

ÜSTÜN DÖKME

Yaşama Yerleşmek



Remzi Kitabevi

2. BASIM

Prof. Dr. Üstün Dökmen, 1954 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. İlk ve ortaokulu Erzurum'da, liseyi Ankara'da bitirdi. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden Lisans ve yüksek lisans derecesi aldı. Halen Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nde profesör olarak görev yapmaktadır.

Dökmen'in bilimsel kitaplarından bazıları *İletişim Çatışmaları ve Empati*, *Varolmak*, *Gelişmek*, *Uzlaşmak*, *Küçük Şeyler-1* ve *Küçük Şeyler-2*'dir.

Ladesçi adlı ilk roman denemesi bulunmaktadır.

Dökmen'in ayrıca şiir kitapları ve tiyatro eserleri vardır. 2002'den beri TRT'de "Küçük Şeyler" adlı programı hazırlayıp sunmaktadır.

PROF. DR.
ÜSTÜN DÖKMEN

YAŞAMA
YERLEŞMEK

Küçük Şeyler 3

2. Basım



Remzi Kitabevi

Her hakkı saklıdır. Bu yapıtın aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Saadet Özkal
Kapak: DPN

ISBN 978-975-14-1244-7

BİRİNCİ BASIM: Ocak, 2008
İKİNCİ BASIM: Ocak, 2008

Bu kitabın her basımı 10 000 adet olarak yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri
100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul

İçindekiler

Sözbaşı: Kitap Üzerine	9
Yaşama Yerleşmek Ne Demek?.....	11
Yaşama yerleşmenin boyutları	11
Bizi Yaşama Yerleştiren veya Yaşamdan Uzaklaştıran Yaşam Tarzları	12
Evlere Yerleşmek/Yerleşmemek	14
Stres ve Bekleme Salonu Koltukları	16
Bir Sandalyeye veya Yaşama Yerleşmek.....	17
Dünyaya Yerleşmek ile Yaşama Yerleşmek Aynı Şey mi? 20	
Sahalar Arazi Satıyor.....	21
Koltuğun Ucunda mısınız Ortasında mı, Stresli misiniz Rahat mı?.....	25
Stres	25
Stres ve Koltuklara Yerleşme	25
Rüyalarınızda Tutmayan Frenler, Bitmeyen Sınavlar	28
Tükenmişlik	28
Strese Karşı Ne Yapılabilir?	29
Strese İlişkin Şablonlar	37
Stres Tamamen Kötü mü?	37
Ayaklarınız Yere, Varlığınız Yaşama Sağlam Basıyor mu?	40
Yerçekimi	41
Bir Oyun: Bu Dünyada Nesiniz, Nasılsınız?.....	41
Yaşamda B-Planına Sahip Olmak	46
B-Planlarına Üç Örnek.....	48

Yılmazlık/Sağlamlık	55
Yılmazlığı Engellenen Şablonlar	60
B-Planı ile Yılmazlığın İlişkisi	61
Aşıl Sendromu	62
Birinci Aşıl Topuğu	63
İkinci Aşıl Topuğu	64
Neden Araştırmak	66
Bir Yanlış Varsayım: ‘Söylerim, Yaptırırım.’	67
Motoru Gaz, Çocuğu Laf Boğar	69
Çocuklarımız Şımarık mı?	69
Davranışların Nedeni	70
Çocukları-Gençleri Anlıyor musunuz?	72
Resim Okuma, İnsan Okuma.....	74
Nedensizlik ve Benmerkezcilik	75
Baret Nasıl Taktırılır?.....	78
Neden Araştırmanın Sakıncası.....	79
Sonuç.....	80
Sorunların Nedenlerine ve Çözümlerine	
Geniş Açıyla Bakabilmek	81
Anadolu’ da Geniş Açılı Bakış.....	82
Sorunlara Dar Açıdan Bakmak	84
Kredi Kartlarını Kullanmayı	
Nasıl Öğreniriz?	85
Üniversite Sınavında Alt Bağlama	88
Akılcı Olan ve Olmayan Kontrol Çabaları.....	90
Akılcı Olan ve Olmayan Kontrol	91
Veri/Bilgi Toplamak Bilimsel Düşünmektir	92
“Yüzde Yüz” Dememek Bilimsel Düşünmektir	94
Neden Araştırmak Bilimsel Düşünmektir.....	95
Kaliteli Hipotezleri Doğru Test Etmek Bilimsel	
Düşünmektir	96
Veriye Dayalı Genellemeler Bilimsel Düşünmektir	99
Sağlıklı Gözlemler ve Deneyler Bilimsel	
Düşünmektir	100
Testi Kırılmadan Tahmin Etmek Bilimsel	
Düşünmektir	101
Falların Bilimsel Olup Olmadığı Araştırılabilir mi?.....	101
Uzaylılar Var mı, Neye Benzerler?	102

Muzafer Sherif'in Otokinetik Deneyi	103
Muzafer Sherif'in Yaşamında Otokinetik Etki.....	105
Tanıtma-Tanım Kültüründen	
Tanıştırma-Tanıma Kültürüne.....	108
Tanıtm-Tanım, Tanıştırma-Tanıma	109
Üç Şeyle Tanışma	113
Çocuğa Yaşamı Elletmemek.....	113
Her Yer Kaka mı?.....	117
Sanatta Ötekini Öteye İtmek.....	119
Çocuklara Yaşamı Elletmek	119
İnsan İlişkilerinde Zenginlik: İlişkiyi İnşa Etmek	125
İlişkileri İnşa Etmek	126
Aşk İ İnşa Etmek	127
Aşkta Duygu ve Mantık.....	128
İnsanı Dört Şey Yerine Koyabilirsiniz	129
Üç İletişim Tarzı	133
Özveri (Diğerkâmlık)	141
İşbirliği	141
Don Kişotvâri Bir İşbirliği:.....	144
İlişkiyi İnşa Etmek Bilgi İşidir, İnşaat Eğitim Gerektirir.....	146
İnsan İlişkilerinde Fakirlik:	
İlişkiyi Tahrip Etmek.....	148
Saldırganlık	149
Kavga	151
Kavgada Çizgi Film Ahlâkı.....	152
Taciz (Harassment)	154
Cinsel Taciz	155
Zorbalık / Okul Zorbalığı.....	158
Mafya Ahlâkı	160
Okul Zorbalığı Nasıl Önlenir?.....	160
Yıldırma (Mobbing) Nedir?	161
Yıldırma Kurbanın Özellikleri	162
“Kim ki Zengindir ve Zayıftır, O Kötüdür”	163
Yıldırma Ortaya Çıkarıcı Davranışlar	166
Yıldırma Nasıl Gelişir?.....	168
Yıldırılan Kişide Ortaya Çıkan Belirtiler	170
Kurban Delirir mi, Delirtilir mi?.....	171

Yıldırma Kimlerin Başına Gelir?	172
İçimizdeki Sinirli Gerçekten Sinirli mi?.....	173
Okulda Yıldırma	174
Yıldırmanın İşlevi, Yıldırınların Kazançları	176
Yıldırmanın Topluma Zararı	177
Yıldırma Kurbanları Suçlu mu?	178
Kurbanı Suçlama	178
Yıldırma Nasıl Önlenir?.....	181
Kavgaların Sonu Gelir mi;
Dünyaya Barış Gelir mi?.....	186
Sonuç.....	187
İlişkilerde Nezaket	189
İşyerlerinde Nezaket	190
Kahveyi Nasıl Teklif Ediyorsunuz?	191
Görgü Kuralları (Âdâb-ı Muaşeret).....	192
Sofrada Kast, Uçakta Aristokrasi	197
Dilde Nezaketsizlik	199
Yaşamın Kârı: Ne Hans'ın Altını, Ne Kadının Elması	201
Aptal Hans Masalı.....	201
Fakirin Elması: Hayatınızı Kaç Kaşığa Satıyorsunuz? ...	204
Yiğit Özgür'ün Delisi	206



Sözbaşı: Kitap Üzerine

Küçük şeyler, belki çok sayıda küçük küçük şeyler oldukları için, belki de aslında her biri büyük ve önemli olduğu için bir türlü bitmiyor; en azından şimdilik bitmiyor. *Küçük Şeyler 1* ve *2*'den sonra, *Küçük Şeyler 3*'te yine birlikteyiz.

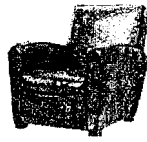
Küçük Şeyler 2'nin konuları üç ana başlıkta toplanmıştı; bunlar, 'Süflü Yaşamlar', 'Tulumbacı Sendromu' ve 'Psikolojik Düğümler'di. *Küçük Şeyler 3*'te ise kitabın ana konusu, diğer bir deyişle çerçevesi 'Yaşama Yerleşmek'. Kitabın ilk bölümünde yaşama yerleşme kavramı tanımlandıktan, ana hatlarıyla tanıtıldıktan sonra, izleyen bölümlerde, yaşama yerleşmemizi kolaylaştıracak yaşam tarzları ele alınacak, çeşitli yaşam alanlarında yaşama nasıl yerleşebileceğimiz tartışılacak.

TRT ekranlarında altı yıldır gösterilmekte olan *Üstün Dökmen*'le *Küçük Şeyler* adlı programın yeni bölümleri Eylül 2007'den beri ekranlarda izlenebiliyor. 2007-2008 döneminde izlenecek yeni bölümlerdeki bazı konular *Küçük Şeyler 3*'te yer alıyor. Ancak *Küçük Şeyler 3*'ün kapsamındaki bazı konu-

lar, şu ana kadar hiçbir televizyon programında yer almadı. Özellikle, ortaya attığım ‘yaşama yerleşme’ kavramı, ilk kez elinizdeki kitapta kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır.

Küçük Şeyler 3’te, yaşamı, yaşamlarımızı oluşturan küçük –ve aynı zamanda büyük olan– şeyleri, abartmadan ve küçümsemeden incelemeye çalışacağız. Bireysel psikolojileri ve bireysel psikolojilerin hem sonucu hem nedeni olan, tarih dahil bazı toplumsal olayları ele alıp yorumlayacağız. Mikro ile makronun karşılıklı etkileşimini, insan merkezli olaylar çerçevesinde tartışacağız.

Kitabın ana konusu olan ‘yaşama yerleşme’ kavramı birinci bölümde ana çizgileriyle tanımlanıyor. Yaşama yerleşmenin biyolojik, sosyolojik, politik, kültürel, psikolojik boyutları var. Birinci bölümde bu boyutlardan kısaca söz edildikten sonra izleyen bölümlerde daha çok, psikoloji kapsamında, kişilerarası ilişkilerin ağırlık taşıdığı birtakım yaşam tarzları ele alınacak, bu yaşam tarzlarının her birinin yaşama yerleşmemize ne ölçüde katkısı olduğu incelenecek. Örneğin, olayların veya çocuklarımızın davranışlarının nedenleri üzerinde düşünmek bir yaşam tarzıdır; bu yaşam tarzının yaşama yerleşmekteki etkisini, işlevini tartışacağız. Tartışmalara katılmanız, duymanız ve duyurmanız dileğiyle...



Yaşama Yerleşmek Ne Demek?

Yaşama yerleşmek ne demek? Belki de her şey demek. Bir açıdan baktığımızda yaşama yerleşmek demek, 'Olmak veya olmamak'ın birinci yarısı demek. Kısacası, ortaya attığım yaşama yerleşmek kavramının basit bir tanımı yok. Bu bölümde 'yaşama yerleşme' kavramını ana hatlarıyla tanımlamaya çalışacağız; ilerleyen bölümlerde söz konusu tanıma ilâvelerde bulunacağız.

Yaşama yerleşmenin boyutları

Canlılar, çevrelerine, akıp giden biyolojik gelişim sürecine uyum sağlayabildikleri, bir anlamda yaşama ayak uydurabildikleri sürece ayakta kalırlar, yarına kalırlar, genlerini yarınlara ulaştırabilirler. İnsanların yaşama yerleşmelerinden söz ettiğimizde, ifade edilmek istenen şudur: Biyolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel çevreye uyum sağlayabilen, varoluşlarını yaşayabilen insanların yaşama yerleşmeleri kolaylaşır, yarına kalma ihtimalleri artar.

Dünyada farklı coğrafyalarda, farklı kültürlerde farklı yaşam tarzları ortaya çıkar. Sözgeşi, beslenme ve barınma alışkanlıkları farklı farklıdır. İnsanlar arasındaki önemli farklılıklardan birisi de sosyolojik ve psikolojik anlamdaki yaşam tarzlarıdır. Sosyolojik, psikolojik kapsamdaki yaşam tarzlarımız, örneğin, ne düşündüğümüz, nasıl düşündüğümüz, başkalarıyla ne tür iletişim kurduğumuz, nasıl çalıştığımız, çocuklarımızı nasıl yetiştirdiğimiz ve genelde ne tür bir varoluş biçimi seçtiğimiz yaşama nasıl yerleşeceğimizi belirler.

Bilindiği gibi, sosyo-biyolojik anlamda çevreye/yaşama uyum sağlayan canlılar yarına kalırlar. Yaşama yerleşme kavramını, söz konusu uyum sağlama sürecine birtakım yaşam tarzlarını ekleyerek ortaya çıkardık. Elinizdeki kitapta konunun biyolojik boyutu değil, daha çok insan ilişkileriyle ilgili yaşam tarzları ele alınacak. Yaşama yerleşmemizi kolaylaştıracak seçimlerimiz, yaşam tarzlarımız tartışılacak.

Bizi Yaşama Yerleştiren veya Yaşamdan Uzaklaştıran Yaşam Tarzları

Herhangi bir işi ona farklı düzeylerde önem vererek yapabiliriz. Çok önem vererek yapabiliriz, kısmen önem verebiliriz, fazla önem vermeden yapabiliriz. Dilimizde '*parmağının ucuyla tutmak*' diye bir deyiş vardır; dört elle sarılmamak, ciddiye almamak anlamına gelir. Bazı şeyleri parmağımızın ucuyla yaparız, bazılarını dört elle sarılırız.

Tek tek küçük işlere yönelik bu tavrımızı, aslında farkında olmadan bütün bir yaşam karşısında da sergileriz.

Bazılarımız bazen –ve sanırım çok azımız da her zaman– dört elle yapışırız yaşama. Fark ederek, hissederek, ânı yaşayarak yaşarız; bazılarımız ise âdeta parmak ucuyla tutar yaşamı. Yaşam karşısındaki bu iki farklı tavrı, bir yerlere oturma ya benzetmek istiyorum.

Bir sandalyeye, koltuğa veya bir sedire, kendimizi bırakarak, yayılarak yerleşmek de mümkündür, eğreti bir şekilde oturmak da... Benzer şekilde, yaşama bütün varlığımızla, varoluşumuzla yerleşmek de mümkündür, eğreti bir şekilde ucundan ilişmek de...

Yaşama yerleşmekten kastımız, kaliteli yaşamaktır. Yaşama yerleşmeden yaşamak, eğreti yaşamak ise Doğan Cüceloğlu'nun ifadesiyle 'miş gibi' yaşamak anlamına gelir.

Bir eve, evliliğe, bir işe, kısacası yaşama, hakkıyla yerleşmeden yaşayanlarımız da var, yerleşerek yaşayanlarımız da var. Yolculuklarda "Memleket neresi?" diyerek yüzeysel tanışmalarla yetindiğimizde, otuz yıllık eşimizle derin duygusal bir tanışma gerçekleştiremediğimizde veya çalıştığımız işi kendi işimiz gibi benimsemediğimizde, dostluğumuza, evliliğimize, işimize tam yerleşememiştir demektir. (Derin tanışma konusunu ileride ele alacağız.) Dostlarımızla, yakınlarımızla derin tanışmalar gerçekleştirdiğimizde, kendi iç dünyamızı ve karşımızdakilerin iç dünyalarını fark edebildiğimizde, onlarla empati kurabildiğimizde, yaşama farklı açılardan bakma becerimizi geliştirdiğimizde, özetle varoluşumuzu hakkıyla yaşadığımızda, işimizi eğlence haline getirdiğimizde, dostluklarımıza, evliliklerimize, işlerimize tam yerleşebiliyoruz demektir.

Yaşama yerleşme kavramını, bireye ait özelliklerle çevre şartlarının eşleştirilmesi anlamında da kullanabiliriz. Bir insan, mesleki yeteneklerini ve isteklerini doğru değerlendirip çevresindeki en uygun mesleği seçtiğinde ve bu mesleği icra edebildiğinde, bir başka ifadeyle potansiyelini yeterince kullanabildiğinde, yaşama yerleşmiş olur.

'Yaşama yerleşme' kavramı, üzerinde düşündükçe genişletilebilecek, yukarıdaki tanımlardan yola çıkılarak zenginleştirilebilecek bir kavram. Kavramın irdelenmesini okuyucularımıza, öğrencilerime bırakmak istiyorum. (Kişilerin yaşa-

ma yerleşme düzeylerini ölçebilecek bir ölçme aracı geliştirilmesi de mümkündür.)

‘Yaşama yerleşme’ kavramı nasıl çıktı ortaya? Bu kavramın iki ilham kaynağı var; birincisi bir gözlemim, ikincisi ise stresle ilgili bana ilginç gelen bir bilgi.

Evlere Yerleşmek/Yerleşememek

Ülkemizdeki şehirlerde, kasabalarda yaygın bir ev tipi vardır. Dış cephesi delikli tuğladan yapılmış, sıvasız, yarım kalmış evler, apartmanlardır bunlar. Evi yapan, tuğladan duvarları örmüş, kapıyı, pencereyi takmış, çatıyı tamamlamış, sıvayı, boyayı, badanayı ise eksik bırakmıştır; ev natamamdır. Bazılarının çatıları da yoktur, ilerde bir kat çıkabiliriz düşüncesiyle, ucunda demirleri gözüken beton direkler açıkta bırakılmıştır.

İlk bakışta tamamlanmadığı izlenimini veren bu evlerde aslında resmen yaşanmaktadır; bacaları tütmektedir, balkonlarında çamaşırlar asılıdır, kapı numaraları, elektrik, su abonelikleri vardır. Ama bu evler uzun yıllar, belki yıkıluncaya kadar bu halde kalacaktır. Bu evler niçin böyledir? Belki göçebe kültürün tam yerleşememe alışkanlığından ötürü, belki masraftan kaçınmak için, belki de yaşama tam yerleşememenin bilinçli olmadan sergilenen somut bir göstergesi oldukları için bu evler yarımıdır.

(Geleneksel Türk Mimarîsi’nin bir parçası olan Beypazarı evlerinde ufak bir yer eksik bırakılır, tamamlanmaz. Bunun nedeni, ev sahibinin bu dünyada yapacak işinin henüz bitmediğini, daha uzun yıllar yaşayacağını, yaşaması gerektiğini göstermektir. Ölüm korkusunu azaltmaya yönelik bu yarı bilinçli davranış, belki de gecekonduları niçin yarım bıraktığımızı da açıklamaktadır.)

Gerçek neden ne olursa olsun, özellikle şehirlerin varoş-

larındaki sıvası-badanası eksik evler, bende, insanımızın –en azından bir kısmının– bu ülkeye, bu dünyaya tam yerleşemediği düşüncesini uyandırıyor. Avrupa’da bu görünümde bu kadar çok sayıda ev göremezsiniz.

*Bizler Türkiye’ye tam yerleştik mi?
Evlerini sıvasız, insanlarını eğitimsiz,
ormanlarını yalnız bıraktığımız bu
ülkeye tam yerleştik mi? Yoksa her an
kalkıp uzaklara gitmeye hazırız da
muvakkaten mi yerleştik bu ülkeye?*

Ağabeyim, dostum Doğan Cüceloğlu’nun yurtdışında yaşayan bir konuğu Türkiye’yi gezerken, çok sayıda yarım bırakılmış ev görünce, “Türkiye’de boya-badana yasak mı?” diye sormuş. (Düşünme ve yaşama tarzımızın artıları ve eksileri var, Batılıların da öyle; burada olduğu gibi bazı eksilerimizden söz ettiğimize bakıp her yönden geri olduğumuzu düşünmemeliyiz. Ancak, bize uzun vadede zarar verecek eksiyanlarımızı düzeltmek gerektiğini de unutmamalıyız.)

Sadece evlere eğreti yerleşmiyoruz, kimimiz ayakkabının topuğuna basıyoruz, kimimiz ceketi sırtımıza yarım atıyoruz, kimimiz direksiyona kaykılarak oturuyoruz ve galiba bir kısmımız, dünya görüşümüzü, siyasî görüşümüzü çok az veriye dayanarak oluşturuyor, aylık-yıllık dalgalanmalarla farklı siyasî partileri destekliyoruz, bazılarımız milletvekili isek belirli bir partide karar kılamıyoruz, parti parti dolaşıyoruz; sonuçta pek çoğumuz yaşama tam yerleşmeden yaşıyoruz.

İşte, içine tam yerleşilmemiş izlenimi veren sıvasız evlerden yola çıkarak bir benzetme yapmak istedim ve belirli yaşam tarzlarını ‘yaşama yerleşip yerleşmeme’ şeklinde adlandırdım.

Stres ve Bekleme Salonu Koltukları

‘Yaşama yerleşme’ ifadesinin ortaya çıkışında bir ilham kaynağım daha var; o da stresle ilgili 1950’lerde geçen bir olay:

Olay şu: Sandalye, koltuk tamir eden bir usta varmış. Ustanın gözlemlerine göre, bazı müşterilerinin bekleme salonlarındaki koltukların ön tarafları, bazı müşterilerinin koltuklarının orta kısımları daha fazla aşınıyormuş. Ön tarafı aşınan koltuklar kardiyologların (kalp hekimlerinin) muayenehanelerinin bekleme salonlarındaymış; diğer hekimlerin ve başka mesleklerle mensup kişilerin bekleme salonlarındaki koltuklarınsa daha çok orta kısımları aşınıyormuş. Usta bunu hekimlere söylediğinde, hekimler bu gözlemi şöyle yorumlamışlar:

Kalp hekimlerine gelen hastalar genelde stres düzeyi yüksek, belirli bir davranış örüntüsü sergileyen hastalarmış. Bu davranış örüntüsüne ‘A-tipi davranış biçimi’ adı verilmiş.

A-tipi davranış biçimi sergileyenler, özetle, heyecanlı, aceleci, öfkeli, sabırsız, kalp hastalıklarına yakalanma ihtimalleri yüksek kişilermiş. Bu özelliklerin tersi özelliklere ise ‘B-tipi davranış biçimi’ adı verilmiş.^(*)

Genelde A-tipi davranış biçimini sergileyenler kalp sorunlarıyla kardiyologlara başvurduklarında, her zamanki aceleci, sabırsız tavırlarıyla, kalkmaya hazır tedirginlikleriyle koltukların ön tarafına ilişiyorlarmış. Kardiyologların bekleme salonlarındaki koltukların ön taraflarının çabuk aşınmasının sebebi buymuş. B-tipi davranış biçimini sergileyenler ise daha geniş yürekli, rahat, sabırlı oldukları için koltuklara rahatça yerleşip arkalarına yaslanıyorlarmış; bu yüzden de zaman içinde koltuklarının ortası ve arkası daha fazla aşınıyormuş.

İlginç gözükken bu açıklama şekline bakarak, A-tipi davra-

(*) Acar Baltaş - Zuhâl Baltaş, *Stres ve Başaçıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, 2006.

nış sergileyenlerin, kendilerini fazlaca koşturup yoran stresli kişilerin, koltukların yalnızca bir kısmını –sadece önünü-kullandıklarını, koltuklara, dolayısıyla da yaşama tam yerleşemediklerini, B-tipi davranış sergileyenlerinse koltuklara ve yaşama daha iyi yerleştiklerini düşünebiliriz. Bu konuyu izleyen bölümde daha geniş ele alacağız. Şimdi nâcizâne bir öneride bulunmak istiyorum: Koltukların ucuna ilişir gibi yaşama da uçundan ilişebiliriz veya tam yerleşebiliriz.

Yaşama ilişmeyelim, tam yerleşelim.

Yaşama ilişmeyelim, tam yerleşelim.

Bir Sandalyeye veya Yaşama Yerleşmek

Bir insanın genelde yaşama/yaşamına yerleşmesi ile herhangi bir yere, bir sandalyeye, bir koltuğa veya bir sedire yerleşmesi, özde birbirine benzer. Yaşama veya oturulacak yerlere oturma şekillerimizi şöyle sıralayabiliriz:

1. Öylesine, oturduğunuzu fark etmeden oturursunuz; oturma eylemi üzerinde düşünmeksizin oturursunuz. Benzer şekilde kimimiz de, üzerinde düşünmeksizin, fazlaca anlam vermeye çalışmaksızın öylesine yaşayıveririz.
2. Sürekli olarak ‘ya kalkmam gerekirse’ diyerek endişe içinde oturursunuz. Bir gün kalkacağınızı (yani ölümlü olduğunuzu) bildiğiniz için huzur içinde oturamazsınız; çabuk kalkmamak için kenarlarına yapışırsınız, elleriniz acır. (İktidar koltuklarını bırakmanın zor olduğu söylenir; aslında bütün koltukları bırakmak zordur.)
3. Kimisi bir sandalyeye oturduğunda kendini tamamen sandalyeye bırakmaz, A-tipi kişilikteki insanların tavıyla tedirgin oturur, her an kalkmaya hazır, gergin

kaslarla oturur; bir anlamda bacaklarıyla sandalyeye yardım eder; sandalyesi âdeta altı bacaklı olur.

4. Rahat oturursunuz; bir gün kalkacağınızı bilirsiniz ama bunu sürekli bir sıkıntı vesilesi yapmazsınız. Bu şekilde oturmayı/yaşamayı becerdiğinizde, bir anlamda, hiç ölmeyecekmiş gibi rahat ve uzun vadeli düşünüp yaşarsınız, yarın ölecek gibi de tedbirli olursunuz.

Günlük yaşamda, işyerlerinde sürekli stresli/gergin olmak, başarısızlık getirir. Gergin olmayı büyük ölçüde öğreniriz, gevşemeyi de öğrenebiliriz.

Sandalyelerimize, koltuklarımıza, şoför mahallerine, kısacası tüm yaşamımıza, hiç kalkmamak üzere oturma isteği gerçekçi değildir, bizi yorar. Her an kalkmaya hazır bir gerginlikle oturmak da bizi yorar. Yukarıdaki dördüncü madde de belirtildiği üzere, hem kalkmaya bu hazır hem de rahatça yerleşmiş bir insan olabiliriz.

Yaşama rahatça yerleşirseniz, kendileri yaşama rahatça yerleşmeyen, bu yüzden de rahatlamış insanlardan rahatsız olan kişiler, “Ne o, Dünya’ya kazık mı kakacaksın?” diyebilirler. Desinler. Hem sonsuz ömürlü olmadığımızı bilmek, hem de dünyaya kazık kakmaya çalışarak yaşamak mümkündür.

Evet, dünyaya kazık kakmak o kadar da zararlı değil. Bakınız mesalâ, kazık kakılmadan yapılan inşaatlar depremde yıkılıyor; kazık kakanların, perde beton koyaınların evleri ayakta kalıyor. Kazık kakmayanlar, projedeki perde betonu yapmayıp rüşvetle görevlilerden ruhsat alanlar evlerine ve bu dünyaya tam yerleşemezler, başkalarının da yerleşmesine engel olurlar, sonra ilk depremde göçüp giderler, en azından başkalarını göçürürler. Bu konuda bir anım var:

Tecrübeli Müteahhit

Bu ne yazık ki gerçek bir anı. Gençtim, bir yakınım arsasını müteahhide verip apartman yaptırdı. Belediyeden ruhsat alma vakti gelince müteahhidin şöyle övündüğünü hatırlıyorum: "Tecrübesiz müteahhit ilgili mühendisi binada gezdirir, rüşvetini verir, ruhsatını alır. Tecrübeli müteahhit ise mühendisi binaya sokmaz, karşı kaldırımdan baktırır, rüşvetini verir, ruhsatını alır. Ben tecrübeli müteahhidim."

Bu sözleri ayıplamıştım; ancak şimdiki kadar bilinçli ve bu konuda öfkeli olmadığım için (o sıralarda *Ladesçi* romanım ortada yoktu) sesimi çıkarmamıştım. Ahlâksızlar, üçkâğıtçılar, değerlerini satanlar, satılmışlar bu dünyadaki yerlerinin sağlam olduğunu sanırlar ama bence yaşama tam yerleşememişlerdir. Onları destekleyenler de öyle. Marmara Depremi'nde Veli Göçer günah keçisi seçildi, hüküm giydi, herkes rahatladı. İyi de Veli Bey'in yaptığı binalara ruhsat verenlere galiba bir şey olmadı; en azından adları kamuoyunda duyulmadı. Şimdi yine bir deprem olsa Veli Göçer de yok ortada; ne yaparız bilmem.

Marmara Depremi'ni izleyen ayların gazetelerine bakarsanız, yörenin belediye başkanlarının "Artık dersimizi aldık, bundan sonra üç kattan fazlasına izin vermeyiz" dediklerini görürsünüz. Ancak şu an oralarda sekiz kata ruhsat veriliyor. Bu tavır da yaşama tam yerleşememenin göstergelerinden biridir. O büyük depremden yeterince geribildirim almadık. Olaylardan geribildirim almak ve dürüstlük, yaşama yerleşmenin göstergelerindedir. Yaşama tam yerleşmeyenleri ya deprem kaldırır yerinden, ya toplum.

*Yaşama tam yerleşemeyenleri
ya deprem kaldırır yerinden,
ya toplum.*

Bir at, üstüne tam yerleşmeyen süvariye nasıl üstünden atarsa, yaşam da kendine tam yerleşemeyenleri, bir anlamda yeterince uyum sağlayamayanları, en azından uzun vadede şu ya da bu şekilde üstünden atar, devre dışı bırakır. Biyolojik gelişim süreçleri aksadığında, ekolojik, sosyal, psikolojik dengeler bozulduğunda, tüm canlıların, bu arada insanların yaşama yerleşmeleri, uyum sağlamaları ve yarına kalmaları güçleşir.

Dünyaya Yerleşmek ile Yaşama Yerleşmek Aynı Şey mi?

Yukarıda, yaşama yerleşme kavramını oluştururken, ilham kaynaklarından birinin bir mekâna, bir sandalyeye ‘yerleşme’ fikri olduğunu belirttik. Bu noktada bir teşbih söz konusudur. Bir mekâna ve yaşama yerleşmek birbirine benziyor. Ancak gerçek anlamda ikisi aynı şey mi? Galiba değil.

Bir sandalyeye, herhangi bir makama, sıkça esprisi yapıldığı üzere bir iktidar koltuğuna çok iyi yerleşenlerimiz vardır. Hatta bazen, “Müdür Bey koltuğa yakıştı, koltuğu doldurdu,” deriz. Bir koltuğa, sandalyeye basit anlamda çok iyi yerleşmiş olabilirsiniz ama bu durum yaşama da iyi yerleştiğiniz anlamına gelmez. Bu dünyada mallar, paralar, unvanlar elde edebilirsiniz, bunlara sıkıca yapışabilirsiniz; ancak düşünme-yaşama tarzınız, varoluş biçiminiz yeterince kaliteli değilse, yaşama tam yerleşemezsiniz. Tapu dairesi size evin mülkiyetini verir; ama o evde kaliteli yaşama keyfiyetinin resmî bir belgesi yoktur.

Tapu dairesi size evinizin mülkiyetini verir; ama evinizde kaliteli yaşama keyfiyetinin belgesi yoktur. Yaşamak, örneğin özgürlük sizin için tabii ise, evinizdeki tapu sizi yaşama tam yerleştirmez.

Bu dünyada çok mal edinmek, çok şey yapmak isteriz. Ancak ömrümüz sınırlıdır; sınırlı bir ömre sınırsız bir dünya yerleştirmek istediğimiz zaman yaşama hakkıyla yerleşmemiz güçleşebilir, bazen de imkânsız olur. Bunu anlatan güzel bir hikâye var, Sahaların arazi satışı.

Sahalar Arazi Satıyor

Asya'nın doğusunda, Rusların adlandırmasıyla Yakutlar, kendilerine verdikleri isimle Saha Türkleri (Saha, yaka/kıyı anlamında) oturuyormuş. Sahaların arazi satışlarıyla ilgili Tolstoy'un bir öyküsü var. Sahalar araziye şöyle satıyorlarmış:

Satıştan bir gün önce araziye talip olan kişi yed-i emine çok yüksek olmayan miktarda para yatırıyormuş. Ertesi günü hakemler eşliğinde araziye gidiliyormuş. Alıcının eline dört küçük kazıkla bir çekiç veriliyormuş. Alıcı, güneş doğar doğmaz birinci kazığı çakıp yürümeye başlıyormuş. İsteddiği kadar yürüyormuş. Belli bir noktada durup ikinci kazığı çakması, ikinci kazığı çaktıktan sonra ilk kenara dik yürüyüp istediği bir noktada üçüncü kazığı çakması, bu noktadan itibaren ilk kenara paralel yürüyüp, birinci kazığın hizasına gelmesi ve dördüncü kazığı çakması gerekiyormuş. Bu andan itibaren yapması gereken, dosdoğru birinci kazığa yürümesi ve güneş batmadan ilk kazığa elini sürmesiymiş. Eğer alıcı güneş batmadan önce ilk kazığa elini sürerse, etrafını yürüyerek dolaştığı bütün o topraklar, bir gün önce yed-i emine yatırdığı pı-

ra karşılığında kendisinin oluyormuş. Ama, güneş batar da alıcı henüz kareyi tamamlamamış olursa, yatırdığı para yanıyormuş.

