna inanmak daha kolaydır. Nedense, kendi yalnızlıklarımızın güvensiz mimarlarının, yine kendimiz olduğuna inanmaktansa, başka her şeye inanmayı yeğleriz. Oysa, kendimizi yaralamaktan ve incinmekten korumak için saklandığımız o "yalnızlığımız", aslında boş ve acı verici bir yerdir.

YAŞAM İÇİNDEKİ ZİGZAGLAR

Güvensiz insanların, sürekli yaşadığı şu çelişkiden daha zalim bir çelişki var mıdır? Yakınlaşmak isterler. Ama bu yakınlık kendilerinin, karşılarındaki insan tarafından olduğu gibi görülmeleri ve dolayısıyla reddedilmeleri riskini de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, yakın ilişkilerin açacağı yaralardan korunmak için, kendilerini geri çekerler ve yalnızlıklarını arttırırlar. Kendileriyle barışık olmayan bu insanlar, yaşamları boyunca, diğerlerine hem çok yakın olmaktan, hem de çok uzak olmaktan korkarlar. Bu, aynı

anda, hem işe yarayan, hem de yaramayan bir çözümdür. Ama kendilerine pek inanmayan bu insanlar için varolmanın tek yoludur.

Aslında çoğu insan hayattan çok fazla şey beklemez. Yaşadığını hissedebilmesi için insanın sevildiğini bilmesi yeter. Başka bir insanın kendisini fark ettiğini bilmek; kendisini olduğu gibi seven kişilerin gözünde özel bir yeri olduğunu görmek ister. Kendilerini olduğu gibi kabullenmeyen ve sevmeyen bir grup insan için ise, bu, gerçekleşemeyecek bir rüyadır. Bu insanlar da, "herhangi bir insan" gibi olmak, kalabalıkta kaybolmak istemezler. Ancak bu kalabalık, en azından, kendilerine özgü ızdıraplı yalnızlıklarında onlara eşlik eder. Dikkatle baktığımızda cılız bir çözüm olduğunu kolayca görebileceğimiz bu savaşım, böylece sürer gider. İnsan, bir yandan, varolduğunu hissetmek için "özel bir insan"ın kendisini fark etmesini, kendisine yer açmasını beklerken; aynı zamanda risklerden korunmak amacıyla, kalabalıkta kaybolmak ve farkedilmemek için uğraşırsa, belirgin bir stres yaşar.

MASKELER VE ROLLER

Bu gerilimi, gündelik yaşamda kullanılan bir düzine maskede, bir o kadar da farklı yerde ve büyük bir çeşitlilik içinde, hemen hemen her gün görebilirsiniz. İnsanoğlu, yaşamının büyük bir bölümünü rol yaparak geçirir. Çoğu kişi, beğenmedikleri yanlarını örter umuduyla, maske takarlar. Ol-

dukları gibi değil de, taklit ettikleri kişilik yüzünden sevileceklerine ilişkin, garip bir umut içindedirler. Bu durum, saflığını mükemmel bir bilgiçlikle gizleyen bir genç kız; ya da saygın bir kentli gibi görünmeye çalışan bir dolandırıcı için de geçerlidir. İçten içe kuşku duyduğu erkekliğini, güçlü kasların altında saklamaya çalışan atleti; alkış ve oy almak için oturaklı bir beyefendi imajı yansıtmaya çalışan politikacıyı da, bu listeye alabilirsiniz. Saygınlık kazanmak için yapılan bütün bu manevralar, yaşamı, üzeri renkli iğnelerle dolu bir savaş haritasında, en iyi pozisyonu işaretlemeye çalışan büyük ordu generallerinin yaşadığı bir duruma döndürmektedir.

Günümüzde, en popüler boş zaman eğlencesi, spor değil, "hoş görünme" ve "beğenilme" oyunudur. Bu oyunun popülerliğinin kökenleri, sıkıntılarla dolu "özsaygı" toprağımızın derinliklerindedir. Gerçekten değerli miyiz? Bundan nasıl emin olabiliriz? Bir çok kişi, bu konuda kuşku içindedir. Yanıt için kimse, kendine ve içgüdülerine güvenmemektedir. Yeteneklerini test etmeden, kanıtlamadan, paylaşmadan, gölgelerde saklanarak, sonuna kadar mutsuz kalmayı yeğlerler. Sorunun yanıtı için ise diğerlerinin söylediklerine, onayına başvurmak, hiç yoktan iyi gibi görülür. En azından işleri daha kötüye götürmeyeceği düşünülür. Bu davranış, yaşamı sürdürebilmek için bir temel oluşturur. Ancak, bu sağlam olmayan temel her zaman tehlikelidir. Her gün, tekrar tekrar, diğerlerinin kefaletine, onayına başvurmak gerekmektedir. Bu tür dıştan içe doğru bir yaşayış, pek güven

verici değildir. Çünkü, başkalarından ne kadar hayranlık ve alkış gelirse gelsin, kendimize ilişkin temel duygularımız olduğu gibi kalır. Zayıflıklarımızın ya da zayıflık olarak algıladıklarımızın, her an için ortaya serilmesi olasıdır. Bu durumda sürekli tetikte durup, sırasında gülümseyerek, sırasında şöyle ya da böyle poz keserek, köpükten oluşmuş özsaygı balonumuzun patlamasına, ya da amaçsızca uçup gitmesine engel olmaya çalışırız. Sadece yüzeysel değişikliklerle uğraşarak, özdeki hiçbir şeye dokunmayız. Oysa makyajımızın altında, biz yine, bizizdir. Bir ölçüde bunu bilir ve korkarız. Yanlış ya da eksik, bizi sadece gösterdiğimiz kadarıyla sevmelerine razı oluruz. Ancak, özsaygımıza ilişkin temel sorunumuz olduğu gibi kalır. Bu şekilde yaşamak tedirginlik yaratır. Daha da kötüsü, bizi, gerçek benliğimizin aslında hiç de kötü olmadığını farketme ve o haliyle de sevilebileceğini anlama olanağından yoksun bırakır. Bu devam ettiği sürece, en kötü zamanlarımızda bile kabullenilebilecek yanlarımızın olduğunu görmenin o hoş şaşkınlığını hiçbir zaman tadamayız. Aslında sorunumuz, başkalarının bizi nasıl gördüğü değil, bizim kendimizi nasıl gördüğümüzdür. Sıkıntımız, dıştaki güvenilmez dünyadan değil, içimizdekine güvenemeyişimizden kaynaklanmaktadır. Zaten zor ve kısa olan hayatımızı, bir de kendimize bu şekilde sert davranarak güçleştirmemize hiç gerek yoktur.

Öğrenmemiz gereken ilk ve en önemli ders kendimizi olduğumuz gibi sevebilmektir. Kişiliklerimizi yeniden elden geçirip bazı beğenmediği-

miz yönlerimizi düzeltmek gerekebilir. Yaşama açık kalabilmek ve sağlıklı bir özsaygı geliştirebilmek için, insanın kendini sevmesi temel koşuldur.

KENDİMİZE KULAK VERMEK

Kendimizle ilgili gerçekleri söylersek, bizi kimse dinler mi? Bunun yanıtını, biz kendi kendimizi dinlemeye başlamadan, asla bilemeyiz. Bu, ilk adım olarak çok fazla bir şey değildir; kendimize karşı kazanmamız gereken, ani ve mutlak bir savaştan çok, bir ateşkes çağrısıdır. Zafer kazanmamız ya da teslim olmamız gerekmez. Sadece dinlememiz yeterlidir.

Bunun yanında kendimize biraz zaman tanır ve sakin olabilirsek, belki, kim olduğumuzu ve gerçekten kime benzediğimizi de duyabiliriz.

"Gerçekten kimseler dinler mi?" Bu soru, sadece kokteyl partilerindeki kişilere ait değildir. Hepimize aittir ve kimse bunu dışarıdan yanıtlayamaz. Soruyu yüksek sesle sormak bile, bir tür kendini dinleyiştir; kendimize ilişkin doğrularla, gerçeklerle beraber yaşamak için bir başlangıçtır.

II. BÖLÜM

NİYE KENDİMİ BU KADAR SAKLIYORUM?

Bu soruyu daha önce başkalarından çok duymuşuzdur. Ama kendimizde de aynı kaygıların olduğuna inanmak, zordur. Her nedense, kimliğimizle ilgili gerçekler ortaya dökülürse, arkadaşlarımızı kaybedeceğimizden korkarız. Kendi kendimizle bile içten olamayız.

"Ahhhh... Kendimle ilgili her şeyi söylemem olanaksız!"

Bu, sizin için de tanıdık bir duygu mu? Neden dersiniz? İçimizdeki tüm gerçekleri açığa çıkarsak, dünyanın sonu mu gelir? Polis mi çağırırlar? Yüreklerimiz, bir daha bir araya gelemeyecek kadar paramparça mı olur?

Bazen kendimizi çok kötü hissederiz. Buna rağmen, kişiliğimize yönelttiğimiz çeşitli suçlamaları kanıtlamak üzere, sürekli, yeni veriler üretmeye çalışırız. Utanılacak sırlarımızla günahkârların en kötüsü olduğumuzu düşünür; derin bir suçluluk duyarız. Böyle olunca, kabullenmek bir yana, kendimize şöyle, alıcı gözle bakabilmemiz bile zordur. Sonuçta, kendimize genellikle acımasız davranır, soluk alacak çok dar bir alan tanırız. Tanıdığımız bu alanın da her küçük parçasını haketmemiz gerektiğini düşünür, var gücümüzle çabalarız. Kendimize istemeye istemeye, pintice ve ancak bir parça yaşam izni veririz.

Aslında çoğumuz psikolojik gösterişler içine giren insanlar değilizdir. Gösterişçiler, çevrelerindeki kişileri çok özel bir biçimde rahatsız ederler. Bir erkek ya da kadın, kendi reklamını yapmak için büyük çabalar içindeyse, toplum bir şeylerin yanlış olduğunu hemen farkeder. Gösterişçiler, arzu ettiklerinin tam tersi bir tepkiye yol açtıklarından, bu trajik oyunu izleyenler rahatsız olurlar. Bu kişiler, ihtiyaç duydukları ilgiyi sağlayacak anahtarı elde etmek için, diğerlerini sürekli hoşnut etme çabasındadırlar. Bu yoğun, ama beceriksizce gerçekleştirilen, çabaların karşılığı genellikle, itilme ve reddedilmedir. Çoğumuz ise, güvensizliğimizi gürültücü ve yaygaracı yollarla örtmek yerine, spotlardan uzak durup, utangaçlığımızı karanlıklarda gizlemeyi yeğleriz.

Böyleyken bile, çok yakından gözlendiğimizi hisseder, en iyi yanlarımızı göstermeye çalışırız.

Tüm yaşamımız, bu şekilde, "uygun" ifadeler bulmak, yüzümüzü ağartacak manevraları öğrenmek ve rol yapmakla geçer, gider.

Böyle yaşamanın kötü yanı, çok fazla enerji gerektirmesi, kişinin özgürlüğünü ve kendiliğindenliğini (spontanlığını) öldürmesidir. Oysa ki bu ikisi, kendimize yönelik sağlıklı bir tutum için gerekli olan en önemli iki özelliktir. Yaşantımızı, diğer insanların beklentileri ile sınırlandırdığımız; "sosyal başarısızlık" ve "çatık kaşlar" korkusuyla, olduğumuz gibi davranmadığımız sürece, özgür olamayız. Bu korkuyla yaşadıkça, sadece kendimize ızdırap çektiririz. Yaşamımızdaki en temel iş, başkalarının üzerinde iyi bir etki bırakmak için uğraşmak olunca, değil kendimize yeterli bir yaşam alanı ayırmak, kim olduğumuzu anlayabilecek zamanı bile bulamayız. İşin ilginç yanı şudur ki, aslında bu kötü yönlerimizi başkalarından gizleyemeyiz. Tersine, ipe asıp sergilediklerimizin çoğu, kirli çamaşırlarımızdır.

Neyimizin eksik olduğunu herkes bilir. Biz yanlışlarımızı sakladığımızı sandığımız halde, herkes çoğunu görür.

En iyi yanlarımızı, yeteneklerimizi, güçlü yanlarımızı, bizi özel yapan şeyleri saklamakta ise, çok daha başarılıyızdır. Bazan bunu öylesine iyi beceririz ki, kendimize özgü stilimizle, diğerlerinden farklı yönlere doğru cesaretle yürüdüğümüzü savunduğumuz halde, bir de bakarız ki çoktan, kalabalıktan "herhangi biri" olmuşuzdur. Ne-

dense, kendimizi özel yapan şeyleri belirsizleştirir, potansiyelimizi, farkedilmemiş ve el değmemiş olarak bırakırız.

Değerliliğin ölçüsü, diğer insanların yargıları olunca, onların vereceği kararlardan hiç bir zaman emin olamayız. Bu nedenle, gerçek kişiliğimizi hep örtbas eder; onların alaylarına, ilgisizliklerine açık kalmaktansa, kim olduğumuzu saklamanın daha iyi olacağına inanırız.

ANALARIMIZ, BABALARIMIZ

Siz hiç ana babalarının gerçek dışı isteklerine uymaya çalışan çocukları izlediniz mi? Bu çocuklar, çaresiz bir biçimde sevilmek ihtiyacı ve isteği içindedirler. Ebeveynlerinden bu yanıtı alabilmek için bir yol bulmak amacıyla, var güçleriyle çabalarlar. Bu süreç içinde, kendilerini olduklarından çok farklı biçimlere sokar, eğilip, bükülürler. Büyüklerinin gösterdiği ideal modele uymaya çalışırlar. Ancak, bu, onların kendilerini hiçbir zaman yeterince başarılı hissedemeyecekleri bir tuzaktır. Bu nedenle, bu çocukların kendilerine ilişkin duygularının genellikle olumsuz oluşuna şaşmamak gerek. Fiziksel olmasa da, duygusal olarak istismar edilmişlerdir. Sevgisine gereksinim duydukları insanları hoşnut etmeye çalışırken kaçınılmaz olan başarısızlıklarında, görünmeyen yaralar almışlardır. Bunlar arasında, orta düzeyde öğrenciler oldukları halde, aileleri tarafından hep en iyi notları almaları, en büyük ödül-

leri kazanmaları beklenen çocuklar vardır. Evlerinde bu şekilde algılanan bu kişiler asla, gerçek kendileri olarak ortaya çıkamazlar. Çocuklarının ne denli mükemmel, ne denli ünlü olacaklarına önceden karar vermiş ebeveynler için de çocukları hiçbir zaman yeterli sayılmazlar. Bu yüzden bu kişilerin, gerçek benlikleriyle, gerçek varlıkları ile ilişkiye geçememeleri, üzücü olmakla beraber şaşırtıcı değildir. Yaşam boyu sürebilecek bir özgüven ve özsaygı sorunları olması da doğaldır.

"Eğer ben, bugüne değin başkalarını mutlu etmek için uğraşmasaydım, şunu olurdum, bunu olurdum..." diye hayıflanan yetişkinlerle konuşmak kadar, insana acı veren pek az şey vardır. Bir başka kişinin beklentileri doğrultusunda yaşamak, yalnızca seçeceğiniz mesleği değil, yapacağınız evliliği de etkiler. Yaşamınız, sahte bir benlik etrafında biçimlenebilir. Bütün şatolarınızı bir kumsalda kurduğunuzu, gerçek benliğinizin ne olduğundan emin olamadığınızı, büyük bir acı ile farkettiğinizde ise, artık çok geç olmuştur.

KİTLE İLETİŞİM ARAÇLARI

Bizden yanlış beklentileri olanlar, yalnızca ana babalarımız, ya da arkadaşlarımız değildir. İçinde yaşadığımız şu muhteşem, parlak ışıklarla aydınlatılmış yirminci yüzyıl da, bizden bazı şeyler beklemektedir. Kültürümüz, sağlıklı bir bireyselliği, sadece kuramsal düzeyde desteklemektedir. Günümüzde, insanların kendi yıldızlarını izleme-

lerine yardımcı olmak, kendi istediklerini yapabilmelerine izin vermek konusunda çok sayıda söylev verilmektedir. Pek çok ürün çağımızın en büyük klişelerinden biri olan "farkedilebilirsiniz" garantisi altında ve insanların "tek"liklerini vurgulayarak benimsetilmekte ve satılmaktadır.

Kitle kültürü genellikle insanları, farklı oldukları zaman değil, benzer oldukları zaman ödüllendirir. Bu ödüller ise, içsel tutumlarımıza, kim olduğumuza göre değil, dışsal davranışlarımıza, ne yaptığımıza göre verilir. Böyle olunca bizler de, kabul görmek için bir anahtar ararken, davranışlarımızı ve hatta değerlerimizi, içimizdeki inançlara göre değil, kültürün isteğine göre biçimlendiririz. Bu konuda çok kolay etki altında kalırız.

