

Kırk meselede insan

“Hayatımızla ne yapıyorsak, hayatımız o oluyor”

Klinik psikolog ve varoluşçu psikoterapist Ferhat Jak İçöz, yabancılaşma seline kapılmış günümüz insanının temel sorunlarına eğildiği, “Kendi Olmanın Dayanılmaz Hafifliği” adlı kitabıyla hayatımızın anlamını yeniden düşünmemize yardımcı oluyor.

Röportaj: Deniz Çakmakkaya

Hiç de kolay olmayan “insan olma hali” farklı parçaların bir araya gelmesiyle oluşuyor. Canlılık, ilişkiler, hayaller, kaygılar, aşk, aile... Varoluşçu psikoterapist ve klinik psikolog Ferhat Jak İçöz, “Kendi Olmanın Dayanılmaz Hafifliği” adlı kitabında, insan olmanın vazgeçilmez parçası olan 40 meseleye varoluşçu bakış açısıyla yaklaşıyor. Kendimizi tanıma yolunda bir rehber niteliğindeki kitap, görmezden geldiğimiz birçok konuda düşünmemizi sağlıyor. Ferhat Jak İçöz’le, kendimizden kaçmamamız ve yaşamımızdaki anlamı bulabilmemiz için, insan olmaya dair konuştuk.



FERHAT JAK İÇÖZ
Uzman klinik psikolog ve psikoterapist.
Varoluşçu Akademi Klinik Direktörü.

İnsan olmak ağır yüklerle doluyken, kendimiz olmak bizi nasıl bir hafifliğe ulaştırıyor?

İnsan olma halini, ağırca bir sırt çantası taşımaya benzetiyorum bir parça. Belki sık seyahat ettiğim için direkt aklıma bu geliyor. Eğer çantanızı, bavulunuzu, yükünüzü o yükün ve sizin bedeninizin özelliklerine uygun bir şekilde taşırsanız, hem yükünüz hafifler hem de ayağınıza dolanmaz. Sırt çantanızı ayağınızla çeke çeke sürüklemek ne kadar zorsa, sırtınıza takıp ilerlemek bir o kadar kolay olacaktır. Hayat da aynen böyle. Evet, insan olmak demek, yüklü olmak demek ama o yükleri nasıl taşıyacağımızı bildiğimiz zaman hafifliyoruz. Aslında yüklerimiz azalmıyor. Ama onları neresinden tutabileceğimizi,

onların nasıl üstesinden gelebileceğimizi buluyoruz. Ve hatta daha ötesi; yüklerimizle sadece baş eder bir halde kalmıyoruz, o yükler sayesinde hayatta amaç, anlam, neşe bulma şansımız bile oluyor. Mesela bir ömür boyu size yetecek bir mirasa sahip azınlıktan değilseniz, çalışmak zorundasınız. Bu bir yük. Ama çalışmak aynı zamanda hayat ile ilişkilenenin, toplumun bir parçası olmanın, anlam bulmanın, üretmenin, ötekine dokunmanın en güzel yollarından biri. Hem bir yük hem de canlılığımızı bulduğumuz bir yer. Belki bu noktada söylemekte fayda olur, varoluşçu bakış açısı hiçbir şeye sadece olumlu veya olumsuz atıflarda bulunmaz. Olduğu halleriyle kişinin hayatını nasıl şekillendirdiğini anlamaya çalışır.

Yüklü olmak ve hafiflemekle ilgili bir ufak ekleme daha yapmak istiyorum; bunu da kitabın girişinde tartıştım aslında. Dayanılmazlığın iki anlamı var; karşı konulamaz ve katlanılmaz. Kitabın adını seçerken bu çift anlamlılık çok hoşuma gitti. İnsan olmanın karşı konulamaz bir hafifliği var ama bu hafiflik bazen de katlanılmaz hale geliyor. Çünkü biz hayatımızla ne yapıyorsak, hayatımız o oluyor. Domates ekip kavun beklemek de sık düştüğümüz hatalardan biri.

Günümüz insanı insanlığa dair neyi unutmuş durumda?