Bu ilginç arazi satma yöntemini duyanlar uzak ülkelerden koşup gelirlermiş. Ancak, bu yöntemle arazi almak isteyen çok olurmuş ama sonuçta alabilen pek çıkmazmış.

Tolstoy'un hikâyesindeki kişi güneş doğar doğmaz ilk kazığı çakıyor ve koşmaya başlıyor. (Sabahtan koşmaya başlarsanız, akşama şansınız azalır.) İkinciye çakıyor, üçüncüyü çakıyor; ama hep biraz daha giderek çakmaya çalışıyor. (Yaşamın bize sundukları karşısında, bazen durmak, mevcutla yetinmek çok zordur.) Adam ilk kazığı çaktıktan sonra ilk kazığı çaktığı tepeye yöneliyor; yorgundur, kan ter içindedir. Birinci kazığı çaktığı tepenin eteğine ulaştığında bir de görüyor ki güneş batmış. Çok üzülüyor. Ancak o anda Sahalar tepenin üzerindedirler, gün boyu bu kadar gayret gösteren alıcının parayı kaybetmesine üzülüyorlar, ona, "Senin bulunduğun yerde (tepenin eteğinde) güneş battı ama burada (tepede) batmadı, koş," diyorlar. Alıcı seviniyor, son bir gayretle düşe kalka tepeyi çıkıyor, birinci kazığa elini sürüyor, etrafını dolaştığı bütün o toprakları almayı hak ediyor. Fakat çok yorulmuştur, sallanıyor, düşüp kalp krizinden ölüyor.

Sahalar üzülüyorlar, yapacak bir şey yoktur, bir mezar kazıp adamı gömüyorlar. Hikâyenin anafikri sanırım şu: Alıcı, gün boyunca göz alabildiğine uzanan bütün o topraklara sahip olmak istemiştir ama günbatımında payına düşen toprak elli santime iki metre boyunda bir toprak olmuştur.

Kıssadan hisse: Hepimiz ölümlüyüz; yani güneş bir gün nasıl olsa batacak. Önemli olan güneş batmadan önce kareyi tamamlamaktır. Karenin ilk kenarını ne uzunlukta tuttuğunuz, kareyi tamamlayıp tamamlayacağınızı belirler.

Yaşamdan küçük bir tarla da istemeyin; "Garantili olsun, küçük olsun" demeyin. Korkak bezirgân ne kâr edermiş ne

ziyan. Bu evrenden potansiyelinizle orantılı (bacak gücünüzle, nefesinizle, strese dayanıklılığınızla orantılı) bir yaşam isteyin. Azla yetinmeyin; ama aşırıya heveslenip her şeyi de kaybetmeyin.

*Güneş nasıl olsa bir gün batacak;
hepimiz ölümlüyüz. Öncümlü olan güneş
batmadan önce kareyi tamamlamaktır.
Karenizin farkında mısınız?*

Güneş batmadan kareyi tamamlamak, yaşama tam yerleşmek anlamına geliyor. Kareyi tamamlamak önemli olabilir; ama karenin –satın alınan arazinin– nasıl kullanılacağı, yani yaşamın kalitesi de önemli. Yaşam kalitesini artırmak da yaşama yerleşmek anlamına geliyor.

Yaşamamanızın süresini sonsuza kadar uzatamazsınız ama kalitesini ölçülemeyecek miktarda artırabilirsiniz. Ömrünüzün uzunluğu önemli değildir, kalitesi önemlidir. Sandalyeden bir gün nasıl olsa kalkacaksınız: Önemli olan, huzur içinde oturmanız ve çevrenize huzur vermenizdir.

*Yaşam sürenizi sonsuza kadar
uzatamazsınız; ama yaşam kalitenizi
–ve çevrenizdeki dünyanın kalitesini–
alabildiğince artırabilirsiniz. Ömrünüzün
miktarı değil, kalitesi önemlidir.*

Sonuç

Yaşama yerleşme kavramını tanımlamak istediğimizde, biyolojik-ekolojik uyum süreçlerinden toplumsal dinamiklere, oradan psikolojik yapılara, ruh sağlığına v: ileti-

şim/yaşam tarzlarına kadar uzanan bir yelpaze çıkıyor önümüze. Yelpazedeki birkaç temel çizgiyi bu bölümde belirttik. Yaşama yerleşmiş insanların özelliklerini, hangi yaşam tarzlarının yaşama yerleşmemize ne ölçüde katkısı olabileceğini ilerleyen bölümlerde ele almaya devam edeceğiz.



Koltuğun Ucunda mısınız Ortasında mı, Stresli misiniz Rahat mı?

Stres

Bazen dış uyarıcıların (aşırı sıcak, soğuk veya bazı kokuların) kişileri doğrudan etkilemesi sonucunda, bazen de dış uyarıcılar kişilerin algılaması sonucunda ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik nitelikteki tepkilere 'stres' adı verilir. Çoğunlukla yaşadığımız stresler, dışarıda olup bitenlere verdiğimiz anlamlar sonucunda ortaya çıkar. Örneğin trafikte bize çalınan bir klaksonun gerekli bir uyarı olduğunu düşünürsek strese girmeyiz; ancak bu klaksonu bir hakaret olarak yorumlarsak strese gireriz (tabii çevremizdekileri de strese sokarız).

Stres ve Koltuklara Yerleşme

İlk bölümde bir koltuk tamircisinin hekimlere ilham veren gözleminden söz etmiştik.

Kardiyojji uzmanlarının bekleme salonlarındaki koltuk-

lar daha çok önden aşınıyormuş, diğer hekimlerin ve başka mesleklere mensup kişilerin bekleme salonlarındaki koltuklarınsa orta kısımları aşınıyormuş. Bu durum, kardiyoloji uzmanlarına, daha çok kalbinden sorunu olan A-tipi davranış biçimine sahip hastaların başvurdukları, diğer hekimlere ise daha çok B-tipi davranış biçimine sahip hastaların başvurdukları şeklinde yorumlanmış.

A-tipi davranış biçimine sahip hastalar, genelde fazlaca heyecanlı, hareketli ve sabırsız oldukları için, özellikle hekimin bekleme salonunda koltuğa tam yerleşemiyor, her an kalkmaya hazır bir pozisyonda koltuğun ucuna iliştirilmiş. B-tipi davranış biçimine sahip olanlar ise, en azından göreceği olarak daha rahat oldukları için koltuğun ortasına yerleşebiliyorlarmış.

Söz konusu iki davranış biçimini kısaca tanımlayalım: A-tipi davranış biçimi sergileyen kişiler genelde heyecanlı, fazlaca işe odaklı, iş alanında aşırı hırslı, mükemmeliyetçi, aşırı rekabetçi, aceleci, öfkeli, sıklıkla saldırgan, hızlı yemek yiyen, çiğnemedi yutan, hızlı ve coşkulu konuşan, cümle aralarında derin soluklar alan (Friedman buna, ‘tükenmişliğin ölümü hatırlatan işareti’ adını vermiş), yürümek yerine koşan, söz kesen, birkaç işe birden girişen, sürekli zaman baskısı içinde olan, sürekli koşturan, stresli kişilermiş ve kalp hastalıklarına daha çok yakalanıyorlarmış. Bu özelliklerin tersi özelliklere ise ‘B-tipi davranış biçimi’ adı verilmiş.^(*)

Bir insan yüzde yüz A-tipine veya B-tipine girmez; belirli oranda –az veya çok– A-tipi davranış biçimini sergileyebi-

(*) Stres ve stresle ilintili A ve B tipi davranış biçimleri konusunda, okuyucularına, stres konusunda Türkçe olan ve olmayan kitaplar arasında en iyisi olarak gördüğüm Baltaşların *Stres ve Başaçıkma Yolları* adlı kitaplarını öneririm.

lır. Bu nedenle, A-tipi davranış biçimi sergileyenlerin kesin-kes kalp hastalığına tutulacaklarını söyleyemeyiz.

A-tipi davranış stresli yaşam tarzını ifade ediyor. Stresli olduğumuzda, hem zihinsel açıdan huzursuz, hem de bedensel açıdan gerginlik içinde oluruz. Kısaca, A-tipi davranışa sahip stresli kişiler koltuğun ucundadırlar, B-tipi koltuğun ortasında.

Peki, siz nasılsınız? Genelde koltukların ucuna mı yerleşiyorsunuz, yoksa rahatça oturabiliyor musunuz? Kendilerini koltuklara rahatça bırakamayanlar, farkında olmadan bacaklarıyla koltuklara yardımcı olurlar, oturdukları koltuklar âdeta altı bacaklı olur. Dört bacak koltuğa aittir, iki bacak oturana. Haddim olmayarak bir öneride bulunmak istiyorum:

*Bacaklarımızla sandalyelere yardım
etmeyelim; birakalım ağırlığımızı onlar
taşısin.*

Duygularımızla davranışlarımız arasında karşılıklı ilişki vardır. Stresiz, rahat olduğumuzda koltuklara rahat otururuz, ancak vücudumuzu gevşetip rahat bir şekilde oturabilirsek, stresimizin azalması da mümkün olabilir. Aynı şey yatariken de geçerli.

Çoğunlukla stresli olduğumuzda, tostoparlak büzülüp yatarız, kimimiz kolumuzu büküp başımızın ve yastığımızın altına koyarız ve daha kötüsü kimimiz uyurken dişlerimizi gıcırdatırız. Gıcırdatmaktan dişlerimiz aşınır, diş hekimine gitmek gerekir. (Belki de uyurken dış gıcırdatmak, uyanırken birilerine diş bilemenin somut bir şeklidir.) Yattıktan sonra uyumadan önce, çeşitli vücut gevşetme tekniklerinden biriyle vücudumuzu gevşetebilirsek, uykumuzun daha rahat, daha verimli geçmesi mümkün olabilir.

Rüyalarınızda Tutmayan Frenler, Bitmeyen Sınavlar

Belli aralarla gördüğümüz rüyalar vardır, üç ayda bir, altı ayda bir mesela. Bunlar içinde en sık ifade edilenlerden bir tanesi ‘freni tutmayan araba’ rüyasıdır. Yokuş aşağı giderken arabanızın frenine basarsınız ama fren tutmaz.

Sık görülen bir diğer rüya şöyledir: Rüyaı gören üniversiteyi bitirmiştir ama bir gün bir telefon veya yazı gelir, meğer mezun olmamıştır, bir dersi kalmıştır, sınava girmesi gereklidir. Bu ve benzeri rüyalarda kimi rüya sahibi bir türlü sınava hazırlanamaz, kimisi bir türlü evden çıkamaz, sınava gidemez, kimisi bir türlü sınav kâğıdını bitirip veremez.

Bazı rüyalarda ise aslında askerlikleri bitmiş kişiler askerliklerinin bitmediği konusunda bir celp alırlar.

Psikolojide bu tür rüyaları topluca yorumlamak uygun değildir. Aksi halde klasik rüya tabirlerine benzer. Ancak –genel bir kural olmamakla birlikte– bu tür rüyalar psikodramayla veya benzeri yaklaşımlarla ele alındığında, rüyaı görenlerin günlük yaşamlarında büyük ölçüde stres içinde oldukları anlaşılmaktadır. Ağır roller altında ezilen, sık ifade edildiği şekliyle ‘nereye yetiyeceğini’ bilemeyen kişiler, günlük yaşamlarındaki koşturmacalarını rüyalarında da sürdürüyorlar anlaşılan.

Tükenmişlik

Yoğun iş stresi, işkoliklik sayılabilecek işe odaklılık, giderrek işinden başka şeylerle ilgilenmemek, zaman içinde bireyde tükenmişlik sendromu (burnout syndrome) yaratabilir. Tükenmişlik, başarı güdüsü çok yüksek olup çok çalışan, kapasitesini zorlayacak şekilde iş yüklenen, başlangıçta bunların üstesinden gelen, ancak zamanla altından kalkamayan kişilerde görülür.

Tükenmişlik yaşayan kişiler, baş ağrısı, mide ağrısı, sindirim sorunları gibi fiziksel şikâyetler çekmenin yanı sıra, sık öfkelenirler, kişilerarası ilişkileri bozulur, mizah anlayışlarında azalma olur, duygusal açıdan kendi kabuklarına çekilirler, gitgide daha çok çalışırlar ama aynı anda az başarılı olduklarını düşünürler, gerçekten de iş verimleri ve işlerine yönelik ilgileri azalır.

Tükenmişlik içindeki kişiler, âdeta çevrelerinde her şeyin ters gittiğini, herkesin ters davrandığını düşünmeye başlarlar. Bu örüntü, biraz kara mizah da olsa bize bir Karadeniz Fıkrası'nı hatırlatmaktadır.

Temel Londra'da

Dünyanın pek çok ülkesinde trafikte sağdan gidilir, bazılarında, bu arada İngiltere'de soldan gidilir. Temel Londra'da sağ şeride geçmiş, bir güzel gidiyormuş, bir yandan da, "Haçan pu ne işdur, ha burada herkes ters yönden gideyür," diyormuş. (Aslında, neyin/kimin ters olduğu her zaman görecelidir.)

Strese Karşı Ne Yapılabilir?

Stresle baş etme konusunda yapılabilecekleri üç ana grupta toplayabiliriz:

1. Zihni yeniden düzenlemek, stres yaratan şemaları değiştirmek;
2. Varoluş kalitesini, yaşam enerjisini artırmak;
3. Yaşam tarzını değiştirmek.

1. Zihni Yeniden Düzenlemek

Hiçbir zihin tamamen düzensiz değildir, zihni sıfırdan inşa etmek söz konusu olamaz. Zihni yeniden düzenlemek beyin yıkamak da demek değildir. ‘Zihni yeniden düzenlemek’ demek, ruh sağlığımızı bozan, yaşam kalitemizi düşüren, yaşama hakkıyla yerleşmemizi engelleyen birtakım akılcı olmayan şemaların/şablonların akılcı hale getirilmesi demektir. Sözgelisi, ‘Herkes beni sevmeli’, ‘Elimi attığım her konuda birinci olmalıyım’ türünden düşünceler akılcı değildir, genelde stres yaratır.

Bilişsel-davranışçı yaklaşım kapsamında, bu alanda eğitim almış uzmanların (psikiyatrların, psikologların, psikolojik danışmanların) yürüteceği terapilerde/psikolojik danışmalarda, stres yaratan, yaşam ritmini bozan otomatik düşünceler, ara inançlar ve ‘ben yetersiz bir insanım’ benzeri temel inançlar giderilebilir, bunların yerine akılcı düşünceler konabilir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımla ilgili çok sayıda kaynak vardır. (*) Bunları okuyan kişiler, stres yaratabilecek bazı akılcı olmayan düşüncelerini fark edebilirler, değiştirebilirler; ancak söz konusu yaklaşımdan birtakım karmaşık sorunların çözümünde tam olarak yararlanabilmek için, yukarıda belirtildiği üzere uzmanların desteği gereklidir. Konunun uzmanlarının yürüteceği terapi/psikolojik danışma ortamında hastalar/danışanlar, streslerinden, çeşitli ruhsal sorunlarından kurtulabilirler, kendilerini daha iyi tanıyabilirler, yaşam tarzlarını zenginleştirebilirler.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımı Kimler Uygulayabilir?

Bilişsel-davranışçı yaklaşımı, terapi/psikolojik danışma amaçlı olarak yalnızca psikiyatrlar, psikologlar veya psiko-

(*) I. Savaşır, G. Boyacıgil, ve E. Kabakçı, *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*, Beck, J. Özel, K., 1994.

lojik danışmanlar uygulayabilir. (Tedavi amaçlı olarak psikiyatrlar ve klinik psikoloji alanında uzmanlığı olan psikologlar, psikolojik danışma amaçlı olaraksa psikolojik danışma alanında uzmanlığı olanlar uygulayabilir.) Psikiyatr, psikolog veya psikolojik danışman olmak, bilişsel-davranışçı yaklaşımı hakkında uygulayabilmek için yeterli değildir. Uygulamacıların ya bu alanlarda uzmanlıklarını alırken özel dersler almış olmaları –özellikle psikologların ve psikolojik danışmanların yüksek lisans yaparken bu dersleri almaları– ya da bu üç alandan birinde eğitim aldıktan sonra bilişsel-davranışçı yaklaşımla ilgili sertifika programlarına katılmış olmaları gereklidir.

Çeşitli mesleklere mensup kişilerin, dünyaca ünlü bile olsalar bazı sertifika programlarına katılıp bu yaklaşımı veya benzeri yaklaşımları uygulamaya çalışmaları, sözgeşi hipnoz yapmaları, sınav kaygısını, fobileri, cinsel sorunları, anoreksiya nervozayı, vb. sorunları tedavi etmeye kalkışmaları, bireyleri veya aileleri tedaviye niyetlenmeleri bilim etiği açısından uygun değildir. İnsanlar sokakta dolaşıyor olabilirler; ama psikoterapi/psikolojik danışma sokağa düşmemelidir.

Sözgeşi bir mühendis, bir avukatın ünlü bir sertifika programına üç ay katılıp bir sertifika aldıktan sonra kendini kişisel gelişim uzmanı kabul etmesi, bu durumun devamı olarak ister istemez psikolojik danışma yapması ve –isteyerek veya hiç istemeden– terapiye kayması sıkça rastlanan bir durumdur; ama yanlıştır, sakıncalıdır. Çünkü psikoterapi, psikolojik danışma, sadece bir teknisyenlik işi değildir. Alan dışındaki bir kişi, belli psikoloji tekniklerini öğrenip uygularsa bazen başarılı olabilir ama konunun arka planını, ilgili kuramları hakkında bilmediği, ‘insanı’ biyolojik, psikolojik yapısıyla derinlemesine tanımadığı için çok ciddi hatalar yapabilir.

Örnek: Konuyu teknisyenlik düzeyinde bilen bir kişi, bir

anoreksiya nervozayı kendince iyileştirmeye çalışırken kişinin ölmesine yol açabilir. Bu tür bir hastaya, “İnsan isterse her şeyi başarabilir; ‘yiyeyeğim’ dersin yersin,” demek anlamlı değildir. Çünkü anoreksiya nevroza basit bir ‘yememe’ sorunu değildir; tedavisi için bir hekime, yanı sıra onunla takım çalışması yapacak bir psikoloğa ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, bilişsel-davranışçı yaklaşım dahil tüm psikoterapilerin, psikolojik danışmaların yalnızca konuya ilişkin özel eğitim almış psikiyatrlar, psikologlar ve psikolojik danışmanlarca yürütülmesi uygundur. Bunu söylerken, çeşitli mesleklere mensup olup da birkaç aylık eğitimler alıp kişisel gelişim uzmanı olan, ardından da kaçınılmaz olarak terapiye, danışmaya kayan kişileri hayal kırıklığına uğratmak, üzmem istemiyorum. Psikolojiye ilgi duyanların şevklerini kırmak istemiyorum. Bunu gerçekten istemiyorum. Ancak aynı şekilde, derin ruhsal sorunları olup uçan kuştan yardım uman, hayata tutunmaya çalışan kişilerin zarara uğramalarını da istemiyorum.

Peki ne yapalım? Diyelim ki mühendissiniz ve psikolojiye ilgi duyuyorsunuz, insanları iyileştirmek istiyorsunuz. Ne idüğü belirsiz, ne dedüğü belirsiz kurslara gitmeyin. Üniversite sınavlarına girip tıp veya psikoloji ya da psikolojik danışma ve rehberlik okuyun. (Felsefe doktoru ve Bach uzmanı olan Albert Schweitzer kırk yaşında tıp okumuştur.)

Benim o kadar vaktim yok dersiniz, bir psikoloji bölümünde veya psikolojik danışma rehberlik bölümünde yüksek lisans yapın. Bunu istediğinizde muhtemelen sizi almayacaklardır.

Niçin almıyorlar? Gerçekten yetenekli ve istekli olan alan dışı kişilerin seçilip söz konusu programlara kaydedilmeleri ve kendilerine lisans tamamlama yaptırılması, daha sonra da yüksek lisansa başlatılmaları mümkündür. Bunu yapan az sayıda bölümümüz var. Batı ülkelerinde, kişilerin lisanslarının-

dan farklı alanlarda yüksek lisans yapmaları konusunda bizdekinden daha esnek davranılıyor. Biz niçin yapmayalım?

Farklı alanlardan gelen kişilerin psikolojide yüksek lisans yapmasının bazı sakıncaları olabilir; ancak bu konuda esneklik gösterilmesi, piyasada her türlü standardın dışında, şarlatanlık düzeyinde eğitim ve sertifika verilmesini önleyecek bir yoldur.

2. Varoluş Kalitesini, Yaşam Enerjisini Artırmak

Tükenmeyen yaşam enerjisine sahip olmanın keşke basit ve evrensel bir formülü olsaydı. Yok. Ancak hiç de yok değil; bence herkes, kendi yaşam sürecinde kendine özgü bir formül oluşturabilir. Uzmanlar ve kitaplar, bu konuda ancak koçluk/katalizörlük edebilirler. Bireyler, bu dünyada nasıl varolacaklarına, yaşamlarını nasıl anlamlandıracaklarına, yaşama ve çalışma enerjilerini nasıl diri tutacaklarına kendileri karar vereceklerdir.

Sizin nasıl yaşamanız gerektiğini bir başkası söylerse –bu kişi ister bir uzman olsun, ister bir anne– suflörlü bir yaşam ortaya çıkar.^(*) Biz uzmanlar, arada dayanamayıp insanlara nasıl yaşamaları gerektiğini söylüyor olabiliriz. Ancak şunu da söylemek isteriz: Kişiler, kendi yaşamlarına ilişkin farklı önerileri almalı, kendi damak tatlarına uygun bir karışım, kendilerine özgü bir bileşim ortaya çıkarmalıdır.

İnsanların, tükenmişliğe karşı yaşam enerjilerini nasıl diri tutacakları konusunda ortak payda ‘âni yaşamak’ olmalıdır. Âni yaşamak demek, kişinin geçmişinden ders alması, gelecek için planlara sahip olması ve içinde bulunduğu anda, kendisini ve çevresini fark etmesi ve bütün bunlardan keyif

(*) Bu konu “Suflörlü Yaşamlar, Tulumbacı Sendromu, Psikolojik Düğümler”, *Küçük Şeyler-2* adlı kitabımda işlendi.

alması demektir. Ânı yaşadığımızda, kendimize ve çevremize odaklanır, o andaki yaşantımızı anlamlı bulur ve bu durumdan sevinç, coşku duyarız.

Ânı yaşamak, liderlik becerisi gibi, empati kurmak gibi, öğrenilebilecek bir beceridir. Doğuştan getirilen potansiyelin öğrenme yoluyla geliştirilmesi durumunda genellikle ânı yaşamak yerine, yaşamı ertelemeyi tercih ediyoruz. Yaşamı ertelemeye ilgili beğendiğim bir karikatürü paylaşmak istiyorum.

Gırgır'dan Bir Karikatür

Bir zamanlar *Gırgır* vardı, size orada gördüğüm ama yılını hatırlamadığım bir karikatürü aktarmak istiyorum.

Genç lisede ders çalışmaktadır, 'yaşamamaktadır.' Bir ara başını kaldırıp, "Ah, bir üniversiteye gireyim, siz beni o zaman görün, ne biçim yaşayacağım," der. Üniversiteye girmiştir ama yine yaşayamamaktadır, başını kaldırıp, "Ah, bir işe gireyim, siz beni asıl o zaman görün, ne biçim yaşayacağım," der. İşe girmiştir ama tabii yine yaşayamamaktadır, başını kaldırıp, "Ah, bir emekli olayım, siz beni asıl o zaman görün, ne biçim yaşayacağım," der. Emekli olmuştur, parkta bir bankta çenesini bastonuna dayamış oturmaktadır; "Ah mîrim, hayırlısıyla bir öteki dünyaya gideyim, siz beni o zaman görün, ne biçim yaşayacağım," der.

Kıssadan hisse, bugün yaşayabileceğimizi yarına atmak, yaşamı, pazara, ağustosa veya emekliliğe ertelememek gerekiyor. Bir zamanlar *Gırgır* vardı, şimdi yok. O zaman-

lar *Gırgır*'da yazıp çizenler, eğer ânı yaşamadılarsa, ânı yaşamayı emekliliğe filan erteledilerse, çok yazık. *Gırgır* kapandı, *Gırgır*'dan ötürü emeklilik gelmedi. O günler *Gırgır*'da çalışanlar, eğer dünyanın çok önemli ve büyük bir mizah dergisinde çalıştıklarını fark edip haz duydularsa, bu onlar için gerçek kârdır.

Paşa Çayı

Paşa çayı diye bir ifade vardır; çabuk soğusun diye çocukların sıcak çaylarının üzerine su döküp, “Bak, sana paşa çayı yaptım,” denir. Çay soğutmaya niçin bu ad verilir? Bu konudaki genel tahmin –veya rivayet– şudur:

Paşalar, işlerinin çokluğu yüzünden masalarına bırakılan çayları bir türlü zamanında içemez, ancak soğuduktan sonra bir yudum alırlarmış. Paşa, ikinci çayı söylese de bir şey fark etmez, ikinci çayı da soğumadan içemezmiş.

Çayı zamanında içememek, bir anlamda yaşamı ertelemek anlamına geliyor. Bunu sadece paşalar değil, hemen pek çoğumuz yapıyoruz. Genel müdürlerin, müdürlerin, sürekli olarak onların emri altında yoğun iş temposu içinde çalışan elemanların da çaylarını zamanında içebileceklerini sanmıyorum.

Çayı zamanında içememek de, A-tipi davranışın, stresli yaşam tarzının bir göstergesi olsa gerek.

3. Yaşam Tarzını Değiştirmek

Stres ve onun çerçeveye alınmış bir şekli olan ‘A-tipi davranış biçimi’ doğuştan getirilmez, kısmen de olsa öğrenilir. Stresli olmaya yönelik bir potansiyelle doğarız, bazılarımızda bu potansiyel daha yüksek olabilir; diğer bir söyleyişle stresin de genetik temeli var. Stresin yaşanma şekli, vücudun vereceği tepki biyolojik temelli olabilir, ancak hangi durumda ne ölçüde stres duyulacağı büyük ölçüde öğrenilen bir şeydir;

modelden öğrenilebilir, yaşam içinde kişinin edindiği şemalar yoluyla öğrenilmiş olabilir.

Kısacası, stresin bir boyutu genetik/biyolojik temele, bir boyutu ise çevreyle etkileşime, öğrenmeye dayanır. Stresin bir ayağı öğrenme yoluyla ortaya çıktığı için, yine yeni öğrenmeler yoluyla stresi azaltmak, en azından bir ölçüde denetim altına almak, strese baş etmek mümkündür.

Stresle baş edebilmek için üç ana yoldan ikisi yukarıda ifade edildi. Üçüncü yol, stres hakkında bilgi edinmek ve strese yol açan yaşam tarzımızı değiştirmektir. Bu konuda yapılabilecekler birkaç örnek sıralayalım:

- Stres hakkında okumak, bilgi edinmek (bu konuda Baltaşların stresle ilgili kitapları okunabilir);
- Spor yapmak; düzenli yürüyüşler yapmak;
- Müzik dinlemek;
- Bir hobi edinme (şüphesiz hobiyi bir stres kaynağı haline getirmeden hobi edinmek);
- Koltukların ortasına oturmak;
- Yavaş yürümeye çalışmak, işyerinde koridorlarda koşmamak;
- Yavaş konuşmaya, karşıdakinin sözünü kesmemeye çalışmak;
- Yemek yerken çiğnemedenden yutmamaya çalışmak (bunu her defasında yemekten sonra hatırlayanlarımız var);
- Bir roman alıp günde beş dakika bile olsa okumak;
- Yukarıdakilerin hiçbirini yapmamak; sizi en iyi siz tanırsınız, eğer stresli olduğunuzu düşünüyorsanız yaşam tarzınızı nasıl değiştireceğinizi en iyi siz bilirsiniz; peki madem öyle, bu kitabı niçin okuyorsunuz? Onu da siz bilirsiniz.

Stres İlişkin Şablonlar

Yukarıda belirtildiği üzere bazı akılcı olmayan şemalar/şablonlar/önyargılar stres yaratabilir. Ancak bir de stresin kendisine ilişkin şablonlarımız var. Bunlardan da kurtulmak gerektiği kanısındayım.

Stresle ilgili birinci şablon, stresin ismi var cismi yok bir şey olduğu, üzerinde durulmasına, sistematik olarak giderilmesine gerek olmadığıdır. Yaygın kaniya göre, eğer stresliyseniz anlık önlemlerle geçirebilirsiniz; çıkıp bir hava alırsınız, sinemaya gidersiniz geçer. Evet, bazı durumlarda bu düşünce geçerli olabilir; ancak sürekli stres altında yaşayıp tükenmişliğe doğrudanlar için veya zaman içinde A-tipi kişilik örüntüsü geliştirmiş olanlar için anlık çözümler köklü bir yarar sağlamaz. Bu durumlarda, yukarıda belirtildiği üzere uzmanların profesyonel desteğine ihtiyaç vardır.

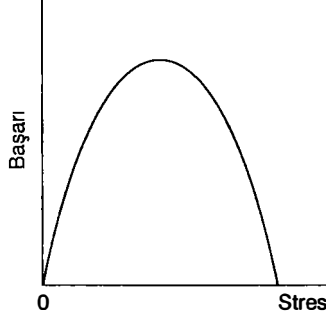
Stresle ilgili ikinci şablon, çalışkan-başarılı kişilerin stresli oldukları, stressiz kişilerinse yeterince çalışkan olmadıkları yolundadır. İşyerlerinde bir eleman için, "Çok rahat, çalışmasından hayır gelmez," diye söz edildiğini duyabilirsiniz. Oysa, gergin, stresli kişilerin çalışkan-başarılı, stressiz, rahat kişilerinse tembel oldukları düşüncesi gerçeği yansıtmaz. Tam tersine, fazla stresli kişiler, fazla çalışıyormuş gibi gözükseler de, aslında yeterince başarılı olamayabilirler.

Stres Tamamen Kötü mü?

Pek çok araştırma, stresle başarı arasında aşağıdakine benzer bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Stresi bağımsız değişken, başarıyı bağımlı değişken kabul ettiğimizde, yukarıdaki şekil şu anlama gelmektedir: Eğer stres çok düşükse başarı da düşük olur. Stres miktarı yükseldikçe başarı da artar; ancak bu durum belli bir düzeye kadar sürer. Stres yükselmeye devam ettikçe başarı düşer. Yani, or-

talama düzeydeki stres, insanları tedbirli, duyarlı olmaya iter, dolayısıyla da maksimum başarı getirir; stres fazlaca düşük veya yüksek olduğunda başarı da düşer. (Aslında söz konusu değişkenler arasında farklı durumlarla ilintili daha karmaşık ilişkiler vardır. Burada olayı sadeleştirerek aktarmaya çalıştım.)



Yukarıdaki şekil bize, yüksek stresin yüksek başarının göstergesi olmadığını gösteriyor. Çok çalışmak için, hayatta başarı için, boş vermişlik uygun değildir, ancak aşırı stres de uygun değildir.

Yukarıdaki şekilde görülen normal dağılım eğrisi, psikolojide pek çok konuda karşımıza çıkar; bu eğri bize, evrendeki –en azından psikolojik evrendeki– aşırı uçlardan uzak durma eğilimini ifade eder. (X eksenine insanların boy uzunluklarını, Y eksenine ise bunlara rastlanma sıklığını koyarsanız, çok sayıda insanın boyunu ölçtüğümüzde, az sayıda kişinin çok kısa ve çok uzun olduğunu, büyük çoğunluğun orta boylu olduğunu görürsünüz.)

Bu durumda, tüm ciddiyetle işlerimizi yaparken, çaylarımızı da orta sıcaklıkta içmenin doğru olacağını düşünebiliriz. Çok sıcak veya soğumuş çaylar yaşam kalitemizi düşürecek, orta sıcaklıktaki çaylar yaşam kalitemizi artıracak, kalbimizi rahatlatacak, yaşama daha iyi yerleşmemizi sağlayacaktır.