Kültürümüzün idealleri bazan bizi bir insan gibi olmak yerine bir makina gibi olmaya zorlar. Eğer bedenimizin tüm parçaları uygun bir şekildeyse ve mükemmel bir uyum içinde işliyorsa, popüler olmayı beklemeye hakkımız olduğuna koşullandırılırız. Böyle olunca da kendimizden, bir makina gibi, hiç aksamadan ve düzenli bir şekilde performans göstermeyi bekleriz. Sanki hiç bir iş yapmamış, hiç bir sıkıntı çekmemişiz gibi, hem alnımızın, hem de ellerimizin kırışıksız kalması gerekmektedir. Yaşlanmayı hiç de modaya uygun görmeyen, hatta neredeyse vatan hainliği gibi değerlendiren bir kültürde, asil ve zarif kalarak yaşlanmak sanki mümkün olmayacak bir şeydir. Kendimize olan biteni örtmek, saklamak zorunda olunca gerçekte neler olduğunu anlayama-

yız. Günün modası olanları görmezlikten gelmek, popülerliğimizi tehlikeye atmak anlamına gelince, genellikle, bu kitle kültürünün baskılarını zorlamaktan da kaçınırız. Çünkü orası bizim yaşayabileceğimiz tek yerdir. Buna rağmen yeterince doyum verici değildir. Onay görmek için kendimizden çok fazla fedakârlık yaptığımızda bile yeterince güvenli olamayız. Çünkü "ün" gibi, "popülerlik" de kolaylıkla kaybedilebilir. Sonuçta, tüm istenilen, onaylanılan şeyleri yapmış olmamıza karşın, kendimize daha da güvensiz bir şekilde, kalakalırız.

Kültürümüzün bize vermiş olduğu bu "öğretiler", aslında kendi içinde kötü amaçlı değildir. Ama kesinlikle akıllıca şeyler sayılmazlar. İnsana, hiç bir zaman "doyasıya yaşamış olma" duygusu vermezler. Kendi varlığımızla ilişkide olmamızı sağlayamazlar. "Yaşamın gerçek tadı", bir şişe meşrubattan sağlanacak duruma geldiyse, o "yaşam" ne kadar boştur. Aşık olmak ya da aşık olunabilmek için gerekli kendine güven duygusu, "X" marka diş macununa bağlanmışsa, o yaşam ne kadar yüzeyseldir. Eğer, "güvenliğimiz", takma dişlerimiz için gerekli "Y" marka tutkalla; "doyumumuz", filan cins tuvalet kağıdıyla; "yaşama sevincimiz" de doğru seçilmiş bir deterjanla garanti ediliyorsa, böyle bir yaşam, cazibesini kaybetmiş demektir. Diğer insanlarla beraberliklerimiz ancak bazı deodorantlar ya da traş losyonları aracılığıyla oluyorsa, bir anlık bile "insan" gibi kokmamıza izin verilmiyorsa, bu dünyada gerçek insanca arkadaşlıklara yer yok demektir. Oysa, yaşamın anlamı bunlardan çok farklıdır. Çünkü, "insan ol-

mak" bunlardan çok fazlasını içerir.

Ancak, sürekli olarak dış çevre tarafından idare edildiğimizde, bunu böyle görmek kolay değildir. Kalabalıktan gerçek anlamda sıyrılıp tek başımıza durabilmemiz için, güçlü insanlar olmamız gerekir. Güçlü olmak, kendine güveni gerektirir. Kendine güvenme duygusu ise, modaya uymanın pırıltılı ama yüzeysel besinini, neredeyse zorla, gırtlağımıza dayayan bir kültür tarafından, sürekli eritilip yok edilen bir psikolojik özelliktir.

KARANLIK KİLER

Kim olduğumuzu farkedebilmemiz için mutlaka "içimize" bakmamız gerekmektedir. İşte!... Bizim bakmaktan kaçındığımız yer de burasıdır... İçimizin derinliklerinde, bir zamanlar baktığımızda bizi ürkütmüş olan, karanlık bir yer vardır. Benliklerimizin davetkâr olmayan bu kapısını açmakta tereddüt ederiz. Buradaki içgüdülerimizden, örneğin kızgınlık duygularımızla ve zamansız ya da uygun olmayan yerlerde ortaya çıkan cinselliğimizle yüzyüze gelmekten korkarız. Hayal dünyamızı şöyle bir taradığımızda, gözümüzün önünden geçen resimlerden utanç duyabiliriz.

Bizden başka hiç bir insanın, belki de insanlık tarihinde hiç bir zaman, bu tür duygu ya da istekleri yaşamadığını düşünürüz. Aslında bu dürtüler ya da hayaller, bizdeki bir eksiklik ya da kötülükle ilgili değildir. Bunlar, bizim gerçek birer

insan olduğumuzun en canlı belirtileridir. "İnsan" olduğumuz için suçluluk duymak ne kadar kötü bir şey... Aslında bu çeşit duygular kendi başlarına bir suç teşkil etmemelidir. İnsanlığımızın çeşitli yönlerinden ne kadar çoğunu kabullenirsek, bunlar bizi o denli az rahatsız ederler. Böylelikle kendimizi kontrol gücümüz ve kendimize güvenimiz artmış olur. Özetle, tuhaf düşünce ya da duygularımızın olması, kişilik olarak da "tuhaf" olduğumuz anlamına gelmez.

POTANSİYEL

Aslı aranacak olursa, bizi rahatsız edenler, her zaman için, görünürde "ayıp" olan bir şeyler değildir. Genellikle, bu "ayıp"larla zaman içinde başa çıkmayı öğrenebiliriz. Bu isteklerimiz doğrultusunda hareket etmeyeceğimizi, fantazilerimizin gerçekleri temsil etmediğini biliriz. Her şeyimizle kötü olmadığımızı öğreniriz.

Ancak, içimizdeki "iyi"liklerle (yeteneklerimizle, potansiyelimizle) başa çıkmayı becerebilmemiz daha zordur. Kişinin ayıp ya da günah gibi değerlendirilen fantazilerine üzülmesi için, sadece karşıdan bakarak korkması yeter. Oysa ki, "iyi"likleriyle yüz yüze gelebilmesi ve onları kabullenmesi için, bu özelliklerini "yaşaması" gerekir.

Bazan yeteneklerimizin bizi çektiği yönde gitmemek için mücadele ettiğimiz bile olur. Çünkü, kendimizi potansiyellerimize adayacak olur-

sak, değişeceğimizi sezeriz. Yeteneklerimizi farkedip, onları gün ışığına çıkaracak olursak, "büyümemiz" gerektiğini biliriz. Şimdi olduğumuzdan farklı bir insan olmamız gerekebilir. Değişiklik ise korkutucudur. Çünkü, şimdiki halimizi ne denli beğenmezsek beğenmeyelim, yine de, en azından "alışmış" olduğumuz bir şeydir.

Kendimizi olabileceğimiz şeylere adamaya gelince, bu, sonu görünmeyen bir mücadeleler seferidir ve tahminlerimize bile açık değildir. Yeteneklerimizi ciddiye alırsak, bizim olan armağanların bize özgü bileşimini izlersek, kendimizle nasıl başa çıkabiliriz? Bunun gerektireceği enerji bile, bizi korkutmaya yeter. Bu, çok gizemli, bizden çok şey talep eden bir durumdur. Sonuçta, aslında, kendimize inanmayı istemediğimiz için, inanmayız. Kendimize olan güvenimiz, bu duygu bizden esirgendiği için değil, biz onu reddettiğimiz için azalmaktadır. Bir şeyi yapmaktan korktuğumuz zaman, onu yapmamak için binlerce neden bulabiliriz.

DEĞİŞME KORKUSU

Gerçek kendimizi ifade etme konusundaki korkumuz, kendimize yakından bakma korkumuzla ilişkilidir. Buradaki risk, önümüzde bir duvar gibi yükselmektedir. Bu duvara tırmanmak tehlikelidir. Çünkü, kişi bir kez çıkmaya başladı mı, aşağıya inmesi mümkün değildir.

Yükseldikçe başımız daha fazla döner. Kendimizi olduğumuz gibi ifade etmek, yaşamla çok içiçe bir beraberlik gerektirir. Böylesine bir kendini adayıştan kaçınmak için, gerçekten yapabileceklerimizi, yeteneklerimizi görmezlikten geliriz. Çünkü diğer insanlar tarafından aşağılanmanın; en güzel çabalarımız için eleştirilmenin ve samimiyetimize gülünüp geçilmesinin ne kadar acı olduğunu biliriz. İnsana, ne denli aptal, saf, çocuksu ve demode olduğunun söylenmesi kadar üzücü bir başka şey var mıdır? Yeteneklerimize güvenmemizde ve onları gün ışığına çıkarmamızda bizi en fazla engelleyen şey, işte bu "alay edilme" tehlikesidir.

Böylece, içimizdeki en iyi yanları ört-bas etmek için, bir stil geliştiririz. Çeşitli geciktirme ya da tereddüt stratejilerini kullanarak, kişiliklerimizin tamamlanmamışlığını ve belirsizliğini sürdürmek isteriz. Ya da insanların bize yaklaşmasını önlemek için, bazan biz de, bu "alaycılık" ve "her şeyi hafife alma" oyununu oynarız. Kendimizi diğer insanların gözlerinden korumak için öğrendiğimiz ve oynamakta hüner kazandığımız çok çeşitli "kendini saklama" oyunları vardır.

Bu tür savunmalarla kendimizi daha güvenli hissederiz. Ama aynı savunmalar, daha fazla büyümemiz için gerekli olan insan ilişkilerini kurmamızı da engeller. Eğer diğerlerinin içimizi görmelerine izin vermezsek, içimizdeki gerçeği dışarı çıkaramayız. Güneşli ve aydınlık yerler tehlikeli göründüğünden, olabileceğimiz her şeyi, tüm po-

tansiyelimizi, karartılmış bir odada saklarız. Ama tüm canlılar için olduğu gibi, bizim de büyüyebilmemiz için güneş ışığına gereksinimimiz vardır. Acı verse de, içinde bulunduğumuz durumun biz istediğimiz için başımıza geldiğini farketmek yararlıdır. Değişmeden kalmak hoş olmadığı halde, nedense, hep bu yolu seçeriz. Çünkü, bu yol aynı zamanda en az dirençle karşılaşılan bir yoldur. Pek fazla mutluluk getirmese de, yaşam karşısında bizi daha az incinebilir durumda tutan, daha az riskli bir uzlaşmaya razı oluruz. Diğer deyişle kendimize inanmamak, kendimize inanmaktan daha az acı verici olabilir.

NESNELER DEĞİL, ÖZNELER

Kendimize, yukarıda sözünü ettiğimiz biçimde davrandığımız zaman, yaşam içinde birer "özne" olmak yerine birer, "nesne" durumuna geliriz. Kendimizi uzaktan, bir sahnedeymişçesine izler ve diğerlerinin alkışlayacağı davranışlar içine gireriz. Diğer insanların bize nesne gibi davranması karşısında, protestolarımızı dile getirsek de, bizim kendimize yönelik davranışlarımız pek farklı değildir. Gerçekten de, kendimizi hiç durmadan, bize uymayan rollere doğru iteleyip dururuz.

Kendimizi "ciddiye almamız" , hiç bir zaman için kendimizi "kutsallaştırmamız" anlamına gelmez. Bu, bütün yanlışlarımıza rağmen, sadece varolduğumuz için kendimize saygı duymamız demektir. Gerçekten de, bazı kusurlarımıza gülümse-

mek ve hatta bazan kahkahalarla gülmek, yaşamın insanlara verebileceği en özgürleştirici armağanlardan biridir. Kutsallaştırmayı reddedebilecek kadar kendimizi ciddiye almamız demektir. Ne kadar önemli biri olduğumuz konusunda, kendimizi ve başkalarını ikna etmeye çalışmaktan uzak kalmak kadar sağlıklı olan pek az şey vardır. Kendimize arada bir, en azından bir tebessüm edebilsek, bizimle yaşamak, hem kendimiz için hem de diğerleri için çok daha kolay olur.

Kendimize özne gibi davranabilmemiz için neler yapmamız gerekir? Bunu, yaşadıklarımızdan söz ederken "ben" diye başlayan cümleler kullandığımızda ve varlığımızı doyasıya hissettiğimizde gerçekleştirebiliriz. Böylece kendi içimizdeki gerçeklerle ilişkiye geçmiş ve bu gerçeklerle birlikte yaşamış oluruz. Bu iş aynı anda, hem kolay, hem de zordur. Çünkü, "birinci tekil şahıs"ta yaşamayı gerektirir.

Bu konuyu anlamak için, ne kadar sıklıkla "üçüncü tekil şahıs"ta yaşadığımızı farketmek yararlı olur. Üçüncü tekil şahısta yaşarken, kendimizden uzak bir yerlerde dururuz. "Bu iş için kendi iç sezgilerime güveniyorum" demek yerine, "iyi bir insan, böyle bir durumda şunu yapardı" deriz. Sahnedeki yönergelerimiz, hep bizim dışımızdan gelir. Bunlar "özgür seçimler"imiz yerine, görevleri vurgulayan "emir"lerdir. Birinci tekil şahıstan konuşmamız ve yaşamamız, görevlerimizi ihmal etmemizi gerektirmez. Sadece bazı kararları verirken, kendimize içimizde olup bitenleri rehber almamız

demektir. Yaşamda var olurken, gerçekte ne isek, öyle varolmamız anlamındadır.

Bunu yapmak çok zor bir iş değildir. Kendimiz olarak duygulanıp, kendimiz adına konuşacak olursak, daha iyi hissettiğimizi görürüz. Ayrıca, insanların da, bizi reddetmek yerine, daha olumlu ilgi gösterdiklerini fark ederiz. Özne olarak yaşar ve diğer insanların bize bir birey olarak saygı gösterdiğini görürüz. Küçük dozda bir kendine güven, bizi, kendi gözlerimizde bir nesne olmanın zincirinden kurtarır. Bunun için tek bir koşul vardır: etkileri dünyayı sarsacak kadar büyük ve önemli olmasa da, kendi gerçek inançlarımız doğrultusunda düşünmek ve konuşmak. Bunların, "önemli" olmaları için "bizim görüşlerimiz" olmaları yeterlidir.

Böylece, hem güçlü, hem de sınırlı yanlarımızı biliriz. Bu şekilde yaşadığımızda, kendimize, kişiliğimize can verebilecek kadar geniş bir alan tanıyabiliriz. Kimliğimiz ve davranışlarımız için sorumluluk almaktan korkmayız. Bu tür davranışlar "kendini beğenmiş" olmanın sonucu değildir. Bunlar, sağlıklı ve gerçek türden bir "kendini sevme"nin sonucunda ortaya çıkar. Bu tür bir sevgide, kendimize ilişkin, gerçek olan her şeye yer vardır. Birinci tekil şahısta yaşayabilmemiz için, bu gerçeklerin ortaya serilmesine bağlı riskleri de göze alabilmemiz gerekmektedir.

RİSK ALMA

Risk alabilmek, yaşamı daha derinden, daha mutlu ve daha dolu şekilde yaşayabilmek için gerekli bir anahtardır. Kendimizle ilgili gerçekleri saklama durumunda kalmadığımızda, insanlar bizi, belki de ilk kez, gerçek olarak görürler. Bizi fark ettiklerini, insanların birbirlerinin gerçek kişiliklerine ilişkin ufak bir ipucunu yakaladıkları zaman söyledikleri sözlerden anlarız: "Sen herkes gibi değilsin". Bunları, gerçek arkadaşlar ve aşıklar birbirine söyler. "Sen farklısın". Bunlar kendimize yaşamda bir şans tanıdığımızda duyabileceğimiz destekleyici sözlerdir.

Kendimizle ilgili gerçekleri açıkça ortaya serebilmek için aldığımız risk, diğerlerinin de bizdeki bu gerçekleri görmelerine yol açar. Genellikle de hemen, olumlu bir tepki alırız. İnsanları birbirlerine çeken güç, "olmaya çalıştığımız kişilikler" değil, "gerçekten olduğumuz kişilikler"dir. Gerçekler, bizim mükemmel olmadığımızı ortaya serse bile, en azından diğerleri tarafından anlaşılabiliriz.

Ama, yaşamımız boyunca sürekli biçim değiştirip, rol yaparsak, çevremizdekiler yalnızca şaşkınlığa düşerler. İnsanlara gerçek benliğimize ilişkin en ufak bir ipucu bile veremediğimizden, yalnızlığa düşeriz. Kendimize güvenimiz azalır. Bu yalnızlık onların bizi görmek istememelerinden değil, bizim kendimizi onlardan belli bir uzaklıkta tutmamızdan kaynaklanmaktadır. Görüldüğü gibi

bunlar, bizim kontrol ettiğimiz, dolayısıyla kaldırılmaları konusunda da bir şeyler yapabileceğimiz engellerdir.

Uzun zamandır kendimizde gizlediğimiz bu şeylere bakabiliriz. Bu, "kendimize güven" anlamında önemli bir davranıştır. Kendi gerçeklerimize duyulan inancın başlangıcıdır. Daha engin bir kendine güven duygusu için atılan ilk adımdır.

III. BÖLÜM

BENİM SEVİLECEK NEYİM VAR?

Bu da, genellikle sesli bir biçimde soramadığımız bir sorudur? Böyle bir soruyu ancak kendimize, fısıltıyla, güvensizce ve bir parça da olumlu beklentilerle sorarız. "Benim sevilecek neyim var? Bir insan bende sevilecek ne görür?" Bunlar şu dakikada binlerce kişinin, (belki sizin bile) kalplerinde yankılanan sorulardır.