Kendini! Ama onunla da sınırlı değil. Ötekini. İçinde yaşadığı toplumu. Doğayı. Tabii, genellemelerle gitmek beraberinde bir risk barındırıyor. Hepimiz insanlığın her boyutunu unutmuş değiliz. Ancak karşı koyamadığımız bir yabancılaşma seline kapılmış gidiyoruz. Fiziksel boyutta kendi bedenimize yabancıyız. Ağrılarımızı ilaçla, arzularımızı kurallarla, sahte kaygılarla bastırıyoruz. Sosyal anlamda birbirimize hep bir nesne, hep bir araç gibi davranır olduk. Dönüp dolaşıp “Bu arkadaşlık, bu ilişki bana ne kazandırıyor?” sorusunu sordüğümüzde, aslında kaybeden kendimiz oluyoruz. Oysaki ilişkiler kazanç için değil, canlı hissetmek, kendimize yakınlaşmak içindir. Kendimize yabancılaştık. Duygularımızı dinlemek yerine onları hayali kurallar üzerinden sürekli itip çekiyoruz. “O kadar üzülmemem lazımdı”, “Çok mutlu olmam gerekiyordu” derken, gerçekten ne yaşadığımızdan bihaber hale geldik. Tinsel anlamda değerlerimizden, anlamdan, hayat amacından koptuk sanki. Günü kurtarıırken kendimizi unutuyoruz, tabiri caizse harcıyoruz.

“KENDİMİZDEN KAÇMAK, TEFECİDEN BORÇ ALMAK GİBİDİR; KISA SÜRE RAHATLATIR AMA YÜKSEK FAİZLİ BEDELİNİ ÖDEMEK YİNE BİZE DÜŞER.”

Dediğin gibi, kendimize yabancılaşmamızla beraber günümüzde bağımlılıklar, depresyon, yeme bozuklukları, aidiyetsizlik hissi giderek artıyor.

Evet, kendimizden kaçıyoruz. Kendimizden kaçmaktan kastettiğim de çok mistik, çok gizemli bir şey değil. Okuyucuların yanlış anlamasını istemem. Bu sorunlardan mustarip herkes için geçerli midir, emin değilim ama tam da bu bahsettiğin sorunlar üzerinden, kendimizden nasıl kaçtığımıza dair birkaç örnek verebilirim. Varoluşçu ekole göre bağımlılık, kendi hiçliğimizden, özgürlüğümüzden, seçim yapıp sonra o seçimin sonuçlarıyla yaşamak zorunda kalmaktan korkmanın varabileceği en ileri noktalardan biri. Kendimizi bağımlı hale getirerek hayatı, her ne kadar korkunç bir şekilde olsa da, daha bilinir, somut ve soru işaretli hale getiririz. Depresyon; uzun yıllardır, belki onlarca yıldır sırtımızı döndüğümüz duyguların, hislerin kendini en ekstrem şekilde göstermesidir. Siz yasinize sahip çıkmazsanız, gün gelir o yas sizi yataklardan kaldırmaz. Yeme bozuklukları; kendimize ve başkalarına ifade edemediklerimizi, dünyayla olan bitmez tükenmez alışverişimizin bir boyutuna indirgemektir. Aidiyet hissedememek; kendimizi adamaktan korkmak, sürekli en mantıklısını, en garantilisini, en iyisini bulmak isteyen zihne yenilmenin bir göstergesi olabilir. Kendimizden kaçmak, tefeciden borç almak gibidir; kısa süre rahatlatır ama yüksek faizli bedelini ödemek yine bize düşer. >>

>> Kendimizden kaçmamak için kendimizi tanımamız, anlamamız çok önemli. Bu yolda varoluşçu bakış açısı bizi nasıl yönlendirir, nerelere bakmamızı söyler?