Sonuç

Orta düzeyde stres, sizi tedbirli olmaya, tehlikeler karşısında önlemler almaya itebilir. Ancak stresin fazla olması, hem yaşama ve çalışma veriminizi düşürebilir, hem de giderek tükenmişliğe girmenize, A-tipi davranış biçimine ynelmenize yol açabilir. Stresle baş etmenin birtakım yolları vardır; stresle baş ettiğimiz zaman yaşam kalitemiz artar, yaşamın ve koltukların ortasına yerleşmemiz mümkün olur.



Ayaklarınız Yere, Varlığınız Yaşama Sağlam Basıyor mu?

‘Yere sağlam basmak’ diye bir deyim var. Yaşama yerleşmek anlamına da geliyor. Bazen oturarak, bazen de ayakta sağlam durarak, bu dünyaya, yaşama/yaşamımıza yerleşmemiz mümkün.

Yere sağlam basabilmek için ilk önce yer gerekli; coğrafya, toprak, dünya gerekli. Sonra, dik durabilen bir vücut, yerçekimi, bir de dik durma, sağlam basma bilinci gerekli.

Diğer bir söyleyişle, yaşama yerleşebilmek, yarına kalabilmek için fiziksel ve ruhsal sağlığın yanı sıra sağlıklı bir çevre gerekli ve bu çevreyle kaliteli bir etkileşim ve işlevsel bir yaşam tarzı gerekli. Kaliteli etkileşimle, işlevsel yaşam tarzıyla ilgili bazı bilgileri daha önceki kitaplarımda okuyucularım-la tartıştım. Bir önceki bölümde nesnelere olan ilişkimizde ve kişilerarası ilişkilerimizde ‘neden’ araştırmanın önemine değindik; neden araştırmak da yere sağlam basmanın şartlarından biridir. Bu bölümde, yaşamda dik durmamıza katkısı olacak bazı yaşam tarzlarını ele alacağız.

Yerçekimi

Her şey olsaydı da bir tek yerçekimi olmasaydı, ayaklarımız yere basmazdı, dik duramazdık. Yerle gök arasında, yere, göğe dik, diğer insanla paralel yaşayabilmek için yerçekimi gereklidir. Bu durumun çağrıştırdığı bir gerçek var: Yaşamda dik durabilmek için, hayatta kalabilmek için sizi bir şeyler çekmeli; en az bir şey sizi kendine çekmeli, sizin için çekici olmalı. Sizi çeken şey, motivasyon kaynağınız, yaşama amacınız haline gelebilir.

Nasıl ki yerçekimi ayakta durabilmemizi sağlıyorsa, yaşam amaçlarımız, çalışma sebeplerimiz, hobilerimiz de ayakta kalmamızı, yaşama yerleşmemizi kolaylaştırır. *Varolma, Uzlaşma, Gelişme* adlı kitabımda da belirtildiği gibi II. Dünya Savaşı'ndaki Nazi kamplarında yaşamak için hiçbir anlamlı amacı kalmayanlar, sağlam gözükseler bile ölüyorlarmış. Victor Frankl kendisini kamplarda yıllarca ayakta tutan şeyin, kamptan kurtulunca, yaşadıklarını başkalarına anlatma isteği olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde *Piyanist* adlı filmde de piyanist, açlık ve olumsuz koşullar altında hayali bir piyanoda parçalarını baştan sona çalarak ayakta-hayatta kalmaya çalıştı.

Bir Oyun: Bu Dünyada Nesiniz, Nasılsınız?

Bu dünyadaki yerimizin, işlevimizin ne olduğu, evimizde işyerimizde 'ne kadar yer kapladığımız' ve kapladığımız alanı etkin kullanıp kullanmadığımız konusunda doğrudan akıl yürütebiliriz. Ancak bu konuda objektif olmak zordur, gerçeği çarpıtmak söz konusudur. Birtakım dolaylı yollara başvurarak, örneğin yansıtmalarımızdan (projeksiyonlarımızdan) yararlanarak, daha zengin, gerçeğe daha yakın farkındalıklar kazanabiliriz. Bu konuda bir örnek vermek istiyorum.

Derslerimde, seminerlerimde, özellikle psikodrama oturumlarımızda zaman zaman bazı oyunlar oynarız. Onlardan bir tanesi ‘bir nesnenin parçası olma’ oyunudur. Katılırsanız şimdi sizinle de oynayalım. (Sizinle birlikte, yüz yüze olmadan oynadığımızda şüphesiz ki bir psikodrama oturumunda olduğu kadar verimli olmayacaktır ama bir fikir versin diye sunmak istiyorum. (*))

“Eğer bu dünyada insan olmasaydınız, insan dışın-
da ne olurdu? Bulut, yağmur, masa benzeri bir nes-
ne mi, kartal, köpek benzeri bir hayvan mı, yoksa ağaç,
çiçek benzeri bir bitki mi olmak isterdiniz? Yani her-
hangi bir nesne, bir hayvan veya bir bitki olacaksınız.
Gözünüzü kapatıp birkaç saniye içinize bakın, eğer in-
san olmasaydınız bu evrende ne olmak isterdiniz; ne
olmak, şu andaki duygularınıza, iç dünyanıza uygun
geliyor? Gözünüzü kapatıp bir düşünün, sonra birlikte
olmaya devam edelim.”

Gözünüzü açtınız; ne olmak istediğinize karar vermiş bu-
lunuyorsunuz. Seçtiğiniz eşyanın, hayvanın sizin için anlamı
ne, özellikleri ne? Muhtemelen seçtiğiniz şeye, şu andaki ihti-
yaçlarınızı, iç dünyanızı yansıtacaksınız.

Bazen birisi, bir elbise askısı olmak ister. Bu tercihinin ar-
kasına baktığında, sürekli çalıştığını, insanlara hizmet ver-
diğini, oturup dinlenmeye vakit bulamadığını ifade eder.
Bazılarımız, etrafı aydınlatan bir lamba, bazılarımız paspas,

(*) Eğer psikodramayla ilgileniyorsanız, bu konuda grup üyesi olarak katılabileceğiniz/edite edileceğiniz gruplar var. Örneğin Prof. Dr. Abdülkadir Özbek Enstitüsü Ankara’da, İstanbul’da, İzmir’de etkili bir şekilde çalışmalarını sürdürüyor. Yine bu alanda İstanbul’da Deniz Altınay, İzmir’de Ziglerler başarılı çalışmalar gerçekleştiriyorlar. (Psi-
kodramayla ilgili bana ve Altınay’a ait kitaplara bakılabilir.)

bazılarımız kartal olmak isteriz. Herkésin kendince bir sebebi vardır. Kimimiz kendini özgür hissettiği için, kimimiz de kendini özgür hissetmediği için kartal olmayı seçer.

Yaşamak aslında kolay değildir, emek ister. İnsan olmak zordur, hayali bile olsa insan dışı bir şey olmak bile zordur bazen. “İnsan dışı bir varlık olsaydınız ne olmak isterdiniz” yönergesi verildiğinde, kimisi, “Ben insan dışında bir şey olmam,” der. Bu tavır, bir katılığın, kendi rolü dışındaki rollere kapalı olmanın, başka şeylerle empati kuramamanın bir göstergesi sayılabilir. (Sayılmayabilir de.)

Bazen insanlar, ağaç, kuş rolüne veya benzeri bir role girerler ancak kısa bir süre sonra zihinlerindeki bu rolden çıkarlar. Niçin çıktıkları sorulduğunda ise, “Ya beni vururlarsa, ya keserlerse?” diye endişe ettiklerini, bu yüzden ağaç, kuş olmaktan vazgeçtiklerini belirtirler. Bu durum zaman zaman hepimizin başına gelebilir; bu yüzden insana uygun bir endişe diye yorumlayabiliriz. Ama bu tavrın, hayallerimizde bile özgür olamadığımız anlamına geldiğini, kendi içimizde özgür olamayınca dış dünya da olamayacağımızı ve dünyaya yerleşmemizin zorlaşacağını düşünebiliriz.

Değerli dostlarım, siz izin vermezseniz, sizin hayalinizdeki kuşu kim vurabilir, hayalinizdeki ağacı kesmeye kimin gücü yeter? Kanatlarını açıp ovanın üzerinde süzölen bir kartal olmayı hayal ediyorsunuz diyelim. Bu hayalinizi hiç kimsenin bozmasına izin vermeyin. Özgürlük, onu hayal etmekle başlar.

*Hayalinizdeki ağacı, siz izin vermeden
kesmeye kimin gücü yeter.*

Bazı etkileşim/psikodrama gruplarında üyelere, “Eğer işyeriniz kocaman bir bilgisayar olsaydı, siz bu bilgisayarın hangi bölümü olurdunuz?” diye sorarım. Lütfen, okumaya

devam etmeden önce içinize bakıp cevaplayın; siz bugün işyerinizde veya evinizde bilgisayarın hangi bölümüsünüz, yaşamınızda bilgisayarın hangi parçasına benzeyen bir işlev sergiliyorsunuz? Ekran mısınız, ekran koruyucu mu, enter tuşu musunuz yoksa yazıcı mı?

Bu soruyu sorduğumda kimi grup üyesi ekran olmak ister, kimi klavye, kimisi sadece virgül, kimi de şarj kablosu. Üyeler, seçimleri üzerinde düşündüklerinde, iş yaşamlarındaki tercihleriyle, ihtiyaçlarıyla ilgili zengin farkındalıklar elde edebiliyorlar. Sık ortaya çıkan kişisel farkına varmalardan birisi şu oluyor: Bilgisayarın şarj aletini seçenler günlük yaşamda zaman zaman kendilerini tükenmiş hissettiklerini, kendi deyişleriyle ‘sıfırı tükettiklerini’, ancak daha sonra dinlenip yenilenip tekrar eski güçlerine kavuştuklarını, bu yüzden şarj aleti rolüne girmeyi tercih ettiklerini belirtirler.

Bu oyunu bazen de satranca uyarlıyoruz: “Eviniz, işyeriniz veya tüm yaşamınız bir satranç oyunu olsaydı siz hangi taş olurdunuz?” Lütfen bu soruyu da okumaya devam etmeden önce cevaplayın. Şu an yaşamınızdaki işleviniz ne, fil misiniz, kale mi, yoksa vezir mi?

Bu soruya kimi grup üyesi, “Fil olurdum,” kimisi, “Atlaya zıplaya yolunu bulmaya çalışan bir atım,” kimisi de “Piyonum,” cevabını veriyor. Bu seçimlere/yansıtmalara ilişkin herkesin kendince bir açıklaması/yansıtması oluyor. Örneğin fakültemdeki araştırma görevlisi arkadaşlarımla yürüttüğümüz gruplarda, çoğu kendini piyon gibi hissettiğini söyler. (Piyon olmak bir açıdan kötü bir şeydir, piyon diğer taşlara oranla zayıf bir taştır; ancak bir piyon –eğer ayakta kalabilir de– oyunun sonlarına doğru rakip tarafın son sırasına ulaşırsa vezir gücü kazanır. Araştırma görevlilerimiz de eğer ayakta kalabilirlerse –dilerim hepsi kalsın– bir gün vezir-profesör olurlar.

Bir Anı: Satranç Tahtası

Yıllar önceydi, Fakültemde araştırma görevlisi arkadaşlarımdan oluşan bir etkileşim grubunu yönetiyordum; "Yaşamı bir satranç kabul etsek, oyunda siz hangi taşsınız? Bir süre içinize bakıp söyleyin," dedim. Kimi, "Piyonum, etkim az," dedi, kimi "Şah gibiyim, güçlüyüm ama aileme bağımlıyım, uzaklara gidemiyorum," dedi. (Şahla ilgili benzetme, galiba gençlik yıllarımda benim için de geçerliydi. Tek çocuktum, ailemin Şah'ı, en azından şehzadesiydim ama şah gibi uzaklara gidemezdim; diğer taşlar tarafından sürekli korunan şah gibi ben de annem babam tarafından fazlaca korunur, kollanırdım. Ailem çocuk merkezli bir aileydi; ben değerliydim, ailemin direğiymdim ama bağımlıydim, oturup ders çalışmak dışında kendi başıma bir şey yapmazdım.)

Grup üyelerinden bir tanesi ise diğer üyelere farklı bir şey söyledi: "Ben herhangi bir taş değilim, satrancın tahtasıyım. Yukarıda, benim üzerimde ama dışımda bir şeyler oluyor, birileri gidip geliyor ama ne olup bittiğini anlayamıyorum. Yaşamda da yine benim dışımda, belki de benimle ilgili bir şeyler oluyor, basını izlediğimde, çevremdeki konuşmaları dinlediğimde birbirine zıt pek çok şey duyuyorum; dünyada, satranca benzer stratejik oyunlar oynanıyor; ama ben bir satranç tahtası gibi yukarıda neler döndüğünü anlayamıyorum." Bu benzetme, bu farkına varış bana ilginç gelmişti. O gün o arkadaşımız demedi ama ben –en azından kendi adıma– ona bir ilavede bulunayım: "Taşlarının yarısı siyah yarısı beyaz olan satranç tahtası gibi, kendimi iyilerle kötüler arasında parsellenmiş hissediyorum."

Satranç tahtalarına sağlam basmanızı, bir satranç taşı gibi oradan oraya koştururken, yaşamınızda keyifli ve akılcı hamleler yapmanızı diliyorum.

Yaşamda B-Planına Sahip Olmak

Yaşamınızda belirli bir temel amaç varsa, bu amacın gerçekleşmemesi durumunda devreye sokabileceğiniz, kendinize bayrak edinebileceğiniz ikinci bir amaca sahipseniz, birinci amaca A-planı, ikinciye B-planı adını veriyoruz. B-planı bir anlamda hayattaki yedek planınızdır.

Yaygın olarak paylaşılan, ancak benim tam katılmadığım bir görüş var. Kimilerine göre; elimizdeki A-planını gerçekleştirebilmek için bir B-planımız olmamalıdır. Bu görüşte olanlara göre, eğer bir B-planınız varsa A-planınıza dört elle sarılmazsınız. Gerideki köprüleri atarak, başka seçenekleri unutarak, sadece elimizdeki tek seçeneğe/plana kilitlenerek başarılı olabiliriz. Bu konudaki sevilen örnek Arap komutana ait öyküdür.

Komutan Tarık Bin Ziyad, ordusunu gemilerle İspanya'ya çıkardıktan sonra, askerın gözleri önünde bütün donanmayı yaktırımış. Amacı, askerın geriye dönme umudunu kırmakmış; gemilerin yakılmasıyla verilen mesaj 'Ya zafer ya ölüm' şeklindeymiş.

Bu olayı kastederek arada bir, 'Bazen gemileri yakmak gerekir' deriz. Bence bu söz, muhtemel B-planlarından vazgeçmek, elimizdeki tek plana sarılmak gerektiği anlamına geliyor. Bu görüşün her zaman doğru olmadığını düşünüyorum.

Tarık Bin Ziyad örneğinde olduğu gibi, çok özel bazı durumlarda gemileri yakmak, eldeki tek plana sarılmak gerekebilir. Ancak bireyin tüm yaşantısı söz konusu olduğunda,

B-planına –hatta C, D planlarına– sahip olmak gerektiğini düşünüyorum.

Çok önem verdiğiniz bir A-planının yanı sıra bir de B-planına sahip olmak bence, kişiyi yaşama daha sıkı bağlayacak, yaşama daha sıkı yerleşmesine yol açacaktır.

Diyelim ki bir işadamı var, ticaret bu ya, elindeki tek fabrikayı kaybetti. Eğer bu işadamının kafasında hayatının bundan sonrasını nasıl sürdüreceği konusunda bir B-planı yoksa, yaşam onun için bitmiş demektir; yaşamak için sebebi kalmamıştır, yaşam onun için anlamını yitirmiştir.

Oysa bu işadamının, ailesi, dostları, başka konulara ilgisi vardır, kendisine yeni meşguliyetler, amaçlar bulabilir. İflas ettiğinde kendisine bir B-planı oluşturabilir veya zaten vardır; bu durumda yaşamla bağı devam edecektir.

Bu işadamının kafasında eğer sadece A-planı varsa bize, “Her gün fabrikanın önünden geçmek bana acı veriyor, itibarım gitti, kimsenin yüzüne bakamıyorum; ben bu dünyada yaşayamıyorum,” diyebilir ve intihar edebilir. Eğer kafasında bir B-planı varsa muhtemelen şöyle düşünecektir: “Evet, dünyanın bu köşesinde yaşayamıyorum; ama başka köşelerinde yaşayabilirim. Bu işi yapamıyorum; ama başka işler yapabilirim. Ölmek yerine, kalkıp uzaklara gidebilirim, Nepal’e, Moğolistan’a... gidebilirim.” Veya, “İşe sıfırdan başlayıp, burada yeni bir iş kurabilirim.”

Aslında, bir B-planına sahip olmanın yararı, duruma göre değerlendirilmesi gereken göreceli bir şeydir. Bütün seçenekler tükendiğinde elindeki A-planından vazgeçmeyeceğinin garantisini veren bir lider, belli durumlarda grubunu kenetleyici, güven verici bir kişi olarak algılanabilir. Kaptanların gemiyi en son terk etmeleri geleneği bu duruma bir örnektir.

Kaptanın gemiyi en son terk edeceği biliniyorsa, kaptan mürettebata bu güvenceyi vermişse, bence bu durum, eldeki A-planından sapılmayacağı anlamına gelir. Ancak

A-planlarını da hakkıyla uygulamak gereklidir; kaptanın –bazı örneklerde olduğu gibi– gemiyi en sonda da terk etmeyip gemiyle birlikte batması A-planını daha da mükemmel hale getirmez, benim gözümde kaptanı kahraman yapmaz. Gemiyle birlikte batmayı tercih etmek, bence yaşama tam yerleşememek anlamına gelir; gemiyi en son terk etmekse ayakların yere, varlığını yaşama tam basması anlamına gelir.

Değerli okurlarım, aşağıda “yılmazlık” kavramından söz edeceğiz. Sadece A-planı olanların yılmazlık düzeyleri düşüktür, yaşam karşısında çabucak yılgınlığa düşebilirler, yaşama havlu atabilirler. B-planları olanlar ise birçok defa yenilseler bile mücadeleye devam ederler.

B-Planlarına Üç Örnek

Bana ilginç gelen üç ayrı B-planını sizlerle paylaşmak istiyorum.

Kurtuluş Savaşının B-Planları

Kurtuluş Savaşı’mızın A-planı, herhalde “Ya istiklâl ya ölüm” sloganıydı. Başlangıçtaki bu tek plan sen derece stres vericidir; durumun ciddiyetini kavratmaya yönelik bir ifadedir. Sanırım bu A-planını bir süre sonra B-planı izledi. Söz konusu B-planı “Hatt-ı müdafaa yoktur, sath-ı müdafaa vardır” anlayışıydı. (Birinci Dünya Savaşı bir siper savaşıydı, bu yüzden bu görüş o günler için önemli bir yenilikti.)

Ve galiba Kurtuluş Savaşı içinde bu B-planını C, D planları izledi. İşgal kuvvetleri Ankara yakınına, Polatlı’ya kadar gelmişti, Ankara’nın düşmesi halinde Türkiye Büyük Millet Meclisi’nin bir başka ile taşınması gündemdeydi. (Bu, C-planı sayılır.)

Tam bu sırada Başkomutan Mustafa Kemal Paşa’nın Doğulu, Güneydoğulu milletvekillerine, “Sizin dağlar bizi

saklar mı?” diye sorduğu rivayet edilir. Amacı, en kötü ihtimalle sarp dağlar arasına karargâh kurmak ve sathı müdafaa-ya devam etmektir. Bu da D-planı sayılsa gerek.

Kurtuluş Savaşı sırasında, A-planı dışındaki planlara gerek kalmadı; ama söz konusu B, C planları, yılmazlık sergilenmesi anlamına geliyordu, aynı zamanda stresi azalttı.

Caferoğlu'nun B-Planı

Annemin İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde (Türkiyat Enstitüsü'nde) öğrenci olduğu yıllarda hocalardan birinin adı Prof. Dr. Ahmet Caferoğlu'ymuş. Şimdi bu değerli hocayla ilgili, annemden dinlediğim bir anıyı aktaracağım.

Caferoğlu Hoca Azerbaycanlıymış, üniversiteye girmiş, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmuş; ancak ülkesi sürekli aklındaymış ve Azerbaycan'la ilgili tasarruflarından ötürü Sovyetler Birliği'ne çok kızıyormuş. Bir gün konferansta, konuyla pek de ilgili değilmiş ama sözü Sovyetler Birliği'ne getirmiş ve sövüp saymaya başlamış. Konferansta en üst düzeyde devlet erkânı da varmış. Erkân, hocanın Azerbaycan'la ilgili duygularına ve düşüncelerine katılıyorlarmış ama durumun diplomatik açıdan sıkıntı yaratacağını düşünmüşler; resmen iyi ilişkiler içinde bulunan Sovyetlerin huzurlarında açıkça eleştirilmesinden rahatsız olmuşlar, bir görevli gönderip Caferoğlu Hoca'yı kürsüden indirtmişler.

İzleyiciler bu olay karşısında şoke olmuşlar; ancak Hoca pek aldırmaş gözükmüyormuş. Olaydan birkaç saat sonra annem, bir başka profesörün Caferoğlu'na, “Yahu Ahmet, seni kürsüden indirdiler, belki üniversiteden atacaklar, sen hiç rahatsız olmuş gözükmüyorsun, bu nasıl iş?” dediğini duymuş. Caferoğlu'nun cevabı ise aynen şuymuş: “*Neye, limon da mı satamam?*”

Limon satmak Caferoğlu Hoca'nın herhalde Z-planıydı. Kendisi ünlü bir dil bilginiydi, dünyanın neresine gitse iş bu-

lurdu. Muhtemelen bu yüzden kafasında B, C, D planları vardı. Hiçbiri olmasa, Z-planı limon satmaktı.

Eğer bu dünyada limon satmayı göze alabiliyorsanız, istediğiniz gibi konuşabilirsiniz, kimseye eyvallah etmezsiniz. Limon satmak, sizin A'dan sonraki planlarınızdır, başınızı dik, yaşamdaki yerinizi sağlam kılar.

Caferoğlu Hoca ile ilgili, onun yılmaz kişiliğini ve espri anlayışını sergileyen, yine gerçek bir öyküyü, aşağıda 'Yılmazlık' başlığı altında aktaracağım.

Abdülkadir Amca'mın B-Planı

Annemin ve babamın kadim dostlarından ikisi Emel ve Abdülkadir Sesveren'di. (Sesveren çifti, değerli romancılarımızdan Cahide Birgül'ün ve değerli tiyatro sanatçılarımızdan Pınar Yıgıcı'nın anne babalarıdır.) Babamdan sonra örnek aldığım büyüklerimden birisi olan Abdülkadir Amca, askerî bakteriyologdu. Yani bir anlamda iki mesleği vardı; hem asker, hem bakteriyolog. Buna rağmen, gençlik yıllarında kendini güvende hissetmediği için, o yıllarda pek yaygın olmayan sürücü belgesi almış. Arabası olduğu için değil, şoförlük yapmak için değil, 'bir kenarda bulunsun' diye almış.

Onu ehliyet almaya iten şey, Çar'ın generallerinin düşükleri sıkıntıymış. Bolşevik ihtilalini izleyen dönemde, Rus Ordusu'nun bütün generalleri –herhalde becerebilenler– ülke dışına kaçmışlar. Bazıları çeşitli Avrupa başkentlerine, bazıları İstanbul'a gitmiş. O günün dünyasında bir generalin iş bulması kolay değilmiş; maddi açıdan çok sıkıntı çekmişler.

Rivayet edildiğine göre, söz konusu bu generaller arasında bazılarının araba ehliyeti varmış; bunlar taksi şoförlüğü yapmışlar, parasız kalmamışlar, ailelerini geçindirebilmişler. Bir generalin ancak taksi şoförlüğü yaparak evini geçindirebilmesi, bu dünyanın ibret alınması gereken olaylarından bi-

ridir. Abdülkadir Amcam da bu olaydan gerekli dersi çıkar-mış, bir ehliyet alıp kenara koymuş.

Abdülkadir Amcam'ın bir başka ülkeye gidip taksi şoförlü-ğü yapması gerekmedi, sadece 60'lı yıllarda ilk Anadollardan birini alıp kullandı. Ancak o ehliyet onun B-planıydı, stresini azalttı, yaşama daha rahat yerleşmesine, koltukların ortasına oturmasına yol açtı. Kendisini sevgiyle anıyorum.

Halk deyişlerimizden biri, “Ne oldum deme, ne olacağım de” şeklindedir. Bu ifade, biraz kaygı taşısa da, biraz da ted-birli, B-planlı olmayı öğütleyen bir ifadedir.

Emeklilikte B-Planı

B-planlarına yaşamımızın her döneminde ihtiyacımız var-dır; galiba en çok da emeklilikte. Hayatları sadece A-planları üzerine kurulu olanlar, emekli olunca çok sıkıntı çekiyorlar, sudan çıkmış balığa dönüyorlar. Otuz yıl, kırk yıl belli bir şe-kilde yaşamış kimi insana birdenbire yeni bir yaşam tarzına geçmek çok zor geliyor. Bu yüzden bazı emekliler maalesef kendilerini bırakıyorlar. Bence bu durumun sebebi, bu kişilerin yaşamlarında B-planı oluşturma alışkanlığına sahip olmamalarıdır.

Emeklilik öncesinde yaşamınız A-planınıza göre kurul-muş olabilir. Ancak emekli olduğunuzda ne yapacağınız ko-nusunda kafanızda bir B-planı olmalıdır. Ya da en azından emekli olduktan sonra bir B-planı oluşturabilmelisiniz.

Yaşamda B-planı oluşturma becerisi, yeni durumlara uyum sağlamak, bir anlamda deniz tükendiğinde –bir iş bit-tiğinde– yeni rotalar oluşturabilmek demektir.

Batılılarda sık görülen bir tavır, emekliliği kendine özel, başlı başına bir yaşantı, âdeta bir ‘iş’ olarak görmeleridir. Hobiler ediniyorlar, seyahatlere çıkıyorlar. Böylece emeklilik, aktif yaşamın bitişi değil, yeni bir yaşamın başlangıcı oluyor onlar için.

Ülkemde gördüğüm şu: İnsanlar bir anda, âdeta ‘pat’ diye emekli oluyorlar. Emekli olanların en azından bir bölümü, emekliliğe duygusal yönden hazır olmadan emekli oluyor. Oysa bazı ülkelerde emekli olacaklar için özel etkileşim grupları düzenleniyor, emeklilik konusunda neler hissettikleri, emekli olduklarında hangi hobilere yönelecekleri konuşuluyor, emekliliğe tedrici/yumuşak geçiş yapmaları sağlanıyor. Bizde bu yok; yapılmasını öneririm. (Orduda, emekli olan subayların altı ay üniforma giymesine izin verilir. Sanırım bu kural, emekliliğe tedrici geçişin sağlanması amacına yöneliktir.)

Çocukluğumda *Akbaba* adlı bir mizah dergisi vardı; *Gırgır*’ın babası sayılırdı. Orada gördüğüm bir karikatürde, bir çocuk dedesine, “Dede emeklilik ne demektir?” diye soruyordu. Dede ise, “Evladım, devlete kırk yıl hizmet ettikten sonra, ayda ... liracık maaşla emeklemeye çalışanlara emekli denir,” diyordu. Zarif bir nükte.

Emeklilik, karikatürde belirtildiği üzere bazılarımız için gerçekten bir emekleme dönemi olabilir. Ancak unutmayalım ki bebekler de emekler ve emeklemelerinin amacı dünyayı keşfetmektir. Bebekler emekleyerek dünyayı keşfe çıkarlar; emekli olan yetişkinler niçin dünyayı keşfe çıkmasınlar?

Şimdi siz, “Paramız yok, turlara katılıp dünyayı keşfe çıkamayız,” diyebilirsiniz. İyi de dünya turlardan ibaret değildir. Kendinizi, kentinizi, çevre köyleri, eşinizin iç dünyasını, çocuklarınızı, torunlarınızı keşfedebilirsiniz.

Nice emekli erkeğin, “Ben çocuk sevgisini torunda tattım,” dediğini duymuşsunuzdur. Torunlarla uğraşmak, farkında olmadan sergilenen bir B-planı anlamına gelir. Emekli olunca torunlarınızla ilgilenebilirsiniz; ama lütfen “Emekli oldum, bir hobiye ihtiyacım var, hadi bana bir torun verin” diye, oğullarınızı, kızlarınızı zorlamayın. Çocuklarınız birer ‘hobi üretim merkezi’ değildir. Hobilerinizden siz sorumlusunuz.

Liseye/Üniversiteye Girişte B-Planı

Liseye ya da üniversiteye hazırlanan pek çok gencin kafasında yalnızca bir tek plan oluyor. Bu plan “Şu bölümü kazanacağım, şu okula gireceğim” şeklindeki, tek yollu, olmazsa olmaz bir A-planı’dır. Genci başarılı olmaya zorlayacakmış gibi gözükken bu plan, yüzeysel bir bakışla Tarık Bin Ziyad’ın gemileri yakmasını hatırlatıyor olabilir. Ancak kanımca, bu tür ‘olmazsa olmaz A-planları’ gencin ve ailesinin stresini artırıyor ve genci yaşam karşısında çok zayıf bir konumda bırakıyor.

Sadece A-planı olan kimi genç sınavı kazanamıyor, istediği bölüme giremiyor. Peki şimdi ne olacak? Yaşam sona mı erecek? Bu gençleri ‘Mutlaka kazanacaksınız!’ diye tek seçeneğe yönlendiren, onu B-plansız hale getiren çevresi, genç sınavı kazanamadığında, “Canım dünyanın sonu değil ya!” diye teselli etmeye çalışıyorlar. Doğru da biraz geç; bu mesajı sınavdan önce verselerdi gencin bir B-planı olurdu, daha dirençli olurdu, stresi azalardı.

A-planı tutmayınca “Dünyanın sonu değil” demek, bir ölçüde işe yarayabilir ama bu düşünme şekli bir mantığa bürümedir (rasyonalizasyondur). Eğer sınav öncesinde kişi, içtenlikle “Sınavı kazanmazsam şunu ... yaparım” diyebilirse, bence bu mantığa bürüme olmaz, hedef zenginleştirmek, bir B-planına sahip olmak anlamına gelir.

Gencin üniversiteye girmek dışında yapabileceği bir şeyler daha olmalı. Ekmeğini taştan çıkarabilmeli. (Kendilerine taşları ayıklanmış bir dünya sunduğumuz gençler, önlerine çıkan ilk taşa tökezliyorlar.)

Lisede okuyan birçok genç, bütün hobilerinden, kurslardan, yaşamdan ellerini eteklerini çekiyorlar, inzivaya çekiliyorlar, kampa çekiliyorlar. Lise birinci sınıfta müzikle, folklorla ilgilenen ya da arada bir sinemaya giden gençler, son iki sene hepsinden uzaklaşıyorlar. Hayatta tek amaca yönelmiş,

tek planlı bir insan tipi çıkıyor ortaya. Aile/çevre âdeta şöyle bir atmosfer yaratıyor:

‘Bu gencin elinden bir şey gelir, üniversiteye girmek ve okumak: Eğer giremezse başka bir işe yaramaz; resim yapamaz, şarkı söyleyemez, çivi çakamaz, limon satamaz; velhasıl bu dünyada hiçbir şey yapamaz.’ Bir ilâvede bulunayım: “Bu genç ilkokulda da böyleydi, ayakkabısını bağlayamazdı, kendisi yiyemezdi, annesi bağlardı, yedirirdi.” Şimdi bu gencin kurtuluşu sadece üniversiteye girmektir. Tek seçenekli bu yaşam tarzı işlevsel gözüküyor. Peki ne yapmalı?

Benim önerim şu: Genç insan, elbette hedefi doğrultusunda var gücüyle çalışsın; ama haftada bir saat, yarım saat, sevdiği bir şeyle, sporla, sanatla ilgilensin, bir maçı izleyebilsin. Ve bunun yanı sıra genç, gerekirse limon satabileceğini düşünen profesör gibi yaşama bağlı olsun, kafasında bir B-planı bulunsun. Böylelikle ayakları yere, varlığı yaşama daha sağlam basacaktır.

Gencin B-Planının Çok Güçlü Olması Zararlı mı?

Üniversiteye hazırlanan bir gencin B-planının A-planından, yani ikincil hedefinin birincil hedefinden daha güçlü olması A-planının gerçekleşmesini olumsuz yönde etkileyebilir mi? Evet, etkileyebilir. Söz gelişi A-planı üniversitede okumak olan bir gencin B-planı babasının dükkânını devralıp ticaret yaparsa ve ticaret yapmak üniversitede okumaya göre daha cazip geliyorsa, genç B-planına yönelebilir. Kötü mü? Tartışmaya açık bir konu. Bence gencin planlar arasında seçme özgürlüğü olmalı.

