

Rollo May - Kendini Arayan İnsan - Kitap Özeti

(Kaynak: Felsefeli.com)

Rollo May'in *Kendini Arayan İnsan (Man's Search for Himself)* adlı eseri **1953** yılında yayımlanmış ve II. Dünya Savaşı sonrası Amerika'sında bireysel yabancılaşma, kimlik krizi ve içsel boşluk gibi sorunların derinleştiği bir dönemde büyük ilgi görmüştür. Varoluşsal psikolojinin öncülerinden olan May, bu kitapta modern insanın yaşadığı içsel çatışmaları, özgürlük korkusunu, seçim yapma sorumluluğunu ve anlam arayışını ele alır. Kitap, hem psikoloji hem de felsefe alanında bir köprü işlevi görerek, insanın kendi benliğini keşfetme sürecine ışık tutar. May, bireyin otantik bir yaşam sürebilmesi için yüzleşmesi gereken kaygıları, yalnızlığı ve toplumsal baskıları incelerken, okuyucuyu derin bir kendilik sorgulamasına davet eder.

Yirminci yüzyılın başlarına kadar insanların yaşamı-üç aşağı beş yukarı-belli kurallar içinde sürüyordu. Tanrı vardı, cinsellik evlilik dışında yok sayılıyordu, kadının ve erkeğin rolleri önceden belirlenmişti. Mutluluğun reçetesi belliydi. Her şeyin tek bir yanıtı vardı.. Oysa bugün hiçbir şeyin yanıtı yok.

Endişelerle kuşatılmış bir çağda yaşayan bireyler olarak tek kazancımız var; o da yaşamın bizi kendimizi daha fazla tanımaya itiyor olması. Standartların ve değer yargılarının altüst olduğu bir dönemdeyiz ve toplumumuz Matthew Arnold'un deyimiyle "kim olduğumuz ve ne olmamız gerektiği" konusunda bize yol gösteremeyince geriye kendimizi aramak kalıyor. Dört yanımızı çeviren belirsizlik çemberiyle karşı karşıya kalmak "Acaba iç dünyamda sırtımı yaslayabileceğim bir dayanak var mı?" sorusunu sormak için yeterli bir mazeret.

A- BİZİM İKİLEMİMİZ

1-GÜNÜMÜZ İNSANININ YALNIZLIĞI VE ENDİŞESİ

Günümüzde insanların belli başlı ruhsal sorunları nelerdir? Savaş tehlikesi, ekonomik belirsizlik gibi insanları huzursuzluğa iten dış nedenleri incelediğimizde derinlerde hangi sürtüşmeleri buluyoruz?

BOŞLUKTAKİ İNSANLAR

Kendi klinik deneyimlerime ve meslektaşlarımla gözlemlerime dayanarak yirminci yüzyılın ortasında bireyin esas probleminin **'boşluk'** olduğunu söylemem size şaşırtıcı gelebilir. Bununla sadece insanların ne istediklerini bilmediklerini söylemeye çalışmıyorum; insanlar aynı zamanda ne hissettiklerini de pek anlayamıyorlar.

Bireylerin temel probleminin arzuları ve istekleri hakkında kesin bir deneyimlerinin bulunmayışı olduğu iyice belirginleşiyor. Acı veren bir güçsüzlük duygusuyla karışık oradan oraya atılmışlık fikrine esir düşüyorlar çünkü kendilerini anlamsız bir boşlukta hissediyorlar. Bu tarz bireylerin amaçları hakkında rahatlıkla konuştuğunu görebiliriz. Amaçları herkes gibi üniversiteden başarıyla mezun olmak, bir işe girmek, aşık olup evlenmek ve bir aile kurmaktır fakat kısa sürede kendileri bile bu isteklerin kendi, arzulan değil, başkalarının-öğretmenlerin, anne-babaların, iş-verenlerin-beklentileri olduğunu fark ederler. Daha da öte, birey toplumun belirlediği bu dışsal hedeflerin kendisine hiçbir yarar sağlamayacağını da bilincindedir artık.

Önceki yıllarda, psikolojik yardım görmeye gelen birey ne istediğini ya da aradığını bilmediğini söylediğinde, Freud her şeyi açıklıyordu. Ne var ki, günümüzde cinsel tabular eski katılıklarını kaybetmiş durumdalar. Diğer sorunlarını dile getirmeyen birçok insan cinsel arzularının tatmini için türlü yollar bulmakta zorlanmıyor. Başka bir deyişle, sorun artık toplumsal tabular veya seks hakkında suçluluk duyuyor olmaktan çıkıp, cinsel ilişkinin anlamsız, mekanik bir deneyim haline gelmesine doğru gidiyor.

Şundan emin olabilirsiniz ki, psikiyatrların ve psikoterapistlerin muayenahanelerini sık sık ziyaret edenler nüfusun profilini teşkil etmez. Bu şahıslar sıklıkla toplumun daha duyarlı ve daha yetenekli üyeleridirler. Ciddiye alınması gereken bu kitledir; toplumda yakın gelecekte meydana gelebilecek her türlü karışıklık ve patlamanın habercisi de bu kitle olacaktır.

Orta sınıfın büyük bir çoğunluğunun yaşamaya başladığı boşluk hissi, bundan on-yirmi yıl önce bir şehir dışı psikoza olarak algılanan ve üzerinde fazla durulmayan bir konuydu. Ne var ki içinde bulunduğumuz dönemde bu boşluk hissinin ve önlenemez can sıkıntısının pek çok insan için çok ciddi boyutlara ulaştığını görüyoruz. Boşlukta yaşayan bireyler hayatın monotonluğuna ancak nadiren yapabildikleri çılgınlıklarla katlanabilirler ya da en azından başkalarının çılgınlıklarında kendilerini bulurlar.

New York'taki lise öğrencileri arasında uyuşturucu bağımlılarının sayısının hızla artması, kesinlikle, ergenlik çağına gelmiş gençlerin orduya katılmak ya da belirsiz bir ekonomik düzen dışında başka bir gelecek beklentileri olmayışından kaynaklanmaktadır.

Boşluk hissinin psikolojik kaynağı nedir? Bizim üzerinde durduğumuz boşluk hissi kaynağını bireyin yaşamıyla ilgili hiçbir şey yapamayacak kadar kendisini güçsüz bulmasından alır. Ruhsal boşluk dediğimiz şey bir birikimin sonucudur. Yani boşluk, bir anlamda, şartlanma birikimlerinden elimize kalandır. Kayıtsızlık ve duygusuzluk aslında endişelere karşı oluşturulmuş bir savunma mekanizmasıdır.

YALNIZLIK

Günümüz insanının diğer bir karakteristik özelliği ise yalnızlıktır. Büyük bir çoğunluk yalnızlığı her şeyin dışında kalma, dışa itilme ya da ortamda olup bitene yabancı kalma türünde benzetmelerle tarif etmektedir.

Yalnızlık ve boşluk her zaman yan yanadır. Sevgilileriyle yaşadıkları ilişki şu veya bu nedenden sona erdiğinde insanların hissettiği, üzüntü ya da bir seferden eli boş dönmüş olmanın verdiği aşağılanma hissi değildir. Onlar genelde hiçbir şey hissetmediklerini anlatırlar; işte boşluk yine buradadır. Yalnızlık ve boşluk aynı endişe halinin değişik iki aşamasıdır,

Birey her ne kadar kaygılandığında yanında başka bir insanın varlığını arasa da, esas nedeni, bir birey oluşunun temelinde diğerleriyle olan bağlantıların bulunmasıdır. Bireyin yalnız kaldığında öz varlığını da kaybetmekten korkmasına yol açan etken de budur.

Yalnızlık ve itilmişlik duygusunun ortaya çıkmasındaki göz ardı edilmemesi gereken diğer bir etken, toplumsal anlamda kabul görmeyen bizim kültürümüzde son derece sarsılmaz bir önceliği oluşudur. Toplum tarafından kabul görmek endişelerimizi azaltır, prestijimizi belirler.

