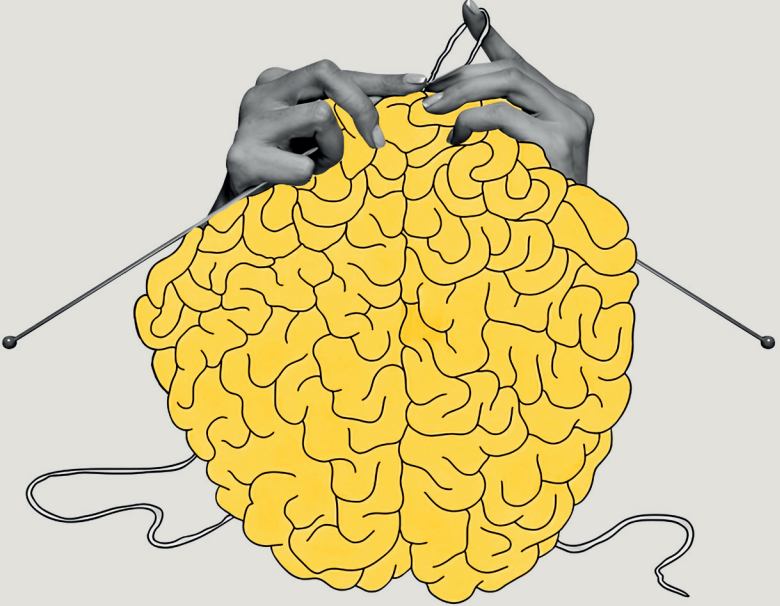


EMRE ÖZARSLAN

NEDEN BÖYLEYİM? NASIL DEĞİŞEBİLİRİM?



Bir HUZURSUZ BEYİN Kitabı

MUNDI

Emre Özarlan

NEDEN BÖYLEYİM?
NASIL DEĞİŞEBİLİRİM?

Bir Huzursuz Beyin Kitabı

Mundi Kitap

Neden Böyleyim? Nasıl Değişebilirim?: Bir Huzursuz Beyin Kitabı, Emre Özarıslan

© 2024, Can Sanat Yayınları A.Ş.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: Haziran 2024, İstanbul

Bu kitabın 1. baskısı x000 adet yapılmıştır.

Dizi editörü: Merin Sever

Düzeltili: Burçin Gönül

Mizanpaj: Atahan Sıralar

Sanat yönetmeni: Utku Lomlu / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Kapak tasarımı: Aylin Güler / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Baskı ve cilt: xxxx

ISBN 978-625-6324-02-2

MUNDİ KİTAP

Maslak Mah. Eski Büyükdere Cad. İz Plaza Giz, No: 9/25 Sarıyer/İstanbul

Telefon: (0212) 252 56 75 / 252 59 88 / 252 59 89 Faks: (0212) 252 72 33

mundikitap.com

bilgi@mundikitap.com

Mundi Kitap, Can Sanat Yayınları Yapım ve Dağıtım Tic. ve San. A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Sertifika No: 43514

Emre Özarlan

NEDEN BÖYLEYİM?
NASIL DEĞİŞEBİLİRİM?

Bir Huzursuz Beyin Kitabı

PSİKOLOJİ


MUNDI

EMRE ÖZARSLAN, 1982 İzmir doğumlu. Evli, Bodrum'da yaşıyor, Leonard Cohen hayranı ve 2020'den beri *Huzursuz Beyin*'i yazıyor.

*Anneanneme;
O karanlık gecelerde beni yatıştırır sadece masalların değildi.
Çok özliyorum.*

İçindekiler

Sıfırdan Başlamak: Giriş Niyetine...	17
Hayatının ikinci bölümüne hoş geldin.....	17
Kusursuz fırtına.....	19
Problemlerin ardına saklanmak.....	21
Başlayalım	24

ARAFTA KALMAK: BOŞLUK VE EYLEME GEÇEMEMEK

Zincirleri Fark Edebilmek.....	27
<i>Amor fati</i> : Artık suçlamak istemiyorum	27
Zincirlerle barışmak.....	28
Üç dönüşüm.....	30
Dibe vurmanın öğrettikleri.....	32
Büyüdükçe Hayatlarımızın Sahteleşmesi	36
Öğrenci hazır olduğunda öğretmen ortaya çıkar	36
Aynı derin kuyudan.....	38
Jung'a göre mutluluğun beş maddesi.....	40
Herkesin iki hayatı vardır	42
Boşlukları Anlamlandırmak	45
İçimizdeki boşluğu sırtlamak.....	45
Geri dönüş yolunu bulamamak.....	46
Sahici boşluklar ve sahte boşluklar	48
Kötü bitti diye bütün deneyimi değersizleştirmek	49