Bize, kendimizi tanımlamamız söylendiğinde, hiçbir zaman bir süper star takdim eden gazeteci ağzını kullanmayız. Tersine, "Herhangi bir insandan farklı değilim" diye söze başlarız. "Çok özel bir yanım yoktur..." Kendimize genellikle bu şekilde bakarız. Ama, kuşkusuz, diğerlerinin bizi böyle görmelerini pek istemeyiz. Aslında, istediğimiz şey, bize çok özel bir kişiymişiz gibi bakmalarıdır. Bunu öylesine çok isteriz ki... Bu tür bir ilginin yetersiz kaldığı koşullarda, insanoğlunun yaşamını

sürdüremeyecek duruma geldiği bile görülmüştür.

Bize, bir birey olarak özel muamele yapacak; bizi kalabalık içinden bulup çıkaracak insanlara olan gereksinimimiz, yiyecek ve suya olan gereksinimimiz kadar, hatta belki, ondan da çoktur. Kendimizi özel bir biçimde sevecek birine gereksinim duymanın ve böyle birini istemenin hiç bir hatalı yanı yoktur. Asıl hatamız, kendi kendimizi sevmediğimiz zaman başlar. Sevmediğimiz bu kimliğimizi başka insanların sevmesi için onları zorlamak gibi bir yanılgıya düşeriz. Bu durum, insanların bizi "olduğumuz gibi" sevmelerine izin vermekten çok farklı bir şeydir. Örneğin, bazan, hoşumuza giden insanları oelirler, onların da bizi beğenmelerini isteriz. Bunu yaparken, epeyce ince eleyip sık dokuruz. Bizi böylesine etkileyen insanları, benzer yönde etkilemek istediğimiz için, bazı stratejiler oluşturmaya başlarız. Bunların bazıları, mendil düşürmek ya da dikkatle planlanmış bir "rastlantısal" karşılaşma kadar eskidir. Oysaki, inceden inceye; zekice hazırlanmış, bu "ilgi av"ları, genellikle ava gidenin elinin boş kalmasıyla sonuçlanır. Büyük balıklar hep kaçar. Biz de, "bize ne olduğunu" anlamadan şaşkın şaşkın bakakalırız.

Bize dikkat etmesini istediğimiz ve bunun için büyük çabalar harcadığımız bir kişinin ilgisini çekememek, çok yıkıcı bir yaşantıdır. İnsan yüreği için, ilgisine gereksinim duyulan kişi tarafından ciddiye alınmamak kadar güç olan bir başka duygu yoktur. Böyle bir olaydan sonra geriye bak-

tığımızda, kendimizi bu denli küçülttüğümüz için utanç duyarız. Bu tür olayları düşünmekten bile kaçınırız. Bu durumlarda kullandığımız bazı cümleler, pişmanlığımızı pek güzel yansıtmaktadır. "Kendimi gülünç duruma düşürdüm." ya da "Çok aptalca işler yaptım." şeklindeki sözlerimiz, bunlara örnektir. Görülüyor ki, bunlar pek de öyle gururlanacağımız türden yaşantılar olmamaktadır. Sonuçta, kendimizin sevilebilirliğine ilişkin kuşkularımız, güvensizliklerimiz bir kat daha artar.

İşin komik tarafı ise, yaşamdaki en güzel ve en iyi şeylerin çoğunun, rastlantısal olarak ortaya çıkmasıdır. İnsanların "mutluluk avlamak" için kurdukları hileli tuzaklar, genellikle onların en iyi plânlarını suya düşürenlerdir. Mutluluk, insana yandan yaklaşır ve o yana bakmadığımız bir sırada o bizi yakalar. Kendimizi tamamen unuttuğumuz bir anda, bizi şaşkınlığa düşürür. Aşkta da böyledir. Bu harika duygunun kapımızı çaldığını, ancak karşımızdaki insanın bize "bir başka" baktığını ve bizi olduğumuz gibi gördüğünü anladığımızda farkedebiliriz.

DİĞERLERİNİN GÖZLERİNDEKİ BİZ

Bir sevgili, insana, o insanın kendisine baktığından daha farklı bir biçimde bakar. Bu, "başka bir açıdan bakış", içimizdeki bir gerçeğe dokunan ani bir söz, ya da davranış, bize hayat verir. Genellikle, bize bu şekilde bakan insan, ilgisi için büyük uğraş verdiğimiz "o" kişi değildir. Bizden yana

baktığını hiç farketmediğimiz "bu" insanın, bizi olduğumuz gibi görüşü karşısında, hem şaşırır, hem de karmaşaya düşeriz. İlgisini kazanmak için uğraşmadığımız halde, biri bizi beğenmiştir. Onu etkilemeye çalıştığımız için değil, bizim kendimizde gördüğümüzden çok daha fazla ve farklı bazı şeyleri görebildiği için bizi sevmiştir. Bu tür insanlar bize, görmezlikten geldiğimiz, yeni bir bakış açısı kazandırırlar. Önümüzde, kendimize inanabileceğimiz bir yol açarlar.

Bu insanların gördüğü nedir? Çaresizce başkalarının ilgisini çekmeye çalışırken,neden kendimiz bunları gözden kaçırıyoruz? Yoğun bir şekilde, olduğumuzdan farklı davrandığımız o sıralarda, onlar bizde değerli olarak ne görürler? Onların gördüklerini biz nasıl yakalayabiliriz? Ve, yakaladığımız bu gerçeğe, nasıl ulaşabilir, onunla nasıl bütünleşebiliriz? Nereden ve nasıl başlayabiliriz?

YAŞANTILARIMIZDAKİ BENLİĞİMİZ

Önce kendi insanca yaşantılarımızla başlamalıyız. Daha başka nereden başlanabilir ki? İşe hayaller ve kuruntularla girişirsek, daha başından, kendi gerçekliğimizin dışına çıkmışız demektir. Olmadığımız biri gibi rol yaparak başladığımızda, gerçek kimliğimizin ne olduğunu görmek, bizim için de zordur. Oysa ki, günlük yaşamımızdaki gerçek duygularımız ve düşüncelerimiz, bize kim olduğumuzu açıkça söylemektedir. "Yaşantı"

dediğimiz bu şey, "en iyi öğretmen" diye anılan" tecrübe"den farklıdır. Günlük yaşamımızın malzemesi, tüm yaşamımızı biçimlendirdiğimiz ham maddedir. "Yaşantı", dışarıda olup bitenlere bağlı olarak, içimizde olup bitenlerdir. Duygularımızla, diğer deyişle, kişiliğimiz hakkında bize pek çok şey açıklayan o "turnusol kâğıtları" ile ilişkilidir. Aynı zamanda, diğer insanların bize yönelik duygularını ve bunların, bizim kendimize ilişkin duygularımızı biçimlendiriş sürecini de içermektedir. "Yaşantı" otobiyografimizin maddesidir. Kim olduğumuza, nerelerde bulunduğumuza ve bunların bizim için taşıdığı anlamlara ilişkin öz gerçeklerimizdir.

Bazı kuramcılar, kişiliğin aslında iki düzeyi olduğunu söylerler. Bunlardan biri, gerçek kişiliğimizdir. Diğer deyişle, yaşayan, deneyen, başımıza gelenlerle biçimlenen benliğimizdir. Yalanlanamayacak ya da kenara itilemeyecek olan gerçekliğimizdir. Sevgi, nefret, şaşkınlık ve bunun gibi yüzlerce duygudan oluşmuş, varlığımızın yapı taşlarıdır. Seviliriz; ilgi görürüz. Bazan unutulur, bazen de yalnız bırakılırız. Bizi oluşturan insan deneyimlerinin o geniş yelpazesinden, hangisi olursa olsun; en azından birini, bir yönüyle tatmışızdır. Tepkilerinizi şöyle bir düşünün; bazan doyumlu, huzurlu ve sevgi doluyuzdur. Bazan da korkulu, kıskançlık dolu, kızgın ya da kederli olabiliriz. Bu duyguların her biri, bizim bir parçamız durumuna gelir. Her biri, içimizde bir yerlerde, bir bileşim içindedir. İşte, bize gerçekten nasıl bir insan olduğumuzu söyleyen, bizi bize tanıtanlar bu yaşantılarımızdır.

İkinci düzeydeki kişiliğimiz, gerçek yaşantılarımızdan oluşan benliğimizle ilişkilidir. Bizim kendimize bakış biçimimizdir. Kendi kişiliğimizle ilgili, kafamızda oluşturduğumuz resimdir. Kişiliğimize yönelik bu bakış açımız, genellikle bulanıktır. Çünkü, kendimize ilişkin algılarımızı pek çok şey etkiler. Hepsinden önce, yaşantılarımızdaki her şeyi görmekten biz kendimiz kaçınırız. Bazı yaşantılarımızı yanlış yorumlar, bazılarını ise yanlış isimlendiririz. Diğer bir deyişle, kendimize ilişkin çizdiğimiz resim, kendimizde görmeye izin verebildiklerimize ve yaşadıklarımızı isimlendirişimize bağlıdır.

Bu resim, (diğer adıyla benlik imgemiz) bazan bir haber fotoğrafı gibi yalın ve doğru olabilir. Diğer zamanlarda ise, yaşlanmakta olan kapak yıldızlarının kırışıklıklarının saklandığı loş ışıkta çekilmiş ve yumuşak gölgelerden oluşmuş bir resime benzer. O koyu gölgeler altındaki şeyleri göremeyiz. Bunların neler olabileceğine ilişkin tahminler yürütmek bile güçtür. Normal bir insan olmaya bağlı bu çizgileri, kırışıklıkları, çilleri ya da diğer işaretleri görmek istemeyiz. Kendimizi uzun zaman bu tür bir psikolojik bulanıklık içinde tutacak olursak, bir süre sonra neler hissettiğimizi bile doğru dürüst farkedemeyeceğimiz bir duruma geliriz. Etten kemikten yapılmış bir insan olmak yerine, fildişinden oyulmuş bir heykele benzeriz. Yaşantımızdaki duyguları araştırıp, doğru olarak isimlendiremediğimiz sürece, kim olduğumuzdan

da emin olamayız.

Daha aşırı durumlarda ise, artık kendimize hiç bakmamayı yeğleriz. Bunun yerine, "kendi bilim kurgumuzun" içine dalıp, hayallerimizdeki "ben"e bağlı bir senaryo oluşturur; bize hiç benzemediği halde, bu benlik doğrultusunda yaşamaya başlarız. Bu durum, "gerçek öz"ümüzdeki bir "insan" olarak yaşamak yerine, "zihin gözümüz"deki bir "şey" olarak yaşamak demektir. Sadece kendimizin algılayabileceği bir fantazi dünyasında yaşamak anlamındadır. Böyle bir yaşantı içinde, gerçek olanlarla değil, olmasını istediğimiz türden olaylarla ilişkide oluruz.

İMAJI ÇARPITMAK

Yukarıdaki gibi bir benlik portresi, gerçek varlığımıza uygun olmadığı zaman, başımız derde girer. Bu olduğunda, yani iki benlik psikolojik olarak uyuşmadığında, güvenli bir kimliğin koruyuculuğundan yoksun kalırız. Her yönden gelecek etkilere açık, sürekli incinebilir bir durumdayız demektir. Bu durumda, kendimizi görmemiz iki kat güçleşir. Benliğimizle ilgili bilgilerimiz çarpıtıldığında, ya da gerçek olmadığında, huzur duymak olanaksızdır. Kendimize ilişkin duygularımız iyi olmayacağı gibi, diğer insanlar da, bizden karmaşık mesajlar alır. Bu da, bizi biraz daha tedirgin eder. Bir noktadan sonra, onların içimizi okuyacaklarına, gerçek kimliğimizi göreceklerine ilişkin korkumuzu daha da arttırır.

Kim olduğumuzu bilemeyince, sahte görüntümüzü sürdürebilmek için öylesine enerji harcarız ki, sonuçta bitkin kalırız.

İki benliğimiz, yani gerçek yaşantılarımıza bağlı benliğimiz ile, olmaya çalıştığımız benlik imajımız arasındaki bu çatışmalara birkaç örnek ile bakmakta yarar olabilir. Örneğin, gerçek yaşantılarımızın benliğinde kızgın olabiliriz. Benlik imajımızda ise asla kızmadığımıza inanmışızdır. Yaşadığımız kızgınlık duygusu, olmaya çalıştığımız benlik imajımızla tutarlı olmadığından, bu duyguyu kabullenemeyiz. Öfkeli bir ses tonuyla, "Hayır, kızgın değilim!" diye bağıran birini duydunuz mu? Burada aslında iki mesaj vardır: Gerçek kızgınlık ve bu kızgınlığı yadsıma çabaları. İşte, kendi içimizde yaşadığımız ve sürekli olarak diğerlerine ilettiğimiz şey bu karmaşadır.

Diyelim ki, aslında tembel biriyiz. Bu yüzden de büromuzdaki ya da okulumuzdaki bir proje üzerinde yeterince çalışamıyoruz. Benlik imajımıza göre, kendimizi çok çalışkan biri olarak değerlendiriyor olabiliriz. Hatta çok fazla çalışıyor olmaktan yakınabiliriz. Görüldüğü gibi burada büyük bir uyuşmazlık vardır. Peki, bu gerçeği kim görür? Bizimle birlikte yaşayanlar ya da meslekdaşlarımız. Onlar aslında pek çalışmadığımızı açıkça görebilirler. Bize gelince: Kendimizi bunun tam tersine inandırmaya çabalarken, aynı şeyi görebilmemiz mümkün mü? Bunun için her an, psikolojik savunmalarımız arkasında yaşamaya gereksinim duyarız.

Diyelim ki, (gerçek yaşantımızda çoğumuzun olduğu gibi) bazı çekici özellikleri olan, ortalama bir insanız. Ama, kendi benlik imajımıza göre, hiçbir hoş yanımız yok. En iyi özelliklerimizi de, ya yadsıyoruz ya da görmüyoruz. Böyle olunca, kendimize ilişkin bu çarpıtılmış resim davranışlarımızı da yönlendirir. Sürekli olarak, kendimizdeki olumlu yanlardan uzak dururuz. Oysa ki, diğer insanlar, bizi olduğumuz gibi görmektedirler. Onların farkedip de, içten bir gülümseme ile karşılık verdikleri çekiciliğimizi, yadsımaya devam ederiz. Kim olduğumuzu görmekten kaçınırız. Kendimize ilişkin bu yapay benlik imajı yüzünden yalnızca dengemizi kaybetmekle kalmayız. Diğerleriyle olan tüm ilişkilerimiz de bundan etkilenir.

Ya da diyelim ki, aslında çok yumuşak bir insanız. Ama benlik imajımızda bu yumuşaklığa yer yok. Her nedense, "güçlü görünmek için sert ve acımasız davranmak gerekir" gibi, çocuksu bir düşüncemiz vardır. İnsanlar genellikle bu hatayı yapmaktadırlar. Diğer deyişle, iyi yanlarının, ortaya serilmesinin doğru olmadığını varsayarak, bunları saklamak gerektiğini düşünürler. Öyle ki, sevilebilen bir insan olduğumuz halde, kendimize bakış biçimimize bağlı olarak, bizi kimselerin sevebileceğine inanamayız.

Aslında herkesin iyi yanları vardır: İçten bir gülümseme, canlı bir kahkaha, açık ve dürüst sözler, bunları ortaya sermektedir. Ancak bu özelliklerimizi bizim de görmemiz gerekir. Örneğin, gerçek yaşantıdaki benliğimiz zeki ve duyarlı olabilir.

Ama biz bu özelliklerimizi öylesine sulandırır ve yadsıyabiliriz ki, kendimizi tanıtırken "yalnızca ortalama biri" deriz. Güçlü yanlarımızı, yanlış yorumlarımız altında gizler ve gerçek benliğimize yabancılaşırız. Diğerlerinin de bu benliğe yaklaşmalarına izin vermeyiz. Sonuçta, asıl yaptığımız şey, en acı anlamıyla, kendimizi kendi potansiyelimize karşı korumaya çalışmaktır.

GERÇEK BENLİĞİMİZ İLE BENLİK İMAJIMIZI AYNI DOĞRULTUYA GETİRMEK

Bu iki dünya –yani yaşayan gerçek benliğimiz ile kendi kafamızdaki benliğimiz– birbirinden çok farklı olduğu sürece, içimizde huzursuzluk başlar. Nasıl davranacağımıza bir türlü karar veremeyiz. Kendi öz varlığımızla ilişkimiz –ve dolayısıyla benlik saygımız– bu iki dünyamızı aynı doğrultuya koymamıza bağlıdır. Yaşayan benliğimiz ve kafamızdaki benliğimiz birbirine yakınlaştığında, iyi bir uyum durumu içine gireriz. Yaşadığımız gerçek ve o gerçeği algılayışımız, birbiriyle tutarlıdır. Kendimizden kaçmamız, maske takmamız ya da içimizde ve dışımızda olan biteni yanlış adlandırmamız gerekmez. Duygularımızı farkedip onları –ister kızgınlık, ister sevecenlik olsun– doğru isimlendirdiğimizde, bu iki dünya birbiriyle uyuşur. İnsanlar gerçek kendileri olabildiği sürece, gerçek bir dünyada yaşıyorlar demektir. Psikolojik tepkilerimizin ne olduğunu farkedip, onları değiştirmeden ifade ettiğimiz sürece, kendimizle bütünleşmişiz demektir. Kendimizle –iki benliğimiz-

le– bütünleşmemizin özü, duygularımızı doğru isimlendirmede yatmaktadır.