Bu noktada anne babalar, “Hem üniversiteyi bitirse, hem de ticaret yapsa daha iyi olmaz mı?” diyebilirler; şüphesiz daha iyi olur. Ancak bunun gerçekleşmesi için gencin çevresinde ticaret kadar okumanın da prim yapıyor olması gereklidir.

Özellikle aile, farkında olarak veya olmayarak B-planına (ticarete) daha fazla değer veriyorsa, gencin de B-planını üstün tutması ihtimali artacaktır.

Yılmazlık/Sağlamlık

Bazı Batı filmlerinde, pes etmeden, yılmınlığa düşmeden mücadele eden, örneğın ne pahasına olursa olsun hapisten ya da düşmanlarından kaçmaya çalışın kahramanlar görürsünüz. Bazen de bir kahramanı derin bir kuyuya atar, üzerine kapaklar kapatırlar. Artık görünüşte hiçbir kurtulma umudu kalmamıştır. Fakat az sonra bu kahramanın hırsla, inatla uğraşmaya başladığını görürsünüz; onu dener, bunu dener, hiç olmadı saatini kırıp yelkovanını çıkarır, iki telin arasına sokup kontak yapar, patlatır, çatlatır, sonunda bir yolunu bulup dışarıya çıkar.

Bu tür mücadelecı tavırları 'yılmazlık' olarak adlandırabiliriz. Yılmazlık (resiliency) kısaca, zorluklar karşısında dirençli olmayı, mücadele etmeyi, vazgeçmemeyi içeren bir kişilik örüntüsüdür. Yılmazlık düzeyi yüksek kişiler, çocuklar, özellikle handikaplı çocuklar, stresle başa çıkmada, travma sonrasında iyileşmede başarılı olurlar. Yılmazlık, özgüvenle ilişkili, zorlayıcı koşullara uyum sağlamayı, çözüme ulaşmayı kolaylaştıran bir yapıdır.

Yılmazlık düzeyi yüksek çocuklar, sosyal ilişkilerde ve sorun çözmde başarılı, belirgin amaçlara ve iyi bir geleceğe ulaşma isteğine sahip, olayları kontrol edebileceğine inanan, özerk, içten denetimli (iç denetim odağına sahip) çocuklardır.

Yılmazlık özelliğı yüksek çocuklar ve yetişkinler, önlerine çıkan engeller karşısında kolayca pes etmeyen, duruma ve soruna uyum sağlayıp mümkün olduğunca mücadeleyi sürdüren kişilerdir.

Eskiden Hacıyatmaz adlı bir oyuncak vardı. Alt kısmı yuvarlak bir metal, üst kısmı bezden yapılmış insan görünümünde bir tür bebektir. Uzun bir külahı vardı; külahından tutup yere yatırdığınızda, altındaki ağırlıktan ötürü hemen ayağa kalkar, yere dik konuma gelirdi. Bu oyuncacağa 'Hacıyatmaz' denmesinin nedeni buydu. Yılmaz bireyler, karşılaştıkları zorluklar ne olursa olsun bir hacıyatmaz gibi ayağa kalkarlardı.

*Ne yılgınlık olmalı, ne yaşama havlu
atma; yaşam karşısında bir hacıyatmaz
gibi dimdik durmalı ve ayakta.*

Yılmazlık, kişiyi azimli, mücadeleci kılan, yollar tükendiğinde yeni yollar üretmesini sağlayan bir kişilik örüntüsüdür. Yılmazlığın ürünü sayılabilecek pek çok davranış gözleyebilirsiniz; yılgınlık taşıyan davranışlar da görebilirsiniz. İlerleyen bölümlerde yıldırma (mobing) söz edeceğiz. Yıldırma ile sindirilen kişiler, çoğunlukla yılmazlık sergileyemez hale gelirler.

Şimdi yılmazlığa örnek sayılabilecek, mücadeleci, yaşam karşısında güçlü tavırlara ilişkin sevdiğim üç örneği paylaşmak istiyorum.

Zeki'nin Azmi

Yusuf Ziya Ortaç'ın kurduğu *Akbaba* dergisinde yaşanmış bir olayı aktarmak istiyorum. Hatırladığım kadarıyla berberlik yapan Zeki adlı bir genç, derginin sahibine gidip dergide karikatür çizmek istediğini söyler. O da, "El ve ayak resmi çiz, yarın getir," der. Patron olayın bundan sonrasını şöyle anlatmaktadır:

“Ben ertesi gün bir tane el, bir tane de ayak resmi getireceğini düşünmüştüm. Oysa gece boyunca saman kâğıttan bir okul defterinin önlü arkalı bütün sayfalarına el ve ayak resimleri çizmiş.”

Zeki, izleyen yıllarda ülkemizin en başarılı karikatür sanatçılarından birisi oldu.

Yukarıda B-planına sahip olmakla ilgili Caferoğlu'nun “Limonda mı satamam” sözünden söz etmişim. Şimdi bu değerli insanın gücünü, olgunluğunu, yenilgiye aldırılmazlığını, yılmazlığını ifade ettiğine inandığım bir olayı aktaracağım. Bu olay, o dönemin üniversite çevresinde, özellikle edebiyatçıları arasında çok iyi bilinirdi; Caferoğlu'na atfedilir, büyük bir ihtimalle de onunla ilgili.

Caferoğlu'un Oyu

Üniversitede gizli oylamayla bir seçim yapılıyor, Prof. Dr. Ahmet Caferoğlu da aday. Seçimi bir başka hoca kazanır, Caferoğlu Hoca'ya sadece bir oy çıkar. Caferoğlu önemli birisi olduğu için herkes rahatsız olur, 'hocayı darıltmaktan, kızdırmaktan' korkarlar. Seçimi izleyen gün bir kişi odasına gelip, “*Hocam size o bir oyu ben verdim,*” der, Caferoğlu teşekkür eder. Sonra bu kişiyi üç-dört kişi daha izler, onlar da hocaya çıkan tek oyu verdiklerini söylerler; hoca hepsine teşekkür eder. En sonunda Caferoğlu, kendisine oy verenlerin tümünü aynı anda odasına davet eder ve o güzel Azeri kökenli şivesiyle şöyle der: “*Arkadaşlar, hepimiz bana oy vermişsiniz, teşekkür ederim. Yalnız anlamadığım bir şey var, peki özümün özümeye verdiğim oy nereye gitti?*”

Dostlarınız tarafından kandırılmak istendiğinizde, bun-culayın güçlü, güçlü olduğu için de öfkelenmeyen, mizahı elinden bırakmayan bir insan olmanızı dilerim.

Biraz önce bilgisayarda farkında olmadan bir tuşa basmış olacağım ki sayfanın ortasında bir çizgi belirdi. (Yukarıda gördüğünüz çizgi.) Deminden beri uğraşıyorum yok edemiyorum; bildiğim bütün yolları denedim, silmeye, başa dön-meye çalıştım, olmadı; tam ‘yok oldu’ dediğim anda yeniden çıkıyor ortaya. Önce biraz bozuldum, itiraf ediyorum, ‘Bu çizgi benimle inatlaşıyor’ düşüncesi geçti bir an aklımdan. Sonra güldüm, çok komik geldi; neresi komik bilmiyorum, ama komik geldi. Çizginin, çizgi filmlerdeki inatçı hayvanlar gibi durup durup ortaya çıkması komik geldi.

Bu arada, çizgi karşısındaki tavrımın iyi olduğunu dü-şündüm. Şüphesiz ki yaşam içinde, büyük olsun küçük olsun güçlülerle mücadele etmek lâzım. Ancak bunu yaparken ya-şama irtibatı kesmemek, yaşamı karşımıza almamak gerekir. Öfkelenip karşısındakini öldürmeye niyetlenen bir kişi, ken-disi dahil bütün bir yaşamı karşısına almaktadır.

Bir mücadele sırasında öfkelenmek, en hafifinden yıldı-lık belirtisidir, gürültülü bir başarısızlık ilanıdır. Önümüze çıkan bir sorun karşısında öfkelendiğimizde, enerjimizi soru-na yöneltmek yerine, kendimize yöneltmeye başlarız. Bazen sokakta birbirleriyle dövüşmeleri engellenen kişilerin kendi kendilerini yumrukladıklarını görürsünüz. Bu davranış, öf-kenin işlevsiz kullanımına örnek olsa gerek.

Bir sorun karşısında öfkelenmeden mücadeleye devam et-mek yılmazlık kavramı içinde düşünülebilir. Yılmazlığın bo-yutlarından birisi de, hedefe ulaşmayı engelleyecek öfkeyle başa çıkmaktır.

Öfke bazı durumlarda güdüleyici olabilir, ancak genelde

zarar vericidir, hedefe ulaşmayı engeller, *Küçük Şeyler 2'*de dile getirilen 'tulumbacı sendromu'na yol açabilir.

(Durum kötü, bir çizgi daha çıktı. Çizgiler artarsa, bir uzmandan yardım isteyeceğim; ama bu ikisi kalsın istiyorum; onlar birdenbire konunun aktörü oldular.)

Yaşam karşısında güçlü olmakla, kendine güvenle ilgili üçüncü olayımız sevgili Doğan Cüceloğlu'nun bir anısı:

Cüceloğlu'nun Savaşçı'sı

Doğan Cüceloğlu'ndan bir yıl önce dinledim: Doğan Ağabey bir kuruma gidiyor. (Söz konusu kurum, çalışmalarını beğendiğim bir kuruluştur; burada adını belirtmek istemiyorum.) Doğan Ağabey, "Baktım ki, kurumun bir çalışanı çok sinirli; müşterilere ters davranıyor, çalışma arkadaşlarını azarlıyor, yüzü asık, vücudu gergin. Beni de tanımadı. Ne gülümsedi, ne "Doğan Bey" dedi, ne de "Hocam" dedi. Belli ki televizyon programlarımın hiçbirisini izlememiş, kitaplarımı da okumamış." (Ben araya girmek istiyorum; Doğan Ağabey'i televizyon programından tanıyanlar, sokakta ve hemen her yerde ya ismiyle hitap ederler ya da "Hocam" derler, en azından tanıdıklarını belli eden bir gülümseme belirir yüzlerinde. Bu kişi bunlardan hiçbirini yapmamış; belli ki Doğan Cüceloğlu'ndan habersiz, tabii ki onun o emsalsiz bilgi dağarcığından da habersiz.)

Elemanın ilgisizliği, asık suratlı hali uzunca bir süre devam etmiş, bunu üzerine Doğan Ağabey, "Affedersiniz, sıkıntılı görünüyorsunuz, sanırım işinizi sevmiyorsunuz," demiş. Bunun üzerine o kişi, şöyle bir durmuş ve, "Ne yani, şimdi *Savaşçı'yı* bir daha mı

okumam gerekiyor?" demiş. Meğer Savaşçı'yı da okumuş, Doğan Cüceloğlu'nu da taniyormuş ama belli etmemiş ya da –bilmediğimiz bir sebepten ötürü– belli edemiyormuş. (O sırada Savaşçı Doğan Bey'in son kitabıydı ve kişisel gelişime ilgi duyan hemen herkes Savaşçı'yı okumuştur.)

Doğan Ağabey, bu olayı keyifle, gülererek anlatır. Bence o okuyucusuna değil, olayla ilgili kendi yorumuna güler. Doğan Bey'in bu tavrı da, kendine güvenle, kendisine ve yaşama bektaşivari bir tarzla gülererek bakabilmesiyle ve hayatı boyunca yaşam zorlukları karşısındaki yılmamışlığıyla, yılmazlığıyla ilgili. Kendisini sevgiyle kucaklıyorum.

Yılmazlığı Engelleyen Şablonlar

Yılmazlık doğuştan gelmez, öğrenilen bir yaşam tarzıdır. Yılmazlığı bireysel yaşantılar yoluyla öğreniriz, başkalarını örnek alarak öğreniriz, içinde yaşadığımız kültürün ürettiği şablonlardan/şemalardan etkilenerek öğreniriz.

Bazı şablonlar yılmazlığı önleyecek yöndedir. Mücadele etmemizi, 'ben yapabilirim'i engelleyen, umutsuzluk aşılaman birtakım yaygın kanılar, atasözleri, deyimler vardır. Birkaç örnek:

"İş olacağına varır."

"Aman, nafiye dünya."

"Bu dünyaya kazık mı kakacaksın?"

"Ağzınla kuş tutsan bu müdürlere yaranamazsın."

"Çalış, çalış. Madalya mı takacaklar?"

"Şu üç günlük dünyaya değmez."

Bunlara benzer bakış tarzlarını yaşamınızdan ayıklamanız dileğiyle.

B-Planı ile Yılmazlığın İlişkisi

Yerine göre sadece bir A-planının ardından yürümek insanı güçlü kılabilir; gemileri yakmak Tarık Bin Ziyad'ı ve ordusunu olmazsa olmaz bir zafere götürmüş olabilir. Ancak bunun her zaman geçerli olmadığını düşünüyorum. Donanmayı yaktıran komutanın bile kafasında, karada alınabilecek bir yenilgiden sonra ne yapacağı konusunda bir plan olduğunu sanıyorum. Günlük yaşamda bir B-planına sahip olmak bizi güçlü kılar, mücadeleden vazgeçmemek, yılmazlık anlamına gelir.

Yılmaz kişilik örüntüsüne ve duruma uygun B-planlarına sahip olmak kişiyi güçlü kılar, yere sağlam basmasını, yaşama yerleşmesini kolaylaştırır.

Sonuç

Bu dünyada gerçek anlamda ayaklarımızın yere, soyut anlamda da varlığımızın yaşama tam ve dengeli basabilmesi için birçok şeye ihtiyacımız var. Dünyaya, coğrafyaya, ülkeye, sağlıklı insan ilişkilerine, gerektiğinde yaşama tutunabilmemizi kolaylaştıracak B-planlarına, bunlarla ilintili yılmaz bir kişilik örüntüsüne ihtiyaç var. Ancak bütün bunlar, yere/yaşama sağlam basmak, öğrenilebilecek şeylerdir. Yaşama sağlam basmayı öğrenebilir, yaşama tam yerleşebiliriz.



Aşil Sendromu

‘Suflörlü yaşam’ tarafımdan ortaya atılan bir kavram.^(*) Suflörlü çocuk yetiştirme sonucunda, kendi aklına, kendi seçimlerine güvenmeyen, özgüveni eksik bağımlı çocuklar yetiştiririz. Bağımlı çocuklar, giderek aşil sendromuna sahip insanlara dönüşür.

‘Aşil Sendromu’ kavramı, mevcut kaynaklarda, özellikle de kişisel gelişim alanında Batı’da ortaya atılan ancak ülkemizde henüz fazlaca adı geçmeyen bir kavramdır.^(**)

Önce mitolojide Aşil’in (Akhilleus) öyküsüne bakalım: Yunan Mitolojisi’nde annesi Aşil’i bebekken topuklarından tutup ölümsüzlük ırmağına daldırıp çıkarır ölümsüz olsun diye. Vücudu ölümsüzlük ırmağının suyuyla ıslanan Aşil’in derisine kılıç, ok işlemeyecektir artık. Ancak annesi suya daldırırken topuklarından tuttuğu için, Aşil’in topukları ıslanmamıştır, topuklarından vurulabilecektir.

(*) Üstün Dökmen, *Küçük Şeyler-2*; “Suflörlü Yaşamlar, Tulumbacı Sendromu, Psikolojik Düğümler”, Sistem Yayıncılık, 2007.

(**) P. Clarkson, *Aşil Sendromu*, HYB, 2006.

Yetişkin yaşa geldiğinde Aşil'in topukları onun zayıf noktasıdır. Düşmanları Aşil'i topuğundan vurmaya çalışırlar, sonunda da vururlar.

Mitolojideki bu hikâye, günümüz psikolojisinde 'Aşil Sendromu' kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Söz konusu kavramı, ilgili kaynaklarda ifade edilenden biraz farklı tanımlayarak sunmak istiyorum.

Aşil sendromuna yol açan iki tür Aşil topuğumuz vardır. Birinci Aşil topuğumuz ve ikinci Aşil topuğumuz.

Birinci Aşil Topuğu

Birinci Aşil topuğumuz, farkında olduğumuz ancak başkalarından gizlediğimiz eksik bir yanımızdır. Bazı Batı ülkelerinde okuma-yazma bilmeden kolejden mezun olan öğrenciler olduğu rapor edilmektedir. Bu gençler işe de girebilmektedirler. Okuma-yazma bilmemek bu gençlerin birinci Aşil topuklarıdır. Okur-yazar olmadıkları anlaşılacak olsa, diyelim ki bir rakipleri onları ihbar edecek olsa, en zayıf noktalarından vurulmuş, büyük sıkıntıya girmiş olacaktırlar.

Birinci Aşil topuğuna bir başka örnek, rakiplere verilebilecek kozlardır. *Dallas* adlı dizide J. R., iş yapması muhtemel kişiler hakkında, onların açıklarını içeren dosyalar tutturuyordu. Bu dosyalarda, unutulmuş yolsuzluklar, gayri meşru çocuklar gibi, kişilerin birtakım zayıf yanları, yani birinci Aşil topukları yer alıyordu. J. R. gerektiğinde bu dosyaları insanların önüne koyup şantaj yapıyordu.

Türkçemizde 'Allah insana yüz karası vermesin' denir. Galiba J. R. insanların yüz karalarını dosyalatıyordu. Aslında neyin yüz karası olduğu, neyin olmadığı görecelidir. Örneğin okuma-yazma bilmemek bir bakış açısına göre yüz karasıdır, bir bakış açısına göre de yüz karası değildir. Yaşama yerleşmemizi engelleyen şeyleri 'yüz karası' diye kategorize etme-

den gidermeye çalışmak, akılcı bir yol olsa gerek. Birinci Aşıl topuğumuzu oluşturan sıkıntılardan giderilebilecek olanlar vardır, giderilemeyecek olanlar vardır. Giderilebilecek olanları gidermek, giderilemeyecek olanları ise açıklamamak bile kabullenmek yaşama yerleşmemizi kolaylaştırır.

İkinci Aşıl Topuğu

İkinci Aşıl topuğumuz, bir anlamda diğer ayağımızdır. İkinci Aşıl topuğumuzu, kendimizi eksik hissettiğimiz ancak aslında eksik olmadığımız yanlarımız oluşturur. Örnek:

İşyerinizde uzun süre uğraşıp bir sunu hazırlarsınız. Müdürünüzün ve arkadaşlarınızın önünde bunu anlatırsınız. Herkes beğenir, sizi tebrik ederler, yalan söylemeleri için bir neden yoktur. Bu durumda mutlu olmanız beklenir; ancak siz mutlu değilsinizdir, o geceyi huzursuz geçirirsiniz. İçinizde ‘Daha iyi olabilirdi’ düşüncesi, ‘Bir şeyler eksik kaldı’ duygusu vardır. İşte bu düşünceler ve duygular ikinci Aşıl topuğunuzdan kaynaklanmaktadır. En temelde, yetersiz olduğumuz düşüncesi, bir özgüven eksikliği vardır.

İkinci Aşıl topuğumuza bir başka örnek misafir ağırlamadır. Hanımefendiler özene bezene bir davet verirler evlerinde. Yemekler nefistir, ev tertemizdir; davetliler yemekleri çok beğendiklerini söylerler, bazı yemeklerin tariflerini alırlar. Görünürde hiçbir sorun yoktur, börekten kemik parçası, kekten ceviz kabuğu çıkmamıştır. Misafirler keyif içinde giderler. Bu durumda ev sahibi hanımın mutlu olması beklenir ancak mutlu değildir, içinde kolay tanımlayamadığı bir eksiklik duygusu vardır. Sanki bir şeyler kötü gitmiştir de, bundan kendisi dahil kimsenin haberi yoktur. O gece huzurlu uyuyamaz. Yine bu durum da ikinci Aşıl topuğundan kaynaklanmaktadır.

İkinci Aşıl topuğunun arkasındaki temel yetersizlik duy-

gusunun (diğer bir ifadeyle kişinin özgüven eksikliğinin) konunun uzmanları tarafından ortaya çıkarılması ve giderilmesi mümkündür. Bu konuda, bilişsel-davranışçı yaklaşımdan doğrudan yararlanılabilir veya söz konusu yaklaşımı temel alan eklektik yaklaşımlar kullanılabilir. Şüphesiz ki uzmanlara başvurmadan bireylerin yapabilecekleri şeyler de vardır; bu konuda başvurulabilecek kaynaklar mevcuttur.^(*)

Özgüven eksikliği, bağımlı davranışlara ve işlevsel olmayan çatışmalara yol açar. Söz konusu eksikliğin nasıl giderilebileceğini ilerideki yayınlarımda ele almak istiyorum. Ancak bu noktada belirtmek istediğim şudur: Aşıl topuklarımız varsa, hele ki büyükse, yaşama yerleşmemiz zorlaşır. Aşıl topuklarımızın büyük olması, bu dünyada kendi ayaklarımızın üzerinde durmamızı güçleştirir. Genellikle, topuklara basarak yürümek kendine güvenin bir göstergesi sayılır. (*Savaş ve Barış*'ta Tolstoy, kendine güvenenlerin, güvenli gözükmek isteyenlerin topuklarına basarak yürüdüklerini belirtir.) Eğer Aşıl topuğumuz büyükse, yere sağlam basmamız, yaşama hakkıyla yerleşmemiz pek kolay olmayacaktır.

■ Sonuç

Bazıları gerçek bir eksik yanımızdan ötürü ortaya çıkan, bazıları ise temeldeki yetersizlik duygularımızdan, özgüven eksikliğimizden kaynaklanan Aşıl sendromu yaşama yerleşmemizi, yere sağlam basmamızı engeller.

(*) P. Clarkson, *Aşıl Sendromu*, HYB, 2006.



Neden Araştırmak

Pozitif bilim veri toplamaya, olayları betimlemeye, değişkenler arasındaki ilişkileri bulmaya, özellikle neden-sonuç ilişkileri kurmaya ve sonuçta olayları, davranışları kontrol etmeye çalışır.

Bunu sadece biliminsanları yapmaz, hayatta kalabilmek için bütün insanlar, hatta hayvanlar da bir ölçüde gerçekleştirmeye çalışırlar.

Günlük yaşamda, farkında olarak veya olmayarak, bazen doğru biçimde, bazen yanlış biçimde, bazen doğru yerde, bazen astrolojilere inanıp yanlış yerde sürekli neden araştırırız.

Çevremizdeki insanların davranışlarının nedenlerini bilebilmek, nasıl davranacaklarını tahmin edebilmek, kısacası onlarla ilişkilerimizi düzenleyebilmek için, onlara yönelik birtakım yüklemelerde (atıflarda bulunuyoruz); örneğin “çalışkan”, “üçkâğıtçı” veya “kibar” diyoruz.

Bazen de olmadık yerde neden araştırmaksızın davranırız. Bakınız nasıl?

Bir Yanlış Varsayım: 'Söylerim, Yaptırırım.'

Evlerde çocuklarımıza sürekli, "Çalış oğlum, çalış kızım, dik dur çocuğum, lambayı kapat!" benzeri emirler veririz. Sevgili anneler bazen hızlarını alamazlar, babalara dönüp, "Babası, sen bir şey söylemiyorsun, biraz da sen söyle," derler. İşyerlerinde amirler elemanlarına bazı konularda sürekli aynı mesajları verirler, örneğin, "Arkadaşlar baretinizi giyin, baretsiz çalışmayın," derler.

Evlerimizde ve işyerlerimizde, gerekli olduğuna inandığımız bu mesajları sürekli olarak tekrarlar dururuz. Bu davranış şeklimizi betimleyen bir deyim kullanırız, "Yahu, dilimde tüy bitti," deriz.

Söz konusu uyarılarda bulunduğumuzda, farkında olmadan şu varsayımdan yola çıkarız: 'Karşımdaki benim istediğimi yapmazsa, söylerim, yaptırırım. Yapmıyorsa daha çok söylerim.' Bence bu hatalı bir varsayımdır. Bu hatalı varsayımı makineyle olan ilişkimizde kullanmayız.

Çocuğumuz çalışmazsa "çalış" diye onu zorlarız; ancak bir makine çalışmadığı zaman makineyi zorlamayız, çalışmama nedenini araştırırız. Çalışmayan bir makinenin karşısına geçip otuz defa "çalış" diye bağırmayız veya tepki vermeyen bir düğmeye kırk defa basmayız. Bir makine çalışmazsa, bu durumun nedenini araştırırız, tamirciye danışırız. Peki, bir makine çalışmadığı zaman bunun nedenini araştırıyoruz da, bir insan çalışmadığında niçin bunun nedenini araştırıyoruz?

Bir makine çalışmadığında, çalışsın diye sürekli zorlamak yerine, akılcı davranıp çalışmama nedenini araştırırız. Bir insan istediğimizi yapmadığında ise neden araştırmak yerine zorlamayı tercih ederiz.

Bu açıdan baktığımızda, insan-makine ilişkisinin, insan-insan ilişkisinden daha sağlıklı, daha akılcı olduğunu ileri sürebiliriz. Bir arabanın motoru kaç ögeden oluşur? Bu soruyu konunun uzmanına sordum, “Üç yüz civarında parçadan oluşur,” dedi. Diyelim ki böyle. Peki bir insan kaç parçadan oluşur? Bunu ayaküstü cevaplayacak bir uzman sanırım yoktur, hepsi birbiriyle etkileşim içinde olan, herhalde yüz binlerce parça.

Üstelik bu yüz binlerce parça bir araya geldiğinde ortaya çıkan bütün, parçaların toplamından çok daha fazla bir şeydir. ‘Çok daha fazla bir şeydir’, çünkü insanın özgür iradesi, seçme özgürlüğü, yaratıcılığı vardır. İnsana oranla çok basit olan makine istediğimizi yapmadığında nedenini araştırırız da, makineden çok daha karmaşık olan insan istediğimizi yapmadığında söyleniriz, zorlarız, kızarız, hatta tekme tokat gireriz.

Aslında insanlara yönelik tavrımız aptalcadır. Aslında bu aptallığı arada makinelere de sergileriz. Çalışmayan telefonları yumruklayanlarımız, tutukluk yapan bilgisayarları tokatlayanlarımız vardır. (İnsanoğlu tabii bu; hikmetinden sual, hiddetinden hasbihal olmaz.)

Birkaç yüz mekanik parçadan oluşan bir makine karşısında, gerektiğinde neden araştırmamızın, ondan çok daha karmaşık bir biyolojik yapıya sahip olan insan karşısında ise yeterince neden araştırmamızın nedeni belki de, makinede bulunmayan özgür iradeye sahip olan insanın bu iradesini bizim emrimize sunabileceği, sunması gerektiği yönünde anlamsız bir inanç geliştirmiş olmamızdır. İyi de, adamın özgür iradesi var; niye size tahsis etsin?

Şimdi siz, “Tabii bana tahsis etmeli, çünkü ben doğruyu söylüyorum,” diyeceksiniz.

Peki doğruyu söylediğinizi bize nasıl ispatlayacaksınız? Basitçe bir neden araştırma konusunda bile bilimsel düşü-

nüŖe itibar etmeyenlerimiz, çeŖitli alanlardaki düŖüncelerinin doğruluğundan nasıl emin olacaklar da, baŖkalarının onların görüŖlerine katılmalarını isteyecekler?

Motoru Gaz, Çocuku Laf Boğar

Diyelim ki direksiyona geçtiniz, anahtarı çevirdiniz, motor çalışmadı. Defalarca denemezsiniz; ya kaputu açıp bakarsınız ya da bir tamirci çağırırsınız; yani arabanın çalışmama nedenini araştırırsınız.

Eğer üst üste anahtarı çevirip gaza basarsanız, motoru gaz boğar. Bence benzer şekilde sürekli “Çalış oğlum, çalış kızım” veya “Dik dur evladım” dediğimiz zaman da çocuklarımızı laf boğuyor.

Demiryoluna yakın bir eve yerleşenler, ilk günlerde ne zaman tren geçse fark eder, gece uykularından uyanırlar. Fakat bir süre sonra, sıradışı bu uyarıcıya uyum sağlanır. Kişi, kendini korumak amacıyla olsa gerek, bu gereksiz uyarıcıya kendini kapatır, tren geçtiğinde fark etmemeye başlar. Bu kişiler, telefonun veya kapı ziline sesini duyarlar; algılamadıkları ses yalnızca tren sesidir.

- Tren sesi örneğinde, organizmanın kendisini gereksiz uyarıcılardan koruması söz konusudur. Acaba diyorum, benzer şekilde çocuklarımız da evlerimizde, “Ders çalış” türünden bazı uyarıcıları gereksiz kabul edip kendilerini korumak amacıyla algılamamaya mı başlıyorlar? Hani, ‘acaba?’ diyorum.

Çocuklarımız Şımarık mı?

Bir reçete hastalığınızın belirtilerini gidermiyorsa, o reçeteyi yıllarca kullanmazsınız, değiştirirsiniz; en azından değiştirmeye çalışırsınız. Ancak çevremizdeki insanlara, çocuklarımıza, işyerlerinde elemanlarımıza, pratikte işe yaramayan

emirlerimizi, önerilerimizi, hayat boyunca tekrarlayıp duruyoruz. Acaba onlarla yüz göz mü oluyoruz?

Bir söz vardır, “Aç bırakma hırsız olur, çok söyleme yüz-süz olur,” denir. Acaba, özellikle evlerimizde çocuklarımıza sürekli “Onu yap, bunu yapma” diyerek onlarla yüz göz mü oluyoruz? Acaba, giderek işitilmeyen tren seslerine mi benziyoruz?

Sokaklarımızda, evlerimizde, sürekli ağlayan, isteklerini ağlayarak ifade etmeyi alışkanlık haline getirmiş çocuklara ne yazık ki sıklıkla rastlıyoruz. Çocuklarımıza sürekli ne yapmaları gerektiğini söylediğimiz fakat ‘ne yapmak istediklerini’ dinlemediğimiz ve onların davranışlarının nedenleri üzerinde düşünmediğimiz zaman, işte böylesine çocuklar çıkıyor ortaya. İster “şımarık, arsız” deyin, ister “iyi eğitilmemiş” deyin, böylesine iletişimi sorunlu çocuklar çıkıyor ortaya.

Eğer çocuk isteklerini ağlayarak ifade ediyorsa veya istediği şey yapılmadığında hemen ağlamaya başlıyorsa, bu çocuğa ‘şımarık’ demek yanlıştır. ‘Şumartılmış’ demek de yanlıştır. Çocuğun söz konusu davranışı, anne babanın yanlış pekiştirmesi (ödüllendirmesi) yoluyla ortaya çıkmıştır ve çocuğun sürekli ağlamasının nedeni anne baba tarafından yanlış yorumlanmaktadır. Bu çocuklar genelde sussunlar diye istedikleri yapılır; anne baba onların istediklerini yaparak susmalarını sağlamış gibi gözükür. Oysa ağladıklarında istediklerini yaparak onların ağlamalarını pekiştirmiş olurlar.

Davranışların Nedeni

(Çocuğunuz niçin ders çalışmıyor?)

Çocuklarımıza, elemanlarımıza sürekli emirler yağdırıp onlarla yüz göz olmak yerine, bize ters gelen davranışlarının nedenlerini araştırmalıyız. Bunu becermek her zaman kolay değildir, herkes psikolog değildir. Karşımızdakinin davranış-

larının nedenlerini her zaman bulamasak bile, bize ‘yanlış’ gözükten davranışların altında hemen her zaman bir neden bulunduğunu düşünmek en azından öfkemizi azaltacaktır.

Bir örnek: Diyelim ki çocuğunuz –size göre– yeterince ders çalışmıyor, siz de sinirleniyorsunuz ve ona sürekli olarak “Çalış!” diye bağıyorsunuz. Biliyorum pek çoğunuz yerine getirmeyeceksiniz ama bir ricada bulunmak istiyorum. Çocuğunuzun ders kitaplarından birini alın; mesela psikolojiyi veya felsefeyi alın, bir ünite seçin ve okuyup anlamaya çalışın. Bakalım ne kadar anlayacaksınız?

Eğer lise mezunuysanız, lise kitaplarındaki herhangi bir konuyu anlamanızı beklerim. Bakalım anlayacak mısınız? Öyle sadece okuyup geçmek yok. Bilgileri aklınızda tutacaksınız, kavrayacaksınız, o konuya ilişkin analizler-sentezler yaparak konuyu değerlendireceksiniz. Sonra kitabı eşinize verin, size sorular sorsun. Eğer bu konuda başarılı olursanız, benden size müsaade, çalışmadığı için çocuğunuza istediğiniz gibi kızabilirsiniz.