Yetişkinliğe Geçememek	52
Büyümek diye bir şey yok	52
Beliren yetişkinlik.....	55
Peter Pan: Neyi feda edeceğini seç	58
Yeniden İsteyebilmek	60
Dileyebilmeyi dilemek	60
Kendini özlemek	61
Eski yola dönmek	63
Ölmeden doğabilmek.....	64
Bulunmayı Beklemek	67
Saklanmak keyiflidir, bulunmaksa facia	67
Kıpırtıyı hissetmek.....	69
Senin de arzuların var (ve bu ayıp değil)	70
Yaşanmışlıkları Kabullenebilmek	73
Geçmişin ve benliğin sisleri.....	73
Unutmayı öğrenebilmek	75
Unutmak affetmek demek değildir	77
Absürd ve yaşamaya değer hayat	78
Absürdü kucaklayıp belirsizliğe atlamak.....	80
Neden böyleydim?	85

NEDEN BÖYLEYİM?: BEYNİMİZİ ANLAMAK

Saklı Kırılganlıkların Kökeni	89
Benliğimize batmış dikenler	89
Tuhaf bir araştırma.....	92
Tamamlanmamış doğmak	92
Theseus'un gemisi.....	94
Yabancı kız	96
Hassas dönemler	97
İçsel anayasa	99
Saklı Kırılganlıkların Tuğlası: Stres	102
Sadece benim	102
Bütçeleleyen beyin	103
Fareler ve mide ülseri	105
Olumsuz çocukluk deneyimleri.....	106

Bütün bu istatistikler ne anlama geliyor?.....	111
Peki psikolojimize ne oluyor?	112
Güvensiz Bağlanma Sistemi	115
Çocukluk dönemi bağlanma sistemi ve ebeveynliğin ilginç tarihi ..	115
“Dokunma, mikrop var. Sevme, ilgi bekler.”	119
Bowlby: Psikanalizden evrimsel biyolojiye	122
Özel birine duyduğumuz ihtiyaç	124
Harlow: Süt mü, şefkat mi?	126
Güvenli üs, güvenli sığınak ve bağlanma farklılıkları	129
Yabancı Durum Deneyi	130
Tarihten küçük bir uyarı: Buzdolabı Anne	132
Yetişkin bağlanma sistemi ve yaşam boyu algoritma.....	135
O ünlü test.....	137
Çocukluktaki bağlanma stilimiz yetişkinlikte de devam eder mi? ...	138
Neden yetişkinlikte de bağlanmaya devam ediyoruz?	139
Termostat.....	141
İkincil stratejiler.....	142
Bağlanma konusunda içsel çalışan modeller	143
Bağlanma nasıl aktarılır?.....	146
Bağlanma sisteminin zamanla değişimi: Örnek vaka ben	148
Aşırı Duyarlı Tehdit Sistemi	150
Var olamamanın dayanılmaz ağırlığı.....	150
Yersiz öfkemizin kaynağı.....	152
Olumsuzluğun gücü.....	154
Aşırı duyarlılaşmış tehdit sistemi.....	155
Kendini yatıştırma	157
Rahatlatan şarkı.....	158
İçsel Yargıç.....	161
Sahtekâr sendromu ve suçluluk bilinci.....	162
Duyarsızlaşmış Ödül Sistemi	166
Dazai'nin haz dolu boş yaşamı; hissedilmeyen büyük güçler	166
Anhedoni.....	169
Körelmiş ödül sistemi	170
Belkinin gücü	171
Depresyonla ilişkisi: Bütçeyi ayarlamak.....	173
Bağımlılıkla ilişkisi: Dolduramadığımız kovalar	174
Boşluğun fark edilmeyen acısı	177

