

# **Kendin Olmak veya Akıl Hastası Olmak**

**5. Cilt**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 309  
Seminer Serisi: 014

## **Kendin Olmak veya Akıl Hastası Olmak**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-91-3

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi  
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13  
Zeytinburnu – İSTANBUL

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi  
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 243 2397

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”  
Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ**

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,  
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

# SUNUŞ

Değerli Dostlar,

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta kendin olmak, babalar ve oğullar, hipnoterapi konferansı, hipnoz ve psikoterapi konferansı, gelenekselden moderniteye ruhsal gelişimimiz, engellilerin ve bakım verenlerin ruh hallerini anlamak ve yardımcı olmak, insan ruhsal yapısı ve hipnoz, ben veya yakınlarım hastaysa bunu nasıl anlarım?, akıl hastası mıyım yoksa sıkıntım mı var?, bende bir ruh hastalığı var mı? konuları ele alınmaktadır.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

**Uz. Dr. Tahir Özakkaş**

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM

Kendin Olmak .....3

## 2. BÖLÜM

Babalar ve Oğullar.....41

## 3. BÖLÜM

Hipnoterapi Konferansı ..... 83

## 4. BÖLÜM

Hipnoz ve Psikoterapi Konferansı ..... 113

## 5. BÖLÜM

Gelenekselden Moderniteye Ruhsal Gelişimimiz ..... 135

## 6. BÖLÜM

Engellilerin ve Bakım Verenlerin Ruh Hallerini  
Anlamak ve Yardımcı Olmak ..... 173

## 7. BÖLÜM

İnsan Ruhsal Yapısı ve Hipnoz .....219

## 8. BÖLÜM

Ben Veya Yakınlarım Hastaysa Bunu Nasıl Anlarım? .....263

# İÇİNDEKİLER

## 9. BÖLÜM

Akıl Hastası Mıyım Yoksa Sıkıntım mı Var? .....285

## 10. BÖLÜM

Bende Bir Ruh Hastalığı Var mı? .....315

Dizin .....335





21.02.2006



Tarık Zafer Tunaya Kültür Merkezi – İstanbul



<http://www.youtube.com/watch?v=D40GNT6W3HU>



# 1

## Kendin Olmak

**Tahir Özakkaş:** Değerli arkadaşlar, hepiniz hoş geldiniz. Bugün yine insan psikolojisinin, insan ruhunun, insan kimliğin ve kişiliğinin bir boyutunu sizlerle beraber tanımaya, (sizlere) anlatmaya, göstermeye çalışacağım. Duyurularda gördüğünüz gibi, iç odaklı ve dış odaklı insan tipini, kendi olmak veya kendin olmak (kavramını), yaşamı kimin belirlediği üzerine odaklanan bir bakış tarzından, bir yelpazeden kimliğimizi ve kişiliğimizi irdelemeye çalışacağım. İki tür insan var baktığımızda: Bir toplantıya, bir sohbete, bir ziyarete giderken; bir kitap okurken, bir televizyon izlerken, bir film izlerken bu hareketi yapmamızın arka planındaki temel motivasyon kaynağı nedir diye sordüğümüzde eğer şöyle bir soruyla karşılaşıyorsak; işte “Ben orada filan insanlara kendimi göstereceğim, onların hayranlığını alacağım, onların ilgisini çekeceğim, onlar beni fark edecek, gittiğim yerlerdeki, seyrettiğim filmlerdeki, okuduğum kitaplardaki konuları birilerine anlatacağım. Anlattığım zaman (insanlar) vay be, ne büyük adammış, ne kültürlü insanmış, ne değerli varlıkmış.” şeklindeki bir bakış tarzına istinaden bu eylemleri yapıyor isek bu dış odaklı yaşam demektir. Ben bunu

şöyle tercüme ediyorum: Biraz amiyane bir tabir ile başkalarının kölesi olan bir hayat tarzı, kendi olamayan, başkalarının beklentilerine göre hayatını şekillendirmek zorunluluğu olan zavallı bir köle yaşantı. Bir ömür kölelikle geçen bir varlık... Hep birilerine kendisini kabul ettirmeye çalışan, hep birilerinin hayranlığını çekmeye çalışan, hep doldurduğu malzemenin içeriğini bir yerde birilerine karşı kullanmak isteğiyle hayatı sürdüren bir bakış tarzı. Peki, bu yapının alternatifi nedir? Bunun alternatifi, bahsetmiş olduğumuz eylem ve eylemler sürüsüne başlarken ve düşünürken, planlarken ve (gerçekleştirirken) “Evet, ben bunu istiyorum, bu benim için hoş bir varoluş şekli, bundan keyif alıyorum, bu beni mutlu ediyor, estetik kaygılarımı tatmin ediyor, birikimimi ve becerimi, kendim için, artırıyor, bana geniş bir vizyon kazandırıyor” bağlamında bu hareketlere yöneliyorsanız bu da iç odaklı yaşam yani gerçekten kendin olmak, kendinin efendisi olmak bağlamındaki bir hayat tarzını size sunmaktadır. Peki, iç odaklı veya dış odaklı olmak insanı ne kadar huzurlu, mutlu edebilir? Ne kadar dingin ve doygun edebilir? Ne kadar hayatı anlamlı kılar?

