

Ferhat Jak İçöz

Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği

Varoluşçu psikoterapiden ve
felsefeden öğrenebileceklerimiz

-
Psikoloji



Ferhat Jak İçöz klinik psikolog ve varoluşçu psikoterapisttir. Psikanaliz, Gestalt terapi-si, psikodrama, logoterapi, hatha yoga gibi fark-lı ekol ve disiplinlerde aldığı eğitimlerden sonra varoluşçu psikoterapiler alanında doktorasını ta-mamlamıştır. Psikoterapistliğin yanı sıra eğit-menlik, yazarlık, çevirmenlik, editörlük, süper-vizörlük yapmakta ve öğretim görevlisi olarak dersler vermektedir. Terapi ve eğitim çalışmalarını kurucusu olduğu ve İstanbul'da bulunan Va-roluşçu Akademi bünyesinde sürdürmektedir.

Kendin Olmanın
Dayanılmaz Hafifliği

KENDİN OLMANIN DAYANILMAZ HAFİFLİĞİ

Yazan: Ferhat Jak İçöz

Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2020 / ISBN 978-605-09-6867-5

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Geray Gençer

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği

Ferhat Jak İöz

Hayatıma dokunan sayısız kişiye...

I have only one thing to do and that's
To be the wave that I am and then
Sink back into the ocean*

Fiona Apple, *Container*

* Tek bir şey gelir elden / O da olduğum dalga olmak / Ve sonra yeniden okyanusa karışmak.

İçindekiler

Bu kitap ne hakkında ve ne hakkında değil.....15

Fiziksel bir şekilde var olmak üzerine.....25

Beden ve vücut üzerine.....27

Cinsellik üzerine32

Yemek üzerine.....38

Bağımlılık üzerine.....43

Evler ve mekânlar üzerine48

Ölüm üzerine.....53

Canlılık üzerine.....59

Sosyal bir şekilde var olmak üzerine65

Duygular üzerine67

Bağlanmak ve bağ kurmak üzerine72

Âşık olmak ve aşkın sonu üzerine.....78

İlişkilerin karanlık yüzü üzerine / Aldatmak,
aldatılmak, kıskançlık, ikiyüzlülük, manipüle
etmek ve edilmek84

Kötüler, kötülükler ve kişilik üzerine.....90

Yalnızlık (endişesi) ve ilişki (endişesi) üzerine96

Aile üzerine.....101

Birine bakmak, kendinden farklı biri için sorumlu
olmak üzerine.....106

Laga luga etmek üzerine111

Sosyal medya üzerine116

Kayıp ve yas üzerine121

Bireysel bir şekilde var olmak üzerine125

Kendilik üzerine.....127

Travma üzerine	133
Hayaller ve hayal kırıklıkları üzerine	138
Yabancılaşma ve otantiklik üzerine.....	142
Mükemmeliyetçilik üzerine	148
Kaygı, korku ve cesaret üzerine	152
Statü arzusu ve başarısızlık üzerine	157
Hayatın getirdikleri (veya üzerimize fırlattıkları) üzerine	161
Kararsızlık ve sorumluluklar üzerine.....	166
Nefret üzerine	171
Depresif hissetmek ve umutsuzluk üzerine	176

Tinsel bir şekilde var olmak üzerine181

Dolu dolu yaşamak ile tıka basa doldurmak arasındaki fark üzerine	183
Fazla tutunmaktan tutunamamak üzerine.....	188
Anda kalmak üzerine.....	193
İkilemler ve çelişkiler üzerine	198
Gündelik hayatta hapsolmek ve dayanılmaz bir hafiflikte yaşamak üzerine	203
Potansiyelimizi gerçekleştirmek üzerine.....	208
Değerler ve kendimizle ters düşmek üzerine	212
Politik duruş üzerine	216
Bilinçdışı üzerine	220
Rüyalar üzerine.....	225
Sonsuzluk, sonluluk, anlam ve canlılık üzerine	229