Ama eğer siz, bu olgunlukta, o bir tek üniteyi hakkıyla anlayamıyorsanız, bana söz verin; çocuğunuzun davranışlarına daha farklı bir gözle bakacaksınız. Çocuğunuzun yeterince çalışmıyor olmasının nedenlerinden biri, iyi anlatılmamış konuları öğrenmekte güçlük çekiyor olması olabilir; veya bir konu kitapta iyi anlatılmıştır da çocuğunuzun o konuya ilişkin başlangıç bilgilerinde eksiklik vardır. Örneğin matematikte çocuğunuzun önceki konular hakkındaki bilgisi az olduğu için şimdi öğrenmesinde güçlük ortaya çıkmaktadır, bu yüzden yeterince hevesle çalışmamaktadır.

Yukarıda bir üniteyi çalışmanızı samimiyetle önerdim. Ancak bu yolla çocuğunuzla gerçek anlamda empati kurabilirsiniz, onun içinde bulunduğu durumu gerçeğe yakın görebilirsiniz.

Diyelim çocuğunuzun çalışmakta zorlanmasının bir ne-

denini anladınız; konular zormuş. Elbette ki ona, “Tamam çocuğum, çalışma,” demeyeceksiniz; çalışmasını yine isteyebilirsiniz. Ancak, eğer bir üniteyi çalışma deneyimini geçirdiyse, artık olaya bakış tarzınız değişir; çocuğunuza “çalış” deseniz bile, ses tonunuz şimdi daha farklı olacaktır.

Çocuğunuzun veya işyerinizdeki elemanınızın bazı davranışlarının nedeni, yalnızca konunun uzmanı psikologların çözebilecekleri ölçüde, derin ve karmaşık olabilir. Ancak insan ilişkilerini sağlıklı yürütmek için taraflardan birinin her zaman psikolog olması gerekmez. Empatik tavırlı, iyi dinleyen bir kişi, karşısındakinin en azından bazı davranışlarının nedenleri hakkında fikir sahibi olabilir.

Çocukları-Gençleri Anlıyor musunuz?

“Anababalar, çocuklarının davranışlarının nedenini hiç anlamıyorlar” diye düşünmek yanlış olur. Elbette ki zaman zaman anlıyorlar; anlıyoruz. Annelerin, bazen de babaların, misafirlikte fazla hareketlenen çocuklarına bakıp, “Bu sıkıldı,” dediklerini duyarsınız. Bence bu teşhis, sürekli “Yapma!” demeye oranla daha etkili bir başlangıçtır. ‘Sıkıldı’ teşhisi, anababayı daha sabırlı olmaya yönlendirecek, dolayısıyla iletişimin kalitesini artıracaktır.

Çocuğunuz, belki de sıkıldığı için değil, başka nedenlerden ötürü yerinde durmamaktadır; ancak siz, şöyle veya böyle, davranışının altında bir neden bulunduğunu düşündüğünüz için daha esnek davranacaksınız ona. Çünkü: Bizi sinirlendiren bir kişinin davranışının altında bir neden bulunmadığını düşünürsek, doğrudan o kişiyi, onun kişiliğini suçlarız. Eğer davranışının arkasında bir neden olabileceğini düşünürsek, o kişiyi doğrudan suçlamak fazlaca anlamlı gelmez bize.

İnsanların davranışlarının nedenini araştırmak, zaman zaman olayları mantığa bürümemize yol açabilir; ancak, ne-

den araştırmanın çoğunlukla bizi gerçeğe yaklaŐtıracađını, işlevsel olacağını dŐŐünüyorum.

Bu noktada, beni olgunlaŐtırdıđına inandığım yaŐantılarından birini paylaşmak istiyorum.

Şımarık Gençler ve Ben

Çocuklarımız dođmamıŐtı, gençlerle de henüz yoğun psikolojik danışma yapmıyordum, orta yaş öncesi dönemdeydim. Otobüs duraklarında, pastanelerde gördüğüm bazı gençler bana itici, başa çıkılmaz geliyordu. Ergenlik öncesindeki ve ergenlik dönemindeki bu gençlerin tuhaf şekiller verilmiş saçları, bağlanmamış, dili dışarıda spor ayakkabıları, deriden bozma, üstüne madalyalar yapıŐtırılmış ceketleri vardı; hemen hepsi etrafı dŐŐünmeden yüksek sesle argo konuşuyordu. Bütün bu özelliklerin ergenlik dönemine özgü geçici şeyler olduğunu biliyordum ancak yine de bu gençleri rahatsız edici buluyor, sempati duymuyordum.

Çocuklarımız büyümeye başladı, ben de fakültede öğrencilerimle yoğun psikolojik danıŐmalar (bireylerle ve gruplarla) yapmaya başladım. Yıllar geçti. Şimdi aynı gençleri yine görüyorum. Onlara ilişkin dŐŐüncelerim ve duygularım çok deđiŐti. Şimdi onlara baktığımda, şımarık, tuhaf, rahatsız edici insanlar görmüyorum. Şimdi onlara baktığımda, biraz öfkeli ama çoğunlukla ürkek, ara ara abartılı neŐeli ama genelde hüznü, sık sık kavgaya hazır ve gözüpek ama alttan alta sürekli ölmekten korkan, anne babalarına zaman zaman kızan ama onların sevgisini kazanmaya can atan ve bir gün onları kaybetme endiŐesi yaşayan, bir yarısı anne babalarının boŐanmış olmasının hüznünü

yaşayan, diğer yanı sıra ise 'ya bir gün ayrılırlarsa' diye endişe eden, çevredeki büyüklere her an posta koymaya hazır olan ama onlardan çekinen, arkadaşlarına önem vermiyor gibi gözükken ama arkadaşları tarafından dışlanmaktan ödleri patlayan, arkadaşları arasında şık ve farklı olmak isteyen ama aynı anda fazla farklı da olmak istemeyen, büyümek, önemli şeyler yapmak isteyen ama bir yandan da bir kenara çekilip hüznüyle baş başa kalmaya çalışan, sevgili, sevimli, alıp bağırma basmak istediğim ama bundan hoşlanmayacaklarını bildiğim canlar, canlılar görüyorum.

Resim Okuma, İnsan Okuma

Belki de gençler şımarık değil, biz yetişkinler sabırsızız. Daha bir belkilisi, belki de düşmanlarımız da düşman değildir. Yeterince konuşursak, anlamaya çalışırsak, herkesin değiştiğini görebiliriz. Çünkü konuştukça ve anladıkça önce biz değişiriz.

Kimi sanat eleştirmenleri 'resim okuma' diye bir kavramdan söz ediyorlar. Sanırım resim okumak şu anlama geliyor: Bir resme anlayarak, bilerek bakmak, ressamın niçin öyle yaptığını kavrayarak, ortaya çıkanın ne olduğunu ve onun çıkma nedenini anlayarak bakmak. Eğer doğru anlıyorsam, diyelim ki Çince bilmiyorsunuz. Bu durumda Çince yazılmış bir sayfaya bakabilirsiniz, görüntüden hoşlanabilirsiniz ama okuyamazsınız. Benzer şekilde, eğer resim okuma bilginiz yoksa, bir resme bakabilirsiniz, hoşlanabilirsiniz ama onu okuyamazsınız. Gombrich'in *Sanat ve Yanılsama* adlı kitabını (1992, Remzi Kitabevi) okuduğumda çıkardığım sonuçlardan biri şu oldu: Bir resimde, ışığın nereden geldiğini, gölgelerin nereye gittiğini fark etmek bile –ki bazı resimlerde göl-

geler gitmemeleri gereken yerlere doğru giderler– söz konusu resmi doğru okumada ilk cümlelerden biri oluyor.

Acaba resim okumanın bir benzeri bir durumla insan ilişkilerinde de karşılaşılıyor muyuz? Bir yazıyı veya resmi okumak gibi bir insanı da okuyabiliriz. Onun davranışlarının nedenleri hakkında, biraz da olsa bilgi edinerek, onu kısmen de olsa anlayarak, onunla empati kurarak, bakış tarzını kavrayarak onu okuyabiliriz. Kitapları, resimleri, insanları, hatta coğrafya, jeoloji, zooloji veya botanik bildiğimizde doğayı okuyabiliriz.

Nedensizlik ve Benmerkezcilik

Yukarıda da ifade edildiği gibi, karşımızdakinin davranışlarının nedenlerini anlamak bizi daha anlayışlı kılar, benmerkezcilikten uzaklaştırır, iletişime açık hale getirir. Bir örnek:

Uyuklayan İzleyicim

Bir televizyon programımda izleyiciler de vardı. Konuşmaya yeni başlamıştım ki izleyicilerden bir bey uyumaya başladı. Şoke oldum; bu benim için inanılmaz bir şeydi. Bildiğim kadarıyla konferanslarım keyifli geçer, izleyicileri uyutmam. Daha konuşmamın başında, üstelik kameraların karşısında bir izleyicinin uyuması beni çok rahatsız etti. Herkes ilgiyle dinliyor, kahkahayla gülüyor, bu bey uyuyor. "Kameralar herhalde bunu çekmez," diye düşündüm, "Yarınki çekilme davet etmeyelim, bir daha gelmesin," diye düşündüm. Bu sırada o, ara ara gözünü açtı ama genelde uyudu.

Program bitti, o bey yanıma gelip, "*Hocam çok hoşuma gitti, iyi vakit geçirdim, yarın yine geleceğim,*" demez mi? İçimden "*Tövbe estağfurullah,*" dedim.

Bey devam etti: "Hocam ben kanserim, tedavim sürüyor, yakınlarım 'Üstün Hoca'nın programına git, hoşlanırsın,' dediler, ben de geldim," dedi. Ona hemen, "Lütfen bütün programlara buyrun," dedim.

Ben başlangıçta haklıydım, o da haklıydı. Bana verdiği bir veri, olaya bakış tarzımı değiştirdi. Çünkü beni rahatsız eden uyuma davranışının nedenini öğrenmiştim.

O izleyicimin tedavisi iyi sonuç verdi, iyileşti. Merak eder-seniz diye söyledim.

Çevremizdeki insanların davranışlarının nedenlerine önem vermediğimizde, nedensiz davrandıklarını düşündüğümüzde benmerkezci davranırız, "Bu beni neden dinlemiyor?" diye sinirleniriz. 'Neden?' diye sorarız ama gerçek anlamda neden araştırmayız. Bu konuda kısa bir süre önce başımdan geçen bir olayı aktarmak istiyorum.

Anne, Çocuk, Salıncak ve Ben

Bir bahçede yapılan ayaküstü toplantıda, bir anne yanıma geldi, tanışmak istedi, televizyonda yayımlanmakta olan *Küçük Şeyler* adlı programımla ilgili övücü sözler söyledi. Sonra aramızda yaklaşık şu konuşma geçti:

Anne: Hocam, bir sorunumuz var. Kızım dört yaşında, hiç söz dinlemiyor. Ne yapabilirim?

Ben: Niçin dinlemiyor, biliyor muyuz?

Anne: Bilmiyorum hocam, çok inatçı.

Ben: Bir örnek verir misiniz, hangi konuda sözünüzü dinlemiyor?

Anne: Mesela şimdi, şu yandaki salıncağa bineceğim diye inat ediyor.

Ben: Niçin bindirmiyorsunuz?

Anne: Ben, sizinle konuşurken yanımızda olmasını, sizi tanımasını istiyorum. O salıncak diye ısrar ediyor. Salıncığa her zaman binebilir ama sizi her zaman bulamayız.

Ben: Efendim sağ olun da benimle niçin tanışması gerekiyor?

Anne: E, siz çok değerli bir insansınız. Bu yaşta sizinle tanışması bir ayrıcalık.

Ben: Çok teşekkürler; ben değerli olabilirim ama sizin gözünüzde değerliyim, ona göre hiç de değerli değilim. İnanın bana, eğer onun gözüyle bakarsanız, şu salıncığın yanında benim beş kuruşluk değerim yok.

Anne: Aman hocam, estağfurullah.

Ben: Efendim, eğer bir eleştiri değil de geribildirim kabul ederseniz: Benim değerli olmam göreceli; çocuğunuz için değerli değilim. Benim değerli olduğumu çocuğunuza şu an ispatlayamazsınız. Çocuklarımıza savunamayacağımız kurallar koyduğumuz zaman, sözümüzü dinletmek zordur.

Evet, çocuklarımıza, hatta elemanlarımıza, onların gerçeğini ve ortamın gerçeğini dikkate almayan savunulması güç kurallar koyduğumuz zaman, sözümüzü dinletmek zordur. Bu durumda sözümüzü niçin dinlemediklerinin nedenini araştırmalıyız. Yukarıdaki örnekte çocuğun söz dinlememesinin nedeni, anne için önemli olan ile çocuk için önemli olanın farklı olmasıdır.

Farz edelim ki siz bir yerde bir devle karşılaştınız; Yaşar Kemal'e veya Fazıl Hüsni Dağlarca'ya rastladınız, heyecan içinde konuşuyorsunuz. Dört yaşındaki çocuğunuz bana ge-

lip, “Amca, lütfen anneme/babama bir şey söyle, mantıklı davranmıyor, benimle salıncağa binmek yerine, şu amcayla konuşmakta inat ediyor,” dese, ben ona ne söylerim? Ona bir şey söylemeden önce size söyleyeyim dedim.

Baret Nasıl Taktırılır?

Sadece çocuklarımızla iletişim sorunu yaşamayız; çalışma arkadaşlarımızla, elemanlarımızla da sorunlar yaşarız. Bir örnek:

İş kazalarını önlemek için birtakım önlemler gerekir; bunlardan biri baret takmaktır. Baretin geçmişte koruyucu olduğunu, gelecekte de koruyacağını hemen her çalışan bilir, takmak ister, yöneticiler takılması gerektiğini ısrarla vurgularlar. Fakat sonuçta, çalışanlar baret takma konusunda yeterince titiz davranmazlar. Fabrikalarda, şantiyelerde, maaş kesme cezasına rağmen, baretini yanında taşıyan ama takmayan nice çalışana rastlarsınız. Bu durumu gören yöneticiler sürekli olarak “Baret takın!” derler; işe yaramaz. Peki, baretini nasıl taktırmalıyız?

İşe, insanların baret takmamalarının nedenini araştırarak başlamak gerekir. Bu araştırma şüphesiz konunun uzmanlarınca –sözgelimi sosyal psikologlar tarafından– yapılmalı.

Ancak yerine göre, sistematik bir araştırma olmasa bile herhangi bir yönetici, kişisel çabasıyla insanların niçin baret giymediklerini soruşturabilir, araştırabilir. Bu durumda bile, tahmin edilebilen veya edilemeyen pek çok neden ortaya çıkacaktır.

Kimisine baret ağır geliyordur, kimisi hareketleri kısıtlandığı için rahatsız oluyordur. Belki de kimi çalışan, içindeki ölüm korkusundan ötürü giymiyordur. Şöyle ki: Yalom’un kitaplarında çok güzel belirttiği gibi, insan ölümlü olduğu gerçeğiyle baş edebilmede birtakım yollar kullanır. Bunlardan

biri de, ‘Ben seçilmiş bir insanım, özel olarak korunuyorum’ düşüncesidir. Eğer böyleyse, belki bazıları baret taktıklarında, seçilmiş bir insan oldukları düşüncesinden vazgeçmiş hissedeceklerdir kendilerini. Yüce güç tarafından korunmak yerine kendi kendini koruma fikri muhtemelen kaygı yaratacaktır. (Öte yandan ‘Ben özel olarak korunuyorum’ diyen bir başkası ‘Koruyucum baret takmamı istedi’ diye de düşünebilir.)

Sosyal psikolojinin çok bilinen çalışmalarından birinde, sakatat yemeyen Amerikan ailelerinin sakatat yemeleri sağlanmıştı. Çalışmada gözlenen, bir uzmanın çıkıp “Sakatat yiyin, yararlıdır” demesi etkili olmamaktadır. Kadınlardan oluşturulan küçük grupların sakatat yiyip yememeyi tartışmaları ve tartışma konusunda bir karar almaları –ki bu karar genelde sakatatın yenmesi doğrultusunda olmaktadır– durumunda, grup üyeleri, sakatata yönelik olumlu tutum geliştirmiş ve grubun desteğini arkalarında hissederek evlerinde sakatat pişirmişlerdir. Zorlamak yerine tercih edilen bu yolun benzerini başka konularda da deneyebiliriz. Sözcü gelişi baret giyme konusunda.

Çalışanlardan oluşturulan küçük gruplarda baret giyilip giyilmemesi –veya benzeri başka bir konu– tartışmaya açılabilir, muhtemelen grubun alacağı giyme yönündeki ortak karara uyulma ihtimali yüksek olacaktır. Bu yaklaşım, sakatat yemeyen veya baret giymeyen insanların davranışlarının arkasındaki nedenlerin dolaylı yolla giderilmesi anlamına gelmektedir.

Neden Araştırmanın Sakıncası

İnsanların davranışlarının nedenlerini araştırmak, aile içi ilişkilerde, işyerlerinde, önemli ölçüde uzlaşma fırsatı sunar bizlere. Fakat şu da bir gerçek ki, başlarının davranışlarının nedenlerini araştırmak bazılarınca kötüye kullanılabilir, bir

sınır ihlaline dönüşebilir. Kendi doğrularını ötekilere kabul ettirmeye çalışanlar, 'neden araştırmayı' güçlü bir silah haline dönüştürebilirler. Ancak bu sakınca 'neden araştırmaya' özgü değildir, hemen tüm becerilerimiz için geçerlidir; insanlar liderlik becerilerini veya empati kurma becerilerini de başka insanların aleyhlerine kullanabilirler. Bu yüzden sergilenilecek bütün davranışlara, tüm zihinsel faaliyetlere, evrensel nitelikteki ahlâki ilkelerin eşlik etmesi tek çözümdür.

Sonuç

Olayların, özellikle istediğimiz gibi gelişmeyen olayların arkasındaki nedenleri, çalışmayan makinelerin çalışmama nedenlerini araştırmak gerekiyor; bunu yapıyoruz. Bu konudaki titizliğimizi insan ilişkileri konusunda da sergilemeliyiz; uzlaşmadığımız insanların davranışlarının nedenlerini araştırmalıyız. Buna hakkımız var mı; başkalarını didiklemeye hakkımız var mı? Bazen. Eğer bir insanı zorlamaya hakkımız olduğunu düşünüyorsak, davranışlarının nedenlerini araştırarak o kişiyle uzlaşma ihtimalimiz bulunduğunu da unutmamalıyız.



Sorunların Nedenlerine ve Çözümlerine Geniş Açıyla Bakabilmek

Toplumda “hoşgörülü, olgun” olarak tanımlanan kişiler vardır. Bunlarla sohbet eder, sahip oldukları özellikleri gözlerseniz, bu kişilerin, olayların, sorunların nedeni olarak, genelde düşünülen nedenler dışında da birtakım nedenler düşünebildiklerini görürsünüz. Bir anlamda olaylara farklı açılardan bakma becerisi geliştirmişlerdir; olayların karmaşık nedenleri olduğu konusunda bilgileri, en azından sezgileri vardır. Söz konusu olgun kişiler, sorunların nasıl çözülebileceği konusunda da yaratıcı seçenekler düşünebilirler. Bu özelliklerinin yanı sıra sabırlıdırlar; olayların değişik nedenlerini düşünebilecek, yeni çözümler üretebilecek kadar zamanları vardır.

Hoşgörülü, olgun kişilerin demografik özellikleri çeşitlilik gösterir. İçlerinde yaşlı olanlar da vardır, gençler de, ta-nınmış okullarda eğitim alanlar da vardır, az, bazen hiç eğitim almamışlar da.

Anadolu'da Geniş Açılı Bakış

Size bir sorum var: Diyelim siz bir şehirlisiniz, eğitilisiniz ve bir kızınız var. Kızınızın bir gün odada otururken, sudan bir nedenle size ve eşinize kızıp kapıyı çarparak çıktığını düşünün. Aklınızdan ne geçer, ne yaparsınız? “Tatlılıkla kapıyı niçin çarptığını sorarım,” demeyin lütfen. Genelde böyle yapmayız, kızarız. Kızınız kapıyı çarptığında büyük bir ihtimalle “Saygısız, terbiyesiz” diye geçirirsiniz aklınızdan. Bu düşünce, olaya bir bakış tarzıdır. Bir de aynı olaya kırsal kesimdeki bazı vatandaşlarımızın bakış tarzıyla bakalım.

Bazı yörelerimizde genç kız kapıyı çarpıp çıktığında, baba üzerine alınmaz, karısına dönüp, “Hanım, bu kız evlenmek istiyor galiba, konuştuğu bir oğlan mı var?” diye sorar. Olayın boyutları ne oldu gördünüz mü? Bence baba, geniş açılı objektif kullandı; ya da kızının davranışının âdeta röntgenini çekti, olayın arkaplanını görmeye çalıştı, olaya farklı açıdan baktı. Bu babanın hoşgörülü olmasının sebebi budur. (Sakin ülkemizin her yerini böyle sanmayın; evlendirmek istediği yaşlı adamla evlenmediği için kızını vuran babalar da var.)

Anadolu'da, “Para ile imanın kimde bulunduğu belli olmaz,” derler. Olaylara kimin dar, kimin geniş açıyla baktığı da belli olmaz bence. Bu yüzden, nice bilgelik, nice bilge gizlidir Anadolu insanının içinde. Nasrettin Hoca, Bektaşî fıkraları bu bilgeliğin ürünüdür. (Söz konusu fıkralar belirli bir kişiye ait değildir, Türk kültürünün ürünü olan anonim eserlerdir.)

İsmet Paşa'nın, “Bu ülkenin her köyünde, her kahvesinde bir başbakan oturur; bunu bilerek icraatta bulunmalıyız,” dediği söylenir. Bu sözde, insanımızı yabana atmamak gerektiği vurgulanmış. Peki, insanlarımızın tümü bilge mi? Hayır. Galiba çoğunluğun bilgisi az ama fikri çok; ancak bu arada bilgisi sınırlı ama ufku geniş az sayıda insan var aramızda. Kimilerimiz eğitimi değil ama irfan sahibi. Bu konuda Ömer Seyfettin'e ait, çok sevdiğim bir anıyı paylaşmak istiyorum.

Ömer Seyfettin'in Ser Hademesi

Birinci Dünya Savaşı yılları; Ömer Seyfettin Kabataş Lisesi'nde öğretmen, İttihatçılarla yakın ilişkisi var. Çocuksu davranışları olan büyük sanatçı bir süredir diline bir söz dolamış, günde onlarca defa, "İlim başka irfan başka, âlim başka arif başka," diyormuş. Bunu o kadar çok söylemiş ki arkadaşları artık sıkılmışlar, zaten fazla anlamlı da bulmamışlar.

Ömer Seyfettin bir gün heyecanla öğretmenler odasına girip, "Müjde, size gizli bir haberim var, Almanya'dan bir vagon şeker geliyormuş," demiş. O günlerde birtakım yiyecekler, özellikle ekmek ve şeker karneyle dağıtılıyormuş. Bir vagon şeker geldiği haberine bütün öğretmenler sevinmiş. İttihatçılarla yakınlığı olan Ömer Seyfettin'in hükümete yakın çevrelerden bu durumu öğrendiğini düşünmüşler. Az sonra ser hademe (baş hademe, baş müstahdem, daha da yenisi baş kat görevlisi) girmiş odaya. Ömer Seyfettin ona da müjdeyi vermiş. Ancak ser hademe sevinmemiş, yüzünü buruşturup, "İnanma beyim, şu harp günlerinde Almanlar şekeri nereden bulacaklar, bulsalar kendileri yerler, bize göndermezler," demiş. Bunun üzerine Ömer Seyfettin zıplamaya, ellerini çırpmaya başlamış ve şöyle demiş:

"Arkadaşlar ben sizi kandırdım; şeker filan gelmiyor. Sizleri kandırdım ama ser hademeyi kandıramadım; çünkü sizler ilim sahibisiniz, âlimsiniz, o ise ilkokulu bile okumamış fakat irfan sahibi, arif bir insan. İşte, 'ilim başka, irfan başka, âlim başka arif başka' bu anlama geliyor."

Kimin ufku geniş kimin değil, kim âlim kim arif, Ömer Seyfettin'in bu yaşanmış hikâyesi muhteşem bir hikâye.

Sorunlara Dar Açıdan Bakmak

Sorunlara dar açıdan da baktığımız olur, geniş açıdan da. Dar açılı bakış tarzına bence en güzel örnek, Osmanlı'dan kalan saldırma alışkanlığıdır. Çocukluğumda şuna benzer cümleleri çok duymuşumdur: "Hayat pahalı mı? Önlemek çok kolay: Sallandırıcaksın Taksim'de iki tanesini, bak bir daha yapıyorlar mı."

Bu bakış tarzı, at gözlüklerini hatırlatan dar açılı bakış tarzıdır; nedenleri araştırmayan, yaratıcı çözümler düşünmeyen dünya görüşünün ürünüdür.

Halet Çelebi'nin Sorun Çözme Anlayışı

II. Mahmut'un Halet Çelebi adlı güvendiği bir adamı varmış. Bir gün halk arasında hoşnutsuzluk artmış, devlet erkânı isyan çıkar mı diye endişeli; bu konular da derin bilgisi olan Halet Çelebi malum görüşü dile getirir, filanca çarşının baş tarafındaki iki esnafı asmayı önerir. Bunu duyan erkândan birisi telâşlanıp, "Aman baş taraftaki adamı asmayın, o benim berberim," der. Bunun üzerine Halet Çelebi, bu telaşı çocuksu bulan bir tavırla "Canım baştaki dediyseniz de sizin berberi demedik, bir altındakini assınlar," diye karşılık verir.

Halk bu Halet Çelebi'den çok çekmiştir. II. Mahmut uzun süre millete zulmetmesine göz yumduktan sonra, ayyuka çıkan şikâyetler üzerine Çelebi'yi idam ettirdi. Beyoğlu'ndaki Galata Mevlevihanesi'nin bahçe-

sine defnedilen Çelebi'nin mezar taşına, sarımsık şöyle yazmışlar: Ne kendi eli rahat, ne ağızma verdi hüzur, Geliyor şimdi dayansın ehl-i kubur.

Halet Çelebi Beyoğlu'ndaki Galata Mevlevihane'sine gömüldükten bir süre sonra Sultan Mahmut mevlevihaneyi ziyaret ederken mevlevihanenin dedesine Halet Çelebi hakkında ne düşündüğünü sormuş. Dede ise kötü şeyler söylememiş, “*Sultanım, o da bir haletti, gelip geçti,*” demiş. Kanımca, Halet Çelebi yaşama dar açıdan bakan hoşgörüsüz bir insandı; mevlevi dedesinin ise ufku genişti, yaşamışları, yaşayanları, olup biteni hoşgörüyle değerlendirirdi.

Sorunların nedenlerine ve çözümlerine dar açıdan da bakılabilir, geniş açıdan da. ‘Geniş açıdan bakma’ ifadesiyle ne kastettiğimiz konusunda birkaç örnek verelim.

Kredi Kartlarını Kullanmayı Nasıl Öğreniriz?

Kredi kartları insanların başına dert oluyor. Ayda bin lira maaşı olan nice kişinin üç, dört tane kartı var. Bunlar kaşla göz arasında doluveriyor. İnsanlar, “Nasıl doldu, anlamadım valla,” diyorlar. Bu durumu değiştirmek için büyükler gençlere nasihat ediyorlar, galiba pek fazla işe yaramıyor. Konuyu televizyondaki Küçük Şeyler programında ele almam için çok sayıda kişi bana başvurdu.

Çoğunluk –sağ olsunlar, önem verip güvenip– bana başvurduklarında, insanlara kredi kartlarını nasıl kullanmaları gerektiği konusunda bilgi vermeme istiyor. Böylece yakınlarının da bir şeyler öğreneceğini umuyorlar.

Kart kullanıcılarına “Harcamalarını bir yere yaz, topla...” türünden pratik fakat yüzeysel öneriler verilebilir ama ben-

ce bu durumda soruna dar açıdan bakmış oluruz. Kanımca, kredi kartlarını yanlış kullanmak, basit bir bilgi eksikliğinden kaynaklanmıyor, işlevsel olmayan bir yaşam tarzı sonucunda ortaya çıkıyor. Söz konusu işlevsel olmayan yaşam tarzı ise bence işlevsel olmayan iki temel düşünce yapısından kaynaklanıyor. Şöyle:

“Bana bir şey olmaz” İnancı

Varoluşçu psikolojide/psikiyatride, ölümlü olduğunu bilen insanın bu durum karşısında bir şeyler yapma isteğinden söz edilir.^(*) Gerçekçi sayılmasa bile yapılabileceklerden bir tanesi, kişinin büyük güçlerce korunduğuna inanmasıdır. Bu inanç sonucunda ‘Bana bir şey olmaz’ anlayışı gelişir.

‘Bana bir şey olmaz’a inandığımızda –belki de bu inancımızı test etmek için– tepe üzerinde araba sollarız. İşin ilginç bir zaman gerçekten bir şey olmaz. Bu durumda bize bir şey olmayacağına olan inancımız artar. Yine bu düşünceden hareketle, koruyucu olduğunu bildiğimiz halde işyerlerinde baret giymeyiz. (Bazılarımız için baret giymek, ‘bana bir şey olmaz’ inancına ihanettir.) Eskinin siper savaşlarında bazen bir asker ayağa kalkıp öyle ateş edermiş. Bu da büyük bir ihtimalle ‘bana bir şey olmaz’ın ifadesidir. Belki sinemada tehlikeli sahnelerde dublörler üstlenenler de kendilerine bir şey olup olmayacağını test etmektedirler.

Trafikte, fabrikada ‘bana bir şey olmaz’ gizli düşüncesiyle hareket eden bir insan, büyük bir ihtimalle kredi kartını kullanırken de ‘bana bir şey olmaz’ diye düşünecektir. Eğer bu açıklama doğruysa, insanların temel varoluşsal kaygılarını gidermeden (‘bana bir şey olmaz’ inancı temel varoluş kaygılarının bir uzantısıdır) insanlara kredi kartlarını nasıl kullanacaklarını öğretemeyiz.

(*) I. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, Kabalıcı Yayınevi, 1998.

Tükenmeyen Kaynaklar Efsanesi

Tükenmeyen kaynaklar efsanesi, 'bana bir şey olmaz' ile ilişkili bir kavram. Bilimsel literatürde bulunmayan bu kavramı, savurganlığımızı açıklamak amacıyla ortaya attım.

Zihnimizdeki bilinçli olmayan şemalardan biri de sahip olduğumuz şeylerin, bize aitlerin tükenmez, ölümsüz olduğu şeklindedir. (Belki de bu durumda 'ölümsüz şeylerim varsa ben de ölümsüz olurum' düşüncesi ortaya çıkmaktadır.)

Bize ait nice şey vardır ki tükenmez. Mesela annelerimizin enerjileri, sütleri, sevgileri tükenmez, tükenemez. Sabah kalktığımızda ayakta dırlar, akşam yattığımızda yine ayakta dırlar. Onlar bize bakmışlardır, bizim çocuklarımız olur, onlara da bakarlar. Altmış yaşına gelirler, iki yaşındaki torunlarının peşinde koşturabilirler. Onların enerjileri tükenmez. Biz onlara ne kadar bağırıp çağırırsak da, az sonra ellerinde tepsiyle gelirler; küsmezler, küsemezler, sevgileri, ilgileri tükenmez.

Sonra babalarımızın enerjileri hiç tükenmez; onlar sürekli çalışabilirler; sürekli olarak ellerini ceplerine atıp bize harçlık verebilirler.

Dahası var, yağmurlarımız, ormanlarımız, su kaynaklarımız, göllerimiz tükenmez. Bu dünyada oksijen tükenmez. Topraklarımız tükenmez; topraklarımız, yağmurlara, rüzgârlara kanıp bizi bırakıp bir yerlere gitmezler, sat sat bitmezler.

Yanı kısacası bana ait şeyler tükenmezler. Bu arada kredi kartlarım da tükenmezler. (Keşke öyle olsaydı.) Zihinlerimizin bir köşesinde tükenmeyen kaynaklar efsanesi bulunduğu sürece kredi kartlarını kullanmayı öğrenemeyiz.

Küçük yaşlarda çocuklarımıza kaynakların sınırlı olduğunu, yaşatarak, hissettirerek öğretmeliyiz. Bunun kolay yolu, küçük yaşlardan itibaren çocuklara belirli harçlıklar vermektir. Harçlıklarını harcayabilirler, biriktirebilirler. İstediklerini hemen almak yerine, para biriktirerek almayı öğrendiklerinde, herhalde bu dünyadaki kaynakların tükenebilir olduğunu

nu ve bu yüzden de dikkatli kullanılmaları gerektiğini öğreneceklerdir. Kısacası, kredi kartlarını sağlıklı kullanmayı öğrenmek basit bir eğitimle halledilebilecek bir şey değildir, yaşam tarzlarının kökten değiştirilmesini gerektiren bir olaydır. Dünyada bir zamanlar bazı ülkelerde genç evliler ev almadan araba almazlardı. Onlara o zamanlar kredi kartı verilseydi—o zamanlar kredi kartları yoktu—büyük bir ihtimalle başları derde girmeden kullanırlardı. Şu an ülkemizde bakıyoruz, evleri olmayan, kirada oturan pek çok çift ilk önce bir araba alıyor. Bu işlevsel olmayan yaşam tarzına sahip çiftlerin kredi kartlarını işlevsel, idareli kullanmaları pek mümkün gözüküyor. Belki de günümüzün tüketim toplumu, dünyayı tüketirken, bireyler üzerinde de kapanması zor çentikler açıyor.