Bu bağlamda baktığımızda, dış odaklı bir yaşantıda kişi hep bir stres, sıkıntı içindedir. Hep reddedilme ve kabul edilme sınırında dolanan, her an reddedilebilme, her an dışlanabilme, her an kabul edilememe riskiyle yaşamak zorunda kalan ve bu riskleri de alt edebilmek için olağanca gücüyle gayret göstermeye çalışan bir yapıdır. Böyle bir yapı ömrünün sonuna kadar dinginliği yakalayamaz. Doygunluğu da yakalayamaz. Hep gözleri ve bakışları, başkalarının yüzlerindeki ve gözlerindeki onaydadır. Eğer (bu kişiler), onaylamış, değerli kılmış, takdir etmiş ise o an için hayat güzeldir. Ama yeni bir etap, yeni bir süreç kendisini beklemektedir. İç odaklı yaşamda ise

kişi bir bestekârdır. Bir heykeltıraştır, bir ressamdır. (Peki), neyin bestekârı, neyin heykeltıraşı, neyin sanatçısıdır? Kendinin bestekârı, kendinin heykeltıraşı, kendinin ressamıdır. O, kendi resmini, kendi bestesini sadece kendisi için yapmaktadır. Onun aradığı temel duygu, estetik kaygı; o sürecin içinde, varoluş sürecinin içerisinde mükemmelliği yakalamak, kendi için kendini her gün yenilemek ve tazelemektir. Yanan bir mum gibi aydınlamaktır. Nasıl yanan bir mum hem kendini aydınlatır hem etrafı aydınlatırsa bu güzel yaşantı halinden etrafındaki insanlar da istifade ederler, onu takdir ederler, tebrik ederler. Ama bu insanın, bu ikincil olarak ortaya çıkan süreçlerle alakası yoktur. Bundan memnuniyet duyar, huzur duyar ama onlar için bu tip eylemleri yapmamaktadır. Sanki seyircisinin sadece kendisi olduğu bir tiyatro oyununu oynamaktadır. Bestekârı kendisidir. O nağmeyi kendisi için dinleyecektir. İşte bu bağlamda hayat ona coşkularla dolu, her gün her an yeni fırsatlar sunan bir yapıdadır.

Burada tabi sohbetin başlangıcında, bir kölelik ve efendilik tabiri kullandım. Dış odaklı bir yaşam (içerisinde) kölelik vardır. Bu ne demektir? Sizin elinizde olmayan bir süreçte, etrafınıza sizden beklenenleri vermek zorunluluğudur. Etraf sizden başarı isteyebilir. Eğer siz başarılı oldukça onaylanacağınızı ve sevileceğinizi düşünürseniz, başarı efendisinin köleliğine talipsiniz ve ömür boyu o köleliğe mahkûmsunuz (demektir). Başkaları sizden şıklık, düzen, tertip bekliyor da siz başkalarının takdiri için, onayı için şıklığı, tertibi, düzeni yapıyorsanız, ömür boyu o şıklığın, o tertip ve düzen arayışının kölesisiniz. Sizin yalnız başınıza hayatı belirleme lüksünüz yoktur. Eğer siz dış odaklı iseniz siz asla hayatınızı kendiniz belirleyemezsiniz. Bir dakika sonra yapacağınız eylem, alacağınız karar, dış şartlar tarafından belirlenmiştir. Bu, insan olmak değildir.

İç odaklı yaşamda ise, alacağınız her karar sizin sorumluluğunuzda, sizin isteğinizle, sizin talebinizle ve sizin yönlendirmenizle ortaya çıkar. Bu şu demektir; küçük bir tanrı(sınız) yani geleceği her an gerçekten siz belirliyorsunuz. Yaşamı istediğiniz gibi, ellerinizle şekillendirebiliyorsunuz. Bu müthiş bir potansiyel, inanılmaz bir güç! Öyle bir varlıksınız ki hayatınızın her anında, her salisesinde, bir kavşakta hayatınızı her an yeni bir yöne döndürebilirsiniz. Hayatınızın efendisi sizsiniz. (Kendinizi) köprüden de atabilirsiniz, bilim adamı da olabilirsiniz, sıradan bir insan gibi yaşayabilirsiniz. Zamanı ve mekânı istediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Dış faktörler yok burada, burada sadece sizin istediğiniz var. Bu istek, bir hedonist, bir zenci dünya anlayışı değildir. İnsanı özünde diğer canlılardan ayıran temel özelliği, belki sağduyu olarak belki içsel de bir ihtiyaç olarak, hem hayata anlam verme hem de sanatsal bir estetiğe yönelim ihtiyacı vardır. Yani insanın özünde bir kalite arayışı, bir anlam arayışı vardır. İşte bu kalite arayışını, iç odaklı bir perspektifte ortaya koyarsanız; basit, sıradan hayvani dürtülerle oluşan hedonist bir iç odaklı anlayış yerine, kendini zenginleştiren, kendini geliştiren, kendi bestesini en güzel şekilde yapıp bu varoluşunu en güzel şekilde gerçekleştirmeye çalışan bir yapı ortaya çıkar.