Okuma listesi.....235

Bu kitap ne hakkında ve ne hakkında değil

Sanırım altı sene oldu. Uzun zamandır üzerinde dūşündüğüm, çalıştığım, gerek kendi hayatımda, gerekse de başkalarının hayatında tanıklık ettiğim, “insan olma halı” diye özetleyebileceğim geniş konu hakkında kendimi ifade etmeye ihtiyacım var. Psikoterapide danışanlarıma, derslerde öğrencilerime ve eğitimlerde katılımcılarıma ifade ediyorum etmesine, ama yetmiyor. Varoluşçuluk başlığı altında kabaca toplanabilecek bu kadim bilgiler son on beş yılıma damgasını vurdu, hem de her anına. Bu bilgilerle karşılaşmasaydım, bambaşka biri olurdu. Belki daha iyi, belki daha kötü, bilmek imkânsız. Ancak durduğum noktada acaba diye düşünmek yerine arzumu takip etmek istiyorum. Bu bilgileri daha fazla kişiye aktarmak istiyorum. Bu noktada bir yanlış anlaşılma olmasın; bu kitaptaki hiçbir fikir bana ait değil. Hatta ara ara referans vereceğim düşünür ve filozoflara da ait olduğunu sanmıyorum. Adı üzerinde; kadim bilgi.

Bu bölümde kısaca bu kitabın ne hakkında olduğunu ve ne hakkında olmadığını anlatmaya çalışacağım. Ama sandığımdan daha zormuş, çünkü dönüp dolaşıp aynı soruyu soruyorum kendime; “Ne yapmaya, ne anlatmaya çalışıyorsun?” İnsanın kendine samimi olarak sorduğu, hazır veya ezbere cevaplara kaçmadan içten cevaplar vermeye çalıştığı sorular

herhalde en zor sorular. Ama en güzeli. Ama en zoru.

Bu kitap için hem bir psikolog olarak hem de varoluşçu felsefeyle uzun zamandır haşır neşir olan biri olarak, insan olmaya dair meseleleri gündelik hayattaki karşılıklarıyla anlatmayı hayal ederek yola çıktım. Büyük filozofların, dipnotlarda kalmış düşünürlerin ve çığır açan fikirleriyle onlardan haberimiz bile olmasa da bugün şifa bulmamızı sağlayan psikoterapistlerin söylediklerini sizlere aktarmak istiyorum. Bu meselelerle hem kendi hayatında boğuşan hem de bu meselelerin farklı tezahürlerini, psikoterapi çerçevesinde, birbirine benzemez ve her biri kendi içinde bir dünya olan bir sürü hayatta duyan bir insan olarak bir kanal olmak istiyorum. Bunu yaparken de en büyük arzum mümkün merteye gündelik ve sade bir dil kullanmak; malum, “kadim bilgiler” kategorisine düşen fikirler her zaman anlaşılır ve ulaşılır olmuyor.

Bu kitapta birbirinden farklı kırk meseleyi inceledim. Kıskanmak gibi, cinsellik gibi, hayaller ve hayal kırıklıkları gibi insan olmanın vazgeçilmez parçaları olan kırk mesele. Neden kırk? Bilmiyorum. Yayınevinde kitabımla ilgili ilk toplantımızda birden ortaya çıktı diyelim kırk rakamı; ben de tılsımına inandım kırkın. Daha iyi bir sebep olması gerekiyor mu?

Kitap uzun süre isimsiz kaldı. Aklımdan sadece bir fikirken ve sonra yazarken bir sürü isim geçiyordu, ancak bir türlü hiçbiri içime sinmiyordu. Sonra editörüm Handan Akdemir Milan Kundera’dan adeta esinlenerek kitabın şu anki ismini önerdi; *Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği*. İçinde barındırdığı çift anlamlılığıyla çok hoşuma gitmişti. Hem çekici anlamında dayanılmaz hem de katlanılmaz anlamında dayanılmaz bir hafiflik hepimizin aradığı. Sonra bir arkadaşım Milan Kundera’nın *Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği* kitabının isminin çeviri olarak hâlâ tartışıldığı yönünde beni uyardı; gerçekten Fransızcasına baktığımda başlıkta katlanılmaz anlamına gelen bir kelime kullanılmıştı. Yine de başta beni

bu başlığa çeken çift anlamlılığı çok sevdim. Bu nedenle dayanılmaz kelimesinde karar kıldık. Daha uyanık yaşadıkça çok çekici, reddetmesi zor, dayanılmaz bir hafifliğe kavuşuyoruz, ama aynı zamanda özgürleştikçe korkuyoruz, kaygılanıyoruz ve aynı hafiflik katlanılmaz bir hale de geliyoruz.