Çağımız insanının yalnızlığının öbür yüzünde tek başına olmaktan duyulan korku vardır.

Ölüm, en mutlak ayrılık, en sonsuz yalnızlık, ve en kesin dışlanmadır. Genelde günlük deneyimlerimizde yalnızlığın nefesini bu denli yoğun hissetmeyiz. Ancak ne olursa olsun, konunun özü hiç değişmez.

Bireyin kendi varlığı ile ilgili olarak edindiği izlenimler, başkalarının onun için düşündükleri ve söylediklerinin bir sonucudur. Bu hemen hemen herkes için böyledir. Fakat bazı insanlar için, kendi varlıkları o denli başkalarına bağlıdır ki bu bireyler, başkaları etrafta olmadığı takdirde benliklerini tamamen yitireceklerine inanırlar.

Yalnızlığı saf dışı bıraktığı için olsa gerek, toplumda sevmek ve kabul görmek beraberinde inanılmaz bir gücü getirir. Sosyal grupların içinde yerini almış birey rahattır.

BENLİK ÜZERİNDEKİ TEHDİTLER ve ENDİŞE

İnsanoğlunun bilincini, boşluk hissinden ve yalnızlık korkusundan daha uzun süredir kurcalayan yegane olgu **endişedir**. Eğer günlük gazeteleri takip, ediyorsanız, çağımızın bir "endişe" çağı olduğuna sizi daha fazla ikna etmenin gerekli olduğunu sanmıyorum.

Devamlı olarak endişeye maruz kalmış birey, psikosomatik birçok hastalığa kendiliğinden davetiye çıkarmış sayılır. Şayet endişeye sürekli maruz kalan bir "topluluk" ise, topluluk bireylerinin birbirlerine er ya da geç düşman kesilmesi kaçınılmazdır. Kısacası endişe bizim çağımızın kara vebasıdır.

ENDİŞE NEDİR?

Korktuğumuzda bizi tehdit eden tehlikenin ne olduğunu biliriz. Buna bağlı olarak algılayışımız keskinleşir, yeni bir enerji ile dolarız ve tehlikeyi atlatma yolunda gerekeni yaparız. Buna karşın endişelendiğimizde, tehlikede olmamıza karşın ne yapacağımızı düşünemeyiz. Endişe tam anlamıyla bir "hazırsızlık" ve "afallama" hissidir. Algılarımız keskinleşeceği yerde genelde bulanıklaşır.

Yaşadığımız bir olayı bir endişe deneyimi haline getiren faktör, olayın şiddetinden çok niteliğidir.

Günümüzde birey üzerindeki en baskın değer yargılarının kabul görmek ve sevmek olduğunu düşünürsek, endişenin yalnızlığa itilmek ve toplum tarafından istenmemek korkusundan ileri geldiğini rahatlıkla görebiliriz.

Yukarıda Normal endişeye örnekler vermeye çalıştık. Nörotik endişe diye bir olgu da mevcuttur ve en azından eksiksiz bir tanımını yapmak yararlı olacaktır.

Nörotik endişenin temeli bilinçaltındaki psikolojik çelişkilerde yatar. Bireyi bu denli ürküten nörotik endişe aslında bir hayalete benzer; birey hayaletin nerede olduğunu bilmediği gibi onunla nasıl savaşacağını da kestiremez. Bilinçaltını devamlı rahatsız eden çatışmaların kökü, bireyin yüzleşmeye bir türlü cesaret edemediği önceki deneyimlere dayanır. Bu deneyimlere örnek olarak, çocuğun ailesi tarafından sevilmemesini kabullenememesini ya da aşırı korumacı ebeveynlere dayanamamasını gösterebiliriz. Gerçek problem her zaman bastırılır ve de sonunda "nörotik endişe" olarak geri döner.

Endişe aynı ateş gibi vücutta bir mücadelenin sürdüğünün işaretidir. Ateşin vücutta bakteriye karşı yaptığını endişe iç dünyada çatışmalara karşı yapar. Bizler için son umut, endişeye ve hissizliğe teslim olduğumuz zaman ortadan kalkacaktır.

O halde üzerimize düşen, benlik bilincimizi güçlendirmek ve endişe ile yüzleşebilmektir. Fakat öncelikle ikilemelerimizin derinliklerine ineceğiz.

2- RAHATSIZLIKLARIMIZIN KÖKENİ

TOPLUMSAL DEĞER YARGILARININ ÇÖKÜŞÜ

Rönesans'tan bu yana çağlar boyu süregelen en geçerli prensip, **bireysel rekabete** olan inançtır. Bireysel rekabet hayranlığı, bireyin kendi ekonomik çıkarı için çabaladığı oranda topluma daha fazla yarar sağlayacağı düşüncesiyle beslenir. Bizlere her yanımızdakinden daha üstün olmamız gerektiği öğretildi ama yirminci yüzyılın iş dünyasında başarı, uyumlu ekip çalışmalarıyla elde ediliyor.

Çağımızın ikinci temel inancı da **bireysel mantığa** duyulan güven olmuştur. Rönesans'ta ortaya çıkan bu inanış, özellikle on 17.yy aydınlanma hareketinde önemini kanıtladığı gibi, bilimdeki ilerlemeler ve evrensel eğitim felsefelerinin hayata geçirilmesinde en etkili faktör olmuştur.

Bu dönemde psikolojik anlamda mantık olgusu "**duygu**" ve "**irade**"den ayrılmaya başlamıştır. Kişiliğin mantık ve duygu arasındaki bocalamasını Descartes, zihin ve vücut arasında kurduğu bağdaşmazlık kuralı ile açıklar. Bireysel rekabete olan düşkünlük ve mantık saplantısı gerçekte Batı toplumunu ileriye yönelten ülküler olmuştur ama yine de bu onların ideal değerler olduklarını göstermez.

"Tanrı nereye gitti? Size söylüyorum! Onu biz öldürdük-siz ve ben!... fakat bunu nasıl yaptık?"

Nietzsche'nin burada yaptığı insanları geleneksel "Tanrı" inancına geri döndürmeye çalışmak filan değildir. O, bilakis, toplum temel değer yargılarını yitirdiğinde olabilecekleri gözler önüne sermektedir. Nietzsche'nin bu durum karşısında önerdiği tek çıkış yolu, yepyeni bir temel değer yargıları örgüsü oluşturmaktır ki buna kendisi bütün değerlerin 'yeniden değerlendirilmesi' demektedir.

BENLİK KAVRAMININ YİTİRİLİŞİ

Rahatsızlıklarımızın kökeninde yatan başka bir etken, insan olmanın onurunu ve kıymetini duyumsamayı neredeyse unutmış olmamızdır. Nietzsche insanın giderek bir sürü içerisinde kaybolup gittiğini söylediğinde de kastettiği gerçek budur.

Benlik gücünü yitirmenin daha az dramatik örneklerine toplumumuzda o kadar sık rastlıyoruz ki, çoğu zaman bunların üzerinde hiç durmuyoruz bile. Son günlerde radyo programlarının sonunda hep tekrar edilen şu garip ifadeyi düşünün bir kere: 'Dinlediğiniz için teşekkürler' Şöyle bir kafa yoracak olursanız bu ifade aslında son derece garip bir içeriğe sahiptir. İzleyici eğlendiren yani ona belli bir değerde bir şeyler veren kişi, neden izleyiciye verileni aldığı için teşekkür ediyor?

Bu ifade yapılan faaliyetin değerinin-ya da değersizliğinin-otomatikman salt seyircinin insiyatifine bırakıldığını gösteriyor. Kapanış cümlesi, toplumumuzda hızla yayılan bir tavrı simgeliyor: Tahminimizden de çok insan davranışlarının değerini davranışın niteliğine göre değil de davranışın nasıl karşılandığına bakarak değerlendiriyor. Davranışı etkin olarak yapanın da hiçbir işlevi kalmıyor.