Sadece ve sadece kendimize; basit, sıradan, gündelik var olma hallerimize. Varoluşçuluk deyince insanlar haklı olarak sıklıkla mistik bir gelenek bekliyorlar. Belki de kelimenin sonradan uydurulma, gündelik hayatta karşılığı olmayan bir kelime olmasıyla alakalı olabilir. Varoluş dediğimiz aslında günbegün, anbean yaşamak demektir. Her an aklımızın alamayacağı kadar büyük bir özgürlükle karşılaşmak, o özgürlük alanındaki ihtimallerden birini seçmek, seçimi eyleme dökmek ve sonra o seçimin yavaş yavaş ortaya çıkan sonuçlarıyla karşılaşmak demektir. Kısacası, her an yaptığımız bir şeydir var olmak. Var olurken, bir yandan kendimizi nasıl var ettiğimize bakmak bu noktada çok değerli. Deneyimlerimizi fark etmek, isimlendirmek, onları yüzeysel anlamlarının ötesinde kavramaya çalışmak. Karl Jaspers’in çok güzel bir önerisi vardır, “İnsan kendini ciddiye almalı” der. Ne de olsa kendimizden başka gidecek bir yerimiz, gerçek anlamda bir evimiz yok. Aslında yaşadığımız her deneyim bize kendimizi ifşa eder, gösterir. Çok öfkeliyim, bas bas bağırarak istiyorum ama ayıp olur diye susuyor muyum? Belki de sınırlarımın böylesine çiğnenmesinin bana hiç iyi gelmediğini gösteriyordur bu an; ancak bunun yanı sıra sınırlarımı çiğneyen bu ilişkiden vazgeçmek istemediğimi de. Basit, hızlıca, problem gibi anlatılacak bir an bile ne kadar çok ipucu veriyor kendimize dair.

Varlığımız çok kırılabilir, nihayetinde de fani. Herkes sadece mutlu olmak istediğini söylüyor. Tüm seçimlerimizi de bu amaca ulaşmak için, yönelerek ya da kaçınarak yapıyoruz. Bu çabada doğru yolda mıyız?

Rotamız mutluluk mu olmalı, ondan emin değilim. Hatta soruna bir soruyla cevap vereyim. Gerçekten, esasında istediğimiz mutlu olmak mı? Mutlu olmak ne demek? Bana öyle geliyor ki her “Mutlu olmak istiyorum” dediğimizde, kendimize dair çok derin bilgiler verebilecek bir araştırmayı durduruyoruz, kapatıyoruz. Nasıl bir mutluluk? Huzur mu? Neşe mi? Heyecan mı? Coşku mu? Sükûnet mi? O çok aradığımızı sandığımız mutluluk bile ne kadar zengin ve derin. Varoluşçuluk tam da böylesine derin bir araştırmaya davet eder. Basit, ezbere cümlelerden sıyrılıp

“KAYGILARIMIZ, KORKULARIMIZ ASLINDA EN ÖNEMLİ REHBERLERİMİZ. USULCACIK NEYİN EKSİK OLDUĞUNU, NE OLSA İYİ GELECEĞİNİ KULAĞIMIZA FISILDARLAR.”

kendimizle karşılaşmanın en temel yolu bu. Bu noktada kişisel bir görüşümü paylaşmak istiyorum; kişisel olduğunun altını çiziyorum, çünkü herkese uymayabilir. En azından bana en iyi gelen, mutluluğu aramak değil de kendime dair olup bitene sahip çıkmak, kendimi daha yakından tanıdıkça farklı bir tür canlılık bulmak.

Peki, pişman olmadan seçim yapmamız mümkün mü?

Basit bir cevap verecek olsam, öyle ya da böyle pişman olacaksınız, boşuna kasmayın derdim; ama bunu soruyu savuşturmak için söylemiyorum. Yine varoluşçu bakış açısına göre, her an seçim yaparken gerçekleştirmeye karar verdiğimiz ihtimalimiz dışındaki bütün ihtimalleri öldürüyoruz. Gerçekleştirmemeyi seçtiğimiz ihtimallerimizin yükü hep bizimle kalacak. Varoluşçu düşünürler buna “ontolojik suçluluk” der. Basit bir örnek; şu an seninle bu röportajı yapmak yerine dışarıda güzel güzel kış güneşinde ısınabileceğim bir kafede keyfime bakabiliyordum. Ama seninle bu röportajı gerçekleştirmeyi seçtim ve kış güneşinde kemiklerimi ısıtmak dahil geri kalan tüm ihtimallerimi öldürdüm. Belki bu seçimim için değil ama elbet birtakım seçimlerim için pişman olacağım. Ve bu arada pişmanlık kötü bir şey değil. Pişmanlığa kulak verirsek, kalbimize daha yakın olan ihtimali duyma ihtimalimiz olur.