Peki, genel bir giriş olarak, iç odaklı yapı ile dış odaklı yapının ne anlama geldiğini az çok ayırt edebilir noktaya geldik. “Peki, Tahir Bey, biz bulacağımızı bulduk, biz buna karar vermedik, kendimizi bildik bileli hep başkalarını düşünerek yaşadığımı fark ediyorum. Şöyle bir on yıl - yirmi yıl geriye doğru düşündüğümde, aman tanrım, ben kendim için hiçbir şey yapmamışım” diyen birçok değerli danışanımı, hastamı tanıyorum. Çok başarılı, değerli arkadaşlara soruyorum, bugüne ka-

dar kendin için ne yaptın. “Ya, ben okulu bitirdim. Annem çok isterdi”. “Mühendis oldum. Babamın istediği şeydi”. “O semtten ev aldım. Eşim o semti çok severdi”. “Sen mühendis adam oldun artık, bir arabaya binmelisin dediler, bir araba aldım. Bu model sana yakışmaz dediler, filan model arabaya yöneldim. “Ve hatta dediler ki sen arabesk mi dinliyorsun, yakışır mı sana? Sana yakışacak olan Beethoven, Vivaldi, Mozart, Türk sanat musikisi...”. “Ya ben hiç kendim olamamışım”. Ödev veriyorum arkadaşlarıma: “Git, bir hafta düşün, hayatta kendin için yaptığın beş şeyi getir.” Birçok arkadaşım getiremedi. Evet, nasıl oldu da bu arkadaşlar veya bizler, dış odaklı bir yaşama yöneldik? Tabi bunun kökenlerine indiğimizde ve incelediğimizde, çok farklı bir yapı görüyoruz. Bunu çekirdeğini, ta, bir yaşına götürmek zorundayım, bir yaşına. Aman tanrım! Dış odaklı ve iç odaklı yaşamın kesiştiği, nokta bir yaş... Ne demek bir yaş? Bebek doğuyor, biyolojik bir mekanizma. Henüz kendin olma ve kendilik kavramları ruhsal aygıtları oluşmamış. Çocuk kendi sınırlarını çizmek için, anneden eko almak ve anneye var olmak (durumundadır) veya anne yerini tutan herhangi bir bakıcı, baba olur, amca olur, dayı olur, teyze olur vs. o bakıcı ona insan olduğunu ne olduğunu ona hatırlatacak olan kimlik ve kişiliktir. İşte bu dönemlerde çocuk (ve anne) karşılıklı olarak sevme ve sevilme duyguları bağlamında birbirleriyle halleşirler. İç içe geçer anneye çocuk.

Çocuğun zaman zaman biyolojik olarak, hormonal olarak duygusal patlamaları olabilir bebeklerin. Böyle coşkular olduğunda, ellerini ayaklarını oynatırlar, zıplarlar. Yanakları al al olur. O coşkuya bir tepki almak isterler. İşte o coşkuya tepki verebilecek bir ebeveyn, bir bakıcı, çocuğun kendi olduğu duyularına eşlik etmiş, onu onaylamıştır. Bu yapıdan başlayan

süreç, 3 yaşına kadar olan dönemde kimlik oluşumunu ve kişilik yapısını oluşturuyor. Bu kişilik yapısını oluşturduktan sonra, kişilik yapısı oluşturulurken en temel çekirdeklerde birkaç tane ana eksenimiz var: Biz değerli bir şey miyiz, değersiz bir şey miyiz? Biz sevilen bir şey miyiz, seilmeyen bir şey miyiz? Biz önemli bir şey miyiz, önemsiz bir şey miyiz? Biz fark edilen bir şey miyiz, fark edilmeyen bir şey miyiz? İşte bunlar, hepimizin ilk kimlik oluşumu sürecinde mutlak olarak olması gereken, zaruri ihtiyaçlarımızdır. Fark edilmek, önemsenmek, seilmek ve değerli olmak diyebileceğimiz ana eksenler... Şimdi bu ana eksenlerde çocuk bu ihtiyacını gidermek için o coşkulu olduğu dönemlerde, kendisine bakım veren ebeveynle halleşir de bu ihtiyaçları doğrudan tatmin edilirse, çocuk bizatihi kendi olduğu için sevildiğinden emin olacak, bizatihi kendi olduğundan değerli olduğunu hissedecek, bizatihi kendi olduğundan önemli olduğunu, fark edildiğini fark edecek.

Bu çocuğun ilk iç odaklı çalışması burada başlıyor. Ama çocuk, içindeki o coşkuların fark edilmediğini fark ederse büyük bir hüsrana ve hayal kırıklığına uğruyor. Çocuk, önemsenmek, seilmek ve değerli olduğunu hissetmek temel ihtiyacı peşindedir. Anneyi veya ebeveyni takip ediyor. (Çocuğun) günün birinde yaptığı bir hareket, bir ses, bir mimik, bir davranış, annenin çok ilgisini çekiyor. Anne odaklanıyor, “Aman tanrım, baba dedi, anne dedi, elini oynattı, elindeki oyuncuğu salladı”. Çocuk, annesi kendisinde bir şeyi fark ettiği için fark edildiğini fark ediyor. O zaman ne yapıyor? Anne neyi fark ettiyse onun peşine düşüyor. Anne neleri fark ediyor? Başlıyor annenin fark ettiği şeyler konusunda maymunlaşmaya. Çünkü ondan sevgi alacak, ondan ilgi alacak, ondan fark edilme ihtiyacını tatmin edecek... Ve biz birtakım beklentilerimizi çocuğumuza yan-

sıtıyoruz. Onun birtakım maymunlaşma hareketlerini böyle gülerek, espriyle, coşkuyla karşıladıkça, çocuk sevildiğinden emin olmak için, bunları abartılı bir şekilde ortaya koyuyor. Ve başlıyor onun radarlarını tanımaya, anne baba benden ne bekliyor? O bekledikleri şeyleri verirsem, onların ilgi odağı olacağım ve sevileceğim. İşte dış odaklı bakış tarzının çıkış noktası burada başlıyor.