Seks kavramına bağlı bir örnek vermek gerekirse, bu durum erkeğin cinsel ilişki sırasında kadına karşı takındığı 'lütfen tatmin ol' türü tavrılara benzetilebilir.

Mizah, kendimizle problemlerimiz arasına bir mesafe koymanın ve sorunlara dışarıdan belli bir perspektifle, bakmanın en sağlıklı yoludur. Panik esnasında birey glemez, çünkü kendiyle dış dünya arasındaki ayrımı yitirmiştir.

Alkol almaktaki veya cinsel ilişkideki amaç gerçeklerden kamaksa, aktivite sona erdiğinde birey kendisini aynı önceden olduğu kadar yalnız ve terk edilmiş hisseder. Aynı şey gerçeklerden kaçmak için atılan kahkahalar için de geçerlidir.

Pek çok birey kendini yeniden keşfetmenin ne denli önemli bir problem olduğunu anlamamakta ısrar etmektedir. Bunun içindir ki, çoğu insan Sokrat'ın 'kendini bil' özdeyişinde aslında insanlığın en zor mücadelesinin yattığını anlayamaz.

BİREYSEL İLETİşİM DİLİMİZİN KAYBOLUşU

'Sevgi' sözcüğünü ele alalım: Bu sözcük bireysel duyguların aktarımında hiç şüphesiz büyük yer tutar.

Genelde insanlar, bu tür kelimeler için kendi ilerinde belirli anlamlar ve çağrışımlar oluşturmuşlardır ve karşı tarafın çoğunlukla bu anlamları algılayamayacaklarını bildiklerinden, bu sözcükleri kullanmaktan özellikle kaçınırlar.

Erich Fromm'un da belirttiği gibi, teknik terimler konusunda kelime haznemiz hayret uyandıracak kadar mükemmeldir; bir araba motorunun tüm parçalarını eksiksiz ve hatasız sayabiliriz. Ne var ki, iş anlamlı bireysel ilişkiler kurmaya gelince srmenaja uğramış gibi oluruz: elimiz ayağımıza dolaşır, işaret dilinden başka dil kullanamayan sağır ve dilsizlerden pek bir farkımız kalmaz. (Kendisinin [Sevme Sanatı kitabının özetini](#) burada bulabilirsiniz)

BİZE AİT ÇOK AZ şEY VAR DOğADA

19. yy başlarında pek çok diğer şair gibi **William Wordsworth** de doğayla olan iletişimimizin nasıl yok olmakta olduğunu görmüştür. Wordsworth'e göre bunun sebebi paraya ve ticarete olan aşırı bağımlılığımızdır ve sonumuz boşluk hissi ve yalnızlık olacaktır. Neyi mi kaybediyoruz? Doğada kendimizi bulma yeteneğimizi, kendi deneyimlerimizin doğayla kurduğu ilişkinin geniş ve bengin boyutunu ve daha birçok şeyi.

İnsan olarak hepimizin kökleri doğaya dayanır. Örneğin bedenlerimizin kimyası temelde havanın ve toprağınkiyle aynıdır. Bunun dışında gerek günlerin, gerekse mevsimlerin oluşumundaki ritim aynı zamanda vcutlarımızın ritmidir.

Başka bir açıdan ise insan doğadan çok farklı özellikler gösterir. İnsan kendine özgü bir bilince sahiptir ve bireysel kimliği onu tüm diğer canlı ve cansız varlıklardan ayırır.

Cansız gibi görünen doğayla bu denli yakın yüzleştüğünüzde duyduğunuz korku, "hiçlik" ve "var olmama" korkusudur. "Sen topraksın ve yine toprağa döneceksin." Ne kadar boş bir teselli, öyle değil mi?,

TRAJEDİ ANLAYIŞIMIZIN KAYBOLUŞU

İnsanın birey olarak var oluşundaki değeri ve gururu algılamaktan uzaklaşmamızın son bir sonucu da insan hayatının trajik önemi karşısındaki duyarsızlığımızdır. Aslında trajedinin içinde insana karşı derin bir saygı ve onun haklarına ve kaderine duyulan bağlılık vardır. **Miller'a** göre, trajedi kahramanının karakterindeki aykırılık, kişilik onuruna bir saldırı olarak gördüğü durum karşısında pasif kalmayı reddetmekten başka bir şey değildir.

O halde yapmamız gereken ne? İçimizdeki güç kaynaklarını yeniden keşfetmek zorundayız. Hem kendi içimizde hem de toplum içinde birlikteliği oluşturacak değerler sistemini yeni baştan oluşturmamız gerekiyor.

B- BENLİĞİMİZİ YENİDEN KEŞFETMEK

3- BİREY OLMA DENEYİMİ

Bizim aradığımız benlik anlayışı nedir, tam olarak neyin peşindeyiz?.

Özgürlük; Anne ve babasından ayrı bir karakter olduğunu, hatta gerektiğinde onlara karşı koyabileceğini de anlatır. Son derece değerli olan bu gelişme insan denilen canlının bir birey haline gelmesi aşamasıdır.

BENLİK BİLİNCİ—İNSANA ÖZGÜ TEK ÖZELLİK

Benlik bilinci dediğimiz şey, yani bireyin kendini dışarıdan izliyormuşçasına ayrı bir varlık olarak değerlendirme yetisi, insana özgü bir niteliktir. "Ben" ve dünya arasında bağlantı kurabilme yeteneğidir. Ancak bu şekilde zamanı doğru biçimde algılayabilir, geçmişe dönebilir ve geleceği tasavvur edebiliriz. Bu bilinç sayesinde kendimizi başkasının yerine koyup onun yerinde olmamız durumunda neler yapacağımızı düşünebiliriz.

Sorunların kaynağı çocuğun bağımsızlığını yeni yeni keşfettiği bir dönemde ailesinin desteğinden emin olamamasıdır.

Benlik her zaman insanlar arasındaki ilişkilerde doğar ve büyür. Fakat tamamen sosyal çevrenin bir yansıması olarak kaldığı sürece hiçbir "ego", sorumluluk sahibi bir kişilik olgusuna doğru ilerleyemez. Çağımızda özgün kişilik olgusuna en büyük tehdit, topluma yerleşmiş olan 'normlara kayıtsız şartsız uyma' kavramıdır. Genel kalıplara uyum sağlamanın, 'toplumda kabul görmenin' ve başkaları tarafından 'sevilen' bir insan olmanın tek çıkar yol olarak görüldüğü bir ortamda yaşıyoruz.

Birey olarak kimliğimizi anlamanın tek yolu iç deneyimlerimizi anlamlandırabilmektir.

Biz düşünen, hisseden, algılayan ve davranan bir bütünü. Benliğimiz oynadığımız rollerin toplamı değil, rolleri oynadığımızdan bizi haberdar eden kapasitenin toplamıdır. Değişik yönlerimizi izleyebildiğimiz ve fark edebildiğimiz merkeze "**benlik**" diyoruz.

Hepiniz bilirsiniz, şaka yollu da olsa bir çocuğu adını yanlış söyleyerek çağırarak olursanız, beklenmedik derecede kızar. İsmini doğru söyleyerek kimliğim de-en değerli varlığını-ondan çaldığınızı hissetmiştir çünkü.

Ruhumuzda var olan benlik gücüne kullandığımız oranda yaşama sevincini tadabiliriz. Sevinç, güçlerimizi eyleme dökmenin üzerimizde bıraktığı etkidir. Hayatın amacı mutluluktan çok sevinç duymaktır.