Tarafli Hafiza Sistemi	179
Var olmama anları.....	179
Sürekli var olanlar.....	181
Giderek unutanlar.....	184
Olumsuz çocukluk deneyimleri ve kimliğimiz	188
Çarşamba günlerini beklemek – Travmatik anılar	190
Sakli Kırilganliğın Zamanla Birikmesi	194
Korktuğumuz zaten başımıza gelmiştir	194
Kendini gerçekleştiren kehanet.....	195
Hikâyeci beyin ve duyguların oluşumu	197
Yanlış yorumlamanın tehlikeleri.....	199
Zihnimizdeki kutular	201
Sonuç: Kırilganliğın dört atlısı bir arada	204
Bölümü bitirirken: Varsayılan ayarları değiştirmek	208

NASIL DEĞİŞEBİLİRİM?: YENİ YOLLAR İÇİN HATIRLATMALAR

Yaralı Şifacı	215
Gerektiğinde Yeniden Başlayabildiğin Esnek Bir Hayat	222
Yeniden başlama korkusu.....	222
Sonradan açılanlar	223
Geç kalmışlık hissi ve şekatsiz telaş.....	225
Kaygıya Değer İşlerle ve Projelerle Dolu Bir Hayat	230
Kaygıya değer hayat ve hayatın anlamı	230
Önceliğinizi bulmak için çocukluğunuza bakın.....	233
Zamanla yitirilmiş samimi ses, saklanmış doğal eğilimler.....	234
Her tutkunuzun peşinden gitmeyin.....	235
Kırilganlığından ve Duyarlılığından Utanmadığın Bir Hayat	239
Duyarlılıktan utanmak.....	239
Kırilganlığımızdan utanmadan yaşayabilmek	240
Çünkü kırılan senin kalbin	242
Anlatmadan anlaşılmayı beklemek.....	243
Mükemmeliyetçiliğin Yüklerinden Kurtulduğun Bir Hayat	248
Parlamak zorunda değilsin.....	248
Kusur benim imzamdır	250
Senin uzaktakine sevgin, evde hüznü yaratır.....	252

İnsanlarla Yüzeysel Değil Derinden Empati Kurabildiğın

Bir Hayat	257
Herkes bilmediğın bir mücadele içinde.....	257
Empati bu değıl.....	259
Toksik olumluluk ve empati.....	261
Yanımda ol yeter.....	262

Güzel İnsanlar ve Sağlıklı Sınırlarla Çevrelediğın Bir Hayat.....

Uçmasın diye kanatları koparmak.....	265
Bataklıktan çıkmanın zorlukları.....	267
Kötülükten nefret etmeyi öğrenin.....	269
Sınır çizmeyi bilmediğımızde.....	270
Hayır diyemeyen sevgi olmaz.....	272
İyileştiren ve zehirleyen kültür.....	273

Kendine Bir Dostunmuş Gibi Anlayışlı Yaklaştığın Bir Hayat.....

İç sesimizi nasıl değıştiririz?.....	278
İçimizdeki aşırı korumacı annenin ölmesine izin vermek.....	280
Depresyon yalan söyler.....	281
Her düşüncenizi sahiplenmeyin öyle.....	282
İkinci oku saplamayın kendinize.....	284
Değersiz hissettiğımızde insanları yanlış anlarız.....	285
Bir tek kendimizden esirgediğımız şefkat.....	286

Güvende Hissettiğın İlişkilerle Dolu Bir Hayat.....

Romantik şablon ve gerçek dışı beklentilerimiz.....	291
Michelangelo etkisi.....	293
Kaçınan bağlanma stratejileri.....	295
Kaçınanlıktan güvenli sulara.....	297
Kaygılı bağlananların süpergüçleri.....	298
Onaylanmaya aşırı muhtaç kişi.....	300
Yalnızlık, stres ve ayrı düştüğümüz güzel insanlar.....	302

Olumsuz Duygularını Yatıştırabildiğın Bir Hayat.....

Uyaran ve tepki arasındaki boşluk.....	306
<i>Querencia</i>	307
İyi niyetli paranoyak şövalye.....	309
Duygusal karmaşa ve çelişkileri kabul etmek.....	311
Bu da geçecek.....	313

Doğru Kararların, Alışkanlıkların ve Rutinlerin Hâkim Olduğu Bir Hayat	316
Lezzetli muğlaklık.....	316
Yanlış karar verme korkusu.....	318
Motivasyonsuz değilsin	320
Ne zaman vazgeçmeliyiz?	322
Aklın kötümserliğine, iradenin iyimserliğine.....	324
Evlen ya da evlenme, pişman olacaksın	326
İradeni gereksiz savaşlara sokma	327
Sonsöz	329
Kötü Geçen Günler İçin Bir Hatırlatma Notu	333
Teşekkür	335

Sıfırdan Başlamak: Giriş Niyetine...