Bu her evrede değişebiliyor, tabi ki. Bu şansımız var. Ama toplumsal yapımız dış odaklı bir yaşamı indükler, o yönde bizi zorlarsa, zaten alt yapı itibarıyla böyle bir bağlamda yetişmiş olduğumuzdan kolaylıkla dış odaklı süreç devam eder. O zaman ne yapıyoruz? Toplum bizden ne bekliyor? (Örneğin), toplumun bizi sevmesi için, çocuğun (üniversite) sınavını kazanması lazım. Canı cehenneme üniversite sınavının, canı cehenneme kazanmanın! Çocuk hayatını veriyor, kimliğini veriyor bunu karşılığında. İçsel kendi olma ihtiyacıyla yapmıyor. Annenin, babanın gözüne girmek, toplumun gözüne girmek bağlamında o sınavlara girmek zorunda. Bir de dandik bir fakülte kazanamaz mı? Onun sanatta tercihi olamaz mı? O ressam olamaz. O müzisyen olamaz, O halkla ilişkiler okuyamaz, o filoloji okuyamaz, O antropoloji okuyamaz... Çünkü onlar para getirmez, onlar toplumsal (açıdan) iyi (bir) imaja (sahip) değil. Ne olacak? Bugünkü düzende, bugünkü toplumsal yapıda, kapitalist sistemlerin dayatmış olduğu materyalist dünya görüşüne göre para eden, daha çok para kazandıran sistemlere yönlendirmek zorundayız. Buyurun, yeni bir köle başlıyor.

İşte böyle bir sistemin içerisinde baktığınızda, kendi olamayan, hep beklentileri tatmin edilen, ayakta durmayan binlerce milyonlarca (insan)... Hepimiz için konuşuyorum, hepimiz bu sürecin kurbanlarıyız. Nadiren, nadirattan bazı bireyler şanslı

doğuyor. Aileleri ve ebeveynleri, onları çocukları olduğu için, evlatları oldukları, var oldukları için seviyorlar. “A, ne kadar güzel! Benim evladım. Her haliyle kabulleniyorum.” Tabi Anadolu da güzel bir laf (vardır): “Hayırlı ve sağlıklı çocuk olsun derler. Yani, çocuğu olduğu gibi kabul edip, sevmeye bağlamında, ekstra birtakım, işte, cinsiyeti, erkek/kız (fark etmez), hayırlısı olsun, sağlıklı olsun derken bir öngöründe bulunmama ya çalışırlar ama uygulamada çok değişik pozisyonlar ortaya çıkmakta. Bu dış odaklı beklentisel yaşantı ergenlik döneminde fırtınalı kimlik oluşum sürecinde yeniden yapılandırılabilir. Çünkü orada bir genetik açılım dediğimiz sistemle, bütün sistemlere karşı olan ve kendi olmaya yönelik bir hareket başlıyor. Bu, bilinçli bir hareket değil. Bütün gençlerde, kızlarda ve erkeklerde, on iki - on üç yaşlarından yirmili yaşlara kadar sürecekte, “hayır, bana dayattığınız sistemleri reddediyorum, kendim olmak için yeni bir başlangıç yapmak istiyorum” diyen bir yapı geliyor. İşte o yapı, (ebeveynler tarafından) “Bu çocuk asi oldu, bu çocuk yoldan çıktı, aman tanrım, uçuruma gidiyor” şeklindeki korku ve vehimlerle başına vurula vurula tekrardan hizaya getiriliyor. Aslında o çocuğu kendi haline bıraksanız, kendiniz de emin olsa çocuk bir takım marjinal hareketlere yönelse bile bir müddet sonra ailesinden almış olduğu eğitim, ahlak ve terbiyenin göstermiş olduğu mecraya otomatik olarak girecektir. O çocuk bir ayrışma döneminde kendi olma mücadelesi vermekte.

Şimdi, tabi kendi olmak, istenen ve özlenen şey yani iç odaklı yaşam. Şu anda düşünüyoruz her birimiz mutlaka iç dünyamızda; “Ya ben kimler için yaşadım? Annemin dediklerini yaptım, babamın dediklerini yaptım, eşimin dediklerini yaptım. Toplumun beklentilerini yaptım, çalıştığım işyerin-

deki amirimin gözüne girmeye çalıştım. Onun için birtakım kurslara gittim. Giydiğim takım elbiseyi Ahmet'e, Mehmet'e göstermek için, aldığım mücevheri falana göstermek için aldım. Öyle bir düğün yaptım ki, şanlı şöhretli olsun, onlar vardı ya çocukluğumuzda böyle bir kavga içinde olduğumuz filan aileyi çatlatacağız onları, çatlayacaklar..." Kendin ol ya, bırak milleti çatlatmayı, millete bir şeyler göstermeyi. Bu manada baktığımızda öyle bir kör dövüşü, öyle hatalı bir yaşam tarzı var ki insanlar sadece başkalarından onay almak veya başkalarını çatlatmak bağlamında köle yaşantılarına talip olup, hayata devam ediyor. İşte burada bu sistemlere dur diyebilen, bu sistemlere hayır diyebilen, "Ben ne istiyorum?" (sorusuna) yalnız başıma, dimdik ayakta (durabilmek diyebilen), Benim tercihlerim ve isteklerim nedir?.. Bu yapı herkeste oluşmaz. Bu soruyu sorabilme cesareti olması lazım kişinin. Bu soruyu daha önceden sormuş olması lazım. Bazı insanlara bu soru çok yabancı gelir. Benim istediğim bir şey yok ki benim tercihim ettiğim bir şey yok ki... Yaşamımda, benim belirlediğim bir şey yok ki... Ciddi düşündüğünde, derin düşündüğünde hayatında kendisinin tercihlerinin olmadığını, bir kimlik yapısının şekillenmediğini görürler. Hep tercihleri başkalarının beklentilerine göre ortaya çıkmıştır. İşte bu arkadaşlar, zor bir süreçten geçer. Ve kendilerine sorarız. İçinde bir renk var, içinde bir ahenk var, içinde bir musiki var, bir sor. O mutlaka bir şeylerde kendi varlığını hissedecektir.