Üniversite Sınavında Alt Bağlama

Bence olaylara dar açıdan bakmaya, köklü çözümler yerine basit önlemlerle işi geçiştirmeye en güzel örnek ÖSS’de gençlerin altlarını bağlamaktır. Bu olay nasıl oldu?

Yakın zamanlara kadar üniversiteye giriş sınavlarında tuvalete gitmeye izin verilmiyordu. Bu durumda bazı veliler, ya tuvalete gitmesi gerekirse diye çocuklarının altlarına yatan hasta bezlerinden bağlamaya başladılar. İşte geneli gözden kaçıran dar açılı bakış tarzı.

Niçin alt bağlamak gerekiyor? Alt bağlamayı gerektiren süreç, sanırım şöyle geliyor:

Lisede –hatta daha öncesinde– gençler genelde sabahları kahvaltı etmiyorlar, yemeden çıkıyorlar. Anababaları onlara kahvaltı ettirmek istiyor, ancak beceremiyor. Fakat sınav sabahı iş değişiyor; büyükler bütün güçlerini kullanıp genç kahvaltı masasına oturtuyorlar ve kafasının çalışması için sıkı bir kahvaltı yaptırıyorlar. Yağ, reçel, peynir, zeytin, yu-

murta... Bu da yetmiyor, gencin eline çikolata tutuşturuluyor. (Yaygın kanıya göre, sınavda soruyu çözemediğiniz zaman hemen bir çikolata yer, anında çözersiniz.) Şimdi bu kahvaltı ve yedekteki çikolatalar, doğal olarak genci susatacaktır, o yüzden ellerine birer tane de pet şişede su veriliyor. Yediklerinden ve aşırı heyecandan ağzı kuruyan gencin tuvalete gitme ihtimali artıyor. Çözüm: Altını bağlamak.

Bu arada, ilk kez altı bağlanan gencin, eğer altını ıslatırsa sınavın geri kalan bölümüne nasıl devam edeceği hiç düşünülüyor. Sınavda gencin altını bağlamak dar açılı bir çözümdür. Gence, sınav öncesindeki yıllarda kahvaltı etme alışkanlığını kazandırırız, sınava Aristo mantığıyla değil Kuantum mantığıyla hazırlanmasını, stresiyle başa çıkabilmesini sağlarsak, teknik liseleri işlevsel, mezunlarını iş bulur hale getirsek, alt bağlama tuhafılığı ortadan kalkar.

Sonuç

Olayların, sorunların genellikle tek ve basit nedenleri olmaz. Basitmiş gibi gözükən olayların bile karmaşık nedenleri vardır; sözgeleşti trafikteki bir kavganın kültürel, tarihsel, toplumsal, psikolojik (kişilerin mizaçlarıyla ve zihinlerindeki şemalarla ilgili), ekonomik (tüketim toplumu alışkanlıklarıyla ilgili) nedenleri, kentleşme tarzıyla, trafik düzeniyle ilişkili yapıları vardır. Bu yüzden sorunların çözümleri de basit olmaz, basit sanılmamalıdır. Bizler, karmaşık olaylar dünyasını yanlış değerlendirip sorunların nedenlerinin ve çözümlerinin tek olduğunu düşündüğümüzde, yaşama dar açıyla bakmış oluruz. Dar açılı bakış, yaşama dar bir alana sıkışarak yerleşmek demektir. Sorunların nedenlerinin ve çözümlerinin karmaşıklığını kavrayıp onlara geniş açıdan baktığımızda, yaşama da geniş bir zemin üzerinde yerleşmiş oluruz.



Akılcı Olan ve Olmayan Kontrol Çabaları

Yaşama yerleşebilmek için hayvanların üç şeye ihtiyaçları vardır: Veri/bilgi toplamak, tahmin etmek ve kontrol etmek. Hayvanlardaki merak dürtüsü onların öğrenmelerine, çevreleri hakkında bilgi toplamalarına yol açar; kedinin yeni girdiği ortamı uzun uzun koklaması bilgi toplama anlamına gelir. Öğrenme süreci sonucunda aslan, avının ne zaman nerelerde bulunacağını bilir, belli bir yerden ne zaman geçeceğini tahmin eder ve sonuçta onu yakalamaya çalışır.

Aslanın bilinçli olmaksızın gerçekleştirdiği bu üç basamak pozitif bilimler için de geçerlidir. Biliminsanlarının hedefi, şu üç basamağı sırasıyla gerçekleştirmektir:

1. Veri/Bilgi toplayarak betimlemek, saymak, sınıflamak;
2. Değişkenler arasında ilişki kurarak az sonra ne olacağını tahmin etmek;
3. Değişkenler arasında neden-sonuç ilişkileri kurarak olayları kontrol etmek, geleceği şekillendirmek.

Sözgeşi meteoroloji alanında, basınçlarla, sıcaklıklarla, rüzgârlarla ilgili çok sayıda veri toplanmıştır. İkinci basamakta bu değişkenler arasında ilişkiler kurulmuştur; örneğin basınçla, sıcaklıkla, rüzgârlar-yağmurlar arasında ilişkiler kurulmuştur; hava tahminleri bu ilişkilere dayanır. Bütün bu bilgilerden yararlanarak yağmur bombasıyla yağmur yağdırdığınızda ise nihai hedefe ulaşmış, yağmuru kontrol etmiş olursunuz. Ya da ağaç düşmanlarına rağmen şehrinizin çevresindeki ormanları koruyup koruları artırdığınızda yine yağmuru kontrol etmiş olursunuz.

Benzer şekilde tıp da hastalıkların belirtileriyle ilgili çok sayıda veri toplar, bunlara dayanarak ilişkiler kurar, hastalığın seyrini tahmin etmeye çalışır. Hedef, hastalıkların ortaya çıkmasını engelleyerek veya ortaya çıkanları gidererek olayı kontrol altına almaktır.

Canlılar âlemindeki, pozitif bilimdeki kontrol çabalarını aslında günlük yaşamda da sürekli sergileriz. Köylümüz hangi bulutun yağmur getireceğini, hangisinin getirmeyeceğini öğrenmiştir, tahminleri genelde doğru çıkar.

İnsan zihni, çoğu bilinçli olmadan sürekli veri toplar, betimler, ilişkiler kurar, tahminler yürütür ve olayları kontrol etmeye çabalar. Böylece insanın yaşama daha iyi yerleşmesi, daha uzun ve kaliteli yaşaması ihtimali artar.

Akılci Olan ve Olmayan Kontrol

Laboratuvarda olsun, direksiyon başında olsun, ister fırtınalı bir denizde olun, ister uyku saati gelen ama uykusu gelmeyen çocuğunuzun başucunda olun, isterse dünya ekonomisiyle ilgili bir toplantıda olun, eninde sonunda amaç bir şeyleri kontrol etmektir. Kontrol gereklidir ama kaliteli çabaya dayanan akılcı kontrol gereklidir.

Kontrol çabalarımızı, akılcı olan ve olmayan şeklinde iki

ana gruba ayırabiliriz. Neyin akılcı olduğu, neyin olmadığı, belki bir ölçüde felsefe içinde tartışma konusu olabilir, tanımlar bir ölçüde göreceli de olabilir. Biz bu tartışmaya girmeden, pozitif bilim mantığını temel alarak günlük yaşamdaki kontrol çabalarımızın ne ölçüde akılcı olduğuna bakacağız.

Pozitif bilim mantığında, gözlem veya deney yoluyla veri toplanır, genelde bu verilerden yola çıkılarak kaliteli hipotezler üretilir ve bu hipotezler test edilir. Günlük yaşamda, bu sürece, bu mantığa uygun bir yol izlenmesi halinde akılcı kontrol mümkündür. Aksi halde akılcı olmayan kontrol çabaları ortaya çıkar. Akılcı olmayan kontrol çabalarına birkaç örnek:

Yüz kilometre ötede bir düşmanınız vardır, onun bezden bebeğini yapıp bebeğin kalbine iğne saplarsınız ve yüz kilometre ötedeki düşmanınızın kalp krizi geçirmesini beklemeye başlarsınız. Bu, bilimsel düşünceye dayanmayan, akılcı olmayan, sağlıklı verilerle desteklenmemiş bir davranış şeklidir. Eski Mısırlılar düşmanlarının resmini sandaletlerinin altına çizerlermiş. Bunu yapmak sizi rahatlatıcaksa, yapın; ancak düşmanınızın ezilmesini beklemeyin.

Bu noktada okuyucularımın endişe etmemelerini rica ediyorum; salt bilimsel metodolojiyi aktarmaksızın, yalnızca günlük yaşamdan pozitif bilim mantığına uygun örnekler vererek akılcı olan ve olmayan kontrol çabalarımızı açıklamaya çalışacağım. Aşağıda pozitif bilim mantığı anlamında kısaca 'bilimsel düşünüş' ifadesini kullanacağım. İlk örneğimizle başlayalım:

Veri/bilgi Toplamak Bilimsel Düşünmektir

Bilimsel düşünüşün ilk basamağı veri/bilgi toplamaktır. Veri toplamadan, tahminlerde bulunmak, olayları kontrol

etmeye çalışmak bilimsel düşünceden uzaklaşmak demektir. “Bilgisi yok fikri var” vecizesinde çok güzel ifade edildiği üzere, ne yazık ki pek konuda, elimizde yeterli bilgi/veri olmadan fikir beyan ederiz, önyargıyla davranırız. Sözgeşi *Küçük Şeyler 2* adlı kitabımda da belirtildiği üzere, pek çoğumuzun kedisi, eşeği olmamıştır ama kedinin nankör olduğunu, eşeğinse inatçı olduğunu iddia ederiz. (Eşek inatçı değildir; eşeklerin gözleri keskindir, uzaklardaki tehlikeleri görürler; ayrıca bellekleri güçlüdür, bir kez tökezledikleri yere, yıllar sonra bile gelseler tökezlediklerini hatırlar, geçmek istemezler. Ayrıca inatlaşmak soyut düşünmek demektir, tüm canlılar içinde yalnızca insan soyut düşünme ürünü olan inatlaşma sergileyebilir.)

Veri toplamadan, üzerinde düşünmeden, kanıt aramadan, başkalarından duyduğu fikirleri, dogmaları, kendisi keşfetmiş gibi ifade eden kişiler bilimsel olmayan bir düşünme sistemi sergilerler. Örneğin, gökyüzündeki takım yıldızların kaderimizi, en azından kişiliğimizi etkilediğini düşünürüz. Bu düşüncemiz yanlış verilere dayanır.

Yüzyıllar öncesinde insanlar, geleceklerini tahmin etmek ve dolayısıyla önlem alabilmek (kontrol edebilmek) için yıldızları yorumladılar. O zamanlar yakınmış gibi gözükten yıldızların takımlar oluşturduğunu düşündüler. Ancak o yıllarda yıldızların bir düzlem üzerine yerleştiği zannediliyordu. Bugün bu bilginin doğru olmadığını, birbirlerine yakın gibi gözükten yıldızların aslında üç boyuta dağıldığını biliyoruz. Bir zamanlar hayali çizgilerle yıldızları birleştirip gökyüzünde aylar, aslanlar görmüşler. Bugün biz birleştirdiğimizde, rahatlıkla aynı yıldızlardan ütü masası, kum saati veya İngiliz anahtarı yapabiliyoruz. Hem üç bin yılda yıldızların konumları değişmiştir, hem de çizenin hayal gücüne göre ne gördüğü değişir.

Üstelik bir takım oluşturuyor gibi gözükten yıldızların ba-

zısının ışığı üç yılda geliyorsa, bazısının ışığı beş yılda gelmektedir. Sonuçta gökyüzünde takım filan yoktur. Orada takım olduğunu düşünmek bize iyi gelir; bu olaydan yıldızların da haberi yoktur.

Astrolojiye inanan nice insan var; darılmalarını istemem. Astrolojinin yüzde yüz yanlış olduğunu söylemiyorum; bençe büyük bir ihtimalle yanlış.

Ancak bilimsel düşünüşte ‘yüzde yüz’ yoktur, pozitif bilim kuşkucudur, her zaman bir açık kapı bırakmak ister.

Bu yüzden de astrolojiye kapıyı tamamen kapatmamak, yalnızca şimdilik astrolojideki hipotezlerin kaliteli olmadığını ve hakkıyla ispatlanmadığını söylemek isterim.

“Yüzde Yüz” Dememek Bilimsel Düşünmektir

Bilimde yüzde yüz doğru yoktur; doğruymuş gibi gözükene de kuşkuyla yaklaşılabilir, bulgular zaman içinde değişebilir; böylece gelişme ortaya çıkar. (Ortaçağ Avrupa’sında Aristo yüzyıllar boyunca tartışmasız doğru kabul edildi; bu tavır gelişmeyi yavaşlattı. Newton’a göre zaman ve mekân mutlakta ama Einstein bunların göreceli olduğunu söyledi. Bugün bizim evrenimizin Büyük Patlamayla oluştuğuna kesin gözüyle bakılıyor; olabilir de olmayabilir de.)

Astrolojiye, enerjilere ve uzaylılara yüzde yüz inanmak bilimsel düşünceye aykırıdır.

Bilimde hata payı da vardır; sözgeşi “Bu 80 cm’dir” denmez. “80 artı-eksi ½ santimetredir” denir.

Sosyal bilimlerde hata payı en fazla %5’tir; yani bir ölçmenin sonucu %95 doğru olmalıdır, en çok %5 hata hoşgörülebilir. Şimdi bu olayı günlük yaşama, kahve falına taşıyalım.

Kahve Falı Bilimsel mi?

Şimdi diyelim ki ben sizin kahve falınıza baktım ve geçmiş yaşantınıza ilişkin üç önemli olayı/kazayı peş peşe bildim. Bu durumdan çok etkilenirsiniz, dostlarınızı bana gelsinler diye zorlamaya başlarsınız. Bu tavrunuz bilimsel düşünüşe aykırıdır.

Diyelim ki ben size on şey söyledim, diyelim ki bunun üç tanesi doğru yedisi yanlışsa, benim doğru bildiğim %30, hata payım %70 oldu demektir. Oysa sosyal bilimlerde hoş görülebilecek hata payı en çok %5'tir. Yani size söylediğim yirmi şey varsa, bunun on dokuzu doğru olmalıdır; ancak bir tanesi yanlış olabilir.

Fallardaki birkaç doğru tahmini falın ispatı sanmak, hata paylarını, olasılık hesaplarını dikkate almamak bilimsel düşünüşe aykırıdır.

Neden Araştırmak Bilimsel Düşünmektir

Bir önceki bölümde, 'söylerim zorla yaptırırım' anlayışı yerine, karşınızdakinin davranışının nedenlerini araştırmak, en azından kendince birtakım nedenleri olabileceğini düşünmek gerektiğinden söz ettik.

Bazen insanların davranışlarının, bazen de olayların nedenlerini araştırmak gerekir.

Mevcut ezbere bilgilerden yararlanmak yerine, şartlara uygun olan nedenleri araştırmak bilimsel düşünüşe uygundur.

Kaliteli Hipotezleri Doğru Test Etmek Bilimsel Düşünmektir

Yalnızca biliminsanları hipotezlerle uğraşmaz, günlük yaşamda hepimiz, farkında olmadan sürekli birtakım hipotezler ortaya atar veya atılmışları test etmeye çalışırız. Aslında her önerme bir hipotez sayılabilir; örneğin ‘Demir ısınınca uzar’ cümlesi bir hipotezdir. Ancak ‘Demir ısınınca kısalır’ cümlesi de bir hipotezdir. Hipotezin doğru olup olmaması önemli değildir, test edilmesi önemlidir. ‘Bu çocuk arsız’, ‘Bu adamın gözü dışarıda’, ‘Bu işçi beceriksizin teki’, ‘Yengeç burcunun erkekleri yengeç gibi yan yan yürür’ benzeri bütün cümleler birer hipotezdir. Bunları sağlıklı veriler toplayarak test etmek size kalmıştır.

Günlük yaşamda hipotezlerle başımız derttedir, hipotezlerimiz kalitesizdir.

Kaliteli hipotezin iki özelliği olmalıdır:

1. Test edilebilir olmalıdır. Demirin ısınınca uzayıp uzamadığını test edebilirsiniz. Fakat astrolojiyle ilgili hipotezlerinizi günlük yaşamda test edemezsiniz. Bir çocuğun arsız olup olmadığını da bilimsel bir titizlikle test edemezsiniz. Çünkü ‘arsızın’ tanımı belli değildir, hangi durumlarda hangi davranışı ne kadar yaparsa arsız sayılacak, bu belli değildir. Göz kararıyla çocuğun arsız olduğuna karar verirsiniz; bu da hipotezinizi kötü test ettiğiniz anlamına gelir. Kimi anababa, göz kararıyla çocuğunun hiperaktif olduğuna karar verir. Oysa konunun uzmanları, sistematik gözlemler ve ölçmeler sonucunda çocuğun hiperaktif olup olmadığına karar verirler. Anne babanın bilimsel olmayan bir düşünme şeklidir.
2. Kaliteli bir hipotez tek uçlu olmalıdır, yani çürütülebilir olmalıdır. Çürütülemeyen, her halükârda ispatla-

nan iki uçlu hipotezler kötü hipotezlerdir, bilimde de günlük yaşamda da bir aldatmacadır. Örneğin şu cümle kötü hipotezdir, işe yaramaz:

"Sizce bir tahminde bulunayım; şu an cebinizde bir mendil var veya yok."

Bu cümle, mendiliniz olsun olmasın ispatlanır, yani iki uçludur, bu yüzden de işe yaramaz, yeni bir bilgi üretmez. Bir başka cümle:

"Yazı mı tura mı atıyoruz; yazı gelirse ben kazanacağım, tura gelirse sen kaybediyorsun."

Eğer bu hipotezi ortaya atanın muhatabı sizseniz, her iki durumda da kaybedersiniz. Çünkü hipotez iki uçludur ve bir aldatmacadır. Bu hipotez "Yazı gelirse ben kazanıyorum, tura gelirse sen kazanıyorsun" şeklinde tek uçlu olmalıydı. Başka örnekler:

"Çocuklara aşırı ilgili veya ilgisiz davranırsak ileride ruhsal sorunlar ortaya çıkar."

"Bu çocuk ileride ya dâhi olacak ya da serseri."

Yine bu hipotezler de, hem iki uçlu, hem test edilmeleri zor, kalitesiz hipotezlerdir.

Kötü hipotezler üretmenin yanı sıra, onları test ederken de sorunlar yaşarız. Örneğin bir çocuk için söylenen "Bu oğlan

adam olmaz” cümlesini veya eşinize söyleyeceğiniz “Sen beni artık sevmiyorsun” cümlesini test etmeye kalkıştığımız zaman, seçici algılama yoluyla bu cümlelerimizi destekleyecek türde veriler toplamaya başlarız. Sözgeşi, “Bu oğlan adam olmaz” dediğimiz çocuğun olumlu bir davranışını fark etmeyiz ama hatalı bir davranışını hemen fark edip, “Bak, ben söylemişim,” deriz.

Bir gün içinde pek çok hipotez önümüze çıkarır, aklımıza gelir. Bunları bazen sağlıklı verilere dayanarak test ederiz, bazen de bilimsel olmayan, akılcı olmayan şekilde test ederiz. Her zaman bilimsel düşünmemiz mümkün olmayabilir; ama ayaküstü söyleyiverdiğimiz “Biz adam olmayız” veya “Pek fattan bir şey, bu kız ilerde kötü olur” türünden sözlerin, test edilmemiş iddialar olduğunu, bu yüzden de havada kaldığını düşünmemiz bile yaşama yerleşmede bize katkı sağlayacaktır.

Test edilmemiş hipotezleri ‘sağlam bilgi’ zannetmek bilimsel düşünüşe aykırıdır. Zihnimiz ve dilimiz bunlarla doludur. Birkaç yüzyıl önce histeri krizi geçirenlerle ilgili olarak Engizisyon’un ortaya attığı hipotez şuydu: “Bu tür davranışlar sergileyenlerin içine şeytan girmiştir; bu kişileri yakmadan şeytan çıkmaz.” Bu fikir, test edilmesi zor bir hipotezdir. Bu hipotezin, test edilmeden ‘sağlam bilgi’ sayılması, tartışmanın bile yasak olması, binlerce insanın hayatına mal oldu.

Atasözlerimiz arasında hâlâ geçerli olanlar var; ‘Marifet iltifata tabidir’ gibi. (Günümüz psikolojisindeki edimsel şartlamayı, sezgiyle özetleyen bu sözle ilgili olarak *Küçük Şeyler 1*’de ayrıntılı bir inceleme yapılmıştı.) Ancak dünyada hemen her konuda birbiriyle çelişen atasözleri vardır. Bunlar geçmişte değişkenler arasında doğaya uymayan, bir başka ifadeyle akılcı olmayan ilişkiler kurulduğu için ortaya çıkmıştır; bugün bu ilişkilere dayanarak yaşamı kontrol etmeye çalışırsak, birtakım sıkıntılar çıkar ortaya. “Kadın erkeğin elinin ki-

ridir”, “Kızını dövmeleyen dizini döver”, “Bir gram et bin ayıp örter” (kaç gramdan sonrası zararlı, belli değil) türünden hipotezler/görüşler, büyük bir ihtimalle yaşamımızı güçleştirecek, yaşama yerleşmemizi zorlaştıracaktır.

Veriye Dayalı Genellemeler

Bilimsel Düşünmektir

Bilim, belirli hata payları bırakarak verilere, bulgulara dayalı genellemeler yapar. Bu, bilimsel düşünüşe uygundur. Benzerini günlük yaşamda yapsak ne iyi olurdu. Oysa sıklıkla, elimizde yeterli bilgi olmadan genellemeler yaparız, felâket tellallığı yaparız, insanların namuslarıyla ilgili dedikodular çıkarırız. (Dedikodu konusunu ileride ele alacağız.) Birkaç örnek:

“Bunların hepsi ahlâksız.”

“Hanım, buraya yazıyorum, bu oğlan bu çalışmayla üniversiteye filan giremez.”

“Abi, gelen gideni aratır, bu müdürden de iş çıkmayacak göreceksin.”

“Bu öğretmenlerin hepsi sıfır.”

“Efendim gençlik bozuldu; bunlardan vatana millete hayır gelmez.” ♣

Hipotezi/iddiayı sağlam bilgi sananların bu tür genellemeleri bilimsel düşünüşe aykırıdır.

Bir de şu var: Günlük yaşamda genelleme yaparken özel bir mantık hatası sergileriz, parçayı bütünden soyutlayarak genelleme yaparız. Bu hatalı düşünme şeklini şöyle özetleyebiliriz. Bir astroloji kitabına baktığımızda “yengeç burcunun erkekleri annelerine düşkün olur” cümlesini okursunuz. Eğer erkekseniz bu cümleden hemen etkilenirsiniz, bu hipotezin ayaküstü ispatlandığını hissedersiniz. Çünkü siz de yengeçsinizdir ve annenizi sevmektesinizdir. İyi de “yengeç erkekler

annelerine düşkün olurlar” şeklindeki hipotezin geçerli olabilmesi için diğer on bir burcun erkeklerinin annelerini sevmiyor olması gerekir.

Yüzlerce erkeğe “Annenizi seviyor musunuz?” diye sorsanız, herhalde “Evet,” derler. Bu durum hepsinin yengeç burcundan olduğunu mu gösterir?

Sağlıklı Gözlemler ve Deneyler Bilimsel Düşünmektir

Pozitif bilim gözleme ve deneye dayanır. Ancak eksik gözlemler bazen bizi yanıltır. İnsanlar yüzyıllar boyunca Güneş’in sabahları doğudan doğduğunu, akşam batıdan battığını gördüler. Bu arada büyük bir ihtimalle –ki görünen oydu– akşam batan Güneş gece boyunca Dünya’nın altından dolaşıp sabah doğuya ulaşıyordu. Olayı sadece bu kadar gözlediğinizde, Dünya’nın durduğu, Güneş’in onun etrafında dolaştığı sonucu çıkar ortaya. Bu tür hatalı yargılardan kurtulmak için, sistematik gözlemlere, deneylere ve matematiksel akıl yürütmelere ihtiyaç vardır.

İlerleyen bölümlerde işyerlerinin günah keçilerinden söz edeceğiz. Günah keçileri, muhtemelen eksik gözlemler sonucunda seçilen kişilerdir. Eksik gözlem yerine objektif performans değerlendirmesi yapılırsa, bir ihtimal günah keçisi olmayacaklardır.

Günah keçisi seçilenler, giderek itildikleri, yıldırmaya (mobing’e) uğradıkları için bir süre sonra gerçekten işleri aksatmaya başlarlar. Ancak Güneş’in Dünya etrafında döndüğünü iddia etmek gibi, bu kişilerin işi aksattıklarını iddia etmek de eksik bir gözlemin sonucudur. Onlara ‘iş aksatan kişi’ demek yerine, ‘iş aksatmaya itilen kişi’ demek daha uygun olacaktır.

Testi Kırılmadan Tahmin Etmek Bilimsel Düşünmektir

Pozitif bilimde, olayları olmadan önce tahmin etmek önemlidir. Olay olup bittikten sonra geriye bakıp bunun nedenini açıklamak (post hoc açıklama yapmak) bilimsel düşünceye aykırıdır. Çünkü, olay olup bittikten sonra, yani testi kırdıktan sonra açıklama yaptığımızda, asıl hedefimiz olan kontrolü gerçekleştiremeyiz, testi kurtaramayız.

Bir hekim düşünün: Sürekli olarak hastaları öldükten sonra niçin öldüklerini gayet mantıklı açıklıyor. Bu işe yaramaz; önemli olan hasta ölmeden belirtileri doğru değerlendirip hastalığın seyrini doğru tahmin etmek ve hastayı kurtarmaktır.

Olay arkası açıklamalara ülkemizde en çok seçim sonrasında rastlanır. Yıllardır izlediğim şudur: Bir genel seçim olur, hemen arkasından uzmanlar televizyonlarda, vatandaşlar kahvelerde, ortaya çıkmış sonucun niçin ortaya çıktığını açıklarlar. Olay sonrası yapılan bu açıklamalar bilimsel anlamda bir değer taşımaz, bir sonraki seçimin sonucunu önceden tahmin etmeyi de kolaylaştırır.

Çocuklarımızla ilişkimizde bazen olay sonrasında açıklamada bulunuruz, örneğin, “Bak yaramazlık ettin, o yüzden kafanı çarpı!” deriz; bazen de olay öncesinde tahminde bulunup “Koşma, düşeceksin,” diye uyarırız. İkinci tavır birinciye oranla bilimsel düşünüşe daha yakındır. Bu konuyu aşağıda tekrar ele alacağız.

Falların Bilimsel Olup Olmadığı Araştırılabilir mi?

Evet; uygun bilimsel yöntemler kullanırsak neden olsun? Sözel geliş, belli bir yaşa ulaşmış kişilerin o güne kadar yaşadıklarını ayrıntılı bir anketle belirlersiniz. (Kaç çocuğu var,

kaç iş değiştirmiş gibi.) Bir el falı uzmanına, bu kişilerin ellerinin fotoğraflarını göstererek geçmiş yaşantılarını tahmin ettirirsiniz. Anket sonuçlarıyla bu tahminleri bilgisayarda eşleştirirsiniz. Çok sayıda denek üzerinde bunu gerçekleştirdiğinizde, tahminlerin en az yüzde doksan beşi doğru çıkıyorsa, 'el falında geçmiş yaşantıların bilinebildiği' yolundaki hipoteziniz kabul edilmiş olur.

Veya deneklerinize bir kişilik testi (ölçeği) uygularsınız; deneklerin ellerinin fotoğraflarını bir fal uzmanına gösterip aynı kişilik testini bu el sahibi için tekrar doldurmasını istersiniz. Böylece her bir deneğe ilişkin iki kişilik testi sonucu elde edilir. İki grup test sonucu arasında anlamlı ilişki varsa, yine 'el falının kişiliği tahmin edebildiği' yolundaki hipoteziniz ispatlanmış olur. Ancak yine burada da hata payınız (alfa değeri) en fazla %5 olmalıdır. (Bu demektir ki, falcının elinize bakarak on şey söylemesi halinde, dördünün doğru çıkması, bilimsel açıdan yeterli değildir. Çünkü bu durumda doğruluk payı %40, hata payı %60 olur. En fazla %5 hata payı kabul edilebilirdir.)

Benzeri araştırmalar yapmayı genç meslektaşlarıma öneririm.

Uzaylılar Var mı, Neye Benzerler?

Bugüne kadar çok sayıda insan, uzaylı gördüklerini, hatta onlar tarafından kaçırıldıklarını ileri sürdüler. Bu doğru mu? Bu konuda, Muzafer Sherif'in bir çalışmasından yola çıkıp, günümüze kadar hiçbir bilimsel kaynakta yer almayan bir yorum ortaya atmak istiyorum. Önce uzaylılara bakalım:

20. yüzyılın başlarında ilk uzaylı hikâyeleri ortaya çıktığında, otuz yakın uzaylı tipi tanımlıyordu insanlar. Kimi kaçırılma kurbanına göre, onu kaçıran uzaylı uzun boylu küçük kafalıydı; kimine göre uzun boylu ama büyük kafalıydı; kimi-

ne göre kısa boyluydu, kimine göre çok kıllı, kimine göre kılsızdı, kimine göre... Sonuçta bu uzaylıların hepsi insana benziyordu ama kurbanların üzerinde uzlaştıkları tek bir uzaylı tipi yoktu; otuza yakın tip vardı.

Eski gazetelere bakarsanız şunu görürsünüz: Rapor edilen uzaylı tipleri, başlangıçta otuza yakınken giderek azalmıştır, yediye sekize, üçe dörde inmiş, sonuçta insanlar tek bir tip uzaylı tarafından kaçırılmaya başlanmıştır. Bu uzaylı, E.T. adlı filmde gördüğünüze benzer, kısa boylu, iri kafalı insanımsı bir varlıktır. Günümüzde artık dünyalılar, uzun boylu bol kıllı uzaylılara rastlamıyorlar; genelde E.T.'ye benzeri uzaylılar görüyorlar. Uzaylı tipindeki bu sadeleşme nasıl çıktı ortaya? Bu konudaki yorumumu aktarmadan önce, dünyaca ünlü bir Türk psikoloğu olan Muzafer Sherif'in otokinetik deneyini kısaca anlatmam gerekiyor. (Asıl adı Muzaffer Şerif olan Muzafer Sherif'in öyküsünü az sonra aktaracağım.)

Muzafer Sherif'in Otokinetik Deneyi

Tamamen karanlık bir odada duvarda sabit küçük bir kırmızı ışık varsa, siz de gözünüzü dikip bu ışığa bakarsanız bir süre sonra ışığın hareket ettiğini algıyorsunuz. Aslında ışık hareket etmemektedir, ancak karanlıkta aradaki mesafeyi mukayese edebileceğiniz hiçbir referans noktası olmadığı için, siz ışığın hareket ettiğini zannedersiniz.

Sherif, karanlık bir odaya deneklerini teker teker alıp, küçük kırmızı ışığın ne yöne hareket ettiğini sormuş. Diyelim ki ilk denek, önce sağa doğru hareket ediyor demiş, sonra sola doğru demiş, neticede belli bir yönde ve uzunlukta karar kılmış; sözgelisi ilk denek sağa yirmi santim hareket ettiğini söylemiş. Yine diyelim ki ikinci denek sola on beş santim gittiğini, üçüncü denek yukarı otuz santim gittiğini, dördüncüsü ise güneybatı yönünde kırk santim hareket ettiğini ileri sür-

müş. Daha sonra tüm denekler karanlık odaya birlikte alındıklarında, önce her biri az önceki kişisel algısını savunmuş. Ancak denekler birbirleriyle tartışarak sonuçta belli bir yargıda buluşmuşlar; sözgelişi ışığın kuzeydoğu yönünde on beş santim gittiğine karar vermişler. Aslında yerinden kımıldamayan ışığın belli bir yönde hareket ettiği konusunda ortak bir norm, toplumsal bir görüş oluşturmuşlar.

Araştırmacı denekleri daha sonra tek tek karanlık odaya aldığı anda, deneklerin gruptaki ortak görüşü, kendi görüşleri olarak ifade ettikleri görülmüştür. Toplumlardaki bazı ortak görüşlerin, normların nasıl oluştuğu konusunda ilginç bir çalışmadır bu.