Yaşadıklarımızı (duygularımızı) her zaman doğru isimlendiremeyiz. Yanlış etiketlendirdiklerimizi yeniden gözden geçirip, doğru bir biçimde değerlendirdiğimizde, "Hayır, galiba artık öyle bir insan değilim" diyebiliriz. İstesek pek çoğumuz, bunu rahatlıkla yapabiliriz. Kendimize ilişkin düşüncelerimize sınırlar koyan o savunmacı çarpıtmalarımızı bir kenara bırakabilir; daha güvenilir benliğimizi bulup, onunla birlikte, onun aracılığıyla yaşayabiliriz. O zaman, kendimizle yeniden bütünleşebiliriz. Kendimize inandığımız sürece, diğerlerinin de bize inanması kolaylaşır.

Çoğumuz, durup da kendimizi biraz daha sabırla ve dikkatle dinleyecek olursak, yaşantılarımızdaki gerçekleri farkedebilir; duygumuz ister sevinç, ister acı olsun, bunlara, doğru isimler koyabiliriz.

Yaşanan duygular zor da olsa, hayal kırıklığına da uğratsa, bunları doğru biçimde etiketlemek, kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olur. İnsanın, kendi duygularını kendi hızında araştırmasına izin veren, kendi yorumlarıyla onları zorlamayan arkadaşları varsa, çok şanslı sayılır. Yakınlarımız, eğer bizi gerçekten seviyorlarsa, kendi yolumuzu bulmamıza izin verirler. Kendimize ilişkin imajımızı çarpıtmamıza engel olurlar. Duygularımızı isimlendirirken ihtiyacımız olan sözcükleri bulamadığımızda, bunları gösterebilirler. Bu-

nunla beraber, yaşadığımız duygunun doğru tanımını bir kez bulduktan sonra, kendimize ilişkin imajımızı kendimiz çizebilmeliyiz. Bunu yapabildikçe, ne olduğumuz konusunda kendimizi daha güvenli ve iyi hissederiz.

GERÇEKLER, BİZİ BÜYÜMEK İÇİN ÖZGÜR KILAR

Gerçeği bulduğumuzda, gerçek varlığımızla barışırız. Kuşkusuz, bu sadece, "yanlışlarımızı kabul edip, onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek" anlamında değildir. Yanlışlarımızı daha açık seçik gördüğümüzde, onları düzeltmek için anlamlı ve yapıcı adımlar da atabilmeliyiz. Ortaya çıkanları eskimiş bir koltuğun üzerine örtü atarcasına örtbas etmeye çalışmaktansa, onlardan kurtulmalıyız. Geliştirilmesi gereken yönlerimizi yakından görebildiğimizde, savunmalarımızı bir kenara bırakmak daha kolaydır. Kendimizle dürüst olduğumuzda, onlara zaten ihtiyacımız kalmayacaktır. Yanlışlarımızı ya da güçlü yanlarımızı örtmek gibi bir zorunluluk ortadan kalktığında, büyük bir rahatlama duyar; gerçekte ne isek, o olabiliriz.

Bunu yapabilmek için ilk adım, bakış açımızı biraz değiştirmektir. Gerçeği ararken, doğrudan üstüne gitmek yerine, belki de, bize yandan yaklaşıp şaşırtan o "yabancı"nın stratejisini kullanmalıyız. Daha sonra, gerçek güvenli benliğimize doğru yola çıkabiliriz. Yolun sonuna varabilmemiz ise, kişiliğimizin bu iki yönünü bir araya

getirebilmemize bağlıdır. Diğer deyişle, içimizde olan bitenler ile, bunların benlik imajımızdaki etkileri uzlaşmalıdır. İnsan her zaman için yeni şeyler yaşadığına göre, bu, ömür boyu yapılması gereken bir iştir.

Bu işin nasıl yapılacağını bir kez anladık mı, kendimizle daha rahat olabiliriz. Kim olduğumuzu bilebilir; bu gerçeğin diğerlerine de görünmesine izin verebiliriz. Kendimizde ne denli sevilecek yanlar olduğunu görmek ise, şaşırtıcı bir mutluluk yaratacaktır.

IV. BÖLÜM

KENDİMİZİ DUYMAK

Kendimize inanmanın ilk adımı, kim olduğumuza ilişkin daha doğru bir benlik imajı oluşturmaktır. Bunun için sadece belirgin hatları olan bir resim çizmek, bir betimleme yapmak yeterli değildir. Aynı zamanda iyi bir ses kaydı da gereklidir. Kendimizi bir yandan bu şekilde, olduğumuz gibi gözlerken bir yandan da duymaya başlayabiliriz. Bu konudaki en iyi bilgi kaynağımız, yine, bir kenara itilmiş olan kendi benliğimizdir. Oysa ki, kim olduğumuza ilişkin birşeyler öğrenmek istediğimizde genellikle yaptığımız şey, diğerlerine başvurmaktır. Diğer insanlarla kendimiz hakkında konuşarak geçirdiğimiz zamanı düşünürsek, neredeyse her fırsatta bunu yapmakta olduğumuzu görürüz. Şimdi ise, kendimizi tanımak için önce kendimizi dinlememiz gerektiği söylenmektedir. Tuhaf değil mi?

İşin gerçeği, insanlar aslında sürekli olarak konuşmaktadırlar. Bu konuşulanlar da genellikle kendileriyle ilişkilidir. Ancak, söylenenler hep dolaylıdır. Biraz durup, zaman ayırabilir ve dikkatle dinlersek, öze ilişkin kanıtları da yakalayabiliriz. Yaptığımız ya da söylediğimiz her şeyde, benliğimize ilişkin işaretler vardır. Bunlar biraz da, kendi gerçeğimize giden patikada yolumuzu kaybetmemek için bırakılmış, işaret taşlarına benzemektedir.

Bununla beraber, her nedense, kendimizi işitmeyi, politikacıların doğruyu en sonunda söylemeleri gibi, son koz olarak kullanılacak, gizli bir silahmışcasına, en sona bırakırız. Kuşkusuz, kendimize inanmıyorsak, bu sonuç hiç de şaşırtıcı değildir. İnsanın kendine inancının olmadığı durumlarda kendi söylediği ve yaptığı şeyler de önemli sayılmaz; bunlara pek dikkat edilmez. Zaman içinde kişi gerçek yaşantısının hiç farkına varamayacak bir duruma gelip, çok şey kaybedebilir. Aslı aranacak olursa, kendimizle ilgili şeyleri kolay kolay saklayamayız. Bu bilgileri sürekli olarak açığa vurmaktayız. Ancak, eğer, işin daha başında kendimize inanmıyorsak, bunları da dikkate almayız.

ZAMANIMIZI YAŞAMAK YA DA ÖLDÜRMEK

Diyelim ki biraz durup, günlerimizi nasıl geçirdiğimize şöyle bir baktık. Bazan, genellikle yaptığımız işin, o günü yavaş yavaş, boğarak öldürmek

olduğunu görürüz. Bazan da "asıl şeyleri" hep gündelik işler bittikten sonra (ev ödevleri, bir konuşma, bir iş) yapacağımızı söyler dururuz. "Hele şu iş bir bitsin, sonra..." diye başlayan günler, genellikle, yapılması gereken "o iş"in ne olduğunun unutulması ile son bulur. Akşam olup, yalnızlığımız içinde ayaklarımızı uzattığımızda şöyle bir düşünürsek, daha "anlamlı iş"ler beklentisiyle, kendimizi yapmış olduğumuz sıradan işlere de verememiş olduğumuzu; onları da doyasıya yaşamamış olduğumuzu görürüz. O zaman, yapılmış olan günlük işlerin de anlamı kalmamaktadır.

Bazan günlerimizi, bir önemsiz olaydan diğerine köprüler kurarak geçiririz. Örneğin, önce kahvaltımızın hazırlanmasını, sonra televizyonda haberlerin başlamasını bekleriz. Daha sonra gazetemizi, ondan sonra da postayı bekleriz. Ayrıca, kahve molası ya da yemek saatini de beklediğimiz olabilir. Bir futbol maçı, akşam haberleri, akşam yemeği ve çoğu kişinin tanıdık son durağı olan, günün son hava raporu da, beklenenler arasındadır. Hiçbir yere gitmeye niyetimiz olmadığı halde... Acaba neden bunu yapıyoruz? Eğer özen göstermezsek, bir sonraki günü de aynı şekilde geçirebiliriz. Bir merdiveni, basamaklarından tutarak tırmanmaya çalışan biri gibi, saatlerimize, birbiri ardından bu şekilde asılabiliriz. Ancak, çok monoton ve kişiyi körleten böyle bir yaşantı sonunda, nerelerde olduğumuzu, ya da nereye gittiğimizi bilemeden tükenir, hem kendimizin hem de yaşamımızın gerçeklerini kolaylıkla gözden kaçırabiliriz.

KENDİMİZE DÖNMEK

Bizim için yeni ve taze bir soluk olabilecek, gözleyebileceğimiz başka davranışlar da vardır. Bunlar bize, kendimizle ilgili tahmin edebileceğimizden de çok bilgi verebilir. İnançlarımızı, değerlerimizi yansıtabilir. Aslında, yaşamlarımıza kendi imzalarımızı bu davranışlar aracılığıyla atmaktayız. Bunlar bize kim olduğumuzu söylerler. O halde, gerçek benliğimizi ararken, gözlerimizi ve kulaklarımızı yöneltmemiz gereken bu davranışlar hangileridir?

Önce, çevremizdeki diğer insanlara yönelik tutumlarımızdan başlayabiliriz. Diğerlerini nasıl işitiyoruz? Onlara nasıl davranıyoruz? Onlarla nasıl uğraşıyoruz? Onlara karşı stilimiz nedir? Bütün bu soruların cevabı, aynı zamanda, kendimize yönelik tutumlarımızı, stilimizi, tavırlarımızı da yansıtacaktır.

Örneğin, yaptığımız şey hep, diğerlerini yargılamak mı? Onları, kendi eğilim ve görüşlerimize göre "iyi", "kötü", "ilginç", "monoton" diye sınıflandırma peşinde miyiz? Ya da, çok uzaklardaki ve belirsiz bir ödül için rekabet edercesine, az da olsa tehdit edici olarak mı algılıyoruz? Mahremiyetimiz konusunda titizlendiğimizden, onları belli bir sınırda tutabilmek için bazı stratejiler mi kullanıyoruz? Onları, kendilerine özgü hakları ve yaşamları olan insanlar olarak görmek yerine, bize sorun çıkaran yaratıklar olarak mı değerlendiriyoruz? Bazan yalnızlıktan yakındığımız olur. Di-

ğer insanlarla ilişkilerimiz sırasında kendimizi gözlediğimizde, bu izolasyonumuzda kendi katkımızın ne kadar büyük olduğunu görüyor muyuz?

YAŞAMIMIZIN YIPRATAN DÜZENİ

Nelere öncelik veriyoruz? Bu sorunun yanıtı, bir yandan önceliklerimizi açığa çıkarırken, neye inandığımızı da gösterir. Çünkü ön plana alınan işler, diğerlerinden daha önemlidir. Ön planda neyin olduğu, sembolik olarak, kendi benlik imajımızda neyin daha anlamlı olarak değerlendirildiği anlamındadır. Ortaya çıkan bu gerçeği yadsımak isteyebiliriz. Ancak, kanıtlar ortadadır ve görmezlikten gelinemez. Dikkatimizi ilk çeken şey, enerjimizi ilk alan şeydir ve kimliğimiz hakkında bize açıkça bir şeyler söylemektedir.

Bir türlü bitirilmeyen işler de öyle... Bunlar da bize kimliğimiz hakkında bilgi verecektir. Nasıl işlerdir bunlar? Bu sorunun yanıtı kolaydır, çünkü bunlardan söz ederken hep, "Hay Allah! Vay canına yahu! Bir türlü ona sıra gelmedi" ya da "Bir gün bununla ilgili birşeyler yapacağım" türünden sözler söyleriz. Bazı şeyleri neden ertelediğimizi anlamak için uzaklara ya da derinlere bakmamız gerekmez. Yukarıdakilere benzeyen cümlelerle ifade edilen işlere bakmak yeterlidir. Bunu yaptığımızda, çatışma potansiyeli olan olaylardan, belli insanlarla ilişkilerden ya da yaşamımızın bazı yönlerini düzene koymaktan kaçındığımızı görürüz. Bu işler bitirilemiyorsa, bu sonucun bizim yüzümüzden ol-

duğunu farkederiz. Bitirilemeyen işler, biz onların öyle kalmasını istediğimiz için bitirilememektedir. Bu konuda, sandığımız ya da başkalarının sanmasını istediğimiz kadar aciz ve zavallı değiliz. Eğer dürüstsek, kendi rolümüzü fark ettikten sonra, niye böyle davrandığımızı anlamak için daha derinlere doğru kaymaya başlayabiliriz.

Kimliğimiz hakkında bilgi edinebileceğimiz bir başka alan da, ulaşmak için, sırasında, uğruna fedakârlıklar yaptığımız işlerdir. Diğer bir deyişle, başarabilmek için uykumuzdan, zamanımızdan ve özel yaşantımızdan vazgeçebildiğimiz o şeyler nelerdir? Bunlar da bize nasıl bir insan olduğumuz hakkında bilgiler verecektir. Hepimizin hayatında, yaparken hiç sorun olmayan, sıkıntı çekilmeyen işler vardır. Diğer yanda da, yapılması her zaman için sorun olan bir yığın şey vardır. Bu iki kategori arasındaki karşıtlığın bir yerlerinde, öz benliğimizle ilgili o büyük gerçek bulunmaktadır.

BEDELİ DİĞERLERİNE ÖDETMEK

Hayatımızdaki gecikmeler için kimi suçluyoruz? Bizim "şamar oğlanları"mız kim? Bu sorunun yanıtını da, stresli olaylarla nasıl başa çıktığımıza bakarak bulabiliriz. Her nedense, başımızı türlü çıkmazlara sokan, kendi plânsızlığımız ya da dikkatsizliğimiz de olsa, bunun bedelini hep başkalarının ödemesini isteriz. Genellikle bu kişiler, haklarına kolaylıkla ve korkmadan tecavüz edebildiğimiz insanlardır. Acil bir işimiz çıktığın-

da, randevuları ilk olarak iptal edilen kişilerdir. Ya da rahatsızlık verdiğimiz zaman en az zarar gördüğümüz insanlardır. Biraz düşünür ve kendimizi hareket halindeyken gözlersek, bunların aynı insanlar olduklarını görür, stilimizle ve kendi gerçeğimizle ilgili çok önemli bazı şeyleri farkederiz.

DİĞERLERİNİN GÖRDÜKLERİ

Bütün bunlar bizi, kendimizi nasıl gördüğümüz sorusuna döndürmektedir. Kendimize ilişkin gözlemlerimiz açık ve belirgin mi, yoksa puslu ve gölgeli mi? Kendimize aşağı yukarı benzeyen bir imajı yakalayabilmiş miyiz? Benlik imajımızın, kimlik resmimizin doğruluğu, kendimizi diğer insanlarla ilişki içindeyken dinleme ve gözleme derecemize bağlıdır. İskoçyalı şair Robert Burns'e göre, kendimizi diğerlerinin görebildiği gibi görebilmek, bize verilebilecek en büyük armağandır. Ancak, bu çok zor ve kolayca vazgeçilen bir iştir.

Nedense bütün bunlar bana, birkaç yıl önce birlikte bir akşam yemeği yediğimiz eski bir arkadaşımı hatırlattı. Kendisini uzun zamandır görmemiştim. Geldiğinde, dış görünüşünün, başındaki simsiyah perukla çok değişmiş olduğunu farkettim. Sakin ve kendine güvenli görünüyordu. Ama ben gözlerimi peruğundan ayıramıyordum. Ne kadar uğraşsam bunu beceremiyordum. Hipnotize edilmiş gibi, onun bu yeni edindiği şeye takılmıştım. Yemek boyunca kâh pencereden dışarıya, kâh

lokantadaki diğer insanlara ya da masadaki tuzluğa bakmaya çalışmıştım. Ama gözlerimi bir türlü arkadaşımın başında, avcının arabası üstünde yatan ölü geyik misali duran o peruktan ayıramamıştım.

Yemeğin ortasında öne doğru eğilerek yavaşça, "Sana bir sır vereceğim..." dedi. O anda, içimdeki kıkırdamayı bir kahkaha patlatarak dışarıya vurdum. Kendisinin nasıl algılandığına ilişkin hiçbir fikri olmayan bu arkadaşım, bana saçının kendinin olmadığını söylemeye başlayınca, artık peçetemi ısıracak bir noktaya gelmiştim. Gülüşüme engel olamadığım için çok utanıyordum, ama o hiçbir şeyin farkında değil gibiydi. Kendi çizdiği resminden gurur duyarak, dünyanın kendini nasıl gördüğüne ilişkin hiçbir ipucunu yakalamaya çalışmadan, konuşmaya devam etti.

O zamandan bu yana, hepimizin, arkadaşımın peruğu gibi gayet belirgin olarak görülen bazı davranışları, tuhaflıkları olduğunu ve bir çoğumuzun da, yine arkadaşım gibi, bunların farkında olmadığını düşünürüm. Kendimizi görebilmek kolay değildir. Ama, yaşamlarımızı sürdürdüğümüz sürece, "ne" olduğumuza şöyle, kısacık da olsa, göz atmamak herhalde bir trajedi olurdu. Bunu yapmak bir sabır işidir. Kendimizi ve diğerlerini dinlemeyi ve hemen her zaman kendimize gülebilmeye hazır olmayı gerektirir.