Kendisinin içten hissettiğini, içten yaptığını hani bebeklik döneminde coşkuyla yanakları al al ellerini çırpıyordu ya, karşıdan hiçbir şey beklemeden içten gelen bir duyguyla, o duygunun izdüşümü yirmili, otuzlu, kırklı, ellili yaşlarda içten, bizi coşkuyla var eden şey. Bu, bir deniz kenarında manzara

seyretmek olabilir, bir ağaç dibi çapalamak olabilir, arıcılık olabilir, güzel bir kitap okumak olabilir. Güneşin batışını seyretmek olabilir. Bir laboratuarda bilimsel bir çalışma olabilir. Bir kelebeğin fotoğrafını çekmek olabilir. Sabahlara kadar ibadet (etmek) olabilir. Ama kaynağı size ait. Onu keşfedin, orada sizin olduğunuzu (keşfedin), o damarı yakalarsanız, o damarın üzerinde durun. Bu sizin yontulmamış hayatınız. O mermerin içerisinde sizin olağanüstü ve muhteşem heykeliniz var. Zaman ve süreç içerisinde, o heykeli yavaş yavaş, gün be gün yontacaksınız. Siz kendinizi var edeceksiniz. İşte biz hep o duygusal damar üzerinde çalışarak, sistemi iç odaklı yani gerçekten kendi olmak bağlamında oluşturmaya çalışıyoruz. Tabi böyle bir bağlamda ne oluyor?

Böyle bir bağlam, birçok şeyi yanında getirir. Hayatı belirleyen sizsinizdir. Belirlediğiniz hayattan da, karşılaştığınız sonuçlardan da siz sorumlusunuz; günahıyla, sevabıyla, başarısıyla, başarısızlığıyla. Bu, her yiğidin altından kalkacağı bir yük değil. O kadar dirayetli, o kadar güçlü olmalısınız ki “Bu hayatı ben seçtim, ben belirledim, bütün sorumluluklara ben katlanıyorum. Benim için zaferle, yenilgi eşittir. Hiçbir anlamı yoktur. Ben sadece bu varoluştaki anlık süreçlerindeki kendi keyfimi yaşıyorum. Sonuç beni ilgilendirmiyor” (diyebilmelisiniz). O zaman karşınıza bir soru daha çıkıyor: Bazı insanlar sonuç odaklı yaşarlar, bazı insanlar süreç odaklı yaşarlar. Sonuç odaklı yaşayanlar, genellikle dış odaklı insanlardır. Çünkü bir hedef tayin edilmiştir.

Bu hedefe doğru bir yolculuk vardır. O hedef gerçekleştiği anda, birilerine gösterilecektir. Bütün istek ve arzu, o birilerine gösterme heyecanı ile çıkar ortaya. O motivasyonla çıkar. O ana varılana kadar da hep bir yorgunluk, hep bir hırs, hep

bir mücadele, hep bir anksiyete (bunaltı) hissi vardır. Yaşam kaynağı o anda alınacak, “gösterme” intikam, daha doğrusu, başkalarından daha üstün olduğunu ispat etme gayretidir. O an geldiğinde de ya bir saniyeliktir ya bir saatliktir veya bir günlüktür. O etabın, o kadar verilen emeğin karşılığı geçmiştir. Çünkü anlamını yitirmiştir. Ama süreç odaklı yaşayan yani gerçekten kendi olan bir insan; sonuca odaklanmadığı için, sonucu düşünmediği için her an o oluşum içerisinde muhteşem bir keyif yaşar. Muhteşem bir varoluşu yaşar. Çünkü o an her saniye var olmaktır. Bir dakika sonra yok olabilir. Bunu kabullenmiştir. O anda kendi heykelini yontarken büyük bir zevkle o bestesini, o heykelini yerine getirmektedir. Dalmış gitmiştir. Her dakikası, bu manada, o insana, hayatın her anı keyif verir çünkü O hayatı adlandırmakta, hayata gelişine kendi için özel bir anlam vermektedir. Ha, bu insan etrafına faydalı olabilir, etrafında insanlar bu yapıyı takdir edebilirler, önemseyebilirler, bu da karşılıklı jestleşmeyle hoş bir şeydir, ek bir motivasyon kaynağı, haddini aşmayan bir narsisizm, olumlu bir süreç için gerekli olan ek bir yakıt kaynağı (olur).

Süreç odaklı yaşantılar, yaşanan an için geçerlidir. Her an, bir yaratılış, bir oluş hali vardır. O anda yaptığından daha iyi, kaliteli yapılacak başka bir şey yoktur. Hayat ertelenmemiştir. Karşımıza bir soru daha çıktı şimdi. Hayatı erteleyenler, hayatı orada yaşayanlar... “Ne olmak istersin?” diye sorulur. “İşte, şunu şunu halledince şunları yapacağım” (derler). Ertelenmiş. Onlar asla yapamazlar. Çünkü aradaki engeller, gaileler, yapılması gerekenler hiç bitmez. Ben Türkiye’yi gezmek isterim der. O isterim ki fakat bir türlü fırsat bulamam.” Niçin? Müdürün gönlünü yapacak, annenin gönlünü yapacak, oğlanın gönlünü yapacak, çocuğun ihtiyacını karşılayacak. Sen gerçekten

bunu istiyorsan, bir saniye gecikme. İşte hayatı ertelemeyen insanlar, o anda yapmak istedikleri şeyi yaparlar. Yapmak istedikleri şeyi yaptıkları için de o saniyeden, o dakikadan asla pişman olmazlar. Çünkü onun alternatifi yoktur. Eğer o yaptığı şeyden daha farklı bir şey varsa yapmak istediği, o şeyi hemen bırakır, öbür şeye yönelirler. Çünkü dış odaklı değildirler. Birilerinin kınamasından, birilerinin aşağılamasından, “Ne yapıyorsun? Haddini bil” demelerinden etkilenmeden, anında karar değişikliğini de uygulayabilecek kadar da cesurdurlar.