Hayatının ikinci bölümüne hoş geldin

Kötü haber; aşağıya düşüyorsun, tutunacak hiçbir şeyin yok, parasütün bile. İyi haber; zemin de yok.

Slavoj Žižek'in sık kullandığı metaforlardan birinde, Road Runner'ın peşinden koşan çakal Coyote, avına odaklandığı için uçurumu geçtiğini fark etmez. Boşlukta koştuğunu ancak aşağıya baktığında anlar. Bu da bize çizgi filmlere özgü o fizik yasasını hatırlatır: "Boşlukta yürüdüğün için değil, boşluğun bilincine vardığın için düşersin."¹

Neredeyse her birimiz, hayatlarımızın geçiş döneminde altımızdaki boşluğun bilincine varırız. Yani şöyle özetleyebiliriz durumu: Hayatımızın ilk bölümünde bize biçilmiş rollere göre yaşar, kendimizi bu kurallara göre değerlendiririz. Sonra bunun bizi tatmin etmediğini fark ettiğimizde paradigmanın zemini çöker ve elimize beş maddelik bir soru listesi düşer:

1. Hayatının anlamı yok mu? Hiçbir şeyden tatmin olamıyormusun?
2. Bugüne kadar yaptıkların şimdi anlamsız mı geliyor?
3. Her şey yolunda gittiğinde bile kendini yalnız ve kaybolmuş mu hissediyorsun?

1. Slavoj Žižek, *Yamuk Bakmak*, çev. Tuncay Birkan, Metis Yayınları, İstanbul, 2005, s. 37-72.

4. “Keşke yeniden başlayabilseydim...” mi diyorsun?

5. Yapamadıklarından dolayı yoğun bir pişmanlık ve suçluluk mu duyuyorsun?

Hayatının ikinci bölümüne hoş geldin.

İlk bölüm yalan değildi.

Bizi hayatımızın ikinci bölümüne çağıran elçinin bir suçu yoktur ama en çok o suçlanır. İsimler takarız ona; “yas” deriz, “unutmadığımız aşk” deriz, “orta yaş bunalımı” deriz bu yaşamı ertelediğimizi fark etme haline.

Nietzsche’nin ünlü vecizesinde aktardığı gibi, biz boşluğa baktıkça boşluk da bize bakar. Bu uğursuz bakışmalar, hissettiğimiz zeminsizlik duygusunu tetikler¹: Varlığımızı umursamayan bir evren. Ölüme yazgılı bir beden. Neden var olduğumuzu bile bilmediğimiz anlamsız bir hayat. Boş yere harcadığımız zaman. Bütün önemli sapaklarda yanlış yola döndüğümüz ve bizi getirdiği yerden hoşlanmadığımız bir rota.

Birdenbire farkına vardığımız bu zeminsizlik hali bu kez de Kierkegaard’ın sözünü hatırlatır bize²: Böyle bir durumda insan ya kendi varoluşunu unutacak ya da tüm dikkatini kendi varoluşunda yoğunlaştıracaktır.

Gerçekten de, günümüzde nasıl oluyor da hepimiz kendi varoluşumuza odaklanıyoruz?

Hayatımızın ortasında ilk defa, “Aslında ne istiyorum?” diye soruyor ve bunu daha önce sormadığımız için kendimize kızıyoruz. Oysa pek de suçumuz yok çünkü hayata o kadar çaresiz başlıyoruz ki sevilmek, ilgilenilmek, beğenilmek, istenilmek, bir gruba ait olmak her şeyden önemli hale geliyor.

Ta ki bir gün artık gelmeyene dek...

Bir gün başımızı kaldırıyor ve hüznle, suçlulukla, endişeyle, “Bu hiçbir işe yaramıyor,” diyoruz.