DUYGULARIMIZIN MESAJI

Peki, duygularımızı olabildiğince dikkatle dinlersek, ne duyarız? Duygularımız aracılığıyla kendimize sürekli bir şeyler söylemekteyiz. Bir insan olarak başımızdan geçen olayları ve yaşamımızı yorumlamak için bize duygularımız yardımcı olur. Olayları ve insanları yargılarken onlardan yararlanırız. Onlar bize neyi sevdiğimizi, neden korktuğumuzu, nelerden kuşku duymaya hakkımız olduğunu söyler. Duygularımızı dinlemek, radyodaki bir programı dinlemek anlamında değildir. Kendimizi ilk ağızdan duymak, kendimizle ilgili hayati bilgileri almak demektir. "Yaşayan ben" deki doğruları yakalamanın yoludur.

Duygularımızın en iyi yanı, onların kendimizle ilgili dedikodular yerine, doğru bilgilerin kaynağı oluşlarıdır. Epey güvenilirdirler. Dürüst-sek ve doğru olarak etiketlemişsek, bu duygular bize yaşamımız boyunca güvenilir birer rehber olabilirler. Duygularımıza güvenebileceğimizi söylerken, kendimize de güvenebileceğimizi söylemekteyiz. Aslında, bizim en iyi arkadaşımız yine kendimiziz. Ancak bunun için, kendimize söylediklerimizi duymamız gerekir. Bu, kişiliğimize saygı göstermenin, tüm yaşamımıza yön veren gerçeklerle ilişkiye geçmenin bir yoludur.

Duygularımızı dikkatle dinlemeye başladığımızda, bizi tehdit edebilecek şeylerin neler olduğunu belirler, savunmalarımızı harekete geçirebiliriz. Yeterince sabreder ve bunların da temeline

inebilirsek, gerçeklerimizle barışıp onlarla birlikte yaşamayı öğrenebiliriz. İyi bezenmiş savunmalar oluşturmamıza; olmadığımız biri olduğumuzda ısrar etmemize gerek kalmaz.

Savunmalarımıza eskisi gibi ihtiyacımız kalmayınca, benlik saygımızın sırtını sıvazlamak için kendi dışımızdaki şeylere başvurmak gereksizdir. Kendimizi daha iyi hissetmek için diğerlerini kullanmak ya da manipüle etmekten vazgeçeriz. Kısacası, kendimiz ve diğerleri arasındaki farkı biliriz. Bunu bilmek benlik saygımızı derinleştirir. Diğer bir insanın, bize karşı gerçek bir sevgi duyma olasılığı artar.

BENLİK SAYGISI İÇTEN GELMELİ

Kendimizi dinlemediğimiz zaman, kendimize içten gelen bir güçle inanmamız da zordur. Böyle olunca, yaşam sorunlarımızı çözmek için gereksinim duyduğumuz o "kendine güven" duygusunu sağlamak için, dışarılarda bir yerlere bakarız. Benlik saygımız için gerekli kanıtları dışarıda aramanın çeşitli yolları vardır. Örneğin çocukluktaki davranış bozukluklarının çoğu, benlik saygısı arayışının yansımalarıdır. Çoğu çocuk, özel bir duygusal dil ile, basit ve bildik mesajlar aktarmaktadır. Bir başka insanın ilgisini istemektedir.

Çoğu genç de, (onlar bu konuda neye inanırlarsa inansınlar, ne düşünürlerse düşünsünler) aslında "doğru" kız ya da erkek arkadaşı ararken,

yalnızca bir sevgi arayışı içinde değildir. Benlik saygılarını pohpohlayacak birini aramaktadırlar. Evlenmenin bu işi yapacağını sanırlar. Evlendikleri kişi ise, genellikle, kendilerinin bir uzantısı, diğer kişiye yansıttıkları bir fantazidir. Daha sonra, evliliğin gerçeği içinde, o kişinin hiç de bekledikleri gibi biri olmadığını keşfederler. Boşanma dilekçelerinde bu durumu ifade eden acı bir cümle göze çarpar: Bu iki kişi birbirlerini gerçek bir yaşantı içinde görmemişlerdir. Aşk adını verdikleri bir şey için evlendiklerini düşünmüşlerse de, gerçekte benlik saygılarını yüceltmek için evlenmişlerdir.

İnsanlar kendilerine güven kazanmaya çalışırken, çok çeşitli ve talihsiz yollar seçebilirler. Bazan gençlerin arkadaş baskısına bağlı olarak, sırf yaşıt gruplarının içinde kalmak için içki içtikleri, ilaç kullandıkları ya da cinsel ilişkiye girdikleri görülür. Bu faaliyetlerin hepsi, nasıl rasyonalize edilirse edilsin ya da tanıtılsın, aslında benlik saygılarını arttırmak için kullanılmaktadır. Oysa ki bunları yaparak güvenli yetişkinler olabilmeleri mümkün değildir. Bu şekilde gittikleri sürece, işlerini daha da güçleştirmektedirler.

Diğer deyişle, benlik saygısı arayışı serüveninde, kişi çok zarar görebilir. En büyük zararı görenler de, gerçekten ne aradıklarını, kendi yaşantılarını nasıl isimlendirmeleri gerektiğini tam bilmeyen gençlerdir. Aslında, güvenli olan bir yol vardır. Diğerlerinde daha zor gibi gelse de, bu zorluk sadece görünüştedir. Sakin bir yerlere çekilip,

kalabalığın baskısından uzakta kendilerini dinleyebilenlere, içlerinde neler olup bittiğini duyabilenlere açıktır. İnsan böyle bir yerde kendi duygularına dokunur ve onlara güvenmeyi öğrenebilir. Böylelikle, yaşam içindeki gerçek amaçlarını güvenle bulabilir. Bu yol, herhangi birimiz için, güvenliğimize doğru giden tek yoldur.

V. BÖLÜM

KENDİ KENDİMİZİN EN İYİ DOSTU OLMAK

Doksan yaşlarında bir şair olan Melville Cane'e bir zamanlar uzun yaşamasının sırrını sormuşlar. Soruyu soranın ciddi olduğundan emin olduktan sonra, yanıtı, "günahlarım, sevaplarım ve acılarımla birlikte yaşamak" olmuştu. Bu sözü ancak, kendilerine dost olabilmiş insanlar söyleyebilirler. Bu insanlar, sadece iyilikleri, yakışıklılıkları, ya da başarılarını benimsemekle kalmamış ayrıca kendileriyle, "tam bir insan" olarak ilişkiye geçmişlerdir. Bir amaca yönelik herhangi bir yaşantıda, kaçınılmaz olan acılarla yüzleşmiş; kendileri için gerçek ve doğru olan her şeyle barışmışlardır. Bu insanlar kendilerini ciddiye alırlar, ancak böbürlenmezler. Kendi benlik imajları, yaşantılarıyla uyuşmaktadır.

Kendimize daha fazla inanmak istiyorsak, bu, bizim için önemli bir derstir. Varolmanın sı-

zısı, mucizevi bir ilaçla dindirilecek bir şey değildir. Yaşam, tedavisini aramamız gereken bir hastalık olmamalıdır. Varoluştan sıkıntı duyar gibi davranıp, ondan kurtuluş için mucizelere ihtiyaç duymamalıyız. Yapacağımız tek şey, yaşamımızı elimizden geldiğince olduğu gibi yaşamak; kendi gerçeğimizle olabildiğince dürüst olarak, ilişkiye geçmektir. Kendimizle dost olabilmenin temeli budur.

Gerçekten de, yaşamın bize sunduğu acıların bazılarıyla yüzleşmekten başka yapabileceğimiz bir şey yoktur. Bununla beraber bazı acılar için bir şeyler yapabiliriz. Örneğin, eğer mükemmel insanlar olmadığımızdan dolayı rahatsız isek, bu gereksiz bir ızdıraptır. Bazı eksikliklerimizden ötürü hafiften de olsa bir parça suçluluk duymak; hâlâ tamamlanmamış, olgunlaşmamış olduğumuz için üzülmek; diğer deyişle, insan doğasının çok temel bir özelliği yüzünden kederlenmek... Bu, sanki, bir kuşun uçabilme yeteneği yüzünden yas tutması gibi bir şeydir. Ya da bize verilmiş bir armağan olan gülebilme yetimizi aşağılamaya benzer. İnsan olma durumumuzu, bu kadar temel olan bir şeyi sevmediğimizde, yaşamımıza gereksiz bir sürü, yapay ızdırabı da sokmuş oluruz. Kendimize insan olabilme iznini vermeyi reddediyoruz demektir.

SADECE İNSAN OLMAK

Kendimizi insan ırkının içine konuk edebildiğimizde, acılarımızın ve kuşkularımızın çoğu or-

tadan kalkar. İnsan yanımızla barıştığımızda; hâlâ daha büyümemiz gerektiğini hissedip, bununla doyum bulduğumuzda, içimizi, kimsenin elimizden alamayacağı bir huzur kaplar. Kendimizi iyi bir dost olarak sevmeyi öğrendiğimizde, bu vazgeçilmez bir derstir.

Buna rağmen, biz yine de nedense, günahkârların en büyüğü olduğumuzu kanıtlamak için elimizden geleni yapmaya çalışırız. Oysa hava kardıktan sonra dışarıda olmamız kimseyi ürkütmez. Ne çocuklar, ne de yetişkinler, toplumdaki varlığımızı tehdit edici olarak algılamazlar. Kendimizi ne kadar araştırırsak araştıralım, eksikliklerimiz ya da günahlarımızdan oluşmuş bir listeyle kimseyi etkileyemeyiz. Tersine, bize değerli olduğumuzu söyleyen bir çok insan bulmak mümkündür. Çoğumuz nedense, hep yarım yanlarımız, eksikliklerimiz, yetersizliklerimizden oluşmuş bir liste peşindeyiz. Bizi suçlayan kim?

Genellikle bunu biz kendimiz yapıyoruz. Peki buna ilişkin kanıtlar nerede? Belirsiz ve kaydedilmemiş...

İnsanlık ailesine giriş için kendimize bir bilet verdiğimizde, artık el değmemiş ruhlar, saçının teli hiç yerinden oynamayan jönler, ya da cephanesi hiç tükenmeyen Hollywood kahramanları gibi yaşamaya çabalamamıza gerek kalmaz. Çünkü, her kıpırtıyı hareketsiz kılan saç spreylerine rağmen, gününü her teli yerinde bir saç tuvaletiyle bitirebilen insan pek yok gibidir. Hatta, eğer yaşa-

mımızı kendi saçlarımız ve kendi dişlerimizle bitirebilirsek şanslı sayılırız. Enerjimiz, zamanımız ve bazan da neşemiz düzenli olarak azalmaktadır. Ama bu bizi, "kötü" ya da sevilmeyecek biri değil, sadece "insan" yapar.

TEDAVİ EDİCİ GÜLÜŞ

Bu serüven sırasında biraz gülebilmenin tedavi edici bir etkisi olacaktır. Kendimize biraz uzaktan bakarsak, eksikliklerimize karşı biraz daha hoşgörülü olur, küçük kibirliliklerimize tebessüm bile edebiliriz. Kendimize yönelik bu gülümseyişler, başarısızlıklarımızı bağışlamamıza, yaralarımızı sarmamıza yardım eder. Gülme, belki kutsal birşey değildir, ama yaşamımızın tüm yükünü taşıdığı için olağanüstü önemlidir. Bizi betondan bir pelerinle örten, o boğucu heybetten korur. Dostça, içten bir gülüş, havamızı indirir ama, nefessiz bırakmaz. Bize birdenbire, kendimize yönelik daha açık ve daha kabul edici bir tutum sunar. Bu gülüşlerin söylemek istediği, "Gel sen de insan ırkı arasına katıl; sen de bu trajikomik aileye aitsin" gibi bir şeylerdir.

Kendimize gülebilmek önemli bir adımdır. İnsan olan yanımızla rahatça yaşamayı öğrendikçe, yolumuza çıkan acılarla birlikte yaşayabilmek için gerekli gücü kazanabiliriz. Izdıraplarımızı anlayabilir, onlarla başa çıkabiliriz. Onları, dünyanın sonu gibi görmekten vazgeçer, kendimize ilişkin daha fazla bilgi kazandıkça, aynı olayları, ko-

layca başa çıkabileceğimiz şeyler olarak değerlendirebiliriz.

KURBANLAR DEĞİL, YAPANLAR OLMAK

Bunu yapabilmek, için yaşamın gerektirdikleriyle pasif olarak değil, aktif olarak mücadele etmek gerekir. Yaşam, haketmediğimiz halde yakalanmış olduğumuz bir veba hastalığı değildir. Biz öyle durup dururken, bize yapılmış bir şey de değildir. Varoluşun kurbanları değiliz. Eğer kendimizi psikolojik bir hapishanedeki mahkûmlar gibi hissediyorsak, bu, kapıları içeriden kilitlemiş olmamızdandır. İçeride kilitlendiğimizi hissedebiliriz, ama anahtarı elimizdedir. Bu nedenle, kendimizi bir kez olduğumuz gibi kabullendikten sonra, öz varlığımıza yakın olabilmek, ona güvenebilmek için, varoluşumuzun biçimi konusunda sorumluluk almamız gerekir.

Eğer yaşamımızın tüm etkinliği, bir hücre içinde oturmaktan ibaretse, kendimize sormamız gereken sorular şunlardır: Bundan ben ne kazanıyorum? Neden yolumdan sapmama izin veriyorum? Bunun içindeki ödül ne? Neden kendime acı çektirecek bir yol seçiyorum?

Bu soruları ancak biz yanıtlayabiliriz. Ömrümüzün yarısını da bu soruları sormadığımız için ızdıraplar içinde sürdürürüz. Eğer kendimizi sürekli cezalandıran bir durum içindeysek, bundan mutlaka bir kazancımız vardır. Kendimize güven-

meye kıyasla, kendimize kuşkuyla yaklaşmak daha rahatlatıcı olmasa, bu güvensizliğimizi, tedirginliğimizi sürdürmeyiz.

Niye böyle davranıyoruz? Kuşkusuz, hayatta sonuna kadar savunacağımız belli görüşler geliştirmemenin; kendimizi, uğrunda belli fedakârlıklar yapacağımız birşeylere adamamanın bazı yararları olabilir. Belki de yaşamımız boyu bize öğretilen ilkeler: "Belli bir görüşü savunmayın. Böylece, asla sonuna kadar sürdürmeniz gerekecek bir yolculuğa çıkmak zorunda kalmazsınız. Seçim yapmayın. Böylece kendi değerinizi asla cehennem ateşinde test etmeniz gerekmez" gibi şeyler olmuştur. Bizi kendimiz olmaktan nelerin alıkoyduğuna ilişkin cevapları yine ancak kendimiz bulabiliriz.

Bu tutumun içerdiği başka duygular da vardır. Bunlar, soğuk bir gecede vitrinlerin önünde durup, içerideki sıcak ateşe ve masadaki yiyeceklere bakan çocuğun duygularına benzemektedir. Biz de "yaşam"a Dickens'in öykülerindeki öksüzler gibi bakabiliriz. Ziyafet her zaman çok çekicidir, ama biz kendimizi sürekli ondan uzak tutabiliriz. Eğer bir gün kendimizi bu durumda bulacak olursak, kaderimize küfretmek ya da kendimize acımak yerine, şu soruyu sormalıyız: "Neden?" Belki de kendimizi cezalandırıyoruz, ya da yaşamdan biraz zevk alsak, sanki hepsini kaybedecekmişiz gibi bir korkuya kapılıyoruz. Belki de uzun vadede kaybetmek yerine, o şeyden kendimizi tümüyle uzak tutmanın daha iyi olacağına inanıyoruz.

BİZİM DÜŞMANIMIZ KORKUDUR

Kendimize ve benlik saygımızı yok edecek potansiyel kayıplara ilişkin korkularımız, saklanmamıza; güvenli gibi görülen, ancak, bir süre sonra insanı kurutup yok eden, "katılmama" yolunu seçmemize neden olabilir. Bu korkuyla, pasif bir tutum izleyecek olursak, yaşamın tehlikelerinden kurtulacağımızı düşünürüz. Rahatsızlığımız içinde büzülüp, acılardan olabildiğince uzak kalmaya çalışırız. Oysa ki, kendimize göstereceğimiz doğru bir sevgi, bizi özgür kılabilir. Kendimizi yeterince seversek, hayatın tehlikelerine karşı güçlenebiliriz. Bizim sevme gücümüz, onların yıkma gücünden daha fazla olduğu için, zafer bizimdir.

NELER OLABİLİRDİ...

Korkunun bizi yenmesine izin vermenin sonuçları trajik olabilir. Yaşamlarını neler olabileceklerine ilişkin konuşmalarla sürdüren insanları görmek çok acı verici bir manzaradır. Örneğin, parklar, bir türlü gideremedikleri atletik özlemlerinin yulaf lapasıyla kendilerini besleyip sabah akşam koşu yapan yaşlı insanlarla doludur. Şu sözleri söyleyen insanları duymadınız mı? "Bir zamanlar X futbol takımıyla şansımı denemiştim." Ya da, daha üzücü olan şu sözleri: "Tıbbiye'ye gidebilirdim.", "Aktris olabilirdim." Bunların hepsi Marlon Brando'nun "Sahilde" isimli filmindeki boksör kardeşine söylediği sözleri andırmaktadır: "Mücadeleci biri olabilirdim."