**Katılımcı:** Değişim olmuyor mu?

**Tahir Özakkaş:** Onun sınırını, estetik kaygılarla içsel oluşuma bağlamıştım. Hedonist bir dünya anlayışından çıkmıştık. Orada, o bağlamı tutarsanız olmuyor. Tabi çocuğunu bırakıp Türkiye turuna giden bir baba modeli veya anne modeli herhalde sizin kafanızda yer etti. Burada vurgulamak istediğimiz şey, kişinin bu estetik kaygılarla kendi hayatını kendi belirliyor olabilmesidir. Bu insan olağanüstü bir insan, bu insan muhteşem bir insan. Bu insan cidden hayran olunacak bir insan. Böyle bir insan olmak kolay mı? Çok zor. Çünkü o kadar kültürel atmosferle kuşatılmışız ki, o kadar yoğun baskı altındayız ki, buna dayanabilmek için çok ciddi kendin olma veya kendilik kavramı veya ego kavramının oluşması gerekiyor. Evet, bundan başka bir soruya atlayayım. Kendin olmak bir tane midir? İnsanın bir tane mi kendisi var? İç odaklı bir yaşantı veya dış odaklı bir yaşantıda, iç dünyamızdaki ruhsal yapımız sadece bir merkezli midir? Hayır. Burada kendi olmak veya kendin olmak, dış odaklı yaşam türünde de iç odaklı yaşam türünde de farklı özelliklere sahip kimlik parçalarımızın olduğunu görürüz. Bu parçalar birbirinden ne kadar kopuk ve uzaksa, o kadar

hastalıklı ve patolojik; birbirlerine ne kadar yakın ve kenetlenmiş, birbirlerine tamamlayan tarzda ise o kadar entegratif ve olumlu bir kimlik ve kendilik diyoruz. Bu söylediğim şey biraz karışık oldu. Biraz, örneklerle açıklamaya çalışacağım.

Dış odaklı yani bizim pek hoşlanmadığımız, bugün eleştirdiğimiz, olmasını arzu etmediğimiz kimlik yapısındaki bir arkadaşın, dış odaklı sürecinde başkalarının beklentilerine göre bir hayat tarzını kurma dediğimiz bir anlayışı var. Peki, bu anlayış onda tek bir kimlik yapısı olarak tezahür ediyor mu? Hayır. Birtakım teknik terimlere girmeden sizinle nasıl paylaşacağımı düşünüyorum iç dünyamda bir taraftan. Konuyu anlaşılır kılmak istiyorum. Onun zorluğunu çekiyorum. Bir kere bizim egomuz var. Egomuz olayları rasyonel boyutta değerlendiren kimlik parçamız. Sebep - sonuç ilişkisine bakan, zamanla ve mekânla kayıtlı, olayların nedenselliğini inceleyebilen, deneyimleyebilen ve sonuca ulaşabilen bir yapı. Bir süper egomuz var. Bir nevi vicdanımız dediğimiz, yaptığımız eylemleri yargılayan, bir konuda “aferin, hı” diyen ya da cezalandıran üst bir güç. Bir ego idealimiz (var) yani olmak istediğimiz şey ama çoğu eylemlerde olamadığımız. İşte kendi kendimize birtakım kurallar koyarız, sabah erken kalkacağız, şu kadar kitap okuyacağız, bu kadar iş yapacağız, şunu şunu halledeceğiz, akşam bakiyeyi aldığımızda bunların hiçbirini yapmamışızdır. İçimizden bir ses kızar bize. Bak yine yapmadın, tembelsin. İşte o ses, süper egonun sesi, ayrı bir yapı, tepeden bakan. Bunları yaptığında “Aferin sana, yaptın vallahi ya, hadi kendini kutla sana, bugün bir yemeği hak ettin sen, sana bir kıyafet bir şey alalım hadi çikalım” (der) kendi kendine iç dünyamızda. Kendi kendini ödüllendirir. En azından, vicdan huzuruyla kâbusuz uyumasının hediyesi verir.

Bir de üçüncü yapımız var, altta duran, dürtülerimiz, nefsimiz, içimizdeki şeytan. Hep bizi azdırır. Hep bizi hedonistçe yani zevk anlamında hazza koşturur. Pek estetik kaygısı olmayan, pek zaman ve mekân düşünmeyen, ahlak kaygısı olmayan yapı hemen şimdi eğer dürtü geliyor ise onu tatmin etmek gibi bir eğilimi var. Üçlü bir sistem var. İd, ego ve süper ego veyahut da nefis, ben ve vicdan dediğimiz üçlü sistem arasında interpsişik yapı dediğimiz yapı var. İşte burada iç ve dış odaklı olan yanımız bunun ego kısmı. Egoyu da içine alan bir kendilik, self kısmı. Bu yapı karar veriyor iç odaklı veya dış odaklı olmaya. Peki, ego bir tane midir? Ego bir tane değildir.