Ama bir avantajımız var. Madem böylesine bir geçiş dönemi kaçınılmaz, o zaman şu sonuca varmayı mıyuz:

1. Friedrich Nietzsche, *İyinin ve Kötünün Ötesinde*, çev. Ahmet İman, Say Yayınları, İstanbul, 2015, s. 90.

2. Soren Kierkegaard, *Concluding Unscientific Postscript*, Cambridge Texts in the History of Philosophy, yay. haz. Alastair Hannay, Cambridge University Press, Cambridge, 2009, s. 102.

Bugüne kadar bir yalanı yaşamadık. Bugüne ulaşmamız için yaşamamız gerekeni yaşadık.

Asıl soru, bugünden itibaren ne yapacağız?

Kusursuz fırtına

“Kusursuz fırtına” terimi, birden çok olumsuz olayın aynı anda meydana gelmesi nedeniyle ortaya çıkan, nadir ve aşırı durumlar için kullanılır.

Teker teker karşımıza çıktıklarında halının altına süpürdüğümüz, yok saydığımız, görmezden geldiğimiz sorunlar bazen doğum, ölüm, terk edilme veya işten atılma gibi tek bir olay neticesinde taşar içimizden. Kendimizi salt sorunlardan ibaret, hastalıklı bir yaralık olarak gördüğümüz içsel bir fırtınaya yakalanırız.

Murakami, büyümlü gerçekliğin hüküm sürdüğü eşsiz romanı *Sahilde Kafka*'da böylesine bir fırtınadan kaçmaya çalışmamızın beyhude bir çaba olduğunu söyler. “Neden dersen,” diye ekler yazar, “o fırtına uzaklardan çıkıp gelmiş herhangi bir şeyden farklıdır da ondan. O fırtına aslında sensindir.”¹

Biz nereye kaçarsak kaçalım, fırtına da bizi takip eder. Yazar, bütün kaçışlarımızı ve yakalanışlarımızı uğursuz bir dansa benzetir. Yapmamız gereken kaçmak değil, fırtınanın içine dalmaktır: “Fırtına geçtikten sonra nasıl atlattığını hatırlamayacaksın. Nasıl hayatta kaldığını da. Hatta fırtınanın dinip dinmediğinden bile emin olamayacaksın. Ancak bir şey kesin, fırtınadan çıktıktan sonra fırtınaya girenle aynı insan olmayacaksın.”

Beni hayatımın ikinci yarısına sürükleyen fırtınaya bir vapur yolculuğunda yakalanmışım.

Süreç, anneannemin kanser olduğunu öğrendiğimde başladı. Anneannem benim çocukluğumdu. Çocukluk derken, otuzlu yaşlarımda hâlâ süregelen bir durumdan bahsediyorum. Çevremdeki insanlar beni erken olgunlaşmış, mantıklı, duygularını göstermeyen, çabuk kestirip atan, tartışırken karşısındakini kırmaktan çekinmeyen, dostlarına âşık, sıradan bir adam olarak bilirdi. Ama anne-

1. Haruki Murakami, *Sahilde Kafka*, çev. Hüseyin Can Erkin, Doğan Kitap, İstanbul, 2015, s. 11.

annem yaşadıkça ben çocuktum. Aramızda istisnai bir ilişki vardı. İnsanlara dokunmaktan çekinirdim ama ona sarılmaya bayılırdım. Telefonla konuşmaktan nefret ederdim ama onu her hafta arardım. Reddedilme korkusuyla başkalarından bir şey istemek bana ölüm gibi gelirdi ama gecenin dördünde onu uyandırıp börek yapmasını isteyebilirdim. Onu her ziyaret ettiğimde pencereden gözlerdi yolunu, ondan her ayrıldığımda da arkamdan su dökerdi.

Erich Fromm, sevginin, insanın varoluş sorununa verdiği bir yanıt olduğunu söylemişti.¹ Ama anneannemin kanser olduğunu öğrendiğim güne kadar bundan haberim yoktu. O gün kargaya benzer bir karaltı ensemden içeri girdi ve varoluşumun en derinlerinden bir parçayı koparıp gitti.

Haberi aldıktan sonra, birkaç hafta hayalet gibi gezdim. Büyük bir endişenin ağırlığını sürekli içimde taşıyor ama onunla yüzleşmiyordum. “Belki iyileşir”, “Belki hatalı teşhistir” gibi düşünceler zihnimi yoklasa da yanlış mevsimde açan çiçekler gibi hemen soluyorlardı. Olumlu düşünmek üzerimde eğreti duruyordu. Daha o günden zihnimde cenazesini oynatmaya başlamıştım.