KENDİMİZE DEĞER VERMEK YERİNE KENDİMİZİ KÜÇÜK GÖRMEK

Bazı okuyucular benlik bilincinin gerekliliği ve önemini bu denli vurgulamamızın insanları olduğundan da fazla egoist bir kılığa sokacağı yolunda karşı tezlerde, bulunabilirler.

Oysa haddinden fazla kendini hor görmek, kendini beğenmişliğin başka bir ifadesidir. Gururunu aşağılama ile yenebileceğini düşünenler belki de **Spinoza'ya** kulak verseler iyi olur: "**Kendini hep küçük gören, kibirli olmaya en yakın insandır.**"

Kendini değerli görmek yerine aşağılamayı seçmek dışlanan, seilmeyen insan için problemlerini kabul edip, yapıcı çözümler bulmasında en büyük engeldir.

Neyse ki artık başkalarını sevebilmek için kendimizi sevmenin bir ön şart olduğunu biliyoruz. "Bencillik ve Kendini Sevmek" başlıklı kitabında Erich Fromm, bencilliğin ve kendine aşırı düşkün olmanın derinlerdeki kendinden nefret etme duygusundan kaynaklandığını kesin bir biçimde vurgulamıştır.

KİŞİNİN BEDENİNİ ve DUYGULARINI YAŞAMASI

Benlik bilincine varmak amacıyla yola çıkan bireyler, **duygularını yeniden keşfetmekle** işe başlamak durumundadırlar. Çoğu insana nasıl olduklarını sorarsınız ve aldığınız cevap yalnızca "iyi" ya da "şöyle böyle"dir.

Ayrıca **bedenlerimizin de farkına varmalıyız.** Bir bebek kişiliğinin ilk kanıtını vücudundan alır. Bedenin farkında olabilmek hayat boyu sürececek bir önem arz eder. Yetişkinler arasında fiziksel duyarlılıklarını kaybetmiş olanlar çoktur.

Çoğumuzun yaşam çarkındaki prensip şudur: "Ellerim ve ayaklarım nasıl olursa olsunlar, ben işe gitmeliyim." Bedeni cansız bir makine gibi görmek asırlardır süregelen bir alışkanlıktır. İnsanların bedenlerine karşı takındıkları tavır hastalandıklarında daha belirginleşir. Garip bir edilgen ima vardır sözlerinde: Bedenleri onlardan ayrı bir nesneymiş gibi "Hastalandım" diye söze başlarlar. Bu kesinlikle bedeninin farkında olan insanın sergileyeceği türden bir yaklaşım değildir. Ancak bedenlerinin bütünlüğünü algılamaktan yoksun

olanlar "Zatürree mikrobu beni yatağa düşürdü ama penisilin beni yine ayağa kaldıracak." türünde pasif bir tavır içine girerler.

Belirli aralıklarla hastalanmayacak sağlıklı bir bedene sahip olmanın yolu bireyin yaşam ritmini vücudunun ve duygularının ritmiyle aynı frekansta tutmasından geçer.

Biz bedenle benliği yeniden birleştirmeyi, yani faal bedenin varlığını yeniden keşfetmeyi öneriyoruz. Bedeni yaşamak: yemeyi, dinlenmeyi, yorulmuş kaslarımızı dinlendirmeyi, cinsellikten alınan zevki, tutkuyu benliğin bir parçası olarak duyumsamaktır. "Bedenim hissediyor." edebiyatını bırakıp "Ben böyle hissediyorum." boyutuna geçmek.

Duygularımızın farkına varabilmek ikinci adımın da temelini atar: Ne istediğimizi bilmek, ilk bakışta basit bir şeymiş gibi gözükebilir. Çocuk sokak ortasında bağırmaya başlar: "Dondurmayı seviyorum ve bir külah dondurma istiyorum!"; istediği şey konusunda tereddütü yoktur. Arzuyu bu kadar doğrudan dile getirmek, karanlık, havası ağır bir yerde bir parça temiz hava etkisi yaratır. Duyguların, isteklerin farkında olmak onları olur olmaz her yerde insanlara duyurmayı gerektirmez. Durumu tartma ve karar verme, sonradan da göreceğimiz gibi, bireyin olgun biçimde benlik bilincine ulaşmasıyla ilintili bir konudur.

Her doğrudan ve ani hissetme-isteme deneyimi içten ve tektir. Yani tepki ve ona bağlı gelişen istek belirli bir yere ve zamana aittir. Buna teknik terminolojide **"figür-zemin konfigürasyonu"** denmektedir. İyi bir arka plan formasyonu bir portre için nasıl önem teşkil ediyorsa, olgun bir insanın davranışlarının çevresiyle şekillenmesi de aynı şekilde önemlidir.

Duygularımızın, isteklerimizin bilincine varmak için üçüncü adım, bilinçaltımızla kuracağımız bağlantıdır. Çağlar boyu, insanlar rüyalarını bilgeliğin, yol göstericiliğin ve öngörünün kaynağı olarak algılamışlardır. Bilinçdışında yer alanlar günlük farkındalığımızın dışındadırlar ama yine de benliğin bir parçasıdırlar ve belli oranda onlara ulaşılabilir. Benliğimizin gizli kalmış bu krallığını ne kadar çabuk keşfedersek o kadar iyi.

Özetle: Duygularının, bedeninin ve bilinçdışının farkında ol!

Meşgul olmak önemli bir birey olmanın göstergesiymiş gibi acele işler peşinde koşarak yaşadıklarına dair gerçek olmayan, geçici bir hisse kapılır bazı insanlar. Yaşamak yeri geldiğinde hiçbir şey yapmama potansiyelini de içine alır. Benliğin farkına varmak yaşamın daha sakin yanlarını da içerir.

4- VAR OLMA MÜCADELESİ

Bütün evrimlerin özünde bütünden farklılaşma, kitleden kopup değişik bir varlık olma, daha sonra ise bütünün diğer parçaları ile daha yüksek bir seviyede iletişim kurma kalıbı vardır.

Kesin konuşmak gerekirse, doğma, kitleden kopma, bağımlılığın yerini karar verme yetisine bırakması süreci, yaşamın her safhasında bireyin karar verme mekanizmasını etkiler; hatta; ölüm döşeğinde bile bireyin karşı karşıya kaldığı konu budur. Ölümü cesurca kabullenmek, tekrar bütünden kopma, bir kez daha tek başına kalmayı öğrenmek değil de nedir?

PSİKOLOJİK GÖBEK BAĞINI KOPARMAK

Onu anneye bağlayan göbek kordonunun kesildiği andan itibaren minik bebek ayrı bir varlık konumuna geçer ama eğer psikolojik göbek bağı zamanında kesilmezse çocuk anne babasının dizinin dibinden bir daha hiç ayrılamaz.

Ebeveynin öldürülmesi ne demektir? Yetişmekte olan bir insanın büyümesini ve özgürleşmesini engelleyecek otoriter güçleri saf dışı etmesidir. Çoğu zaman erkek çocuk ödül almanın tek yolunun anneyi memnun etmekten geçtiğini fark etmek suretiyle anneye görünmez zincirlerle bağlanmış hale geliyor.

Erkeklik gücü eğer başkasının hükmü altındaysa zaten bir güç unsuru olma vasfını kaybetmiş demektir. Bu da demek oluyor ki, çocuk annesiyle arasındaki zinciri kıramadığı müddetçe gücünü kendini geliştirmek ve başkalarını sevmek için kullanamayacaktır.

Öldürülmesi gereken bir şey varsa, o da çocuğu ebeveynlere bağlayan, dış dünyayı sevmesini engelleyen, özgür yaratıcılığını köstekleyen bebeklik döneminden kalma bağlardır.

BENLİK BİLİNCİNE ULAŞMADAKİ AŞAMALAR

İlk aşama çocuğun varlığının farkına varmadan önceki "**masumiyeti**"dir. İkinci aşama "**başkaldırma**" dır. Üçüncü safhaya bireyin "**sıradan benlik bilinci**" diyebiliriz. Sağlıklı bir kişilikten kastedilen de bu aşamadır.