İşte burada ayrılıyor sistem. O hangi kendimiz, kimin karşısında kendimiz, hangi zaman diliminde kendimiz, olaylara karar veren, olaylara tepki gösteren. Şimdi insan hayatı sinema kareleri gibidir, film kareleri gibidir. Biliyorsunuz, filmler sahnede yirmi dört sefer gözünüzün önünden donmuş kareler atlatıldığı için süratli bir şekilde için biz bunları hareketli algılarız. Peş peşe takip ediyormuş gibi canlı olarak hissedersiniz. Hâlbuki orada makinist kardeşimiz, sahnede yirmi dört kare geçecek şekilde tek tek pause yapılmış filmi geçirmekte ve biz de onu ekranda izlemekteyiz. Hayatımızda da aslında yaşam anımız her an bu şekilde pause pause yaşanır, dondurularak yaşanır. Bilinç, anlıktır. Olayları anında irademizle yakalarız, hafıza kaydına atarız. Yakalarız; hafıza kaydına atarız. Ama sadece şu andaki bilincinizle varsınız. Bir yuvarlak dairenin kenarından geçen bir doğru gibi bilinç her an zamanı teğetsel olarak geçebilir. Şuanda ben sizinle konuşurken iradi dikkatimi sizlere odaklıyorum. Konuşmamın öncesi öldü, gitti, yok. Ama hafıza kayıtlarımda var. Sonrası, düşünüyorum ve tasa-

rımlarım var, bu da hafıza kaydımda var. Ama gerçek var olan şey, şundaki iradi dikkatimle oluşturduğum dünya. Hemen bunu biraz daha basite indirgeyerek anlatayım:

Şu an, zihnimizde bir İstanbul Boğaz Köprüsü var, hepimizde var mı köprü, şu anda orada duruyor mu? Ama şu anda köprü belki çöktü. Ama bizim tasarılarımızda o hala orada. Şu an, yakınlarımızın hepsinin canlı ve aktif olduğunu düşünüyoruz. Tasarılarımızda öyle, ama onlardan birilerini kaybetmiş olabiliriz veya onlardan biri hastalanmış olabilir. Ne zaman ki o bilgi iradi dikkatimizle bize geldi, oradaki tasarım değişir. Ne yaptık? Biz geçmişteki yaşantılarımızın tortuları olan hafıza kayıtlarıyla dünyayı algılıyoruz, o şekilde kabul ediyoruz. İşte bu kabul ettiğimiz dünya, dinamik bir dünyadır. Çocukluğumuzdan bu tarafa getirdiğimiz yapı, kişinin dinamik yapısıyla etkileşir ve değişirse dünya algınız da değişir. İşte bu bağlamda egomuz katman katmandır. Her bir an bir kare olduğu gibi, duygusal olarak yaşanan zaman dilimleri de ayrı bir CD'de sanki hafıza kayıtlarına alınmış gibidir. Yirmi yıl önceki, otuz yıl önceki, on beş yıl önceki bir anımıza gittiğimizde birisiyle bir şekilde iletişimimiz var.

Ben çocukluğumda mahallede gezerken bir ağabey vardı, o bana hep hakaret ederdi, aşağılardı beni, kızardı, deli dolu birisiydi. Zihnimde ben küçük çocukken, çocukluğumla ilgili yapım zayıf bir yapı, bu ağabeyinki ise güçlü bir yapı. Bugün ben o ağabeyle görüştüğüm zaman, zihinsel tasarımı hala onu güçlü olarak algılayacak. Böyle bir olayı yaşadığım için sizlerle paylaşıyorum. Otuz yıl sonra ben o ağabeyle görüştüğümde, benim tasarladığım o (kişi) benim ağabeyim yani bana bağırın, çağırın insan. Ama gördüğümde çok zavallı, aciz, fakrû zaruret içine düşmüş bir insan gördüm. Benim karşımda

ezilen, büzülen. Şimdi ne oldu? Ben yıllar önceki o hafıza kaydındaki o ağabey, güçlüydü, beni dövüyordu, bana kızılıyordu. Otuz yıl sonra gerçekte yüzleşme yaptığımızda o kaydı değiştirdim.

İşte, egostateler dediğimiz, kendilikler dediğimiz yapılar, muhtelif yaş dönemlerinde ayrı ayrı CD'lerde muhafaza edilir. Olaylara bakarken de bugünkü dikkatimizde, geçmiş hayatları dondurmuş olduğumuz yerlerden ve boyutlardan bakarız. Ne zaman ki o bilgiler tazelenir ve yenilenir, orada yeniden bir değişim ve dönüşüm programı uygulayabiliriz. O zaman biz olaylarla ilgili değerlendirmeyi yaparken, dış odaklı yaşamda veya iç odaklı yaşamda bu CD'lerin hangisi yaptı? Bugünkü kendiliğim mi yoksa on yıl önceki kendiliğim mi yaptı? Şimdi, bu CD'leri ayrı ayrı yaşantılandırığımızda... Tabi bu hukuk içinde ceza kanunları içinde bir handikap. Adam bir suç işliyor, birisini öldürüyor. O günkü egostate dürtüleri kontrol edemiyor ve adamın haklı gerekçeleri var. Müebbet veriyorsunuz, yirmi yıl veriyorsunuz, otuz yıl veriyorsunuz. On yıl geçiyor. O adamın içindeki o adamı öldürme gerekçesi öyle değişiyor ki o kadar farklı bir duygusal ciddiyete dönüşüyor ki o kadar büyük bir pişmanlık var ki, tamamen farklı bir insan oluyor. Şimdi biz hangisini cezalandırıyoruz?