İnsanlık olarak insanı dışarıda bırakan ürkütücü bir yönde uzun zamandır ilerliyoruz. Bu benim naçizane görüşüm değil, kitabımın bir girişi olsun diye sığındığım bir klişe de değil. Gerçi klişeler iyidir; uzun zamandır ortada olan ama bir şekilde ürkütücü geldiği için küçümsediğimiz zorlu gerçekleri bize hatırlatabilirler.

Bu gidişat tabiri caizse mantığa tapmanın yolu. Bu gidişat, her birimize yaptıklarımızın değerini pragmatik sonuçları üzerinden yargılatan bir akım. Mutlu olduysak, çok para kazandıysak, kendimizi iyi hissettiysek, keyif aldığımız yapalım; sıkıntı mı veriyor, acı mı veriyor, yük mü oluyor, aman uzak duralım! Artık bir şeyler, mantıklı ise bizler için var. Soru “olmak ya da olmamak” olmaktan çıktı; “mantıklı mı, değil mi?” haline geldi. “Sevgilim beni terk edeli altı ay oldu, onu hâlâ çok özleyorum, ama bu hiç mantıklı değil, üç ayda geçmeliydi!”

Neyi unuttuk? Neyi dışarıda bıraktık? Kendimizi mantık dediğimiz canavarın standartlarına koşarken anlık deneyimlerimizi unuttuk. Anlık deneyimlerimizi önemsemez hale geldik. Anlık deneyimler deyince akla ulaşılması zor, derin bir tinsel an gelebilir. Ancak hiç öyle değil. Anlık deneyimler belli bir anda ne yaşıyorsak onlardır. Duygularımızı yanıltıcı diye yargılayıp bir kenara attık. Çok ısrarcı olanları da ilaçla susturduk. Mantık, irade ve duygular bize pusulalık eden üç kol iken iradeyi mantığın hizmetine soktuk, duygular da en iyi ihtimalle hoş bir seda olarak bir kenarda kalakaldılar. Aslında unuttuğumuz, dışarıda bıraktığımız kendimiziz.

Friedrich Nietzsche'nin muhteşem bir sözü vardır; “İnsanı

parçalara bölerseniz geriye sadece kötü bir koku kalır. Başarısızlığın kokusu.” Kendimize makine gibi baktığımız her an kendimizi parçalara bölmüş oluruz. “Aslında hayatımda her şey çok yolunda, bir tek arada anlamadığım panik ataklar geçiriyorum, o biraz zorluyor” dediğimizde panik atak diye isimlendirdiğimiz o deneyim adeta uzaydan gelmiş bir virüse dönüşür; bizimle bir alakası yoktur, hayatımızın geri kalanıyla bir alakası yoktur, tam aksine güzel günlerin içine limon sıkılmaktadır. Çözüm? Hemen “panik atakları” geçirmek.

Varoluşçu bakış açısı her deneyimimizin en az bir öteki kadar önemli olduğuna işaret eder. Karpuz seçer gibi yaşadıklarımızın bir kısmını sahiplenip ötekileri bir kenara itiş-tiremeyiz. Bir önceki paragraftaki gibi bir cümle bana söylendiğinde ilk merak ettiğim “panik atak” olarak isimlendirdiği bu deneyimin bu kişinin hayatına dair ne anlattığı olur. “Panik atak” veya diğer istemediğimiz duygular, düşünceler, hisler ve sezgiler bize bela olmak için veya rastgele ortaya çıkmazlar. Varoluşçu bakış açısının insanı bir bütün olarak görmesinden kastedilen tam da budur.