Bir de benlik bilincinin nadiren yaşanan bir deneyim olması nedeniyle sıra dışı diyebileceğimiz dördüncü bir safhası daha vardır. Örneğin, bir problem karşısında aniden bir çözüm yolu bulan, diğerleri gibi günlerce uykusuz kalmadan yapılması gerekeni bir anda keşfedenler dördüncü safhadadırlar. Bu aşamaya ne diyeceğiz? Doğu felsefesi buna gerçeğe yaklaşımcı özelliğinden ötürü "**Gerçek bilinç**" derdi.

Normal zamanda dışarıda objektif dünyada var olan şeyler bizim iç dünyamızın sübjektif karakteri nedeniyle bozulmaya ve değişikliğe uğrar. Biz her şeye bireysel bakış açımızla bakar, iç dünyamızın algılamak istediği biçimde dış dünyayı yorumlarız. Bizi sürekli yanılsama içinde bırakan objektiflik ve sübjektiflik arasındaki bu ikiliktir. Benlik bilincimizdeki dördüncü aşama objektiflik ve sübjektiflik arasındaki ayrımı yok eder. Buna verilebilecek en güzel örneklerden biri **bencillikten uzak sevgi deneyimini** yaşamaktır.

Yaratıcı benlik bilinci ise çoğumuzun-azizler, dahiler/üstün yetenekli sanatçılar dışında-nadiren ve kısa süreli yaşadığı bir ruh halidir. Kendimizi kaybetmek dediğimiz, bilincin (farkındalığın) üst bir seviyesidir.

C- BENLİĞİMİZLE BÜTÜNLEŞMEK

5- BAĞIMSIZLIK VE ÖZ İRADE

Özgürlüğü tamamıyla elinden alınan bir adama ne olur? Özgürlüğünden bir biçimde vazgeçmeye zorlanmış bir insanın besleyeceği nefret duygularının boyutunu anlayabilirsek, özgürlüğün de bireyin varlığı için arz ettiği değeri kestirebiliriz.

Dış özgürlük ortadan kalkarsa **iç özgürlük** duruma müdahale eder; iç özgürlüğün müdahalesi de nefret ve öfkedir. Kişinin onurunu kaybetmemesine, kimliğinden utanç duymamasına ve özgürlüğünü ele geçirenlere karşı "Beni ele geçirdiniz ama bu sizden nefret etmeme engel olamıyor." diyebilmesine olanak tanır. Zarar

görmüş birey bir şekilde üzerinde baskı kuranlardan nefret edebiliyorsa, iç potansiyelinden pek de ' fazla bir şey kaybetmemiş demektir. Bu nedenle nefret duygularımızla açıkça yüzleşmek son derece önemlidir. Belki de öfkenin kronik, yıkıcı ve sık aralıklarla kendisini belli etmesinin nedeni nefretimizi sürekli bastırıyor ve erişemeyeceğimiz bir yere itiyor olmamızdır.

Nietzsche, orta sınıfın bastırılmış bir kızgınlığın kurbanı olduğunu savunmakla kalmamış, bu kızgınlığın ahlak kurallarıyla dışa vurulduğunu korkmadan ifade etmiştir. İlk tezlerinden biri şu satırlarda yer alır: "Ahlaksal değerlerimizin özü bizi asla terk etmeyen öfkemizdir. Hristiyanlığın sevgi anlayışı, uyumayan bir nefretin oyunlarla gizlenmesidir."

Diktatörlük altında yaşayanları ele alalım: bu insanlar özgürlüklerini geri kazanmak istiyorlarsa yapacakları ilk iş içlerindeki nefreti ait olduğu yere yani totaliter güçlere kaydırmak olmalıdır.

ÖZGÜRLÜK NE DEĞİLDİR?

Özgürlük isyan etmek değildir. Başkaldırı, özgürlüğe uzanan yolda bir aralıktır sadece. Başka bir hata da özgürlüğü plansızlıkla karıştırmaktır.

Özgürlük insanın kendi gelişimine hükmedebilmesidir. Kendini şekillendirme kapasitesidir. Özgürlük doğrudan yaşamın belirleyici etkenlerine ne ölçüde bağlı olduğumuzla ilgilidir. Bir sone yazacak olursanız, kafiye ve ölçü düzeninin bütün inatçı gerçekleriyle burun buruna gelirsiniz; sonede ne diyeceğiniz tamamen size kalmıştır ve size aittir.

Ya Belirleyicilik (Determinizm) ya Özgürlük tartışmaları yanlıştır; özgürlüğü tek başına adı "özgür irade" olan bir elektrik düğmesi şeklinde düşünemeyiz. Özgürlük hayat gerçeklerine -yemek, içmek, uyumak hatta ölmek gibi- uyum sağlamakla bağlantılıdır.

Gerçekleri körü körüne değil de belli bir seçim sonucu kabullendiğimizde özgürlükten bahsedilir. Bir takım sınırlamaların olduğunu kabul etmek vazgeçmek demek değildir; aksine yaratıcı olmaya dönük bağımsız bir tavır olarak nitelendirilebilir. Eğer hiç sınırlama olmasaydı karar vermek belki daha basit olurdu ama belli sınırlar içinde bir karara varmak daha yaratıcı olmayı gerektirir. Kierkegaard'ın sözleriyle açıklayacak olursak: **"Kendini özgürlüğüne adanmış birey gerçeklerle savaşıyor zaman kaybetmez; bilakis gerçekleri sevmeyi öğrenir."**

Özgürlük bir konu karşısında "Evet" ya da "Hayır" demekten çok daha fazla bir şeydir: kendimizi şekillendirme ve yaratma; tecrübesidir. Nietzsche'nin deyişiyle **"gerçekte neyse o olma"** becerisidir.

ÖZGÜRLÜK ve YAPI

Bireyin psikolojik özgürlüğünün ıssız adada mahsur kalan Robinson Crusoe'ymuş gibi değil de dünyadaki diğer insanlarla kurduğu iletişim sonucunda kazanıldığını da vurguladık. Özgürlük toplumdan kendini soyutlayarak yaşamak anlamına gelmez.

Varoluşçuluğun temeli, hem Sartre'ın hem de diğerlerinin perspektifinde, bireyin özgürlüğüne verdiği önem ve iç bütünlüğünü korumaya gösterdiği özendir. Varoluşçuluğun kurallarından en öncelikli olanı, bireyin kendi seçimlerini yapmaktan alıkonamayacağını, varlığının bu seçimlerle meydana geldiğini, bunları

reddetmenin endişe ve ruhsal bunalımlara neden olacağını iddia eder. İddiayı canı gönülden destekliyorum. Ancak bireyin bir takım şeyleri seçebilmesi ve bunlar için ölümü göze alabilmesi insan doğası ve insan varlığı hakkında derin şeyler ima ediyor. Kimse bir tartışmanın olumsuz yanı için ölüme hoş geldin demez. Kişi doğruluğuna inandığı şey uğruna ölebilir, uğruna canını verdiği şeyler onuru ve bireysel bütünlüğü gibi pozitif değerlerdir. Sartre'in varoluş kuramındaki boşluk da kendini adadığı özgürlük konusunda bu önemli değerlendirmeleri göz ardı etmesinden kaynaklanır.

Kişinin dünyayla olan ilişkilerinin yapısını belirlemek bizim işimiz değil. Nitekim bu konuda çok çeşitli yaklaşımlar var.

KENDİNİ SEÇMEK

Özgürlük kendiliğinden gelmez, kazanılır. İç bağımsızlığı kazanabilmenin en baş şartı "kendini seçmektir." **Kierkegaard'ın** buluşu bu değişik terim, öz sorumluluğun bilincine varmayı ve varlığı teyit etmeyi içerir. Kararlı bir yaşamı ve canlılığı öngörür. Kendini seçmek evrende küçük bir zerrecik olan varlığı doğrulamak ve getirdiği sorumlulukları göğüsleyebilmektir.