Eğer sosyal anksiyeteniz varsa bir yandan olası kaybınız için acı çekerken diğer yandan cenazede nasıl davranmanız gerektiğini dert ediniz ve bunu dert ettiğiniz için kendinizden utanırsınız. Ama endişelenmeyin; utancın ucundan da olsa ilişmediği hiçbir duygu zaten barınmaz böyle bir zihinde.

İnsanların bakışlarını üzerimde hissettiğimde rahatsız olurum, uzak köşelerde yer kapmak için erken giderim her yere. O gün dalgındım, düşünemedim, bir baktım Kabataş vapuruna girerken arka sıralardayım. Salonda yer var ama çok kalabalık. Soğuk havaya rağmen dışarı çıktım. Vapur harekete geçince ceketimin hafif kaldığını anladım. Yağmur da çiselemeye başlayınca sigara içenler sigaralarını söndürüp içeri girdi. Ben de kalkıp aralarına karışmak istedim ama geç kaldım; kapının kapandığını gördüm. Kalkıp kapıyı açmak ve insan dolu bir salona girmek benim için yüz elli kiloyu kaldırmak gibiydi, denemedim bile. Dışarıda bir başıma kaldım.

Yağmur hızlandı. Başıma düşen her damlada daha çok öfkelen-dim kendime: “Hadi, ayağa kalkacaksın, kapıyı açacaksın, içeri gireceksin. Boş koltuk olmasa bile ayakta duracaksın. Bu normal bir şey.”

1. Erich Fromm, *Sevme Sanatı*, çev. Işıtan Gündüz, Say Yayınları, İstanbul, 1982, s. 17.

Normal.

Aslında yıllardır sosyal hayatta benzer durumlarla karşılaştığım için bahanelere alışkındım. Vapurda dışarı çıkardım çünkü içerde havasızlıktan boğulmaktansa rüzgârı yüzümde hissetmek hoşuma giderdi. Minibüste herkesin ortasında şoföre, "Müsait bir yerde..." demektense yakın bir noktada kim inerse onunla inerdim çünkü yürümeyi severdim. Yakın dostlarım dışında kimseden bir şey istemezdim çünkü bağımsızdım. Kimsenin uğramadığı bir kuruşa, niteliklerimin çok altında bir işte çalışırdım çünkü kapitalist dünyada bir idealisttim.

Üstelik bütün bunları o kadar iyi maskelerdim ki kimse farkına varmazdı. Hatta çoğu zaman kendim de inanırdım.

Ama o gün maskeler ve bahaneler işe yaramadı. Aklımda annemimin kaybının korkusu varken bile, kapıyı açmak kadar basit bir eylemi gerçekleştiremediğim için kendimden nefret ettim. Dünyayla bu halde nasıl başa çıkacaktım? Duyduğum korku, hayal kırıklığı ve öfke bütün bedenimi sarstı. Salonun penceresinden baktım ve içine bir türlü giremediğim hayatımı gördüm.

Kusursuz fırtınam işte böyle başladı.

Problemlerin ardına saklanmak

Buda'nın bilge bir öğretmen olduğunu duyan bir adam, heyecanla yanına gider. Hayatında aşamadığı sorunları vardır ve Buda'nın ona bir yol göstereceğini düşünür. "Çiftçilik yapmaktan memnunum," der adam. "Ama bazen yağış yeterli olmuyor. Bazen de sel götürüyor. Böyle zamanlarda açlık çekiyoruz."

Buda sessizce dinler.

"Evlüyüm. Karımı seviyorum. Ama kimi zaman çok üstüme geliyor. Bazen ondan sıkılıyorum."

Buda sabırla dinler.

"Çocuklarım var. İyi evlatlar hepsi. Ama bazen bana yeterince saygı göstermiyorlar."

Adam uzun uzun devam eder. Anlatıp bitirdikten sonra, dertlerine bir çare bulması umuduyla Buda'ya bakar. Buda sakince yanıt verir: "Bu konularda sana yardım edemem."