Acaba, başlangıçta otuz civarındaki uzaylı tipinin, dünya çapında bilinçli olmayan bir uzlaşma sonucu bire indiğini, E.T. tipinin ortaya çıktığını söyleyebilir miyiz? Mazafer Sherif'in otokinetik deneyindeki bulgu, bir ihtimal uzaylı tipinin belirlenmesini de açıklıyor olabilir. Eğer böyleyse, aslında hareket etmeyen bir ışığın hareket ettiğine karar veren kamuoyu, aslında mevcut olmayan, en azından dünyaya gelmeyen uzaylıların neye benzediklerine de karar vermiş olabilir.

Hareket etmeyen bir ışığın hareket ettiğine karar veren kamuoyu, henüz hiç kimse tarafından görülmemiş olan uzaylıların ne biçim olduklarına da karar vermiş olabilir.

Olayları anlamlandırmaya, yaşamı kontrol etmeye ve yarına kalmaya çalışan insanevladı, bu iki örnekte görüldüğü gibi bazen hata yapıyor olabilir.

(Bu noktada okuyucularım bir çelişki yakaladıklarını, uzaylı tipi konusundaki açıklamamın olay olup bittikten son-

ra yapılan bir post-hoc açıklama olduğunu düşünebilirler. Bu düşünce, olaya birinci bakış tarzı sayılabilir. Söz konusu olaya ikinci bakış tarzı şudur: Siyasette seçimler tekrar yapılır, bu yüzden olay sonrası açıklama anlamlı değildir; önemli olan gelecek genel seçimin sonucunu önceden tahmin etmektir. Fakat dünya kamuoyunda uzaylı tipinin tekrar oluşturulması mümkün değildir; bu konuda ancak benzeri araştırmaların bulgularını genelleyerek akıl yürütmek mümkündür. Biz de yukarıda bunu yaptık.)

Uzaylı tipi konusu bize, pek gerçekçi gözükmeyen ‘uzaylılar tarafından kaçırıldım’ iddialarının ve benzeri diğer akılcı olmayan düşüncelerin, örneğin falların, bilimsel düşünceden hareketle araştırılabileceğini, irdelenebileceğini göstermektedir.

Muzafer Sherif'in Yaşamında Otokinetik Etki

Bu bölümü yazarken Muzafer Sherif'in yaşamı ile ünlü otokinetik deneyi arasında bir paralellik kurabileceğimiz geldi aklıma. Önce Sherif'in yaşam öyküsüne bir bakalım:

Muzafer Sherif'in Yaşam Öyküsü

Şu ana kadar Muzafer Sherif adını okuyan değerli okuyucularım, yanlış yazıldığını veya basıldığını düşünebilirler. Bir yanlış var ama bu bizim yanlışımız değil.

Muzafer Sherif'in asıl adı Muzaffer Şerif'ti. Türkiye'de doğdu, büyüdü, okudu, Amerika Birleşik Devletleri'nde doktora yaptı. Çok başarılıydı; ancak adı 'solcu'ya çıkmıştı.

Öğrenciler sürekli protesto ettiler, saygısızlık ettiler, merdivenlerde ceketinin cebine yazılar koydular. Cebe yazı koyma olayı sanırım hiçbir kaynakta yok; bu eylemi gençliğinde yapmış bir hocamızdan dinlemişim. Söz konusu bu ho-

camız, o yıllarda, kendi ifadesiyle ilerici-devrimciydi. O yıllarda Şerif'i protesto eden öğrenci teşkilatının başkanı olan bir genç, ilerleyen yıllarda profesördü ve ilerici-devrimciydi. Ben, üniversite öğrencisi olduğum yıllarda devrimci filan değildim, siyasetten çekinir, uzak dururdum. Ancak hocalarımızdaki bu yüz seksen derecelik değişiklik ilgimi çekmişti, bir gün nasıl olduğunu sordum. Değiştiklerini, geliştiklerini söylediler. Bu olay kenarda dursun, kırklı yıllara dönelim.

Dr. Muzaffer Şerif'le sadece öğrenciler uğraşmadılar, yönetim de uğraştı. Somut bir suçu yoktu; ancak görüşlerinden ötürü hapse atıldı. Rivayete göre Amerika büyükelçisi Şerif'i Amerika'ya götürmek istedi. (Âdeta/sanki, "Size yaramıyorsa, bize verin," dedi.) Dr. Şerif'in değerli bir biliminsanı olduğu biliniyordu. Şerif, hapisneden çıktı; evine uğrayıp eşyalarını almak istemedi, üzerindeki kıyafetle yola koyuldu.

Muzaffer Şerif küstü, küskündü, tabiyetini değiştirdi, adını değiştirip Muzafer Sherif yaptı. Amerika'da çok önemli çalışmalar gerçekleştirdi, dünyanın önde gelen birkaç sosyal psikoloğundan birisi oldu. Hayatı boyunca Türkiye'ye gelmedi, kendisiyle görüşmek isteyen pek çok Türk'ün görüşme isteğini reddetti, inanılmaz kırgındı.

Sherif Egeliydi. Rivayete göre yaşlandığında odaya girip kapıyı içerden kilitler, içki içip ağlayarak Ege Türküleri söylemiş. Kendisini saygıyla anıyoruz.

Sherif'in Yaşamında Otokinetik Etki

Karanlık bir odadaki sabit ışığa uzun süre bakanlar ışığın hareket ettiğini zannederler ve hareketin '... santim' olduğunu düşünürler. Ancak, olmayan harekete ilişkin bu tahmin, kişiden kişiye, günden güne değişir. Aynı kişiler hareket miktarının bugün şu kadar santim olduğunu ileri sürerler, bir başka gün başka bir miktarı telaffuz ederler. Kısacası hareket etmeyen ışığın ne kadar hareket ettiğine ilişkin tahminler/ka-

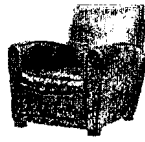
nılar tamamen görecelidir. Benzer şekilde, Muzafer Sherif'in yaşamının dramını oluşturan tahminler/kanılar da görecelidir. O gün ona solcu diye saldıran öğrencileri, bugün kendileri solcu olmuşlar. Türkiye onu hapse atmış, Amerika el üstünde tutmuş. Sherif Amerika'da, komünist avının yapıldığı McCarthy dönemini yaşadı; kimse ona dokunmadı. Demek ki bize göre çok sakıncalı olan bu kişi, Amerikan standartlarına göre komünist sayılmıyordu.

O gün Sherif çıkıp da Nâzım Hikmet'ten bir şiir okusaydı, taşlanırdı. Bugün siyasi liderler Nâzım'dan alıntı yapıyorlar.

Karanlık odadaki ışık, bize göre elli santim sola gitmiş. (Ayıp etmiş.) Amerika'ya göre kırk santim yukarı gitmiş. Ama aslında hiçbir yere gitmemiş. Galiba bu dünyada her şey göreceli, her şey değişiyor. Değişmeyen bir tek şey var, o da insanların çektikleri acılar. (Bugün karamsarım.)

Sonuç

Günlük yaşamda pozitif bilim mantığı kullanırsak, akılcı davranırsak olayları gerçekten kontrol etmemiz kolaylaşır, yaşama daha iyi yerleşiriz, yarına kalma ihtimalimiz artar. Pozitif bilim mantığı kullanmadığımızda akılcı olmayan bir kontrol sergileriz. Aslında akılcı olmayan kontrol çabaları, bunca yıldır yaşadığına göre, bir ölçüde işlevseldir; en azından zaman zaman sizi rahatlatır. Örneğin fal baktırıp rahatlayabilirsiniz. (Bazı falların keyfinizi kaçıracağını da unutmamalı.) Fakat pozitif bilim mantığına uygun akılcı kontrollere yöneldiğimizde, hem gerçekten bir şeyleri kontrol etmek, hem de rahatlamak mümkündür. Nasıl mı? Kitabı okumaya devam etmenizi rica ederim.



Tanııtma-Tanııma Kültüründen Tanııtırma-Tanıııma Kültürüne

Yaşıama yerleşme yollarından biri de iletişimde başarıdır. Psikolojideki kuramsal görüşlere göre, çocuklukta anneye kurulan bağlanma-ayırılma temelli etkileşimin niteliği, hayat boyu sergileyeceğimiz iletişimlerin rengini, niteliğini belirler. Ancak bu bilgi, çocuklukta annesiyle belirli bir iletişim tarzı oluşturan kişinin yaşamboyu çevreden hiç etkilenmeyeceği anlamına gelmez.

Çevre etkisi, çocukluk yaşantılarını tamamen yok etmese de, törpüler, değiştirir.

Çocuklarımızı yetiştirirken, insan ilişkileri konusunda, bilerek veya bilmeyerek ne tür bir eğitim veriyoruz?

Bu alanda pek çok şey söylenebilir, bugüne kadar söyledik. Şimdi konuyla ilgili iki çift yeni kavram sunmak istiyorum. 'Tanıtma-tanııma kültürü' ve 'Tanııtırma-tanıııma' kültürü adını taşıyan bu kavramlardan ülkemizde ve dün-

yada ilk kez söz edilmektedir. (Bu kavramları ilk defa 2007 yılında, *Küçük Şeyler* adlı televizyon programında dile getirdim.)

Tanıtma-Tanım, Tanıştırma-Tanışma

Çocuklarımızı eğitirken onlara çoğunlukla nesnelere, hayvanların isimlerini, toplumsal değerleri tanıtıyoruz. Evet **'tanıtıyoruz'**. "Bu at, bu kuzudur; bu davranış iyi, bu kötüdür; bu ayıptır," diyoruz. Onlar da bütün bunları **tanıyorlar**. Özellikle değerleri, iyiyi, kötüyü tanıtıyoruz. Örneğin masallarda iyi-kötü ayrımı tanıtılır, ihtiyar bilgenin sözünü dinleyip mutlu olan kötü ile sonuçta kırk katır veya satır cezasına çarptırılan kötü tanıtılır. Masalların bir basamak üstüne çıkmış olan bir dönemin Yeşilçam filmlerinde de, yenilgiye uğrayan ahlaksızlar ile sonuçta kazanan iyi ve cesur insanlar tanıtılır. Onay gören toplumsal değerler tanıtılır.

Masallarda ve eski filmlerimizde gerçek dünya yoktur. (Çünkü gerçek dünyada bazen, belki de sıklıkla, iyiler kaybeder, kötüler misk gibi yaşar; örneğin bir af çıkar, kamu vicdanındaki adalet duygusu altüst olur; veya suçsuz bir insan hapse girer.) Masallarda ve bir dönemin Yeşilçam filmlerinde, aslında mevcut olmayan ama özlenen âdil dünya, haklıların ve dürüstlerin daima kazandıkları ideal dünya tanıtılır izleyicilere.

Söz konusu masallarda ve filmlerde çocuklara, izleyicilere özel olarak paketlenmiş suni bir dünya sunulur, iyiye ve kötüye ilişkin ezberler bilgi sunulur, toplumsal değerler tanıtılır. Masallarda ve masalsı filmlerde izleyici yaşamı ellemez, yaşamın gerçek rengini ve kokusunu duymaz, toplumun beklentilerine uygun bir 'iyi insanın' özelliklerini tanır/öğrenir, iyi insanın özelliklerini ezberler. Bu masallarda ve filmlerde izleyici, kahramanların duygularıyla, iç dünyalarıyla tanışmaz,

neler hissettiğini öğrenmez. Kahramanlar gerçek insandan ziyade kartondan tiplerdir.

Bir ihtimal bu masalların ve filmlerin etkisiyle günlük yaşamda kendisinin ve karşısındakinin duygularını fark etmeyen, duygularla tanışmayan yetişkinler çıkıyor ortaya. Şöyle:

Etkileşim gruplarında, psikodrama oturumlarında, çoğunlukla üyeler arasında önce yüzeysel tanışma ortaya çıkar, daha sonra uzmanların da yönlendirmesiyle derin tanışma görülür.

Yüzeysel tanışmada insanlar birbirlerinin adlarını, mesleklerini, evli olup olmadıklarını öğrenirler. Derin tanışmada ise birbirlerinin çelişik duygularını, korkularını, sevinçlerini, her zaman herkese açmadıkları karmaşık duygularını öğrenirler. Karşımızdaki kişinin yüzünden ve nüfus cüzdanından edinemeyeceğimiz bilgileri, derin tanışma ortamında onun iç dünyasını açmasıyla öğreniriz.

Grup konusunda eğitimli psikologların, psikiyatrların, psikolojik danışmanların yönettikleri danışma veya terapi gruplarında, derin tanışma zaman zaman görülür. Ancak, derin tanışmanın günlük yaşamımızda, doğal iletişim ortamlarında çok daha az görüldüğü görüşümdedir. Otuz yıldır evli olup da birbirlerinin iç dünyasıyla derinliğine tanışmamış çiftler, yirmi yaşındaki oğlunu, kızını tam tanımayan anabalar, hatta kendisiyle tam tanışmamış, kendi duygularını yeterince fark edemeyen insanlar var. Var, galiba çok var.

Tren, otobüs yolculuklarında yanımızdakiyle tanışmaktan hoşlanırsınız; ama bu tanışma yüzeysel niteliktedir. Birbirimize, "Memleket neresi? Ne iş yapıyorsun?" deriz. Bu yüzeysel tanışma törenini genelde derin tanışma izlemez; duyguların paylaşımı, duygu teatisi görülmez; en fazla dedikoduya geçilir, sohbet arkadaşı güven vericiyse, gelinlere, kayınvalidelere ilişkin öfke dile getirilir.

Günlük yaşamda derin tanışmanın sık görülmemesinin nedeni kanımca, tanıtma-tanım kültürünün yaygın olmasıdır. Bir ihtimal, masalarda ve filmlerde diğer insanların duygularıyla ilgilenmeden sadece iyiyi, kötüyü, cesareti tanıyan insanlar, günlük yaşamda da birbirlerinin duygularıyla ilgilenmeden yüzeysel iletişim kuruyorlar.

Masalarda, filmlerde toplumsal değerleri öğrenmek, iyiyi kötüyü tanımak zararlı mı?

Elbette değil. Herkesin, özellikle çocukların toplumsal değerleri tanımada yarar var. Ancak bununla yetinilmemesi gerekir; çocukları masal kahramanlarının duygularıyla da tanıştırmak gerekir. Bu masalda Keloğlan ne hissetti? Masalda Kral şunları söyledi ama acaba aslında ne hissetti? Masalı dinleyen kişi olarak sen ne hissettin? Çizgi filmde Kedi ne hissetti, Fare ne hissetti? Başlangıçta Kedi saldırgandı; ama sonra Fare Kedi'ye çok eziyet etti. Acaba Fare hakkını ararken haksızlık mı etti?

Çocuklarımıza masal okurken yukarıdakilere benzer sorular sormakta yarar var. Bu tavır bence çocukları masal kahramanının duygularıyla tanıştırmak demektir. Böylesine bir kültür ortamında yetişen çocukların ileride başkalarının duygularıyla, iç dünyalarıyla tanışmaları kolaylaşır.

Kaliteli romanlar, tiyatrolar, bize yalnızca toplumsal değerleri tanıtmaz, kahramanların iç dünyalarıyla tanıştırır. Romanlarda ve tiyatrolarda, hiç görmediğimiz insanlarla tanışırız. *Suç ve Ceza* romanında, neyin suç olduğu, suçun ne olduğu vardır; ama asıl, suçlunun iç dünyası vardır. *İnce Memed*'de Abdi Ağa'nın kimliğinde kötülüğün ne olduğunu görürüz; ama bir de İnce Memed'le tanışırız, İnce Memed'le özdeşim kurarız; roman bitip de İnce Memed imi timi bellisiz olduğunda, bizim içimizdeki İnce Memed çıkar ortaya. *İnce Memed* romanında, hem iyiyi-kötüyü tanırız, hem insanlarla tanışırız.

Günümüzde çok sayıda güzel Türk filmi çevriliyor. (Sinemamızın muhteşem bir yükseliş içinde olduğunu düşünüyorum. Bazıları sinemamızı beğenmiyor; ben beğeniyorum.) *Susuz Yaz*'dan bu yana, *Yol*, *At*, *Karagöz'le Hacivat Neden Öldürüldü?*, *Eşkya*, *Her Şey Güzel Olacak*, *Duruşma*, *Organize İşler*, *Babam ve Oğlum*, *Duvara Karşı*, *Mutluluk*, *Beynelmilel* ve bunların onlarca katı aynı güzellikle olan diğerleri... Bu filmlere baktığınızda ne iyiliğin övüldüğünü, ne kötülüğün yerildiğini görürsünüz. Bu filmlerde iyiyi kötüyü irdelemeyi öğrenir, insanla ve yaşamla tanışırız. Bu filmlerde hem kendi duygularınızı, hem başkalarının duygularını ellemeyi öğrenirsiniz.

Özetlemek gerekirse, tanıtma-tanıma kültürü, toplumsal değerlerin ezberle öğretildiği, yaşamın elletmediği bir kültürdür. Çocukluklarında bu kültür ortamında yetişenler, yetişkin olduklarında daha çok yüzeysel tanışma düzeyinde iletişim kurarlar.

Tanıştırma-tanışma kültürü ise kendi duygularıyla ve başkalarının duygularıyla irtibatı olan insanların yetiştirildiği bir kültürdür. Bu kültürde toplumsal değerler ve bireysel duygular, yaşayarak, âdeta dokunarak, elleyerek öğrenilir. Tanıştırma-tanışma kültür ortamında yetişen kişiler muhtemelen başka insanlarla daha derin iletişim kurabilirler kendi duygularını ve onların duygularını daha rahatlıkla keşfedebilirler.

'Suflörlü Yaşamak, Tulumbacı Sendromu, Psikolojik Düşümler' adlı *Küçük Şeyler 2* kitabında suflörlü (güdümlü) çocuk yetiştirmenin sakıncalarından söz etmiştik. Suflörlü yaşam, tanıtma kültürüne uygun, ezberle bilgilere dayalı bir iletişim ortamıdır.

Çocuklarımızı masallar üzerinde düşünmeye yönlendirerek, yetişkin olduğumuzda kaliteli romanlar okuyup kaliteli tiyatrolar, filmler izleyerek, tanıtma-tanıma kültüründen

tanıştırma-tanışma kültürüne doğru yol almak mümkündür. Bir insanın hayat boyunca tanıtma-tanım kültüründe kalması da mümkündür.

Üç Şeyle Tanışma

Çocukları tanıştırmabileceğimiz –aynı zamanda bizim de tanışabileceğimiz– şeyleri üç grupta toplayabiliriz:

1. Nesnelar dünyası (hamur, çamur benzeri şeyler, tüm eşyalar, çocuğun kakası...);
2. Kendisinin ve başkalarının duyguları, iç dünyası (karşısındakiyle empati kurmak bu gruba girer);
3. Olaylar dünyası (balkondan sarktığı zaman düşme riski).

Çocuğu –şüphesiz ki farkında olmaksızın– bu üç şeyle tanıştırmadığımız zaman, bir anlamda ona yaşamı elletmemiş oluruz. Çocukları bu üç grup şeyle tanıştırdığımız zamansa, âdeta onların yaşama el sürmelerine, yaşamla irtibat kurmalarına fırsat sağlamış oluruz.

Çocuğa Yaşamı Elletmemek

Tanıtma-tanım kültüründe, çocuklara yaşamı elletmeden birtakım ezberler verilir. Toplumda, anababalarda hem fiziksel anlamda bir şeyleri elletmeme isteği vardır, hem de galiba yaşamdaki kuralların, tabuların ellenmemesi, bunlar üzerinde düşünülmemesi isteği vardır. Çocuklara, hatta yetişkinlere hem somut hem de soyut anlamda “Elleme!” mesajını veririz.

Biz anababalar “Elleme” demeye bayılırız. Upuzun elleme listelerimiz vardır:

- “Hamuru elleme.”
 “Çamuru elleme.”
 “İğneyi, makası elleme.”
 “Televizyonu elleme.”
 “Kalemi elleme, kâğıdı elleme.”
 “Prizi elleme.”
 “Bebegi elleme.”
 “Kediyi elleme.”
 “Burnunu elleme.”
 “Kuralları elleme.”

Çocuk bahçelerinde, genelde temiz giydirilmiş çocuklar görürsünüz. O üst başla çocuğun toprağı ellememesi gerekir. Toprağı hiç ellememiş, topraktaki solucanlarla tanışmamış çocuklar (ellerine bir solucan alsalar “Ay, alma o pis şeyi!” diye bağırırız) üniversiteye girme çağında tercihleri arasına ziraat mühendisliğini yazıyorlar. Oldu mu şimdi?

Kimi annelerin şöyle övündüklerini duyarsınız: “Benimki iki yaşında, maşallah pek akıllı; misafirliğe gezmeye gideriz, hiçbir şeyi ellemez. Yavrum öyle uslu uslu oturur.” Bence bu tavır insan haklarına aykırı. Evlerimiz züccaciyeci dükkânı gibidir; özellikle misafir gelmeden önce çekmecelerden bütün bibloları kristalleri çıkarıp sehpaları donatırız. Bunlar, o yaştaki bir çocuk için inanılmaz ilginç şeylerdir, ellemek, yeni uyarıcılarla tanışmak ister.

Baskıyla çocuğu ‘ellemeyen, gözleyen/izleyen’ bir insan haline getirdiğiniz zaman, büyür lisede laboratuvarda camekânın gerisinde aletleri izler, otuz yaşına gelince de her gece televizyonda Maria Mercedes’in başına gelenleri izler. Televizyonun karşısındaki koltuğa eğreti oturur; yaşama da eğreti oturur.

Emekleme döneminde çocuklar, yerde ne bulsalar ağızlarına alırlar. Bunu aptal oldukları için değil, dünyanın tadı-

na bakmak, dünyayla tanışmak için yaparlar. Görmek, dokunmak yetmez, bir de tadına bakarak tanışmayı tamamlamak ister. Bizler çocukların yaşamı ellemelerini engellediğimiz zaman, nesnelere, insanlarla tanışmamış bir insan yetiştirmiş oluruz.

Şimdi kimi okuyucularımın aklı yukarıdaki uzun listeye takılmış olabilir. "Peki, yasak koymayalım da çocuk prizi, makası ellesin mi?" diyebilirsiniz. Bence her evde makul uzunlukta bir 'elleme' listesi bulunmalıdır. Örneğin çocuk, prizi, iğne kutusunu, doğal gazı ellememelidir. Ne olursa olsun ellememelidir. (Bir şey var: Priz niçin aşağıda ve iğne kutusu ortada ne geziyor? Bazı yasaklar koymanın yanı sıra çevreyi düzenlemek de gereklidir.) Ancak bu 'elleme' listesinin yanı sıra, çocuğun nefes alabileceği yaşam alanları yaratmak gerekir.

Siz mutfaktayken hamurla oynayabilmeli, kirlenmesinde sakınca olmayan elbiselerle çocuk bahçesine gidebilmeli, pastel boyalarla boyayabileceği büyük ambalaj kâğıtları olmalı. Kısacası, çevreyi ve yaşamı düzenlemeli, çocuğun yaşamı ellemesine, yaşamla tanışmasına ve sonuçta yaşama yerleşebilmesine fırsat sağlamalı.

Ahmet Rasim'in Mumu

*Falaka ve Gecelerim*deki bir yazısında Ahmet Rasim der ki: "Bir konakta büyük salonun bir köşesinde bir çocuk olsa, öteki köşede ise mum yanıyor dicesa: Çocuğum gözü muma ilişir ilişmez, salondaki bütün hanımlar parmaklarını dudaklarına götürerek çocuğa dönetler ve koro halinde 'Güzel' derler." Büyük bir gözlem bence. Aslında bunu bilerek veya bilmeyerek pek çoğumuz çocuklara ve birbirimize yapıyoruz.

‘Yaşamı ellemek’ ifadesi şimdilerde geldi aklıma. Son yıllarda kullandığım bu kavramı yazıya dökmeye çalışırken, ilkokula ait bir anımı hatırladım. Paylaşmak istiyorum:

Kadir Öğretmen’imin Tebeşiri

Erzurum’da Kültür Kurumu İlkokulu’nda iki yıl Kadir Oğuz öğretmenim oldu. O yıllarda, tozu çıkan tebeşirlerle yazı yazılırdı tahtaya. Kadir Öğretmen’imiz de arada, tebeşirli eliyle yüzünü şöyle bir sıvazlardı. Bir gün niçin böyle yaptığını sorduk. Onun öğrencilik yıllarında da öğretmeni böyle yaparmış. Onlar da öğretmenlerine, “Öğretmenim tebeşir tozunu niçin yüzünüze sürüyorsunuz?” diye sormuşlar. Öğretmenleri de onlara, “Eğer ben bu tebeşiri yüzüme böyle sürmezsem, sınıfta bu dersi anlatamam,” cevabını vermiş.

Öğretmenlerimizin bu davranışları, tebeşiri parmağının ucuyla tutmamak, ceketim toz oldu diye ikide bir silkelenmemek, tebeşire, tahtaya, sınıfa, öğrenciye, okula, bilgiye ve sonuçta yaşama dört elle yapışmak anlamına geliyor galiba. Eğer tebeşiri şöyle ucundan tutar, toz oldu diye de ceketinizi uzun uzun silkellerseniz, bu işe ve dolayısıyla yaşama dört elle yapışmamış olursunuz.

‘Tiyatronun tozunu yutmak’ diye bir deyim vardır. “Eğer kulisin darlığından, tozundan yakınırsanız tiyatrocu olamazsınız; tiyatronun tozu, havası, atmosferi içinize işlerse, tiyatronun müptelası olursunuz,” demek istemiş büyükler. Tebeşirin ve tiyatronun tozunu yutmak, işe, yaşama yerleşmek demek galiba.

Tebeşiri yüksünmeden ellemek, tiyatronun tozunu, matbaadan yeni çıkmış kitabın kokusunu içimize çekmek, yaşama yerleşmek demek.

Bir zamanlar öğretmenlerimize birileri, “Aman tebeşiri elleme, üstünü kirletir,” deseydi veya büyük tiyatro ustalarımıza, “Aman tozlu dekorları elleme,” denseseydi, bugün halimiz nice olurdu?

Çocuklarımızın yaşamı ellemelerinden korkuyoruz, bu yüzden onlara yasaklar getiriyoruz. Peki biz yetişkinler nasılız? Galiba hepimiz zaman zaman yaşamda bir şeylerden korkuyoruz. Kimimiz, uysal olsalar bile kedileri, köpekleri elle-yemeyiz.

Bazılarımız, bu hayvanları kalbimizle sever, gözümüzle okşarız ama elimizle sevemeyiz. Bazılarımız toprağa oturamayız, bir örtü serilse bile oturamayız; börtü böcek var diye kırlara bile gidemeyiz. Gittiğimiz zaman da âdeta görünmeyen böceklerin manevi saldırısına uğrar, soyut kaşıntılara tutuluruz.

Bütün bunlara baktığımızda, bir dünyaya yerleşme sıkıntısı çektiğimizi, çocuklarımıza “elleme” derken aslında kendi elleme korkumuzu dile getirdiğimizi düşünebiliriz. (En azından elimizdeki seçeneklerden biri bunu düşünmektir.)

Her Yer Kaka mı?

Bana ilginç gelen bir anababa davranışı var: Çocuklara söz geçirebilmek için, beğenmedikleri her şeye ezberden “Kaka!” demek. Çocuk ağzını mindere değdirir “Kaka!” denir; elini masaya sürüp ağzına götürür “Kaka!” denir; simidi yere düşer “Kaka!” denir. Oysa bunların üçünde de kaka yoktur; en fazla toz ya da çamur vardır. Bize göre kirli şeylere “Kaka” deriz; ancak bununla yetinmeyip istenmeyen davranışlara veya bize göre yaramaz çocuklara da “Kaka” deriz. “O kaka

çocuk, benim oğlum öyle yapmaz,” deriz. Acaba böyle davrandığımızda, farkında olmadan kakayı her yere bulaştırıyor muyuz?

Belki de tuvalet eğitimini anababalar da bir zamanlar yoğun baskı altında aldıkları için, kakayla ilgili çatışmaları hâlâ gizli gündemlerinde, o yüzden sürekli şuna buna, hatta istenmeyen davranışlara, yaramaz çocuklara “Kaka” diyorlar. Belki de küçükken kaka konusunda fazlaca korkutulan kişiler, büyüdüklerinde çocuklarını pis şeylerden ve istenmeyen davranışlardan uzak tutabilmek için “Kaka” diyerek korkutmaya çalışıyorlar.

Dil-düşünce-davranış bir bütündür. Düşündüğümüz gibi konuşuruz ama aynı zamanda konuştuğumuz gibi de düşünmeye başlarız. Lafın gelişi söylenmiş bile olsa, birçok nesnesi, davranışı ‘kaka’ olan bir dünyayı öyle gelişigüzel ellememek gerekir. Çocuk da zaten ellemesin, uzak dursun diye “Kaka” diyoruz. Eğer gerçekten çevremizde kaka, pis bir dünya varsa biz bu dünyaya tam yerleşemeyiz, eğreti otururuz; eteklerimizi hafifçe toplayıp paçalarımızı yukarı çekeerek otururuz.

Bir öneri: Çocuklarımızla iletişimimizde şuna buna “Kaka” demeyelim. Çamura düşen simite “Kaka” demek yerine, çamurlu şeyleri yemenin yanlış olduğunu söyleyelim.

Bir şey daha var: Kaka gerçekten çok pis bir şey mi, iğrenç mi? Eğer kakayı ve arada vücuttan çıkan çeşitli sıvıları ‘pis, iğrenç’ diye algılıyorsak, insan vücudunu, yaşamın doğallığını kabul etmede bir sıkıntımız var demektir. Temizlik gereklidir. Bir yere kaka bulaşmışsa, orayı yıkamak, sabunlamak, temizlemek gerekir. Bunu öğrenerek de yapabiliriz, öğrenmeden de yapabiliriz. Demek o ki, temiz olalım, ancak bu temizliği öğrenmeden, çocuklarımızın iğrenmelerine yol açmadan gerçekleştirelim. O zaman dünyaya yerleşmemiz daha kolay olur.

Sanatta Ötekini Öteye İtmek

Karton tipler sadece Eski Türk Filmlerine özgü değil; hâlâ pek çok filmde, izleyicilerin tanışmadığı, iki boyutlu silik karakterler var. İkinci Dünya Savaşı'yla ilgili pek çok film izleriz. İngiliz askerinin adını, neler hissettiğini, onu geride kimlerin beklediğini biliriz. Ancak Alman askerlerin –eğer olay Uzakdoğu'da geçiyorsa Japonların– adlarını, duygularını, nişanlı olup olmadıklarını bilmeyiz. Bunların makineli tüfek ateşiyle vurulup düşmeleri yeterlidir.

O ünlü *Baba* filmine bakalım: Baba ve ailesi hakkında ayrıntılı bilgimiz vardır. Ancak babanın öldürttüğü diğer babaların aileleri ve duyguları hakkında hemen hiçbir bilgi perdeye yansımaz.

Belki de bazı filmlerdeki bu yaklaşım, günlük yaşamda ötekini öteye itme, ötekiyle tanışmama isteğimizin bir yansımasıdır. Bu yanlış bakış tarzının esiri olmayan büyük sanatçılar, iyileri zaaflarıyla birlikte, kötü kahramanları da bütün yönleriyle tanıtmaya çalışırlar bizlere. Shakespeare'in veya Hüseyin Rahmi'nin yaptığı budur. (Haddimi aşarak Hüseyin Rahmi'yi okumanızı dilerim.)

Ötekileri öteye itmek, onlarla tam tanışmamak, öncelikle itenlerin yaşama yerleşmelerini güçleştirir.

Çocuklara yaşamı elletelim; güçlü olalım; yanı sıra ötekiyle de tanışalım.

Çocuklara Yaşamı Elletmek

Çocuklarımıza bir şey yaptırmak istediğimiz zaman çoğunlukla söylüyoruz, yapmazlarsa daha çok söylüyoruz. Olmadı, bazılarımız sözel veya fiziksel şiddet uyguluyoruz.

Bunların hiçbirinde çocuk yaşamı ellemiyor, yaşama yerleşmiyor. Bir örnek:

Çocuk Balkondan Sarkarsa

Diyelim ki çocuğunuz balkondan sarkıyor. Ne yaparsınız? Haklı olarak endişe edersiniz ve “Sarkma çocuğum,” dersiniz. Dinlemedi yine sarkıyor. Bu sefer muhtemelen kehanette bulunursunuz, “Bak, düşeceksin ama...” dersiniz. Yine sarkıyor; hafif yollu tehdit edersiniz, “Bak, düşersen karışmam,” dersiniz. (Bu tehdide de siz de inanmazsınız.) Hâlâ sarkarsa, en kibarından tutup içeri alırsınız veya kabasından, kabasına bir tane şaplak atarsınız.