Eğer yaşamamak bir seçim olabiliyorsa, bu bize yaşamaya devam etme kararının ne denli hayati önem taşıdığını kanıtlar. Aslında yaşamasa da pek fazla şeyin değişmeyeceği gerçeğiyle burun buruna gelen ama tam o anda hayatı seçen bireyin o ana dek gerçek anlamda yaşamış olması oldukça düşük bir ihtimaldir.

İnsanlar genellikle hayatlarının belli bir parçasını kaplayacak tarzda psikolojik intiharı denerler. Kadının biri hoşlandığı adam ona aşık olup onu sevmediği takdirde yaşayamayacağına inanır. Adam bir başkasıyla evlenir, kadın da intihar etmeyi kafaya koyar. Bu fikri geceler boyu iyice düşünür. Kadın başkalarını sevmenin de mümkün olduğunu anlar ve intihardan vazgeçer. Kadının korktuğu ya da üşendiği için değil de olumlu nedenlerden dolayı vazgeçtiğini varsayarsak, içine düştüğü bu ikilem ona yeni bir özgürlük aşlamıştır. Benlik içinde bir parçanın ölümü diğer parçalar için hayat kaynağı görevini görebilir.

6- YARATICI VİCDAN

İnsanlar ahlaki değerlendirmeler yapabilmek için benlik bilincine ihtiyaç duyar. İnsan bir olayın öncesini ve sonrasını tartabilir. Şu anki zamanı aşabilir, geçmişini hatırlayabilir ve gelecek için planlar kurabilir, böylece daha kötü olanı seçmektense biraz sabretmesi gerekse de daha iyi olandan yana oyunu kullanabilir. Daha da ileri gidecek olursak, insan kendini başkasının yerine koymak suretiyle salt kendisi için en iyi olanı değil toplum için de en faydalı olanı seçme yetisine sahiptir.

Olgun bir insanı kendi seçimi olan amaçlarının etrafında kenetlenmiş olmasıyla ayırt edersiniz. O, neyi hedeflediğini bilmektedir, dondurma diye tutturana bir çocuk olmaktan çıkmış, yaratıcı bir aşk ilişkisine ya da iş yerindeki bir başarıya doğru koşan bir yetişkin olmuştur.

İnançlar ve gelenekler kristalleşip bütün toplumsal devinimi dondurur. İnanç bütünlüğünün bozulmasının en büyük tehlikesi; insanların neye inanacaklarını bilememenin paniği içerisinde (1930'larda Avrupa'da durum böyleydi) kötülüğe ve yok etmeye sarılmaları olasılığıdır.

ADEM ve PROMETHEUS

İnsan için 'ahlaklı' denir ama bu ahlak anlayışının gelişmesi ve bireyin ahlak kavramının farkına varması hiç de basit bir olay değildir. Bu ikilemi en net biçimde **Adem'in** Incil'de anlatılan efsanesinde buluruz. Adem ile Havva endişe ve suçluluk duygusundan da habersizlerdir: 'çıplak olduklarını fark etmezler.' Fakat Adem'e Tanrı tarafından bahçedeki iyilik ve kötülüğe dair bilgi veren ağaçtan kesinlikle meyve yememesi emredilmiştir; aksi takdirde o da Tanrı gibi iyinin ve kötünün ne olduğunu öğrenecektir. İyi ve kötüyü, endişe duymak ve suçluluk hissetmek suretiyle öğrenirler. 'Çıplaklıklarının farkına varırlar' ve Tanrı bahçedeki günlük gezisine çıktığında ona görünmemek için ağaçların arkasına saklanırlar. Tanrı, buyruğuna uymayan bu iki varlığa türlü cezalar biçer. Kadın erkeğe karşı cinsel açlık duymaya ve doğumda acı çekmeye, erkek ise çalışmaya mahkum olur.

Masumluğun kaybedilmesi ve ahlaki kaygıların ön plana çıkmasıyla, efsanenin bizlere anlattığı kadarıyla, birey benliği ayrımsamanın getirdiği endişe, suçluluk duygusu yükünü omuzlar. O da tozdan başka bir şey olmadığının farkındadır. Garip olan, hadisenin Tanrının emir ve isteklerine karşı gelinmesi sonucu meydana gelmesidir.

Adem'in hikayesine en yakın mitolojik hikaye **Prometheus'un** hikyesidir. Prometheus Tanrılardan ateşi çalıp insanlara verimlilik ve sıcaklık sağlaması için götüren bireydir. Ölümlülerin ateşe sahip olduklarını görerek öfkesinden çılgına dönen Zeus; Prometheus'u Kafkas dağlarına göndertip orada kayalıkların üzerinde zincirletir.

Gerek Adem'in gerekse Prometheus'un davranışı Tanrıya bir başkaldırı niteliğindedir. Mitlerin içerisinde yalnızca insanın cesur yüzüyle konuşmakla kalmıyoruz, özgürlüğü rahatlığa tercih eden yanılla da tanışıyoruz. İyiyle kötüyü öğrenmek uğruna Adem ebediyen çalışmayı, Havva ise cinsel arzularından bağımsız olamamayı kabullenebiliyor.

Her toplumun iki perspektife de ihtiyacı vardır. **Denge**, yeni oluşumların yanı sıra eski kuramların da kökleştirdiği değer yargılarının ortasında yatar.

Fakat biz günden güne "ayak uydurma" yoluna kayıyoruz. Ahlak anlayışı da giderek "boyun eğme"yi karşılar duruma geliyor. Etrafında hayatını bir bütüne oturtabileceği bir değer yargıları kümesi arayanlar, bunu başarmanın kolay bir yolu olmadığını er ya da geç anlasalar iyi olur. Bir dönemin en büyük din figürlerinin bir evvelki dönemde ateistlikle suçlanması son derece ilginçtir.

DİN GÜCÜN MÜ YOKSA ZAYIFLIĞIN MI KAYNAĞI?

Her aile, çocuğu için en iyiyi vermeye uğraştığını, yalnızca çocuğun potansiyelini düşündüğünü söylerken çocuğun bilinçaltında hazır bekleyen ihtiyaçlarından habersizdir. Kendi kanatlarıyla uçmayı öğrenme aşamasındaki bir insan için geçirdiği bunalımların en ciddi tarafı ebeveynlerin kontrolüne karşı geldiği takdirde bir tür psikolojik ölüme sürükleneceğini sanmasıdır. Akli zaten bu özgürlük savaşında endişe ve suçlulukla karışmış haldedir.

Edindiğim izlenimlerde dini geçmişe sahip bireylerin kendileri ve yaşamlarıyla ilgili bir şeyler yapmak için ortalamanın üstünde bir gayret içinde olduklarına şahit oldum. Fakat bu şahısların tanrısal anlamda kendilerine birilerinin bakması zorunluluğunu hissettiklerini, anladım. Tabii, size de kendinizi bildiniz bileli her pazar ayininde "Tanrı size bakacak ve sizi koruyacaktır" denseydi, siz de hiç şüphe yok aynı tepkileri verirdiniz. Öğrendikleri tek şey, mutluluğun ve başarının "iyi olmaları" yani itaat etmeleri halinde kendilerine verileceği olmuş.

Ahlak konusundaki oto kontrolü elinden alınmış birisi haliyle erdemli olabilme ve mutluluğu yakalama gücünden de vazgeçmiş sayılır. Bundan dolayı her an öfke dolu oluşuna hayret etmemek gerek. Bu düşünce kalıbının başlangıcını sanayileşme ve kapitalizmin ortaya çıkış yıllarında buluyoruz. Mekanik kalıplaşmaya uymak, iş ve tutumluluk kurallarına boyun eğmek, o zamanlarda hem sosyal hem de ekonomik zaferi getiren unsurlardı. İtaat etmeyi bir yaşam biçime getirip benlik kontrolünü feda etmiş insanlar eninde sonunda, bırakın mutluluğu, bunun maddi karşılığını da göremezlerse öfkeli ve isyankar olmaları doğaldır.