Varoluşçu bakış açısının bizleri uyardığı diğer bir tuzak ise açıklamalara, sebeplere, neden-sonuç ilişkilerine olan aşkıımız. Bu, ölümcül bir aşk. İnsanın anlamaya olan ihtiyacı, en az suya, yemeğe olan ihtiyacı kadar büyük. Bunun tartışmaya açık yanı yok. Çocukluğumuzda başımıza gelenlerin neden başımıza geldiğini anlayamadığımızda, bir yetişkin yanı başımızda durup bize anlatmadığında bunun sonucunun yetişkinlikte büyük ruhsal ıstıraplar olduğunu yakından biliyoruz. Varoluşçu bakış açısının da karşı çıktığı bu anlamlandırma veya hikâyeleştirme ihtiyacı değil.

Varoluşçu bakış açısına göre insan deneyimlerinin pek tabii ki nedenleri vardır. Ancak insan dediğimiz, sandığımızdan çok daha karmaşık bir varlıktır (aslında varlık da değildir, bir eylemdir, bir olma halidir, ama buradan ileri gider-

sem soyut felsefeye gireceğim ve kendimi durduruyorum). Neden sorusuyla ilgilenmememizin sebebi yaşadıklarımızın nedeninin olmayışı değildir. Tam aksine, o kadar çok ve karmaşık nedeni vardır ki, bu şekilde bakarak sadece birini veya birkaçını bulup onlara sarılmış oluruz. Bu da yaşadıklarımızın derinliğini görmezden gelmek demektir. “Neden mutsuz hissediyorum?” sorunuzun cevabı tabii ki vardır. Ama tek bir cevabı yoktur. Tam aksine, aklınıza gelen ilk birkaç cevaptan çok daha ötesi vardır. Ne zaman aklımıza gelen ilk birkaç cevaba tutunuruz, o zaman gerisini kaçıırız. Varoluşçu bakış açısı izah etmek yerine kavramaya devam etmeyi önerir.

Kitap boyunca birçok açıklamayla karşılaşmışsunuz gibi gelebilir. Verdiğim başlıkların altında kendimce sizlere bu meselelere dair sebepler sunduğumu da düşünebilirsiniz. Yukarıda yazdıklarımın böyle bir his uyandırmaktan ne kadar çekindiğimi çıkarabilirsiniz aslında.

Hayatta bazen bazı duyguların, deneyimlerin ve olayların içinden geçerken bize çok anlamsız gelebilirler. Bu olayların tamamen bir şanssızlık eseri başımıza geldiklerini düşünebiliriz. Veya kendimizce açıklamalar bulabiliriz ama bu açıklamalar içinde olduğumuz durumdan çıkmamıza bir türlü, tam anlamıyla yardımcı olmazlar. Kendimizi çaresiz, umutsuz, kapana kısılmış veya ne yaptığını bilmez bir halde bulabiliriz. Hiç şüphesiz bu çok insani bir haldir. Bu kitapta sizlere vermek istediğim en önemli mesaj, yaşadıklarınızın anlamsız olmadığıdır. Yaşadığımız, içinden geçtiğimiz tüm deneyimler aslında bize bir şeyler anlatmaya çalışmaktadır. Mesele kendinizi anlamadığınız bir şekilde çok öfkeli bulabilirsiniz. Bu öfke çok gereksiz, çok işlevsiz, hatta hayatınızı mahvediyormuş gibi gelebilir. Haklısınız da. Öfkeli olmak zor iş. Bu kitapta da öfkeli olmanızın anlamlarına dair bir hazır liste mevcut değil, çünkü böyle bir liste yok (olduğunu söyleyenlerden sakının!). Kısacası bu kitapta okuyacağınız fikirler

herkes için geçerli nihai açıklamalar değiller, ama bu fikirleri yaşadıklarınızın size ne anlatmaya çalışıyor olabileceğine dair örnekler olarak düşünebilirsiniz. Bu kitap açıklamalar sunmuyor. Sizi kendinizle farklı bir şekilde ilişkilendirip hayatlarınızı başka bir yerden yaşamaya davet ediyor.