Her nedense, bu sözler hep, olay olup bittikten, önümüze gelen şanslar tepildikten, benlik saygımız ve güvenimizi yok eden o korku zafere ulaştıktan sonra, söylenmektedir. Ama bu, hiç kimsenin yaşlılığında hak ettiği bir yaşam biçimi değildir. Sağlıklı bir gençliği sürdürme yolu da değildir. Eğer kendimizle dürüst olarak yüzleşebiliyor ve bu konuda aktif olarak birşeyler yapabiliyorsak, yaşamımızda, kurban durumunda olmaya hiç gerek yoktur. Bu rolü üstlendiğimiz takdirde, eğitim, iş başarısı, hatta sevgi konusundaki tüm olanakların uçup gittiğini farkederiz. Sonunda, sadece çeşitli nedenlerle bir türlü yüzleşemediğimiz, kendimizi yoksun bıraktığımız o olasılıkların anısı kalır. Yaşamda kurban durumunda bulunmak, ancak, bunu biz öyle istiyorsak gerçekleşir.

YAŞAMIN KENARINDA BİR YERLERDE

Kendimizi böyle bir yere mahkum ettiğimizde, kendi istekleriyle kızağa çekilen atletlere benzeriz. İnsanın, yeteneklerini gerçek bir yarışmaya sokma riskini almadan, benlik saygısını kazanabilmesi ve bunu sürdürebilmesi mümkün değildir. Bu tür insanlar potansiyellerini test edemedikleri için neler yapabileceklerini bilemezler. Kuşkusuz, her zaman için de, basit bir sakatlık ya da küçük bir talihsizlik gibi, iyi bahaneleri vardır.

Ne kadar çok bize benziyor, değil mi? Bizler de, sıklıkla kaderin bize oyun oynadığını söyler dururuz. "Bu iş herkesin başına gelebilirdi." diye

avunuruz. Acaba bize bu oyunları oynayan kendimiz değil miyiz? Bu işi başımıza kendimiz getirmedik mi? Kendimize inanmadığımızda, kendi yolumuzdaki en büyük engel, yine biziz. Başımıza gelenleri açıklamak için iyi bir neden bulabilsek de, "kara talih"imizin gerçek yazarları kendimiziz. Yaşamın dışına çıkıp, bütün olanları kadere ve dış nedenlere yükleyerek, risk almaktan korkarak, kim olduğumuzu, ne olabileceğimizi, ne kadar derinden sevip sevilebileceğimizi asla bilemeyiz.

KENDİMİZLE ARKADAŞ OLMAK

Bu mümkün mü? Eğer bunu gerçekten istiyorsak ne yapabiliriz? Her şeyden önce, insanın kendisiyle arkadaş olmasının bir antrenörle oyuncunun ilişkisine benzemediğini anlamamız gerekir.

Kendimizle arkadaş olmaya çalışırken, kendimizi hırslı bir antrenör gibi, hazır olmadığımız aktiviteler içine itmemeliyiz. Utandırma ya da cesaretlendirme taktikleriyle, bir zorlama yapmamalıyız. Şöhret uğruna yapılacak sakarlıklar, kendimize sevgi göstermenin yolu olamaz. Kendimizle arkadaşlık, satıcı-müşteri ilişkisine de benzemez. Kendimizi kendimize satıp da, bir makine gibi çalışmasını bekleyemeyiz.

Kendimizle kurulacak gerçek bir arkadaşlık, kendi varoluşumuzun gerçekten doğru olarak farkedilmesi koşulu üzerine temellenir; kendimizle ilişki kurabilmeye yatkınlığımız oranında da, gü-

rül gürül akar. İçimizdeki "ben"in ortaya çıkmasına izin vermeliyiz. Ancak, kim olduğumuzu ifade eden o sesi duyabilmek için, beklemeyi de öğrenmemiz gerekir.

KENDİMİZİ DİNLEMEK

Durup kendimizi dinlesek, acaba ne duyardık? Herhalde, genellikle çok az dikkat ettiğimiz ya da gözardı ettiğimiz duygularımızın mesajlarını... Yaşam içinde öylesine gürültü vardır ki bu mesajlar bazan arada boğulur gider. Ancak bunlar her zaman için oradadır. Biraz zaman ve onları dinleyebileceğimiz huzurlu, sakin bir yer yeterlidir.

Yakın bir geçmişte, bir grup üniversite öğrencisine kendilerini dinlemek için zaman ayırmalarını ve sonra da duyduklarını kısaca yazmalarını söylemiştim. Aşağıdaki mesajlar alınmıştı:

Hafta sonu yakın bir arkadaşımla aramızda geçen bir olay, arkadaşlığımızı yeniden gözden geçirmeme ve bu ilişkiyle ilgili duygularımı dinlememe yol açtı.

Bu deneyimden sonra, ilişkimiz içinde engellendiğimi anladım. Bu alışverişin bizim tüm ilişkimizin bir özelliği olduğunu farkettim.

İlişkimizde çelişkili duygularım vardı. Bir yandan artık kendimden daha fazla vermemek için aramızdaki bağı koparmak istiyor, diğer yan-

dan da onu kaybetmekten korkuyordum. Bu duygularım üzerinde gerçekten düşündüğümde, aramızdaki dostluğu kurtarmak ve düzeltmek isteğimin, vazgeçme isteğimden daha fazla olduğunu gördüm. Bu kararımı verdikten sonra, bir karar vermiş olmanın huzurunu duymuştum.

* * *

Uzun zamandır görmediğim bir arkadaşıma rastlamıştım. Konuşmaya başladık. Ama, onun aklındaki tek şey spordu. Bu da beni hayal kırıklığına uğrattı. Çünkü ben onun son zamanlarda nasıl bir kafa yapısı içinde olduğunu anlamak istiyordum ve bunun sadece atletizmle sınırlı olabileceğini düşünmüyordum. Konuşmayı bu yöne çekme konusundaki çabalarımı farkettim. O ise durmadan maçlara ve puan ortalamalarına dönüyordu. Geçmişte bu konuda saatler geçirirdik, şimdi ise benim ilgim başka, yeni yönlere kayıyordu. Birden, eski dostumla aramızdaki ilişki kopmamış olsa bile, farklı yönlere doğru gittiğimizi anladım. O kendisi farkında olmasa da, bana, farklı yönlerde geliştiğimize ilişkin bir mesaj iletiyordu. Bu farklılaşmanın uzun bir zamandan beri oluştuğunu farkettim. Birbirimizi uzun zamandır görmeyişimiz de, hiç öyle rastlantı sayılmazdı. Ama bunun ilk kez bilinçli olarak, farkına varıyordum. Bunu anladığım anda da artık konuşmamızın direksiyonunu elimde tutmaya çalışmaktan vazgeçtim. Bu davranış arkadaşıma veda ettiğim anlamındaydı.

* * *

Boş zamanımın çoğunu erkek arkadaşımla geçirdiğimden ve bu süre içinde kendime yalan söylediğimden, bu kez, onunla birlikte olduğumda kendime ne söylediğimi dinlemeye karar vermiştim.

Karşımdaki insanı yaşayacaktım ve onun da beni olduğum gibi yaşamasına izin verecektim.

Kendisine ve bana ilişkin duygularını açıklaması için sözcük bile kullanmaya gerek duymaması çok hoşuma gitti. Keşke ben de onun kendine güvendiği kadar, kendime güvenebilseydim. Dünyada O'nun yanında olmaktan başka istediğim bir başka şey yok. O'nun güzelliğini yaşadıkça öylesine hayat dolu, mutlu ve huzurlu oluyorum ki... O'nu ilk kez, kişiliğinin en güzel yanıyla görüyordum ve ne kadar çok zaman kaybetmiş olduğumu farkettim. Hep onunla olabilmeyi isterdim. Hem kendim hem de Tom için daha olgun ve daha zengin bir kişi olabilmek, kendimi daha iyi anlayabilmek isterdim. İlişkimizi bu düzeye getirmek için çok emek vermiştik; bu yüzden de yürümeliydi. Evleneceğimiz günü ve yaşamımızı planlamak, beni çok mutlu ediyor. O'nu öylesine seviyorum ki düşüncelerim hep o ve benle ilişkili. O'nun, ben ve hayatım için ne anlama geldiğiyle ilişkili. İnsan olarak büyümeme, ne olmak istedimse onu olabilmeme çok yardımı olmuştu. Ben de onun büyümesine yardımcı oldum. Her geçen gün onun iç güzelliğini daha çok yaşıyor, bunu tüm çevremde hissediyor ve bu armağanı için Tanrı'ya şükrediyordum.

* * *

Erkek arkadaşımla birlikteyken kendimi dinledim. 3 yıldır onunla beraberdik. Bu hafta sonu gerçekten çok karamsardı. Bu dönem üniversiteden mezun oluyordu. Yaşamını, ne yapması gerektiğini, nerede çalışmak istediğini bilmiyordu.

Onunla birlikteyken kendimi ve onun söylediklerini dinledim. Onun yaşadığı tüm güvensizliği yaşayabildiğimi gördüm. Birbirimiz için ne anlama geldiğimizi anladım. Sonra da kendime onsuz olmanın ne demek olabileceğini sordum. Biliyorum, içimde büyük bir boşluk olacak. Ama acaba bir başkası onun yerini doldurabilir miydi?.. İlk kez ayrı olacağımızı konuşuyorduk. Konuşurken yaşadığımız duygular çok yoğundu.

Hâlâ daha birbirimizden ayrı nasıl işlev görebileceğimizi bilemiyorum. Onu çok seviyorum ve birlikte sahip olduklarımıza tutunmak istiyorum. İkimiz de birlikte doyum bulmak için çalışmak istiyoruz. Birlikte çalışacağımızı bilmek olağanüstü bir duyguydu.

Daha önceleri birbirimizi yeterince ciddiye almadığımızı, "nasıl olsa var" düşüncesiyle hareket ettiğimizi farkettim. Biraz düşünüp her şeyi yerli yerine oturtmam zaman almıştı. Ancak, aynı anda kendimi hem daha özgür hem de ona daha yakın hissetmiştim. Aynı anda beraber olabilen, iki ayrı insandık.

MESAJI ALMAK

Her dört durumda da, karşımıza çıkan insanlar yaşantılarında var olan bir şeye kulak vermişlerdi. Dikkatle dinleyerek, içlerinde olan biteni doğru isimlendirmişlerdi. Her durumda da, içlerindeki mesajın geçerliliğini farketmişlerdi. Ona güvenebileceklerini; bu mesajın kendileri için gerçek bir anlamı olduğunu anlamışlardı. Gerçek benliklerini duyarak kendilerine daha fazla sahip çıkabilmişler, kendi güvenirliklerini derinleştirmişler, daha fazla bütünleşmişlerdi.

Biz de kendimiz için aynı şeyleri yapabiliriz. Ama bunu yapabilmemiz için kendimize "tam insan"lar gibi davranmalıyız. Pek çok "kendine yardım" el kitabı, kendini eğitme kursları, bize, "6 Milyon Dolarlık Adam" gibi parçalarımızı bir araya koyarak bütünleşebileceğimizi öğütlemektedir. "Bu hafta belleğinizi geliştirin; haftaya iradenizle uğraşırsınız.", "Ondan sonraki hafta da, bazı yeni cinsel teknikleri öğrenebilirsiniz.", "Önümüzdeki ay ise nasıl arkadaş edinebileceğinizi ve insanları nasıl etkileyeceğinizi öğrenebilirsiniz."

Ancak insanlar böyle, parçalar halinde yaşamamaktadır. Benliğimizin sadece bir yönüne konsantre olarak, fazla bir ilerleme kaydedemeyiz. Kendimizle dost olabilmemiz için, sadece bazı yönlerimizi değerlendirmemiz yetmez. Varlığımızın tümünü değerli olarak görmeliyiz. Kendimize bu şekilde baktığımız sürece, içimizdeki gerçek ben'in ortaya çıkabilmesi kolaylaşır. Bunun için gerekli

olan nedir? Bilmediğimiz bir şey değil. Biraz sabır, biraz zaman ve anlayış. Kendimize yeterli alanı ve özgürlüğü verdiğimizde, içten içe büyümemiz mümkün olur.

Günün popüler modasına uysa da, kendimizi gerçekten hissetmediğimiz şeyleri hissetmeye zorlamanın anlamı yoktur. Benliğimizin derinliğindeki gerçekliğin içinde başka türlü hissederken, kendimizi öyle hissetmediğimize inandırmaya çalışırsak, ancak acı çekeriz. İnsanların, gerçek duygularımızı anlamamıza engel olmalarına izin vermemeliyiz. Bunu yaptığımız anda, kendimizle olan arkadaşlığımıza ihanet etmiş oluruz. Örneğin, genç bir kadını evlilik öncesi cinsel ilişkiye zorlamaya çalışan biri, ona çok çağdaş ve entellektüel tartışmalar sunabilir. Ama o kadın, kendi içinde bu konuda rahat hissetmiyorsa, karşısındaki kişinin dediği gibi davranarak, kendine acı vermekten başka bir şey yapmaz. Kendi gerçeklerine aykırı davranarak incinir. Kendini aldatan, kendine uygun olmayan şeyleri yapmak için iyi gerekçeler bulmaya çalışan biri, yaptıklarının doğru olmadığını söyleyen duygularını gözardı edebilir; onları susturmaya çalışabilir. Ancak bu kişiler, ne tür gerekçeler ileri sürerlerse sürsünler, sadece kendilerini aldatmış olurlar. Yaşantılarının gerçekliğini ihmal edip, bir süre sonra, artık içlerinden gelen sesleri hiç duyamayacak hale gelirler.

Uzun vadede, yaptıkları tüm kandırmacalar, politik manevralar, hepsi başarısız kalır. Başarısız kalırlar, çünkü insanın bütünlüğüne değil,

daha eksik olan birşeylerine seslenmişlerdir. Aynı şekilde, biz de kendi kişiliğimizi yeterince ciddiye almıyor, ona bütünlüğünün gerektirdiği saygıyı göstermiyorsak, varlığımızın gerçek anlamda bilincinde değiliz demektir.

BÜYÜMENİN MUCİZESİ

Büyüme uzun ve yavaş bir mucizedir. Bir gecede ortaya çıkmaz. Çok enerji sarfettiğimiz , ya da insanların hoşuna gitmek için maskeler takıp kendimizi aldattığımız için de olmaz. Yaşamın mucizeleri (ki bunların çoğu büyümeyle ilişkilidir) dışımızda olup bitenlere değil, içimizde olup bitenlere bağlıdır. Dost olma kapasitemiz ve kendimize güvenimiz, ancak bu şekilde gelişir. Kendi kişiliğimizde gerçek ve doğru olanın ortaya çıkışıyla birlikte yürür. Bu da, her zaman için, sabır ve anlayışa bağlıdır. Bunu yapmazsak, bütün ömrümüzü, asla yakalayamadığımız bir kelebeğin peşinde koşmakla geçirebiliriz. Oysa ki, bir süre için hareketsiz durabilirsek, o kelebek kendiliğinden gelip omuzumuza konabilir. Kendine güven içinde büyüme, bu şekilde olur. Kendi gerçeğimizi yaşayabilmek ve duyabilmek için biraz durduğumuzda, ortaya çıkar.

Bir midyeyi zorla açmaya çalışan sabırsız bir insan, bıçağını kullanırken sonuçta kendi parmağını kesebilir. İsteksiz midyeyi açamadığı için, gittikçe öfkelenir. İşin ilginç yanı şu ki, eğer o midyeyi ılık kumlar üzerine koyar ve kendi haline

bırakırsanız, o kendiliğinden, iç tarafından açılacaktır. Midye ve kelebeklerden öğrenebileceğimiz bazı şeyler olmalı. Gerçeklerimiz, benliğimiz içinde bir yerlerdedir. Bir parça şans tanırsak, kendiliğinden, güçlü olarak ortaya çıkacaklardır.

VI. BÖLÜM

ÇOK ACI VERİYOR MU?

"Peki", diyebilirsiniz, "Hayatta daha cesur adımlar atabilmek için risk alma konusunda söylediklerin iyi, güzel. Ama, acı çekmek sadece bir risk değil; hayatın kaçınılmaz bir gerçeği. İşte, insana asıl acı veren de bu. Bir yerlerde mutlaka bir acının bulunduğunu bilmek, insanın kendine güvenmesini zorlaştırıyor. Ya da yapılabilecek tek şeyin, kendimizi olabilecek kötü şeylerden korumak olduğunu düşündürüyor."

Bunu yadsımanın bir anlamı yok. Dünya caddeleri yürüyen yaralılarla dolu. Bu insanlar, yaşamları sırasında acı çekmiş ve bir daha eskisi gibi olamamış insanlardır. Başlarına gelenler yüzünden üzüntü içindedirler. Bir süre sonra, kendilerinde neyin yanlış olduğunu araştırmaya; gerçekten sevilebilen biri olup olmadıklarını sorgulamaya başlarlar. Diğerlerine ulaşmak için uzandık-

larını, ancak reddedildiklerini söylerler. Herkesin dediği gibi, yaşamın içine girmeye çabalamışlar, karşılığında ise, kendilerini duygusal ilişkilerin bataklığında boğulurken bulmuşlardır.

Yaşamdan bir parça, sevgiden bir tutam aradığımız sırada gelen acıların karmaşasını, hepimiz tatmışızdır. İnsanı asıl inciten de budur. "Bir kez denedim" deriz, yas tonu ağır basan bir sesle, "Bir kere daha böylesine etkilenmeme izin vermeyeceğim." Bir dahaki sefere daha dikkatli olmak, yoğurdu üfleyerek yemek üzere, geri çekiliriz.