GEÇMİŞTEN YARATICI BİR ŞEKİLDE YARARLANMAK

Çağımızın hastalığı geçmişin bilge öğretileriyle olan yaratıcılığa dayalı bağlantımızı kaybetmiş olmamızdır. Gerek edebiyatta gerekse başka bir alanda, klasiklere düşen görev budur. Ruhunuzun içinde varlığından bile haberdar olmadığınız bir yerlerde yankılar uyanacak. Şairin ifadesiyle "Derinlerde bir şey derinliğin sesini çağırarak." Birey ne denli benliğinin derinlerine inebiliyorsa eserlerinde de o kadar yaratıcılık sergileyecektir.

Sonuç olarak bireysel özgürlükle gelenekler arasında gerilim diye bir şey yoktur. Konu, geleneklerin nasıl kullanıldığıdır.

Paul Tillich, 20. yüzyılın ilahiyat dalında en değerli eserlerinden biri olarak kabul edilen bir kitabında, Tanrının varlığını kanıtlamaya çalışmanın Tanrının olmadığını savunmakla, yani ateizmle eş anlamlı olduğunu savunur. Tanrının varlığını kabul etmek de reddetmek kadar ateistçe bir tutumdur. Tanrı var olmanın ta kendisidir; ayrı bir varlık değil.

Erich Fromm'un şu tezi çok kesin bir doğruyu ifade eder: "Bir mistiğin Tanrı inancıyla bir ateistin insana olan sadık güveni arasında çok az fark vardır. Bu bağlamda konuya hayranlıkla karışık merak duyabiliriz. **Kant** bu duyguyu şöyle anlatır: "İnsan yüreğini iki şey hayret içinde bırakır: kalpteki ahlak mahkemesi ve yıldızlı bir gökyüzü."

Dini veya bilimsel görüşlere sıkı sıkıya saplanıp kalanlar dogmanın egemenliğine girip tüm hayret etme ve araştırma yeteneklerinden uzaklaşırlar. **Hayret etme, şüphecilik ve can sıkıntısının tam tersidir. Henüz anlaşılmamış, keşfedilmemiş deneyimlerin heyecanıdır.** Yaşamda anlam ve önem taşıyan şeylerin bir fonksiyonudur hayret etmek. Trajik bir olayla dahi kendini gösterse, asla olumsuz bir deneyim değildir çünkü her hayret uyandıran şey hayatı zenginleştirmeye ve gözlüklerimizi genişletmeye yönelik bir amaç taşır.

Vicdanı otomatikman yasakların sembolü olarak algılama sosyal yaşamda çok yaygın bir alışkanlıktır. Her seferinde vicdan, bireyi "yapmak" istemediği şeyleri yapmaya zorlayan "kırbaç" olarak nitelendiriliyordu. Vicdan, esas olarak, sağduyunun, ahlaki duyarlılığın, farkındalığın, törelerin ve deneyimlerin birbiriyle çatışmadan bir araya geldiği bir enerji kaynağıdır.

KİŞİNİN DEĞER YARGILARINI BELİRLEME GÜCÜ

Modern insan her türlü değere olan inancını ve güvenini kaybetmiştir bir kere. Yeni bir değerler bütünü oluşturmak, çarşıya çıkıp yeni bir palto almaya benzemez. Kişi değer yargılarını oluştururken yine toplumun kendisinden beklentilerini düşünüp günün stilini belirlemeye çalışır. Hayatımızı kaplayan boşluğun nedeninin de beklentilere uygun yaşama saplantısı olduğunu defalarca belirttik.

Değerler hakkındaki düşüncelerimiz entelektüel tartışmalar sonucunda şekillenmez. Vurgulamaya çalıştığımız husus, bireyin yaşamadığı veya bizzat içinde bulunmadığı müddetçe herhangi bir değere karşı kayıtsız kalacağıdır. Ahlaki karar verme ve uygulama mekanizması bireyin içinde faaliyet göstermedikçe bir anlam taşımaz. (Burada [Aristoteles Nikomakhos'a Etik özetini](#) tavsiye ederim).

Yaşlı Zarathustra insana "**değerlendirici**" denmesinin daha uygun olacağını savunmuştur. Değerlendirme olmadan değer olmaz; değer biçme olmazsa varlık özünü yitirir. Duyun beni, siz yaratanlar!"

Bazı insanlar ahlakın içe dönük yüzünden ürkebilirler; onları ürküten davranışların sorumluluğunu üstlenmektir. Onlara göre hiçbir şey kendi başına karar vermekten daha zor ve korkutucu olamaz. Katı yasalar için yanıp tutuşurken içlerinden biri "İyi, herkes canının istediğini yapsın o zaman!" demek suretiyle itiraz edebilir. Bunu söyleyenin unuttuğu gerçek, sözleriyle beraber özgürlüğünden kaçtığıdır.

7- CESARET: OLGUNLUĞUN ERDEMI

Toplumun iyi kabul ettiği değerlerin daha tutarlı rehberler olduğu zamanlarda birey, gelişim krizlerine karşı daha korunaklıydı. Ama şu anki geçiş zamanlarında olduğu gibi birey, daha genç yaşta ve daha uzun bir süre için tek başına kalmaya itilmektedir.

KENDİM OLMAK İÇİN CESARET

Cesaret, birey özgürlüğünü elde ettikçe ortaya çıkan endişeye karşı koyma kapasitesidir. Ebeveyne olan bağımlılıktan yeni bir bağımsızlık ve entegrasyon düzeyine geçme; ayırt edebilme isteğidir. Cesaretin karşıtı korkaklık değildir; bu daha çok cesaretin olmaması anlamına gelir. Bu sorun günümüzde ele alındığında cesaretin karşıtının aslında istemsiz benzeşme olduğu anlaşılır.

İnsanlar cesarete sahip değildirler çünkü yalnız başına kalmaktan ya da "toplumsal soyutlanmaya" (yani kahkahalara, alaylara veya dışlanmalara) maruz kalmaktan korkarlar. Eğer birey kalabalığın içine karışırsa bu tehlikelerle karşı karşıya kalmaz.

Sevginin cinsel gösteriminden bir örnek verelim: erkekler arasında iktidar açısından hissedilen sorunların çoğu anneye karşı duyulan korkunun kadınlara karşı bir korku olarak yansımasıdır. Bu endişe erkeğin kadının üstün geleceği veya kadına bağımlı olacağı gibi korkularından dolayı sembolik olarak penisin vajinaya giriş sırasında içeri çekilmesi ve erkekten alınması korkusunda odaklaşır.

Benim klinik deneyimlerime göre bir insanın cesaretinin gelişimine en büyük engel, kendi kuvveti içinde yer almayan bir hayat biçimini benimsemek zorunda kalmasıdır. Eğer bir insan hayatı boyunca anne-babasının gözlerinde belli bir role uygun yaşamaya çalışmışsa ve bu imajı da sonradan kendi içinde taşıyıp devam ettirmişse; bırakın kendi gücünün ne olduğunu bulup inandıklarını savunmaya çalışmak, neye inandığını bile bilemeyecektir.

Bir çocuk kendi gücü ve benzersiz niteliklerine duyduğu güven sonucu gelişir. Bu güven, anne-babasının ona duyduğu sevgiyi ve onun yapabileceklerine olan inançlarını temel alır.

İçinde yaşadığımız kurallara uyma çağında cesaretin kalitesinin göstergesi, bireyin kendi inançlarını savunabilme kapasitesidir.