Bir de kendi seçimlerimizden bağımsız başımıza gelen olaylar var tabii. Onların ve sonuçlarının üzerinde kontrol sahibi değil miyiz gerçekten?

Başımıza gelenler üzerinde kontrol sahibi neredeyse hiç değiliz. Pek tabii ki o şeyin başıma gelmesinde bir payım vardır ama bu hiçbir şekilde “Ben kendimi sabote ettim, bunu başıma ben getirdim” demek

değildir. Tam aksine, hayat bizi tatsız bir şekilde sarstığında, bunu kendi suçumuzmuş gibi algılamaya çalışmak bir nebze kontrol hissi verirken, kendimizden çok derin bir şekilde kopmamıza neden olur. Travmatik olayların bizleri böylesine zorlamasının bir sebebi budur. Başıma gelen ve hatta başıma geleni nasıl algıladığım konusunda gerçekten çok kontrol sahibi değilim. Bu nedenle, pozitif düşünmenin gücü konusunda da soru işaretlerim var. Ancak kontrol sahibi olduğumuz önemli bir alan var; o da hayatın bana getirdikleriyle benim ne yapacağım. Bu noktada ince bir denge yakalamak gerekir; kaybettiklerimin yasını, şokunu, kırgınlığımı kendi vadesine bırakırken hayatla sarsılan bağlarımı tekrar nereden kurabileceğime dair azimli bir arayış arasında dinamik bir denge.

Hayatın getirdikleriyle ne yapacağımız önemli diyorsun. Kitapta da insanın fiziksel, sosyal, bireysel ve tinsel varlığından bahsediyorsun. Bu alanların her biriyle ilgili kaygılar, eksiklikler taşıyabiliriz. Bu kaygıları, korkuları anlamlı bir hayat sürmemize engel gibi görme eğiliminde olabiliriz ama sen onların birer rehber olabileceğini söylüyorsun.

Aynen öyle. Dünyaya baktığımızda ne görüyorsanız, kendinize dair bir şeyler görüyorsunuzdur. Bir özleminizi, bir ihtiyacınızı, bitmemiş bir meselenizi, bir kırgınlığınızı, belki de bir arzunuzu. İnsan olmak demek eksik olmak, kaygılı olmak demek. Eksiklerinizi sevin falan demeyeceğim. Eksiklerinize dair nasıl hissediyorsanız, öyle hissedersiniz. Ancak kaygılarımız, korkularımız aslında en önemli rehberlerimiz. Usulcacık neyin eksik olduğunu, ne olsa iyi geleceğini kulağımıza fısıldarlar. Belki de yaşadığım o panik ataklar beni daha sahte, kendine yabancılaşmış biri olmaktan koruyor. Belki de o depresif hal, beni ötekinin yörüngesine girmekten geri tutuyor. Belki de o kaybetme korkusu, benim için gerçekten neyin değerli olduğunun altını çiziyor. Deneyimimizi manipüle etmek değil, ona kulak verip onu duymaya çalışmak kitabımın sanırım en önde gelen önermesidir.



OKUMA ÖNERİSİ
“Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği”,
Ferhat Jak İzöz,
Doğan Novus

“DÜNYAYA BAKTIĞINIZDA NE GÖRÜYORSANIZ, KENDİNİZE DAİR BİR ŞEYLER GÖRÜYORSUNUZDUR.”

İnsanlığımızın farklı yönleriyle ilgili bizi düşündürüyorsun. “Bunlar olmadan da hayat devam ediyor işte” diyemez miyiz?

Tabii ki diyebiliriz. Ama hayat devam eder, siz kendi hayatınızın arkasından bakabilirsiniz. Yabancılaşma deyip durduğum tam da bu. Demin konuştuğumuz sırt çantası ve tefeci örneklerindeki gibi. O yükü taşıyacağız, ama nasıl? Kendimi sakatlayarak mı, dolanıp yerlere düşüp, “Bir yürümeyi bile beceremiyorum” diye kendimize kızarak mı, yoksa o yükü keşfedip neresinden tutabileceğimi, nasıl taşıyabileceğimi bulup onu sırtlanarak mı? Herkes her an kendi seçimini yapıyor. Sahip çıkmak mı, yok saymak mı?