Oysa, bütünlüğümüzü yaşamak için elimizdeki tek yol budur. Yol üzerinde tehlikeler var diye onu bir kenara itebilir miyiz? Ama incinmekten yorulduğumuzda, yaptığımız budur. Kendimiz ve diğerleri arasına bir mesafe koyarız.

Sorulduğunda, tam ne olduğunu bilemediğimiz; başımıza gelenlere bir anlam veremediğimiz halde, yeniden acı çekme riskini bir türlü göze alamayız. Bunun sonucu, çok fazla sevmeye karşı bazı önlemler geliştiririz. Yaralanmış benlik saygımızı korumak için, kendimize bir hendek kazarız.

Daha yakın olmayı istesek de, bu bir iki denemeden sonra kurduğumuz ilişkilerde, ancak uzak ve kapalı olduğumuz zamanlar varolabileceğimiz kararına varırız. Hem kalbimizi hem de aklımızı, aynı anda kaybetmekten korumaya çalışırız. Yaralanmış bir kalp, yeniden sevme riskini alma konusunda çekimserdir. Tüm yaşamımızı, geçmişteki

yoğun bir duygusal ilişki sırasında kaybetmiş olduğumuz öz saygımızı bulmaya çalışarak geçirebiliriz.

RİSKLERİ GÖZE ALMAK

Buradan bir şeyler öğrenebilir miyiz? Aynı anda, hem benlik saygımızı koruyabilecek hem de geri çekilmemizi gerektirmeyebilecek bir şeyler... Acı çekme korkusuyla yaşamdan uzaklaşmadan, incinebilme olasılığını göze alabilir miyiz? Eğer kendimize insan olma iznini vereceksek, bu soruların yanıtı "evet"tir. Duygusal ilişkilere ait bu şaşırtıcı sorulardan, pek çok şey öğrenebiliriz. Diğerleriyle daha yakın ilişkiler içinde yaşamaya çalışırken, gereksiz yere yaralanmamak ve çözülmemek için yapabileceğimiz şeyler vardır. Bir başka insanı kendimize güvenimizi yok etmeden sevebiliriz.

Yoğun duygusal ilişkilere girmek nasıl bir şeydir? Her birimizin buna benzer bir yaşantısı olmuştur. Daha ne olduğunu anlamadan kendimizi böyle bir ilişkinin içinde buluveririz. Birileri bizi uyarmıştır, ama onların ne demek istediğini anlayamayacak kadar genç ve tecrübesizizdir. Tek bildiğimiz şey, birinden etkilenmiş olduğumuzdur. Bize çekici gelen birine kendimizi açmış, aşk sandığımız o çarpıcı şaraptan büyük bir yudum almışızdır. Dünya da başımıza yıkılmıştır.

YANLIŞ YÖNLENDİRİLMİŞ İLİŞKİLER

Çok zayıf ve her yönden incinebilir durumda olduğumuzda, bu yanlış yönlendirilmiş ilişkilerden biri başımıza gelebilir. Bir başka insan bizim için öylesine önemli olabilir ki, hayattaki diğer her şey anlamsızlaşır. Her an için o kişiyle ilgileniriz. "Acaba şemsiyesini aldı mı?", "Dersi için önemli olan şeyleri çalıştı mı?", "Acaba benim yardımım olmadan varolabilecek mi?" Kafamız bu sorularla doludur. Böylesine yoğun bir duygusal ilişkinin merkezindeyken, yaşamın tek anlamı öbür insana yaptığımız yatırımlardır. Bu tür ilişkiler, genellikle benlik kavramımızda büyük yaralar açarak yıkılırlar. Benlik değerimiz, yani kendimizi sevilen biri olarak hissedip, hissetmeyişimiz, karşımızdaki insanın bize gösterdiği ilgiye bağlı olduğu oranda, dengemiz yok demektir. Düşmekten başka yapabileceğimiz bir şey kalmamıştır. Bazan, bu şekilde düştükten sonra, kalkma isteğimizi kaybederiz. kendimizi yıkılmış hisseder; başka biriyle yeniden başlayıp risk almayı anlamsız buluruz.

KENDİMİZİ BİR BÜTÜN HALİNDE TUTMAK

Tümüyle yok olmadan kendimizi koruyabilmek için neler yapabiliriz? Yoğun duygusal ilişkilerin korkunç çarkları arasında çiğnenip gitmeden, nasıl ilerleyebiliriz? İşte bu noktada, duygularımızı dinlemeyi öğrenmenin hayati bir önemi vardır. Bir yandan farklı kimliğimizi sürdürür-

ken, diğer yandan da varlığımızı cömertçe diğer insanlarla paylaşacaksak, bundan vazgeçilemez. İçimizde ne olup bittiğini duyabilmek, kendimizi kaybetmemizi engeller. Daha önce farkedemediğimiz duygular ortaya çıktıkça, daha az etkileniriz. Varlığımızın tüm yönlerinin farkında oldukça; duygularımızla yakından tanıştıkça kendi değerimizi geçerli kılacak sevgi risklerine girebiliriz.

Kendimizle dost olmanın yolu budur. Bu iş aynaya bakıp, "En büyük sensin" demekle olmaz. Yapılacak şey, kendimize iyi bir dostun davranması gerektiği gibi davranmaktır. Duygularımızı yaşayıp onların bize, neler söylediğine kulak vermemiz ve onları anlamaya çalışmamız gerekir. Yoğun ilişkiler ancak, kendimizi dinlemediğimiz; kişiliklerimizde neler olup bittiğini anlamadığımız zaman tehlikelidir. Gerçek benliğimize kör olduğumuz sürece, incinebiliriz. O zaman, bir başka insana neler vermemiz gerektiğini bilemeyiz. Süreç içinde kendimizi kaybetmiş olduğumuzdan, ilişkilerimizin yoğunluğunun ölçüsünü de ayarlayamayız.

KENDİMİZLE DÜRÜST, DİĞERLERİYLE AÇIK OLMAK

İçimizde neler olduğunun farkına vardığımızda, duygularımızla yüzleşebilir, onları doğru isimlendirebiliriz. Kendimizi aldatmak zorunda kalmadığımızda diğerleriyle de açık olabiliriz. Onlara yakın olurken, duygusal problemler içinde

kendimizi kaybetmeyiz; onların çelişkileriyle parçalanmaz, psikolojik bir protoplazma gibi, kendi şeklimizi kaybedip onlarla özdeşleşmeyiz. Kendi ihtirasımızla tükenmeden, yok olmadan, diğerleriyle yakınlaşabilir, sevilebiliriz. Gerçek, yaşayan benliğimizi kaybetmediğimiz zaman, kendi değerimizin daha iyi farkına varır, daha derin yaşayabiliriz.

İnsanı baştan aşağı yıkan, o, tipik, yoğun duygusal ilişkiler ancak, kişi, kendi sevilme gereksiniminin kurbanı olduğu zaman ortaya çıkar. Bunu elde etmek için dışarıdaki bir insana uzandığımızı sandığımız sırada, aslında kendi içimizdeki bir şeylere yönelmekteyiz. O insan tarafından önemsenmeyi istemekte; bize söz verdiğini sanma yanılgısına düştüğümüz, o ilgi ve şefkati beklemekteyiz.

Bazan da kendi kimliğimizi, başkasını severek korumaya çalıştığımız olur. Bu durum, diğerleri aracılığıyla yine kendimize uzandığımız zaman ortaya çıkar. Sevgilimizi gördüğümüzü sanırız, ancak gördüğümüz şey kendi uzantımızdır. Bir süre sonra o kişi artık gereksinmelerimize cevap vermiyorsa, ya da kendimizden çok farklı bir kişiliğe sahip olduğu ortaya çıkarsa, hayallerimiz yıkılır. Psikiyatrist Harry Stack Sullivan, benlik saygısını bu şekilde koruma çabalarını "aşk episodları" olarak tanımlamıştır.

DÜRÜSTLÜK SAĞLIKLIDIR

Akıl sağlığının en temel ilkelerinden biri, içimizdeki duyguları doğru olarak belirleyebildiğimiz sürece, aldatılmayacağımızdır. Buradaki önemli nokta şudur: İster doğru, ister yanlış olarak belirleyelim, duygularımız bizi her zaman etkiler. Yanlış yorumlasak da, yanlış isimlendirsek de, yok saysak da, etkilerini sürdürürler. Duygularımız, kişiliklerimizden farklı bir madde değildir. Kişiliğimizi enfekte eden bir virüs, bakış açımızı değiştiren bir ilaç da değildir. Varlığımızın ayrılmaz parçalarıdır. Daha önce belirttiğimiz gibi, duygularımız kendi kimliğimizi anlamamız konusunda bize önemli bilgiler sağlar. Onları sabırla dinleyip, yüzleşebildiğimizde, kim olduğumuza ilişkin bu bilgiler, bizi ve benlik saygımızı korur. Bu, içimizdeki gerçeği duymaya hazır oluşumuz oranında büyüyüp, gelişen, dinamik bir "kendini anlama" olayıdır. Böylece, diğer insanlarla ilişkiye girdiğimizde koruyucu bir kalkana ihtiyacımız kalmaz. Tek ihtiyacımız olan şey, yaşayan benliğimizde neler olup bittiği konusundaki dürüstlüktür.

BÜYÜYÜP GELİŞMEK İÇİN SEVGİ

Sevgi birbirlerine ilgi göstermeye çalışan iki insanı birlikte zenginleştirdiği, geliştirdiği sürece sevgidir. Birini beslemek için, diğerinin tüketildiği sırada yaşanan duygu, sevgi olamaz. Eşlerden birinin diğerine böyle bir bedel ödediği, bu türden çar-

pık bir ilişkide, hiçbir şey yolunda değildir. Bu tür ilişkilere ancak, kendimizi ve duygularımızı bilemediğimizde gireriz.

Gerçek sevgi, hem seven, hem de sevilenin büyüyüp gelişmesi için yer açar. Bu iki kişi kendi kimlikleri içinde farklılıklarını sürdürebilirler. Kendi ihtiyaçlarının farkındadırlar. Hiç bir zaman, tek bir bilincin içinde erimek gerekmediğinin bilincindedirler. Aslında sevgi, bu iki insan farklı kalabildiği için sürer. Çünkü kendilerine duydukları saygı, onların aynı anda, hem farklı olabilmelerine, hem de paylaşmalarına yardımcı olur. Sevgililer kendi kişisel hazinelerinden özgürce yaptıkları alışveriş ile kendi varoluşlarının geçerliğini kanıtlarlar. Farklı kişiliklerini sürdürebildikleri sürece, karşılarındakine her zaman için verebilecekleri taze bir şeyleri olur. Kendilerinde de hep yeni bir şeyler bulurlar. Böyle bir alışveriş, benlik saygısını geliştirmek için şu ana kadar bilinen en iyi yoldur.

BİLGİLER DEĞİL DUYGULAR

Bitmeyen aşkların da kendine özgü acıları vardır. Ancak bunlar, yoğun duygusal ilişkilerin içerdiği engellenme duygularının tersine, gerçekten büyümeye, gelişmeye bağlı, değerli acılardır. Yaşayan benliğimizle ilişkide olduğumuz sürece, birbirimize ileteceğimiz anlamlı bir şeyler vardır. Herhangi bir arkadaşlık ya da dostlukta, iletişim en önemli gereksinim olarak tanımlanır. Buna kar-

şın, insanların, iletişimde neye önem verdiklerini araştırdığımızda, ilginç bulgular ortaya çıkar.

Bazı insanlara göre, karşılarındakine kendileri hakkında yeterince "bilgi" verebilmek, iletişim için yeterli bir koşuldur. Nereye gittiklerini bildirmek, not tahtasına kısa notlar iliştirmek, tren ya da uçak saatlerini, otel numaralarını, ya da diğer gerekli temel bilgileri vermenin yeterli olduğunu sanırlar. Ancak bu, iletişimi bir haber bülteni haline getirmekten, belli olayları aktarmaktan başka bir şey değildir. Bunu yapmak için, kendi iç dünyamızla ilgili bir şeyleri açığa vurmamız gerekmez. Karşımızdakine yüzeysel bazı bilgiler verirken, diğer yanda kişiliğimizi saklayabiliriz. Bu, iletişim görünümünde olan, ama iletişim olmayan bir süreçtir. Farkında olmadan iletişimden kaçtığımıza işarettir.

Birbirimize, yaşayan benliğimizden bir şeyleri açık ettiğimizde verdiklerimiz ise, çok daha önemli şeylerdir. Diğer deyişle, nerede oturduğumuz konusu, kim olduğumuzla, saklanmamış, makyaj yapılmamış benliğimizle kıyaslanınca, hiç önemli değildir. Asıl önemli olan, yaşayan benliğimizdir; duygularımız, ilgilerimiz, hayallerimizdir. Yaşayan benliğimizde değerli olanlar ve birbirimizle paylaşmamız gereken asıl bunlardır. Bunları paylaşabildiğimiz zaman, birbirimizle iletişim halindeyiz demektir. Birbirimizin "günlük programları" yerine, "ruhları" ile ilişkideyiz demektir.

Yaşam, insana acı verebilir. Ama kendimizi dinlemeyi öğrendikten sonra; kendimize doğru söylemek için ne kadar çabaladığımızı fark ettikten sonra, o kadar acıtmaz. Kendi mesajlarımızı, öykülerimizi dinleyip, ortaya çıkan gerçekten kim olduğumuzu öğreniriz. Uzun vadede ortaya çıkan ise, asıl güvenebileceğimiz, dayanabileceğimiz, bu gerçek benliğimizdir. Yaşayan benliğimiz, mükemmel olmasa da, henüz tamamlanmamış olsa da, ona güvenebiliriz. Ona güvenip, gerçek sevgi ve dostluğa onun aracılığıyla ulaşabiliriz. Gerçek benliğimizi dinlemek, kendimizi gerçekten sevmenin yoludur, aynı zamanda diğerlerinin de bizi sevmesini olanaklı kılar.

VII. BÖLÜM

BENİ HÂLÂ SEVİYOR MUSUN?

Tüm sevgililerin ortak olarak sorduğu bir soru varsa, o da budur. Arada sırada, sevgisiz de yaşayabileceğimiz gibi delice fikirlere kapılsak da, birinin "seni seviyorum" dediğini duymadan, çok uzun zaman dayanamayız. Tarihte, Puritanizm'in soğuk, karanlık günlerinde olduğu gibi, 'sevgi' kavramının geçici olarak gömüldüğü dönemler olmuştur. O günlerde, insanların giyimleri bile yaşamlarındaki renksizliği yansıtmaktaydı.

Bununla beraber, insan olmanın ve insan kalmanın anlamını kavramış ve bunu sürdüren sıradan insanlar için, "seni seviyorum" sözcükleri, ilk söylendiği zamanki kadar güçlüdür. Sevgililer "Beni hâlâ seviyor musun?" sorusunu sorarlar, çünkü yanıtını duymaya ihtiyaçları vardır.

Sadece sözcüklerin çıkardıkları seslerin peşinde değillerdir. Bu sözler dürüst olarak söylendiğinde yaşanılanları hissetmeye, hepimizin ihtiyacı vardır. İşte bu yüzden, birbirini seven insanlar sevgilerini söylemekten yorulmazlar. Bu tür alışverişler, içimizde yaşananları özetler, bizim için önemli olanı tanımlar ve kim olduğumuzu daha iyi hissetmemize izin verirler.

Biri bize dürüst olarak sevgisinden söz ettiğinde, "Bunun, benim için anlamı büyük" deriz. Gerçekten de, bu sözcükler anlamlı oldukları için önemlidir. Bu sözler, içimizde olup bitenleri dürüst olarak yansıtan, canlı semboller olduğunda, paha biçilmez değerleri vardır. Bize yaşayan benliğimiz hakkında birşeyler söyledikleri gibi, kendimizin en derin ve bütünleşmiş yönlerini, bir başkasıyla paylaşmamıza da yardımcı olurlar.

Biri bize, bizi sevdiğini söylediğinde, bu, sanki kendi kişilik bankalarından gönderilmiş bir çek gibidir.

Bu çekin karşılıksız olmadığını ve bize bir iş karşılığı ya da mal karşılığı verilmediğini biliriz. Bu çek bize, biz olduğumuz için verilmiştir. Bir başkası için özel bir yere sahip olduğumuz anlamındadır. "Eğer"ler, "fakat"lar olmadan, koşullar konmadan, sadece kendimiz olduğumuz için sevildiğimizi belirtir. Herhangi bir insan, bizi biz olduğumuz için ödüllendiriyorsa, bu bizimvarlığımızı kanıtlar. Daha fazla kendimiz olmamızı mümkün kılar. Benzer bir sevgi ile cömertçe kar-

şılık verebilmek için, kendimize güveniriz. Sevgimizi sesli olarak aktarabilme ihtiyacı ile dolup taşarız.

KENDİMİZİ SEVMEK

Biraz önceki soru, şu şekilde de sorulmalıdır: "Kendimi gerçekten seviyor muyum?"

"Kendimi seviyorum" sözcükleri, içi korku dolu bir çocuğun mezarlıktan geçerken ıslık çalması gibi, yaşam boyu kendi sırtımızı sıvazlamamız anlamına gelmez. Kendimiz için en iyiyi dilemek ya da bir "astrolog"un inancıyla, yıldızların bizim için iyi şeyler oluşturacak bir düzen içine girmesini beklemek anlamında da değildir. Hayal görmek, hülyalara kapılmak da değildir.