Diyelim ki bu kitabın ve de genel anlamıyla varoluşçu bakış açısının bu davetini kabul ettiniz. Kendinize sorular sormaya, merakla bakmaya ve ilk bulduğunuz açıklamalara sarılmak yerine yeri geldikçe kendiniz üzerine düşünmeye devam ettiniz. Peki ne işe yarayacak bu?

Bu dünyada kendimizden başka evimiz yok. Hatta Heidegger'e ve Sartre'a göre hiç evimiz yok; lakin kendilik dediğimiz de sürekli değişen, dönüşen ve çelişkili bir olgu olarak pek güvenli bir liman değildir. Ancak bu dünyada daha canlı hissetmek istiyorsak, hayatlarımızı daha dolu dolu, doygun yaşamak istiyorsak, elimizden gelen tek bir şey var; kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı yakından tanımak. Kendimize sorular sormanın, merakla bakmanın ve hazır cevaplara yerleşmemenin bize getireceği en büyük hediye, kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı daha yakından tanımak olacaktır. Bunu başarabildiğimiz ölçüde hayatta akışı yakalamak ve canlı hissetmek mümkün olur. Bu konuda Sokrates'çiyim. Gerçekten de incelenmeyen hayat yaşamaya değmez gelir.

Bu kendini daha yakından tanıma yolunda oyumu felsefeden yana kullanıyorum. Hem bir psikolog ve psikoterapist olarak hem de bu dünyada yolunu bulmaya çalışan bir fani olarak varoluşçu bakış açısı sırtımı dayadığım en önemli kaynak. Haklı olarak meslektaşlarım zaman zaman buna tepki gösteriyorlar. Güzelim psikoloji kuramları dururken, neden sırtımı onlara dönüyorum? Freud yetmedi mi? Onun açtığı yoldan yürüyen birçok isim, Klein, Bion, Fairbairn, Bowlby, Kohut yetmedi mi? Öteki kanatta Skinner, Bandura, Beck ve Ellis'i neden beğenmiyorum? Aslında mesele beğenip beğenmemek değil.

Varoluşçu psikoterapi ve felsefeyle hayata dair 40 mesele

Bu dünyada kendimizden başka evimiz yok. Hatta Heidegger'e ve Sartre'a göre hiç evimiz yok; lakin kendilik dediğimiz de sürekli değişen, dönüşen ve çelişkili bir olgu olarak pek güvenli bir liman değildir. Ancak bu dünyada daha canlı hissetmek istiyorsak, hayatlarımızı daha dolu dolu, doygun yaşamak istiyorsak, elimizden gelen tek bir şey var; kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı yakından tanımak. Kendimize sorular sormanın, merakla bakmanın ve hazır cevaplara yerleşmemenin bize getireceği en büyük hediye, kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı daha yakından tanımak olacaktır. Bunu başarabildiğimiz ölçüde hayatta akışı yakalamak ve canlı hissetmek mümkün olur. Bu konuda Sokrates'çiyim. Gerçekten de incelenmeyen hayat yaşamaya değmez hale gelir.

Bu kitapta size kesin çözümler, formüller veya izlenecek yollar vaat etmiyorum. Hatta herhangi bir şey vaat etmiyorum. Yazdıklarımı harfiyen uygularsanız hayat müthiş kolay olacak, her anınız mutluluk dolacak demeyi isterdim ama bu sizi kandırmaktan başka bir işe yaramazdı. Sadece bir önerim var, o da daha uyanık yaşadığınızda ulaşacağınız çok çekici, reddetmesi zor, dayanılmaz bir hafiflik. Kendin olmanın o şahane ve dayanılmaz hafifliği. Ama uyardıktan edemeyeceğim, bu hafiflik özgürleştirdiği gibi korkutur da.

tevsüye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 25

ISBN 978-605-09-6867-5

ISBN 978-605-09-6867-5



9 786050 968675

Doğan
NOVUS