Bir insanın gelişiminde cesaret ortaya çıkmaya başladığı zaman çoğunlukla bir ara adım karşısına çıkar. En zor ve en çok cesareti gerektiren adım, beklentileri altında yaşadığımız insanlara kanun yapma hakkını tanımamaktır. Aynı zamanda en korkutucu adım da budur. Bu, bireyin ne kadar sınırlı ve mükemmellikten uzak olduğunu bilse de kendi standart ve yargıları için sorumluluk kabul etmesidir.

SEVGİYE ÖNSÖZ

Günümüz insanların aşıl sorunu sevgiye hazırlıktır, yani sevebilecek hale gelmek. Sevmeyi öğrenmeye başlamanın en yapıcı yanı da nasıl sevemediğimizi görebilmektir.

Sevginin her zaman iki ögesi bulunmaktadır: Diğer insanın iyiliği / değerliliği ve bireyin o insanla olan ilişkisinden duyduğu neşe ve mutluluk.

Sevgi aynı zamanda özgürlüğü de kabul eder: serbestçe verilmeyen bir sevgi tabii ki sevgi olamaz.

Erich Fromm ve diğer yazarların da üstünde durdukları gibi bizi toplumumuzda sevmeyi öğrenmekten alıkoyan şeylerden biri de bizim "pazar eğilimimizdir". Biz sevgiyi satın almak ve satmak için kullanırız. Bunun bir kanıtı birçok anne-babanın çocuklarına bakmalarına karşılık olarak ondan sevgi beklemeleridir. ;(Bu konuda [Erich Fromm - Sahip Olmak ya da olmak kitap özetini](#) öneririm).

Toplumumuzda sevgiyi zayıflıkla özdeşleştirerek saldırganlıktan ve rekabetçi zaferden arındırmış olmamız gerçekten üzücüdür. Bu aşılama o kadar başarılı olmuştur ki ortak önyargı, insanların ne kadar zayıf olurlarsa o kadar çok sevebilecekleri ve güçlü bireylerin de sevmeye ihtiyaç duymadıkları yönündedir.

GERÇEĞİ GÖRMEK İÇİN CESARET

Bir insanı filozof yapan her soruyu dürüstçe ve gönül rahatlığıyla cevaplandırma cesaretidir. Bu tür bir dürüstlük, cesareti ve bireyin kendisiyle olan ilişkisini içine alan, **ahlaki bir tavırdır**; belli bir düzeye erişebilmekle kalmaz, hatta birey kendini bir insan olarak tatmin etmek istiyorsa belli bir düzeye erişmek zorundadır da.

Gerçeği görmek, ayrı bir zekanın değil insanın bütününe bir fonksiyonudur: birey düşünme-hissetme-davranma birliği içinde ilerlerken yaşadığı deneyimler gerçektir.

8- ZAMANIN ÖTESİNDEKİ İNSAN

Herkesin kendine göre sorunları var ama hepimiz saatin tik-taklarından endişeliyiz. Çağımızın ayrılmaz parçası olan belirsizliği her tür nevroz için bahane olarak göstermek alışkanlık oldu. "Her şey çığırından çıktı." deyip duruyoruz ama kendi ruhumuzun da bu arada çığırından çıkmış olabileceği aklımıza gelmiyor.

İNSANLAR SADECE SAATLERİN GÖLGESİNDE YAŞAYAMAZLAR

İnsanın karakteristik özelliklerinden biri de şimdiki zamanın dışında durup geleceğe ya da geçmişe bakabilmesidir. Zamanın öncesine ve sonrasına bakabilmek benliğin farkında olmayı zorunlu kılar.

Hafıza geçmişin bizim üzerimizdeki izinden ibaret değildir; o bizim en derin umutlarımızın ve korkularımızın bekçisidir.

Birey hayatını bilinçli bir şekilde yönlendirebilirse, zamanını da yapıcı amaçlar için kullanma fırsatı elde etmiş olur. Fakat ayak uydurmaya hevesli, başboş olmayı seçer ya da seçimlerine göre değil de anlık dürtülerine uyarak hareket ederse kantatif zamanın kölesi durumuna düşer.

C.G. Jung bireyin hayatını yaşayamadığı oranda ölümden korktuğunu söylerken çok haklıydı. Yaşlanma korkusunu yenmenin en garantili yolu yaşanan anın maksimum düzeyde tadını çıkarmaktır.

Erich Fromm'un da belirttiği gibi, "insan sıkılabilen tek varlıktır."

Böylesine bir ruh hali içindeki insanın en birinci arzusu **Shakespeare'in** dediği gibi, zamanı yok etmek veya kendini zamana karşı duyarsız hale getirmektir. Duyarsız hale gelebilme çabası, uyuşturucu bağımlısı olmaktan zaman öldürmeye kadar uzanan bir olasılıklar zinciridir.

Zamanın farkına varmanın nörotik, verimsiz yollarından biri yaşamayı ertelemektir. Bir ağacın veya hayvanın aksine insan şimdiki zamanın dışına çıkıp geçmişe veya geleceğe dönebilme şansı tanınmıştır. Yaşamı ertelemek adına verebileceğimiz en güzel örnek bu hayatta yapılan yanlışların cennette düzeltileceği, günahların ve sevapların orada halledileceği takıntısıdır.

O SİHİRLİ AN

Zamanla her yönden faydalı bir ilişki kurmanın ilk şartı **şimdiki anın** gerçekliğini bütünüyle yaşamaktır. Geleceğin veya geçmişin sanallığında yaşamı yakalamaya çalışmak yapaylık içerir; bizi gerçeklikten koparır. Geçmişin görevi yaşadığımız anı aydınlatmaktır; geleceğinki ise şu anı zenginleştirip derinleştirmek.

Kişinin benlik bilinci ne denli güçlenmişse -yaptığı işi ne oranda direkt olarak algılıyorsa- şimdiki zamana verdiği tepki de aynı miktarda artar. Benlik bilinci gibi, şimdiki anı anlama kapasitesi de üzerinde çalışılarak geliştirilebilir. "Ben şu anda ne tür bir deneyim yaşıyorum?" Aynı şekilde, "Şu anda neredeyim ben? Benim için hali hazırda en öncelikli duygu ne?" sorularını kendimize sıkça sormanın azımsanamayacak yararı dokunur.

İçinde yaşanan anın gerçekliğiyle burun buruna gelmek endişeyi peşinden sürükler. En basit anlamıyla bu endişe, "**çıplak kalma**" endişesidir. Şimdiki zaman yalnızca saatin kollarına bağlı değildir. O daima "bir şeylere gebedir", açılmayı, bir şeyleri doğurmayı bekler.

Ölüm olasılığı bize ilelebet yaşamayacağımızı hatırlatır ve bizi zamanın dönüp duran çarkının dışına çıkmaya zorlar. Bir anlamda bizi şimdiki anı ciddiye almamız konusunda uyarır.

HANGİ ÇAĞDA OLDUĞUMUZUN ÖNEMİ YOK

Açıklamalarımız, en derinde, yaşadığımız çağın genel olarak bir önem taşımadığı sonucuna varıyor. Üzerinde durmamız gereken konu, bireyin kendi benliği içerisinde ve yaşadığı çağa göre iç bağımsızlığını nasıl kazanacağı ve ruhunda bütünlüğe nasıl ulaşacağıdır. Dünyadaki hiçbir kriz bireyin kendisi için seçimler yapmasını engelleyemez.

Hayatın amacı her anı özgürce, dürüstçe ve sorumluluk yüklenerek yaşamaktır. Hepimiz kendi doğamızın bu amacı gerçekleştirdiği ölçüde yaşamdan tatmin oluruz.

Özgürlük, sorumluluk, içsel bütünlük, sevgi, cesaret... Bu saydıklarımın hepsi kimsenin tamamen erişemediği ideal özelliklerdir ama bizler için psikolojik hedefleri çizerler.

felsefeli.com