Kendimizi sevdiğimizi söylemek, eğer gerçek bir içgörüden kaynaklanıyorsa, güçlüdür. Kendimizi tanımaktan, güçlü ve güçsüz yanlarımızı olduğu gibi kabullenmekten kaynaklanır.

Kendimize, ne olduğumuzu farkedecek kadar yakından bakabiliyor muyuz? Her şeyi açıkça görebiliyor ve doğru olarak isimlendirebiliyor muyuz? Eğer, benliğimizin gerçek yaşantısındakileri saklamadan ya da çarpıtmadan, kendimizle yeterince açık ve dürüst olabilirsek, kendimizi sevebiliriz. Kıskançlığa, sevgi adını vermez; kızgınlığı, heyecan olarak yorumlamayız. Bazan en önemli sorunumuz, kendimizle ilgili gerçekleri kabullene-

bilmektir. Kendimize yeterince bağışlayıcı ve cömert olup, en iyi yönlerimizin gün ışığına çıkmasına izin veremez miyiz?

"Beni hâlâ seviyor musun?" Bu soru aslında, "Kendimi sevebilir miyim?" haline gelir. "Çok mükemmel olmadığım; kendime koyduğum ideale hiç uymadığım; diğerlerinin önerdikleri modellere hiç benzemediğim halde, kendimi sevebilir miyim?" Kendi içimizde bulduklarımızla yetindiğimizde ve sadece dürüst olarak kendimiz olmaya karar verdiğimizde, iç huzuru duyabiliriz. Aslında diğer insanların da bizde sevdiği, bu iç huzurudur.

KENDİMİZ OLMAK

Sadece olduğumuz gibi davranabileceğimizi görmek ne harika bir duygudur. Olmadığımız biri gibi davranmayı bırakmamız gerektiğini farketmek... Diğer insanların çekici bulduğunu varsaydığımız o pozu, zorla sürdürmekten vazgeçtiğimizde, çok daha verimli oluruz.

Eğer kendimiz olmak bu kadar iyiyse, neden kolay değil? Bu, haklı olarak sorulmuş bir sorudur. Yanıt ise kendimize nasıl baktığımızla; diğerleri tarafından sevilebilmek için ne olmamız gerektiğine inandığımızla yakından ilişkilidir.

Örneğin, içimizde varolanların yeterli olmadığını düşündüğümüzde, diğerlerini etkilemek için savunmalar kullanırız. İnsanlar bizi makyajsız

görürlerse, reddederler diye korkarız. Sanki, derinliklerimize bakarlarsa, sadece hatalı yanlarımızı göreceklermiş gibi gelir.

Oysa ki, onlar mükemmel olmayan yanlarımızın dışında da çok şey görürler. Her şeyi görebildikleri için bizim tüm varlığımıza özgürce tepki gösterirler. Bazen mükemmel olmayan yanlarımızı severek bizi şaşırtabilirler de.

Sevgililerin, birbirlerinde görüp sevdikleri bazı eksikliklerin cazibesinden söz etmeleri, sıklıkla rastlanılan olaylardandır. Çarpık burunlar, yerinde olmayan gamzeler ya da saçları dökülmüş bir baş bunlar arasındadır. Onlar eksiklik olduğu için değil, sevilen insanın bir parçası olduğu için sevilirler.

RESMİN TÜMÜNÜ GÖRME

Diğerleri bizi her yönümüzle gördükleri halde, nasıl oluyor da hâlâ seviyorlar? Bunu anlamamıza yardımcı olacak anahtar şudur: Onlar bize bir bütün olarak baktıkları için, hatalı yönlerimizi de bu bütünün içinde görmektedirler. Genellikle bu eksiklikler ve hatalar, kişiliğimizde tek başlarına durmazlar. Tüm varlığımızla ilişki içindedirler. Kendimizi olduğumuz gibi gösterdiğimizde, onları bu bütünün içine oturttuğumuzdan, tek başlarına olduklarından çok daha etkisiz bir duruma düşerler. Bunu, bir kısmı boyanmış olan büyük bir tuvale benzetebiliriz. Fırtına bulutları, durgun

bir havuz ve oraya buraya saçılmış yapraklar... Eğer tuvaldeki tek görüntü bu olsaydı, karanlık ve karamsar bir manzara algılayabilirdiniz. Ama, resmin geri kalan kısmına, yeşil çayırları, mavi gökyüzünü, ekin dolu tarlaları eklerseniz, biraz önceki karamsarlıklar, güzel bir yaz günü çerçevesi içinde kaybolacaktır. Eksiklikler ya da hoş olmayan yönler, hoş olanlarla birlikte algılandığında, tek başlarına oldukları sıradaki dikkati çekme güçlerini yitirirler. Onlara bütün içinde baktığımızda, resmin güzelliğini bozan özellikler olarak görmeyiz. Tek başlarına oldukları zamanki gibi sırıtmazlar. Resmin içine özümlenerek, görüntüyü hem daha gerçekçi, hem de daha çekici kılarlar. Yazın sonlarına doğru bir günün resmedildiği bir tabloda bu özellikler olmasa, tasvir yapay kalacaktır.

Bu tür aksaklıkların bulunmadığı hiç bir manzara yoktur. Dünyanın en güzel insanının baktığı ayna bile, az da olsa bazı hataları yansıtacaktır. Ancak toplam güzellik, bu eksiklikleri, yadsıyarak değil, doğru bir bakış açısına yerleştirerek, kendi içinde eritir.

Kendimizi değerlendirişimiz sırasında bizim de, aynı bakış açısına ihtiyacımız vardır. Biraz geriden bakıp, kötü yanlarımızın, iyi yanlarımızın bütünlüğü içinde eridiğini izlememiz gerekir. Kendimizi, hatalarımızdan dolayı bağışlayabilirsek, kimliğimize ilişkin daha çok şeyi görmeye başlayabiliriz.

Kendimizi diğerlerine olduğumuz gibi gösterme riskini göze aldığımızda, onlara verdiğimiz bakış açısı da budur. Hatalarımızı doğru bir perspektiften görürler. Kişiliğimizin güçlü, çekici ve iyi yanlarının ortaya çıkmasına izin verdiğimiz için, tamamlanmamış yönlerinin görülmesinde de bir sakınca yoktur.

KENDİMİZE BİR ŞANS TANIMAK

Bazan kendimize karşı, sessiz filmlerdeki kötü adamlar gibi davranırız. Kişiliğimize ipotek koyar, sonra da onu kaybetme tehlikesini yaşarız. Kendimizle uğraşırken koşullar koyar; bu koşullara uymazsak, değersiz olduğumuza inanırız. Kişiliğimizden beklediklerimizi yerine getirmezsek, kendimize bir şans tanıma konusunda çekimser kalırız. Kötü adamın dehşet saldığı korumasız bir kadınmışcasına, sürekli bir tehdit altında yaşarız. Diğer insanların başarıları sanki bizden bir şeyler alıp götürürmüş gibi, onları kıskanır, elimizde olanları da kaybetmekten korkarız.

Kendimizi bu tür tehditlerden korumanın en iyi yolu, hiç savunma kullanmamaktadır. Kuşkusuz, öyle yaparsak, insanlar içimizi görebilirler. Ama ortadaki engelleri kaldırdığımız için, biz de kendimizi daha iyi görebiliriz. Kendimize daha yakınlaşır; daha rahat yaşarız. İçimizde olup bitenleri duyabildiğimiz için büyüyebilir; yaşadıklarımızı anlar, şaşkınlığa düşmeyiz. Olanaklarımızı değiştirme yoluna gitmeden, kendimizle yüzleşe-

biliriz.

Kendimizi bir bütün olarak görüp, gerçek benliğimizle barış yaptığımızda, artık olanaksız pazarlıklar içine girmemize gerek kalmaz. Böyle pazarlıkları sürdürmek, başarısızlığı garantilemek demektir. Bu durum, kargısını hiçbir zaman atlayamayacağı yüksekliklere yerleştiren atletin davranışına benzer. Her zaman başarısız olacağımız için, başımıza gelenleri de hak ettiğimize inanırız. Kendimize ilişkin bu olumsuz duyguları hayatımız boyunca taşıyarak, günlerimizi geçirebiliriz. Oysa ki, biraz gerçekçilik ve biraz da kendini bağışlama ile, bu ceza mekanizmasından kurtulabiliriz. Kendimizle ilgili tüm gerçekleri öğrenerek, kendimize vermiş olduğumuz bu mahkûmiyeti ortadan kaldırabiliriz.

KÜÇÜK ŞEYLERİN ANLAMI BÜYÜKTÜR

İnsanın benlik saygısı, büyük başarılarla değil, olanaklarımızın gerçekliğine uyan, yeterli düzeyde bir başarıyla ortaya çıkar. Diğerlerinin beklentilerine ya da daha zalim kendi beklentilerimize göre yaşamaktan vazgeçtiğimizde, kendiliğinden gelir.

Kendimizi daha çok sevdikçe, diğerlerinin bizi sevip sevmediği artık pek önemli sayılmaz.

Bu, sürekli olarak iyi, güçlü, başarılı yanlarımızı gördüğümüz; kendimiz hakkında sürekli

olarak iyi şeyler düşündüğümüz anlamında değildir. Tersine, kendimizle ilgili hiçbir şey düşünmemek demektir. Kişiliklerimiz içinde güvenli olduğumuz sürece, onları süslemeye, ya da onlarla ilgili birşeyleri kanıtlamaya ihtiyacımız yoktur.

Bize huzur ve doyum veren o eşsiz hazine, kendi gerçek benliğimiz, bize aittir. İlk ve son kez yanıtlanmış olduğumuz için de, kendi değerimize ilişkin "o soru" bir daha gündeme gelmez. Sevildiğimizi biliriz. Diğer insanlar hatalarımızı ve düzensizliklerimizi aniden keşfedecekler diye, tereddüt etmemize, korkmamıza gerek yoktur. Bizler, bu hataların, düzensizliklerin, eksikliklerin zaten farkındayız. Eğer biz, kendimizi bu yönlerimizle birlikte yaşayabiliyorsak, diğerlerinin de yaşayabileceğinden emin olmalıyız.

BENİ HÂLÂ SEVİYOR MUSUN?

"Beni hâlâ seviyor musun?" Bu, sevgililer için güzel bir sorudur. Sevilip sevilemeyeceklerinden emin olmadıklarından değil, dürüst cevap, hayattaki en iyi şeylerin özeti olduğu için anlamlıdır. Kendileriyle rahat olan, savunmalarından vazgeçmiş olan insanlar, yaşamı birbirleriyle paylaşıp doyasıya yaşarlar.

Bu sözleri, bir şeyleri ispat etmek için değil, söylemekten hoşlandıkları için söylerler. Çünkü bu sözcükler, yaşamın içinde söylenebilecek tüm iyilik ve güzellikleri kapsamaktadır.

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM

Huzursuz Benliğimiz..... 7
Yaşam İçindeki Zigzaglar..... 8
Maskeler ve Roller..... 9
Kendimize Kulak Vermek..... 12

II. BÖLÜM

Niye Kendimi Bu Kadar Saklıyorum?..... 13
Analarımız, Babalarımız..... 16
Kitle İletişim Araçları..... 17
Karanlık Kiler..... 20
Potansiyel..... 21
Değişme Korkusu..... 22
Nesneler Değil Özneler..... 24
Risk Alma..... 27

III. BÖLÜM

Benim Sevilecek Neyim Var?..... 29
Diğerlerinin Gözlerindeki Biz..... 31
Yaşantılarımızdaki Benliğimiz..... 32
Kendi Gözümüzle Biz..... 34
İmajı Çarpıtmak..... 35
Gerçek Benliğimiz ile Benlik İmajımızı
Aynı Doğrultuya Getirmek..... 38
Gerçekler Bizi Büyümek İçin Özgür Kılar.... 40

IV. BÖLÜM

Kendimizi Duymak..... 43
Zamanımızı Yaşamak Ya da Öldürmek..... 44
Kendimize Dönmek..... 46
Yaşamımızın Yıpratan Düzeni..... 47
Bedeli Diğerlerine Ödetmek..... 48
Diğerlerinin Gördükleri..... 49
Duygularımızın Mesajı..... 51
Benlik Saygısı İçten Gelmeli..... 52

V. BÖLÜM

Kendi Kendimizin En İyi Dostu Olmak..... 55
Sadece İnsan Olmak..... 56
Tedavi Edici Gülüş..... 58
Kurbanlar Değil, Yapanlar Olmak..... 59
Bizim Düşmanımız Korkudur..... 61
Neler Olabilirdi?..... 61
Yaşamın Kenarlarında Bir Yerlerde..... 62
Kendimizle Arkadaş Olmak..... 63
Kendimizi Dinlemek..... 64
Mesajı Almak..... 68
Büyümenin Mucizesi..... 70

VI. BÖLÜM

Çok Acı Veriyor Mu?..... 72
Riskleri Göze Almak..... 74
Yanlış Yönlendirilmiş İlişkiler..... 75
Kendimizi Bir Bütün Halinde Tutmak..... 75
Kendimizle Dürüst, Diğerleriyle
Açık Olmak..... 76
Dürüstlük Sağlıklıdır..... 78
Büyüyüp Gelişmek İçin Sevgi..... 78
Bilgiler Değil Duygular..... 79

VII. BÖLÜM

Beni Hâlâ Seviyor musun?..... 82
Kendimizi Sevmek..... 84
Kendimiz Olmak..... 85
Resmin Tümünü Görme..... 86
Kendimize Bir Şans Tanımak..... 88
Küçük Şeylerin Anlamı Büyüktür..... 89
Beni Hâla Seviyor musun?..... 90

ÇEVİRENİN NOTU

Bu kitabı ilk kez okuduğumda büyük bir zevk duymuş ve yararlanmıştım. Daha sonra bu okuduklarımı çevremdekilerle de paylaşmak için çevirmeye karar verdim. Öncelikle bu çevirinin gerçekleşmesinde bana yardımcı olan öğrencilerim, Yeşim Gültekin ve Ayşegül Durak'a teşekkürleri borç bilirim. Çevirinin daha müsvedde aşamalarında, bazı öğrencilerimin de okuduklarından çok yararlandıklarını gördüm. Ancak, kişisel inancıma göre, bir başka kültürden alınıp çevrilen bu tür "kendine yardım" kitapları, bazı noktalarda eksik kalmaktadır. Belki siz de bu kitabı, ya da benzer kitapları okurken bunu farketmişsinizdir.

Ülkemizde psikoloji alanındaki bilgi birikiminin artık bu tür kitapların kendi dilimizde yazılabileceği düzeye ulaştığına inanıyorum. Kültürümüzün bazı özelliklerini de dikkate alarak yazılacak bu kitapların, kendini tanımak, içindeki çatışmaların ne zaman normal, ne zaman anormal düzeyde olduğunu anlamak ve günlük yaşamın bazı sıkıntılarıyla başa çıkmak isteyen okuyuculara daha yararlı olacağını düşünüyorum. Bu nedenle, elinizdeki kitabı okurken yaşadığınız duyguları, zihninizden geçen düşünceleri bizlerle paylaşmanızın, toplumumuz insanına özgü "kendine yardım" kitaplarının yazılmasına katkısı olacaktır. Bu tür bir yardımda bulunmak isterseniz, kimliğinizi belirtmenize gerek kalmadan, aşağıdaki soruları yanıtlayıp, verilen adrese göndermenizi rica ederiz. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Kitaptaki önerilerden hangisi sizin için en yararlı oldu?

2. Hangi öneri size çok ters geldi?

3. Hangi önerileri yararlı görüyor, ancak bizim toplumumuzda uygulanamayacağını düşünüyorsunuz?

4. Kültürümüze özgü bir "kendine yardım" kitabında hangi konuların ele alınmasını isterdiniz?

5. Bu soruların dışında, eklemek istediğiniz başka görüşleriniz ya da çözüm bulamadığınız ve paylaşmak istediğiniz sıkıntılarınız varsa, lütfen belirtiniz.

Adres:

Doç. Dr. Nesrin H. Şahin (Klinik Psikolog)
Bilkent Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi
20. Blok, No: 5-6
Bilkent, ANKARA

EUGENE KENNEDY

BENİ GERÇEKTEN TANISAYDIN YİNE DE SEVER MİYDİN

Çeviren: Nesrin Hisli Şahin

Başkaları kendisini sevmeyecek diye korkan bir insanın, bu korkusundan daha kötü ve özgürlüğünü elinden alan bir başka korkusu var mıdır? Yaşamımız boyunca duymuş olabileceğimiz, kalbimizin en derin yerlerinden burkulup, koparılmış bir sürü acılı sözcük olabilir. Ama bunların hiçbiri, iyi ve sıradan insanın sık sık, belki de yalnızca kendi kendine söylediği şu sözler kadar acı olamaz.

"Beni gerçekten tanısaydın, sevmezdin"

Çoğumuz "Diğer insanların bende ne bulduğunu anlayamıyorum. En azından yakından baktıklarında..." diye düşünmekteyiz. İnsanlar genellikle kendileri hakkında iyi şeyler değil, kötü şeyler düşünmektedirler; sorunları kibirlilik değil, tersine, kendisine güvensizliktir.

ISBN 975-533-020-8

9 789755 330204

İMGE kitabevi

15 000 T