

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 - www.psikoterapi.org - 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 duyuyoruz.

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Kendin Olmak3

2. BÖLÜM

Babalar ve Oğullar.....41

3. BÖLÜM

Hipnoterapi Konferansı83

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 Hipnoz219

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

Dizin335



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 kimliğinin 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 sevilleceğinizi 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 çizebilmek 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, zıplarılar. 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, sevilmeyen 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, sevmek 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, sevmek 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 gülererek, 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 sürece, “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 laboratuvarında 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. Y 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 değildirlere. Birilerinin kınamasından, birilerinin aşağılamasından, “Ne yapıyorsunuz? 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 olmadığımız. 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 çıkalım” (der) kendi kendine iç dünyamızda. Kendi kendini ödüllendirir. En azından, vicdan huzuruyla kâbusuz uyumasının hediyesi verir.