Adam bu beklenmedik yanıt karşısında çarpılır ve nedenini sorar. "Herkesin sorunları vardır," der Buda. "Aslında her birimizin farklı farklı seksen üç sorunu var. Biriyle çok uğraşıp çözdün diyelim, hemen bir başkası yerini alır. Bazıları çözümsüzdür; örneğin öleceksin bir gün, örneğin kaybedeceksin sevdiğlerini. Bu gibi sorunlara karşı hiçbir şey yapamayız."

Adam sinirlenir. "Seni bana yol gösterecek bir rehber sanmıştım!" diye bağırır. "Bana yardım edebileceğine inanmıştım! Senin öğretilerin ne işe yarar o zaman?"

"Belki de seksen dördüncü sorununu çözmeye yardımcı olur," diye yanıtlar Buda.

"Seksen dördüncü sorun ne?" der adam.

"Hayatında hiçbir sorun istememen," der Buda.¹

* * *

Vapurdaki halimi Miyazaki'nin anime karakteri Totoro'ya benzetiyorum. Yağmur altında minicik şemsiyesiyle otobüs bekleyen o koskocaman, devasa kedi gibi ben de zihnimden taşan onlarca sorunu zayıf savunma mekanizmalarımınla savurmaya çalışıyordum.

O âna ışınlanabilseydim kendime şöyle derdim: "Bak, utangaçlık, özgüven eksikliği, hevesizlik ve bunlara benzeyen seksen küsur problemin var, bu doğru. Ama herkesin var. Sevimsiz olsalar da senin canını asıl yakan bu sorunlar değil zaten. Anneannenin olmadığı bir dünya seni yetişkinliğe atıyor ve hazır hissetmiyorsun. Sen kendini eksik, hatta hasta bir yetişkin olarak görüyorsun. Kafanın içinde nereden peydahlandığı belirsiz bir yargıç, sana şu âna kadar bütün bunları düzeltmiş olman gerektiğini söylüyor. Hayat bitiyor ve sanki herkes bir yolunu bulup kotarmışken sen hayatın acemisi olarak kalmışsın gibi geliyor. Peki, o zaman bu kadar kişisel gelişim kitabını kim okuyor? Neden Güney Koreli erkek gruplarından sonra en çok izlenen videolar hayatı doğru yaşamakla ilgili? Neden kırılma noktalarıyla mücadele etmekten bıkmış milyonlarca insan, dizilerdeki duygusuz psikopatlarla özeniyor? Neden her türlü olanaklara sahip, en gelişmiş ülkelerde bile depresyon tanısı artıyor? Çünkü herkes senin gibi. Çünkü bu geçişte herkes kendince acı çekiyor."

1. Bu Zen hikâyesini Steve Hagen'in kitabından aktarıyorum. Bkz. *Buddhism, Plain and Simple*, Broadway Books, New York, 1998, s. 17.

İtiraf edeyim, hiçbir işe de yaramazdı bu sözlerim.

Bazen, kuyunun içindeki kurbağaya benzeriz; bütün gökyüzünü kuyunun ağzından gördüklerimizden ibaret sanırız. Biri bize gökyüzünü anlatmaya çalıştığında tek duyduğumuz, kendi vıraklamamızın yankısı olur.

Ben, sorunlar yumağı olduğuma dair hükmümü çoktan vermiştim. Sadece delil arıyordum. Ve her yer açıklama kayınıyordu. Bazısı sadece beni sorumlu tutuyordu. Bazısı genlerimi. Bazısı ebeveynlerimi. Bazısı ebeveynlerimin ebeveynlerinin ebeveynlerini. Tek yapmam gereken, pazardan elma seçer gibi açıklama seçmek ve bir süre o açıklamayla oyalanmaktı. Açıklamanın üzerimdeki gücü azalınca bir başka açıklamaya geçerdim, sonra bir başkasına... ve bir bakmışsın bitmiş hayat.

İnsan arayarak saklayabilir mi? Aramanın kendisi bir saklanma eylemine dönüşebilir mi?

O günden sonra, anneannemi kaybedeceğim gerçeğiyle uğraşmaktansa kendimle uğraşmaya karar verdim. Neden utangaç olduğumu, neden gelecek görmediğim bir işe devam etmekte ısrar ettiğimi, neden hata yapmaktan bu kadar korktuğumu, neden insanlara güvenmekte zorlandığımı, neden reddedilmeye karşı aşırı hassas olduğumu, neden sevdiğim insanları kırdığımı ve bunun gibi onlarca sorunun cevabını araştırmaya koyuldum.