Adamı öldüren kimlik, zaten pause yapılmış ve o ayrı bir yapıdır. O öldürme eylemini kınayan ve asla öyle bir eylemin olmamasını isteyen bir zihinsel tasarıma sahip yeni bir kimlik gelmiştir. Şimdi, adalet bunun neresinde? O insan çok farklı. O bedeni taşıyor veyahut da tam tersi çok güvendiğiniz, dayandığınız, geçmişteki tasarımlarınızdan çok iyi bildiğiniz bir insana bütün yetki ve sorumlulukları veriyorsunuz. (O) insan, onu kadar ters, o kadar hain bir şekilde kullanıyor ki, şoke olu-

yorsunuz. Ya, ben seni böyle bilmezdim, sen çok iyi biriydin. O, senin yirmi yedinci CD'nde dondurulmuş kimlik. Şu anda otuz ikinci CD'desin, otuz iki yaşında, beş yıl sonra o insanlara kazık atmanın yollarını öğrenen yeni bir kendilik ve kimlik geliştirdi. Şimdi demek ki, farklı yaş gruplarında farklı kimlik parçalarımız ortaya çıkabiliyor. Bu farklı kimlik parçalarının (her birini) tek bir CD olarak izah ettim. Bugünkü CD'mize gelelim. 2006 CD'sini ele alalım. Burada baktığımızda, CD'nin içine girdimizde CD'de tek bir bölümün olmadığını, birçok bölümün olduğunu görüyoruz. A'ya karşı bir bölüm, B'ye karşı bir bölüm, C'ye karşı bir bölüm... Ahmet'e karşı farklı davranan, Mehmet'e karşı farklı davranan, Ayşe'ye karşı farklı davranan... A şehrinde farklı, B şehrinde farklı, C şehrinde farklı. Sabah farklı, öğlen farklı, akşam farklı... Hafta sonunda farklı, hafta içinde farklı, mesaide farklı mesaiden sonra farklı... Bunları rol bağlamında söylemiyorum, ana eksenine oturmuş bir kimlik olur, bir mendirekli kimlik.

Bu kimlik, hayatında mesaiye gider, arkadaşıyla görüşür, işyerine gelir, işyerinden evine gelir, orada baba, anne olur, ağabey olur, aile içerisinde çocuk olur, dışarıda öğretmen olur, iş adamı olur. Fakat bu kimlikler birbiriyle entegratif, birbirleriyle uyumlu, birbirleriyle ahenk içerisindeyse, tek bir sağlıklı kendilikten bahsedilebilir. Ama bu kimlik parçalarımız farklı zaman dilimlerinde, farklı mekân dilimlerinde farklı kimlik kişiliklerde tepkilerde tezat teşkil edecek şekilde aktifleşiyorsa bir sorun var demektir. Bu, hep dış odaklı yaşantı ve iç odaklı yaşantı için de bahsedilebilir. İşte biz bir karar verirken, hangi kendimiz olarak veriyoruz? İşyerinde arkadaşlarımızın gazına gelerek verdiğimiz bir karar mı, aile meclisinde ailemizin etkisiyle verdiğimiz bir karar mı, arkadaşlarımızla oturduğumuz

(zaman verdiğimiz) bir karar mı veyahut tarihsel bir süreç içerisinde memleketteki bir takım sosyo-ekonomik (ya da) siyasal şartların değişmesiyle ortaya çıkan yeni şartlarda verdiğimiz bir karar mı? Bu kendilikler farklı farklı ortaya çıkıyorsa bu bireyde entegre olamamış, mendirek yapısının olmadığını görüyoruz. Şimdi bir arkadaşımız geliyor, “Hocam” diyor, “Ben, her insana karşı farklı oluyorum. Ben hangisiyim? Şaşırdım, müdürüme karşı farklıyım, arkadaşıma karşı farklıyım, eşime karşı farklıyım; anneme, babama karşı farklıyım. Bunu düşününce fark ettim. Ve ben kimliksizlik gibi bir duygu yaşıyorum şu an ve hiç birinde de tatmin olamıyorum. İçimden bir ses diyor ki, işte arkadaşına yalakalık yapıyorsun, ona şirin görünmek için onun istediği tarzda esprili bir insan oldun. Müdür geliyor, müdürün karşısında ciddi bir eleman oluyorum. İçimdeki ses diyor ki, seni yalaka diyor müdür geldi ona çok ciddi ayaklarda duruyorsun. Eşi geliyor eşine biraz kazak erkek, zaman zaman şirin erkek. Diyor ki bu, eşini memnun etmek için yaptığın bir şey”. Şimdi, kimlik parçaları birbirinden ayrılmış bir yapıda, o kendi olmak veya kendin olmak kavramında farklı egostatelerde bu arkadaşımız gibi farklı yerlerde, çok farklı davrandığını fark eden bir kimlik parçası gelişmişse, ne yapıyor?

Kendi kendine, diyorum ki “Yalakalık yapma”. Bunu diyen bir tarafı var, süperegosu demiyor bunu. O ego dediğimiz, ben dediğimiz o CD’nin içindeki yedinci bölüm biraz daha palazlanmış, diyor ki; “Bir, iki, üç, beş, altı, sekiz, dokuz, on bir no’lu chapter’larda davrandığın kimlik parçaları hep yalakalık yapıyor”. Ne oldu? Yedi no’lu kimlik parçası, onların ayrı ayrı çalıştığının farkına varmış. Bir de farkına varmadan çalışan var. Bir gün bir arkadaşımız geldi, narsis kişilik örgütlenmesi