Araştırma beni tuhaf bir yere getirdi.

Buraya. Ve bu kitabı yazmaya.

Kitabı üç bölüme ayırdım.

İlk bölümde, hepimizin içinde kaldığı arafı tanımlıyorum: Değişim için eyleme geçememek. Burada boşluk hissi, ne istediğimizi bilememe, yetişkinliğe geçememe, cesaretsizlik, yeniden isteyebilme ve yaşanmışlıkları kabullenmek üzerine, daha çok varoluşçu perspektif üzerinden konuşacağız. İkinci bölümde “Neden böyleyim?” sorusunun peşine takılıp beynimizi anlamaya çalışacağız. Varoluşsal sıkıntılarımızın ve kırılğanlıklarımızın olası nedenleri üzerine beyin elastikiyeti, stres, olumsuz çocukluk deneyimi, güvensiz bağlanma sistemi, duyarlı tehdit sistemi, duyarsız ödül sistemi ve taraflı hafıza sistemi üzerine konuşacağız. Üçüncü bölümün sorusu ise “Nasıl değişebilirim?” Yeni bir yol yaratmak için hatırlatmalar yapmaya gayret edeceğim bu son bölüm, umarım varsayılan ayar-

larımıza rağmen daha bilinçli şekilde yaşamak ve istediğimiz değişimi gerçekleştirmek için neler yapabileceğimizi düşünmeye vesile olacak.

Başlayalım

Sevgili okuyucu,

Jung, hayatımızın ikinci yarısına hazırlıksız girdiğimizi anlattığı makalesinde, şaka yollu da olsa bir tavsiyede bulunur: “Yetişkinliğe giriş okulları olmalı.”¹

O makaleye denk geldiğimden beri bu fikrin büyüüne kapıldım: Bir okul; içinde filozofların, biliminsanlarının, sanatçıların bulunduğu eğitimciler ordusu bize kendimizi geçmişten kurtarmayı ve arzularımız doğrultusunda dönüşmeyi öğretiyor.

Hayalimdeki akademik kadroyu kurarak bu rehberi hazırlamaya başladım.

Umarım bu rehber, daha akılcı ve anlamlı bir hayat yolunda sana yardım eder.

Umarım eldivenininin eline uyduğu gibi uyar hayat hikâyene.

1. Carl Gustav Jung, *The Collected Works of Jung Volume 8, Structure & Dynamics of the Psyche*, Princeton University Press, New Jersey, 1970, s. 786.

Hayatımızın ilk bölümünde bize biçilmiş rollere göre yaşar, kendimizi bu kurallara göre değerlendiririz. Sonra bunun bizi tatmin etmediğini fark ettiğimizde, ilk defa, “Aslında ne istiyorum?” diye sorar ve bunu daha önce sormadığımız için kendimize kızarız.

Hayatının ikinci bölümüne hoş geldin.

İlk bölüm yalan değildi. Bugüne kadar bir yalanı yaşamadık. Bugüne ulaşmamız için yaşamamız gerekeni yaşadık.

Asıl soru, bugünden itibaren ne yapacağız?

Jung, son derece hazırlıksız yakalandığımız bu “hayatımızın ikinci yarısı” için, şakayla karışık bir öneri veriyor: “Yetişkinliğe giriş okulları olmalı.” Belki böyle bir okul yok, ancak bu cümleye denk geldiğinden beri bu fikrin büyüüne kapılan biri var: Emre Özarslan, namı diğer Huzursuz Beyin, psikolog ve terapistlerden filozoflara, biliminsanlarından sanatçılara, hayalindeki “akademik kadro”yu bir araya getirerek hazırladığı *Neden Böyleyim? Nasıl Değişebilirim?*’de bize kendimiz üzerine düşünme fırsatı sunuyor. Jung, Nietzsche, Kierkegaard, Freud gibi isimlerin de dahil olduğu bir “eğitimciler ordusu”, bize kendimizi geçmişten kurtarmayı ve arzularımız doğrultusunda dönüşmeyi öğretiyor.

Hazırsan, başlayalım...



mundikitap.com

[f mundikitap](#)

[@ mundikitap](#)

[X mundikitap](#)

psikoloji

ISBN 978-625-6324-02-2



9 786256 324022