Bütün bunlar olurken çocuğunuz da siz de çocuk gibi davrandınız. Bence bu ve benzeri davranışlarda anne babaların en belirgin hataları, çocuklarına ezbere bir yaşam sunmaları, yaşamı elletmemeleridir. “Yapma düşersen” mesajı ezbere bir bilgidir; çünkü çocuğunuz balkondan düşen birini görmemiştir; bu yüzden sizin telaşınızı abartılı bulabilir, inanmayabilir. Bu yüzden onlara ezbere bilgiler, yasaklar sunmak yerine yaşamı elletmeliyiz.

Balkondan sarkan bir çocuğa yaşamı nasıl elletiriz? Şimdi bir öneride bulunacağım. Siz aynısını tekrarlamak zorunda değilsiniz, kendi ‘elletme yönteminizi’ geliştirebilirsiniz.

Benim aklıma gelen şu:

Balkondan sarkan çocuk kavrayabilecek yaşta ise ona cisimlerin ağırlık merkezlerinden söz ederim. Pizza Kulesi’nin niçin devrilmediğini hatırlatırım. “Biraz eğildiğimizde, Pizza Kulesi’ne benzer şekilde ağırlık merkezimiz ayaklarımızın sınırları içinde kalır; o yüzden devrilmeyiz,” diyebilirim. Yumuşak bir zeminde fazlaca eğilip bu işi oyuna dönüştürebiliriz. Veya 30 santimlik bir cetvelin ortasını balkonun korkuluğuna denk getirip, düşmediğini, 15,5 santim olduğunda ağırlık merkezi balkonun dışına çıktığı için düştüğünü gö-

rürüz. Cetvel düşer. Cetvelin başına gelen bizim de başımıza gelebilir.

Bu veya benzeri yöntemler, yaşamı elletmek, yaşamla, bir fizik kuralıyla tanıştırmak demektir. “Sarkma düşersin” ise, olayları tanıtmaya yönelik ezbere bir bilgidir. Halkımız, “Baş ağır çeker,” der. Bu benim için anlaşılması güç, ezbere bir bilgidir. Ancak bir cetvelin aşağıya düşmesi, anlaşılabilir, ellenebilir bir bilgidir.

Oğlunuz Cam Kırsa

Diyelim ki üç oğlan çocuğu top oynarken bakkalın camını kırdılar; ikisi hemen kaçtı, üçüncüsü kaçmadı/kaçamadı, olayı üstlendi. Alışlagelmiş baba tavrı şudur: Baba bakkala camın parasını öder, eve gelir, oğlana olayın nasıl olduğunu sormaz ve bir tokat atıp, “Bir daha cam kırdığını görmeyeyim,” der. Evlerimizde yaygın olarak sergilenen bu senaryoda ne var? Dayak var, yanlış bir ahlâk eğitimi anlayışı var; zulüm var. Baba hak etmediği halde para ödeyerek, bakkal zahmete girerek, çocuk da tokat yiyerek zarara uğradılar.

Baba, “Şimdi bu tokadı yedi, dersini aldı; artık dikkatli olur,” diye düşünür. Bence bu çocuk alması gereken dersi almadı. Çocuk, “Ben bu tokadı niçin yedim?” diye düşündü diyelim. Niçin yemiş olabilir? ‘Camı kırdığı için’, ‘Babası masrafa girdiği için’, bir de şunun için yemiş olabilir: Yakalandığı için. “Biz bu camı üç çocuk kırdık; diğer ikisi akıllı davrandı, –çağdaş (!) davrandı– hemen kaçtı. Ben dürüst davrandım, kaçmadım, bakkala kırdığımı söyledim, sonuçta da tokadı yedim. Bir daha ben de arkadaşlarım gibi davranırsam, tokat filan yemem.” Bu örnekte, çocukta vicdan gelişmedi, ahlâk gelişmedi, bakkala empati kurmadı. Bütün bunların yanı sıra çocuk, gelecekte cam kırdığında, olayın sorumluluğunu üstlenmek yerine üçkâğıtçılığı tercih edecektir.

Şimdi farklı bir senaryo: Çocuk camı kırmış; baba bakkala

parayı ödemedi, oğluyla konuşmak için oturdu, oğluna bakkal amcanın zor durumda olup olmadığını sordu. Çocuk olayı kavradı; bakkal zor durumdadır; çünkü eğer akşam olmadan, camcı kapanmadan camını taktıramazsa, dükkânı bırakıp evine gidemez, dükkâna kedi girer, hırsız girer. Bu yüzden bakkalın bütün gece dükkânda oturması gerekebilir. Sonra cam kırıkları açığındaki bazı yiyeceklerin içine girmiş olabilir; bu da herkes için tehlike yaratacaktır.

İkinci senaryodaki baba bakkala para ödemez; çocuğun telafi etmesini bekler. Çocuk kumbarasından öder.

Diyelim ki doksan lira ödenmesi gerekiyor. Çocuğun kumbarasından elli lira çıktı. Bakkala elli lira ödenir; baba bakkala, “Oğlum kalan miktarı çıraklık ederek ödeyebilir mi?” diye sorar.

Bu öneriye hem bakkal hem çocuk istekli olursa ne âlâ; aksi halde kalanı baba öder, çocuk babasına gelecek harçlıklarından borçlanır.

Peki bu senaryoda ne var?

İkinci senaryodaki çocuk, büyük bir ihtimalle bakkalın zor durumda olduğunu anlamış, onun iç dünyasıyla tanışmış, onunla empati kurmuştur. Bunun yanı sıra çocukta vicdan gelişimi, ahlâki gelişim ortaya çıkacaktır. Sonuçta bu çocuğun ileride cam kırma ihtimali tokat yiyen çocuğa oranla daha düşük olacaktır.

Çocuk tokat yediğinde, tokat bir cezadır. Verilen cezayla yapılan davranışın ilişkisi yoktur; çocuk gürültü yapsa tokat yer, cam kırsa tokat yer, bir eşyaya zarar verse tokat yer. (Ayrıca ceza komiktir. Niçin?

Bunun için *Küçük Şeyler 2*'ye bakılabilir. Veya bir sonraki bölüme. Çocuğun davranışlarıyla tokat arasında ilişki yoktur. Ancak, çocuk kırdığı camın parasını ödemediğinde veya çıraklık ettiğinde, bu bir müeyyidedir ve davranışla ilişkilidir. Cam kırmıştır, camın parasını ödemektedir. Tokat/ceza onur

kırıcıdır, zararı telafi etmekse eylemin doğasına uygundur. Telafide yaşamı ellemek söz konusudur.

Cam kırın çocuk tokat yerse yaşamı ellemiş olmaz; sadece babası onun yüzünü ellemiş olur. Fakat ikinci senaryonun gerçekleşmesi durumunda çocuk bakkalın iç dünyasıyla tanışarak, onunla empati kurarak, verdiği zararı telafi ederek, tokat yiyen çocuğa oranla zengin bir yaşantı geçirmiş, yaşamı ellemiş olur, yaşama yerleşmesi kolaylaşır.

Sonuç

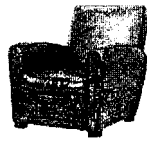
Çocuklarımızı yetiştirirken, onlara sadece toplumsal değerleri, iyiyi, kötüyü tanıtmayalım. Masallarda, filmlerde, günlük yaşam içinde kendilerine yalnızca değerler tanıtılan kişiler, değerleri tanırlar ama nesnel dünyasıyla ve insanların iç dünyasıyla tanışmalarında eksiklikler olacaktır. Hamuru, çamuru elleyerek, hissederek öğrenmek yerine, yaşamı izleyerek, kendilerine sunulan ezber bilgileri öğrenerek yaşayacaklardır; yaşama yerleşmeleri güçleşecektir.

Çocuklarımızı masal kahramanlarının duyguları üzerinde de düşünmeye yönlendirirsek, empati kurmayı, başka insanların iç dünyalarına dokunmayı öğretmiş oluruz; onları insanlarla tanıştırmış oluruz. Taşa, toprağa, böceğe dokunmalarına, somut anlamda onları ellemelerine izin verdiğimizde de yine nesnel dünyasıyla tanışmalarını kolaylaştırırız.

Bir teleskopun başına geçip yıldızları gözlediklerinde âdeta yıldızları ellemiş olurlar. Böylece yaşama yerleşmeleri, yaşama yerleşmemiz kolaylaşır.

*Yaşamı yeterince ellemeyen ona
yerleşemeyiz; yaşamı ezber öğrenmeye
çalışanlar yaşama eğreti yerleşirler.*

Çamuruna, solucanına, tebeşirine kedisine, köpeğine tam dokunamadığımız, insanın duygularıyla irtibat kuramadığımız bir dünyaya tam yerleşmiş sayılmayız, eğreti oturuyoruz demektir. Yaşama hakkıyla yerleşmeniz, eğreti oturmamız dileğiyle.



insan ilişkilerinde Zenginlik: ilişkiyi İnşa Etmek

İnsan insanla iki tür ilişkide bulunabilir: Bir, sevebilir, özveride bulunabilir, işbirliği yapabilir. İki, saldırabilir, kavga edebilir.

Birincide, ekip olma, imece, çokluk, çoğalma vardır. İkincide ise azalma, yokluk, ölüm vardır. Bir dostluğun muhtemel sonucu, birlikte mutlu olmaktır.

Bir kavganın, adı konmasa da muhtemel sonuçlarından biri ölmek veya öldürmektir. Dostlar birlikte yaşarlar, düşmanlar ise birlikte ölürlər.

*Dostlar birlikte yaşarlar, düşmanlar ise
birlikte ölürlər.*

İyi geçinmeyi, özveri ve diğerkâmlığı, işbirliğini, ilişkileri inşa etmeyi bu bölümde ele alacağız. Düşmanlığı ise izleyen bölümde.

İlişkileri İnşa Etmek

Bugün psikolojide çoğunluğun kabul ettiği görüş, insanın doğuştan tamamen 'iyi' veya tamamen 'kötü' bir varlık olmadığıdır. İnsan doğduğunda, hem işbirliğine hem de saldırganlığa eğilimlidir; diğer insanlarla işbirliği mi yapacağını, yoksa saldırganlık mı sergileyeceğini veya ne zaman dost, ne zaman saldırgan olacağını yaşayarak öğrenir, kendisi kararlaştırır.

Bazı kuramcılar, insanın nasıl bir varlık olacağını sadece genetik özelliklerin, bazıları sadece çevre şartlarının/öğrenmenin belirleyeceğini, varoluşçu yaklaşımsa insanın ne olacağını sadece kendi özgür seçimlerinin/iradesinin belirlediğini savunur. Bu üç görüşün üçü de tek başına geçerli değildir. *Varolma, Uzlaşma, Gelişme* adlı kitabımda da savunduğum gibi, söz konusu üç öge, yani genetik yapı, çevre şartları ve özgür irade, bir bütünlük içinde kişiliğimizi, davranış örüntülerimizi ortaya çıkarmaktadır.

İnsanın doğuştan sahip olduğu eğilimler/potansiyel, öğrenme süreci içinde, kişinin kişisel seçimleriyle dostluğa veya düşmanlığa dönüşür. İnsanın davranış örüntüsünde genetik yapının, öğrenme sürecinin etkisi vardır; ancak insan, genlerinin veya çevre şartlarının basit bir kuklası değildir. Kişiliğin, davranış örüntülerinin oluşumunda kişisel seçimlerin de önemli rolü vardır. Sonuçta insan, kendisini büyük ölçüde kendisi inşa eder.

Bir inşaatta malzeme önemlidir, bir ev yapabilmek için tuğlaya, çimentoya ihtiyaç vardır; ancak sonuçta evi malzeme yapmaz, siz yaparsınız. İnsan ilişkileri de öyle; ilişki örüntümüzü biz inşa ederiz.

İlişkilerimizi, dostluklarımızı, düşmanlıklarımızı biz inşa ederiz; bazen zayıf temeller üzerine, bazen güçlü temeller üzerine, biz inşa ederiz. Bazen de zayıf temellere oturtulmuş ilişkileri, daha sonra depreme dayanıklı hale getirir gibi sonradan güçlendiririz. Bu arada aşkı da biz inşa ederiz.

Aşk İna Etmek

Genelde ‘âşık olmaktan’ söz ederiz. Bu bence tek yanlı bir eylemdir. Hiç iletişim kurmadan, sadece pencerede bir kez görüp komşunun kızına bir anda âşık olabilirsiniz. Bu tek yanlı bir yaşantıdır.

Oysa aşk, tek yanlı olunan bir şey değil, iki tarafça oluşturulan bir şey olmalıdır. Kısacası aşk inşa edilmelidir, oluşturulmalıdır.

Aşk, olunan bir şey değil, oluşturulan bir şey olmalıdır.

Bazı çiftler, birbirlerine âşık olup evleniyorlar, sonra kısa süre içinde “Aşkımız bitti” diyerek ayrılıyorlar. Bu tür boşanmaların çeşitli nedenleri bulunabilir. Bunlardan biri de, aşkı, bir anda olunan bir şey zannetmeleri bence. Oysa evlilik öncesi oluşturulan aşkı evlilik sonrasında da oluşturmaya, inşa etmeye devam etmeli.

Çiftler, “Âşık olup evlendik, şimdi çocuk büyötmeye, zengin olmaya çalışalım,” diye düşündüklerinde bir şeyler eksik kalıyor. Eğer iki kişi, aralarındaki aşkın kalıcı olmasını istiyorlarsa, onu inşa etmeye, geliştirmeye gayret etmeliler. Bu nasıl olacak?

Çiftler, ilişkilerini, aşklarını taze tutabilmek için, birlikte gerçekleştirebilecekleri yeni uğraşlar, yeni heyecanlar bulmalılar. Evlilikleri, aşkları –yemekleri sıcak su buharına tutar gibi– sürekli sıcak tutmanız mümkündür. Ne yapılacağı, sizin yaratıcılığınıza kalmıştır.

Evlenmek yeterli değildir; o eve ve evliliğe sahip çıkmak gerekir. Eğer bir ev edindiyseniz, hiçbir gayret harcamadan o evin varlığını sürdüremezsiniz. Evin boyasıyla, badanasıyla, vergisiyle, faturasıyla ilgilenmelisiniz; kısacası o evin varlığını sürdürebilmesi için bir emek harcamalısınız; harcarsınız

da. Benzer şekilde, edindiğiniz bir aşkı sürdürebilmek, geliştirebilmek için de yine emek harcamalısınız.

Aşkta Duygu ve Mantık

Pek çok çelişkimizden birisi de, sevdiklerimize mantıklı mı yoksa duygusal mı davranacağımız konusudur. Pek çok erkek, eşiyile ilişkisinde mantıklı olmaya çalışır, fazla mantıkla da zaman zaman eşini bunaltır.

Oysa aynı erkek, kısa süre önce, büyük bir ihtimalle –dilerim öyledir– eşine âşık olup evlenmiştir, yani kararında duygusallık da vardır. Bence âşık olup da evlenen bir erkeğin, daha sonra evinde sürekli mantıklı davranmaya çalışması bir çelişkidir.

Her yerde, işyerinde olsun evde olsun, mantığı ve duyguyu birlikte kullanmak gerekir.

Sizlere bu konuda tiyatro çalışmalarımın küçük bir bölüm sunmak istiyorum. Bir karı koca satranç oynamaktadırlar. Aralarında şu konuşma geçer:

Erkek: Hayatım atını almam gerekiyor, alıyorum.

Kadın: A şekerim, atımı alma, ben o atı seviyorum.

Erkek: Ama bir tanem, atını almazsam, bu iş satranç olmaktan çıkar.

(Bu noktada bir uzman araya girerek şöyle der:)

Uzman: Evet, eğer erkek karısının atını almazsa, bu iş artık satranç olmaz, ama aşk olur.

Evet, aşk olur. Aşkın tanımlarından bir tanesi şu olsa gerek: Aşk değer verdiğiniz bir kişi veya 'şey' için, gerektiğinde mantıksız davranabilmektir. İnsanlar bazen, değer verdikleri kişiler için, ülkeleri için, anlamlı buldukları kavramlar, kurumlar, inançlar için fedakârlıkta bulunurlar; bu fedakârlıklar

dışarıdan mantıksız görülebilir ama eğer kişinin zihninde bir 'aşk' varsa gereklidir.

Annem uzun süredir felçli; eşimin desteğiyle çok şükür birlikte oturuyoruz. Uzun süren felcin getirdiği bazı zihinsel sorunlar oluyor; annem bazen mantıksız isteklerde bulunabiliyor.

Sözgelişi sofrada A noktasında oturması tekerlekli sandalyesinin yerleşmesi açısından daha uygun olduğu halde, karşı tarafta B noktasında oturmak istiyor. A'da oturması gerektiği konusunda onunla asla tartışmam; annem B'de istiyorsa B'de oturur. Gerekirse masanın yerini değiştiririm. (Eşim buna izin verir.)

Yakınlarınızla, özellikle eşinizle ilişkilerinizi inşa ederken, inşaatın harcını kararken, mantığı ve duyguları uygun oranda karıştırmalı.

İnsanı Dört Şey Yerine Koyabilirsiniz

Kişilerarası ilişkileri inşa etmeden önce, karar vermemiz gereken bir konu var. Kimler insandır veya insan nedir? Bu soru şimdi bize çok tuhaf gelebilir ama tarih boyunca çok sorulmuştur; ve verilmiş cevaplar pek de iç açıcı değildir. Tarih boyunca kimi insanlar, kendilerine benzemeyenleri, mesela köleleri, zencileri, suçluları, akıl hastalarını tam insan saymadılar.

Biz bugün, ayırım gözetmeden, özelliklerine bakmadan tüm insanları 'insan' saymak istiyoruz. Bunu henüz tam beceremedik ama istiyoruz.

Bir insanı ne yerine koyabilirsiniz? Bence dört şey yerine koymak mümkün. Bunlar eşya, rakam, hayvan ve insandır. Yani, karşınızdaki insanı bir eşya (nesne) yerine koyabilirsiniz, bir rakama indirgeyebilirsiniz, bir hayvan yerine koyabilirsiniz ya da onu hak ettiği yere, insan yerine koyabilirsiniz.

İnsanı Eşya Yerine Koymak

Eskiden çocuklarını mahalle mektebine götüren babalar hocaya, “Hocam, eti senin kemiği benim,” derlermiş. Yarı şaka yarı ciddi –bence ciddi yanı daha ağır basıyor– söylenen bu söz acaba ne anlama geliyordu? Bu sözü söylediğimizde çocuğumuzu ne yerine koyarız? Bence çocuğumuzu eşya/ nesne yerine koymuş oluruz.

Yukarıdaki soruyu yönelttiğimde öğrencilerim genelde, “Hayvan yerine koymuş oluruz,” diye cevaplarlar. Bence değil. Koyun bir hayvandır; ancak kestikten sonra budunu çengele astığınızda, artık o but hayvan sayılmaz, bir nesnedir. Şimdi o baba, “Eti senin kemiği benim,” dediği zaman, bence, hiç farkında olmadan çocuğunu ete-kemiğe dönüşmüş bir nesne olarak algılıyor. Hocaya, “Çocuğumun etlerini istediğin gibi morartabilirsin, ama dikkat et kemikleri kırılmasın, başıma ciddi iş açılmasın,” diyor. Böyle dediğinde, “Eti kemiksiz mi istersin kemikli mi?” diye soran kasaptan ne farkı kalıyor?

Hoca çocuğu etini morartacak kadar dövdü diyelim; bu çocuğun duyguları ne olur, ruh sağlığı bozulur mu, baba bunlarla ilgili değil; sınıkçı masrafı çıkmasın yeter.

Bazen işyerlerinde birbirimizi görmezlikten geldiğimizde yine eşya yerine koymuş oluyoruz. İşyerimizin koridorunda iri bir köpek görsek, sevgiyle veya korkuyla bakarız; görmezlikten gelmeyiz. Eğer bir insanı görmezlikten geliyorsak, bir bakış tarzıyla onu hayvan yerine bile koymuyoruz, koridordaki bir nesne gibi iletişim kurmadan geçebileceğimizi düşünüyoruz demektir.

İnsanı Rakam Yerine Koymak (Rakamdan Saymak)

Bazen, –bunu belki hepimiz yapıyoruz– “Şu kadar insan öldü, şu kadar kadın, şu kadar erkek öldü,” demek yerine,

sadece sayı bildiriyoruz, “Zayıf şu kadar” diyoruz. Bu tavır, bazen planlı bir ifade şekli olabilir, ancak bazen de haberi aktaranın kendi içindeki rahatsızlığı azaltmak için kullandığı bir savunma mekanizması sonucunda da ortaya çıkmış olabilir.

İnsanı Hayvan Yerine Koymak

İnsanları dövenler, insanları hayvan yerine koyarlar. Aslında insanların hayvanları dövmeye hakları yoktur; ama bazıları, hayvanları da insanları da dövmeye hakları olduğunu düşünürler ve konuda hayvanlarla insanları eşdeğer gördüklerini gösteren bir söz söylerler, bir insanı kastederek, “Eşek sudan gelinceye kadar dövdüm,” derler. Bence bu söz insanı hayvan yerine koymanın, insana da hayvana da saygısızlığın ifadesidir.

Bazen saldırgan olmadan da insanı hayvan yerine koyarız. Bazen bir babanın çocuğunu kastederek, “Yahu bu çocuğun yediği önünde, yemediği arkasında, harçlığı bol, odası sıcak, peki niçin ders çalışmıyor?” dediğini duyarsınız. Bu baba da çocuğunu hayvan yerine, daha iyimser bir ifadeyle robot yerine koymaktadır. Niçin?

Bir çiftçi, “Yahu bu ineklerin yedikleri önünde, yemedikleri arkalarında, günde şu kadar yem, şu kadar su veriyorum; bu beslenmenin karşılığında bana günde yirmişer litre süt vermeleri gerekir; ama vermiyorlar. Acaba yemlerini mi artırsam, yoksa sularını mı?” diye soracak olsa, bu düşünce tarzında bir tuhafılık görmeyiz. Ancak bu soruyu hatırlatan bir soru bir babadan geldiğinde yadırgarız. Belli girdilerin belli çıktılara yol açacağı düşüncesi bir robot için tamamen, bir hayvan için kısmen geçerli olabilir ama bir insan için bazen hiç geçerli olmayabilir. Çünkü bir insanın seçme gücü, kişisel tercihleri vardır. Bir öğrenci ders çalışması için bütün şartlar sağlanmış bile olsa, eğitimin getirisi kişisel hedefleriyle bağ-

daşmıyorsa veya o andaki duygu durumu uygun değilse çalışmak istemeyebilir.

Robotlar tamamen bizim kontrolümüz altındadır. İneklere robot değildir; onlar bile belirli girdiler karşısında her zaman aynı çıktıyı üretemeyebilirler. Gergin ortamların ineklerin süt verimlerini düşürdüğü, rahatlatıcı ortamların, güzel müziklerinse verimi artırdığı gözlenmiştir.

Eşya veya hayvan pazarları olabilir ama insan pazarları olmamalıdır. Fakat ne yazık ki olmuştur. Bu pazarlarda insanlar hayvanlar gibi alınıp satılmışlardır.

Tarih boyunca nice ülkede (örneğin Roma'da, Bizans'ta, Osmanlı'da, Amerika'da) esir pazarları vardı; alıcılar malları (yani insanları), dişlerinden başlayıp tepeden tırnağa elle riyle kontrol ettikten sonra satın alırlardı ve mal sahibi kölesi üzerinde her türlü hakka sahipti, istediği her şeyi yapabiliirdi. Bazen çocuklu aileler, anne birine, baba başka birine olmak üzere satılırdı; çocuklar da ortada kalırdı.

Çünkü onlar hayvandı, onlarda aile mefhumu bulunmazdı. (Böyle düşünenler medeniydi, mesela Romalıydı, barbarları alıp satarlardı.)

İnsanı İnsan Yerine Koymak

Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen **İnsan Hakları Evrensel Bildirisi**'nin, teorik olarak herkes tarafından kabul edilen, ancak pratikte dünyanın birçok yerinde uygulanmayan maddelerini düşünün, işte bunları yaşama geçirirseniz insanı insan yerine koymuş olursunuz.

İleri ülkelerin kendi ülkelerinde bir ölçüde uyguladıkları, ancak geri kalmış ülkelerde uygulayamadıkları, geri kalmış ülkelerinse bir türlü akıl erdiremedikleri söz konusu maddeler, insanı insan yerine nasıl koyacağımızı öğretir bize. Öğrenmek iyidir, uygulamasak bile öğrenmekte yarar vardır.

Üç İletişim Tarzı

Bu bölümde mimariden ilham alarak temel iletişim tarzlarımızın neler olabileceğini tartışacağız; mimarideki bazı terimlerden yararlanarak dört iletişim tarzına ilişkin teşbihler koyacağız ortaya. (Şüphesiz pek çok iletişim tarzı var; burada mimariyle ilişkili olduğunu düşündüğüm dört tarzı ele alacağız.)

Eski Evde Oturmak

Evlerimizde, işyerlerimizde bazen iletişim tarzımızı değiştirmeden aynen sürdürmeye çalışırız. Bu durum, eski bir evde herhangi bir değişiklik yapmadan oturmaya benzer. Eski evler değerlidir, ancak eğer korunmazlarsa, restore edilmezlerse çürüyüp gidebilirler.

Eğer bir evliliği ilk yıllardaki şekliyle kırk yıl sürdürmeye çalışırsanız, eşinizle aranızdaki ilişkide, değişen yaşlara ve şartlara uygun yenilikler gerçekleştiremezseniz, evliliğinizin eskidiğini, köhne bir yapıya dönüştüğünü görebilirsiniz. Yukarıda 'Aşkını İnşa Etmek' başlığı altında, bir evliliğin zaman içinde küçük yaratıcı etkinliklerle, değişikliklerle, âdeta kaynar su üzerindeymiş gibi sıcak tutulabileceğinden söz ettik. Evlerimizi ve evliliklerimizi, yerine göre küçük yeniliklerle tamir etmekte yarar vardır.

Oda Ekleme

Bazen çevremizle olan iletişimimizin niteliğini değil de miktarını artırabiliriz. İşyerlerimizde veya aile içinde daha fazla iletişim kurarız, daha fazla selam veririz, yakınlarımızla oturup çay içecek, sohbet edecek zamanlar yaratırız. İletişim miktarını artırmaya yönelik bu tür davranışlar, evlerimize oda eklemeye benzer.

Temeller eklenecek yükü çekebildiği süre, evlere ve ilişkilere oda eklemekte sakınca olmasa gerek.

Restorasyon, Renovasyon

Bu iki kavram mimariye ait. Eski bir yapıyı, yapıldığı günkü haline getirecek şekilde tamir etmeye, ona ilk günkü görünümünü kazandırmaya 'restore etmek' deniyor. Eski bir yapıya yeni bir işlev kazandırarak ve bu yeni işleve uygun olacak şekilde ilk halinde birtakım değişiklikler yaparak tamir etmeye ise 'renovasyon' adı veriliyor.

Eski bir konağı, sözgelişi Cemil Molla Köşkü'nü veya Bizans surlarını yapıldığı yıllardaki haline getirecek şekilde tamir edersek, bu restorasyon olur. Eğer tarihi bir hapishaneyi, birtakım değişiklikler, ilaveler yaparak tamir edip bir otele çevirirsek, bu durumda bir renovasyon söz konusudur. Yine eskimiş, yer yer yıkılmak üzere olan bir fabrikayı üniversiteye çevirirsek, renovasyon yapmış sayılırız. Böyle bir üniversiteyi gezdiğinizde fabrikanın izlerini görebilirsiniz; ama artık o fabrika yeni bir çehreye, yeni işleve kavuşmuştur.

Restorasyon veya renovasyon geçirmiş yapılar beni etkiler. En etkileyenlerden birisi de, Çelik Gülersoy tarafından lokantaya çevrilmiş olan eski Bizans sarnıcıdır. (Gülersoy'u saygıyla anıyor, gençlerimizin bu konulara ilgi duymalarını, Çelik Gülersoy adına verilecek restorasyon-renovasyon ödülleri için birbirleriyle ve Çelik Gülersoy'la yarışmalarını diliyorum.)

(Amacımız restorasyonu ve renovasyonu incelemek değil; insan ilişkilerinin yeniden inşası fikrini ifade ederken bu iki kavramdan yararlanmak istedim. Mimarlarımızın ve iç mimarlarımızın alanlarına girmek istemem; hepsine, özellikle iç mimarlara sevgim ve saygım büyüktür. (Kızım iç mimarlık öğrencisi.) Ancak anladığım kadarıyla restorasyon ve renovasyon arasında her zaman kesin bir ayrım yapmak zor. En azından eski eserler günümüze gelinceye kadar birtakım restorasyonlar, renovasyonlar geçirdikleri için 'ilk halin' ne olduğuna karar vermek güç olabiliyor; ayrıca, güvenlik sistemi,

elektrik donanımı türünden teknik gereklilikler, ilk hale yüzde yüz sadık bir restorasyon yapılmasına engel teşkil ediyor.)

Bu tür tanımlama zorluklarına rağmen, basitçe, restorasyonun bir yenileme, renovasyonun ise yeni bir işlev ve görünüm kazandırarak yenileme olduğunu söyleyebiliriz. Bu tanımlamadan yola çıkarak, aslında pratikte her zaman kullanılmıyor da olsa mimari dışındaki alanlarda da söz konusu bu iki kavramdan söz edebiliriz.

Moda Tasarımında ve Müzikte

Restorasyon-Renovasyon

Eski bir elbiseyi, eski bir halıyı veya benzeri bir şeyi aslına uygun bir şekilde tamir edersek bu restorasyon olur; ancak annenizin gelinliğini bir miktar değiştirip bir gece elbisesi yaparsanız bu da renovasyon sayılabilir.

Eğer halk türkülerimizi, Muzaffer Sarısözen gibi dağ köylerini at sırtında dolaşarak derler, aslına sadık kalmaya çalışarak notaya geçirir, tanınmalarına, sevilmelerine, yarına kalmalarına katkıda bulunursanız bu da yine bir tür restorasyondur.

Eğer Türk Beşleri olarak anılan besteciler gibi (sözgelimi Ahmet Adnan Saygun gibi) halk müziğini çok sesli hale getirirseniz bu durumu da bir tür renovasyon sayabiliriz.

(Müzikte renovasyona sıcak bakmayanlar var. Aslında birilerinin eski müziği restore etmeye, birilerinin renove etmeye hakkı vardır. Eğer bir şey işlevsel değilse bir süre sonra sahnedен çekilir. Bence neyi ne yaptığınızdan çok ne kadar yaratıcı ve yararlı olduğunuz önemlidir. Moğolistan'da senfoni orkestrasının önündeki morinhur'lar (at başlı geleneksel sazlar) veya Türkiye'de senfoni orkestrasının önündeki kanunlar, gelecekte, hangi dönemde eklendikleri pek fazla hatırlanmayan, orkestranın bir parçası olarak algılanan çalgılar haline gelebilir. Tıpkı, geçmişte çeşitli restorasyonlar ve renovas-

yonlar geçirmiş olan mimari yapıların artık tüm eski değişikliklerle birlikte bir bütün olarak algılanıyor olmaları gibi.)

İnsan İlişkilerinde Restorasyon

Mimaridekine, moda tasarımındaki, müzikteki benzer şekilde insan ilişkilerinde de restorasyon gerekebilir. Zaman zaman farkında olmadan yaptığımız restorasyonları daha bilinçli ve sistematik olarak gerçekleştirebiliriz.

Aile dostlarımızla, iş arkadaşlarımızla zaman zaman bir araya gelir, yemek yeriz, sohbet ederiz. Bu tür etkinlikler, farkında olmadan gerçekleştirdiğimiz ilişkiye ilişkin restorasyonlardır; dostluklar pekişir, eski anılar tazelenir. Dostlarımızla çay, kahve içip sohbet ederiz de, aile içinde bu tür yenileştirmeler, tazelemeler zaman içinde azalır, sıklıkla da kaybolur.

Ailenin bir yemek masasında bir araya gelip yemek odaklı bir yaşantı geçirmesi, her zaman ilişkilerin tazelandığı, ilişkilerin restore edildiği anlamına gelmiyor. Bazen ilişkilerin restorasyonu için özel bir zamana ve enerjiye ihtiyaç vardır. Örneğin eşler zaman zaman ilişkilerinin nasıl gittiği, sorunların neler olduğu konusunda özel bir zaman yaratıp evde ya da bir pastanede oturup konuşabilirler.

Genellikle evlerimizde bir sorun çıktığı zaman ayaküstü konuştuğumuz için, bu konuşmalar da sıklıkla tartışmaya dönüştüğü için, ilişkiler üzerinde konuşmak için ayrı bir zaman ve özel, mümkünse güzel bir mekân bulmakta yarar vardır. 'Güzel mekân' şüphesiz ki lüks bir yer anlamında değil, çiftlerin birlikte olmaktan hoşlanacakları bir ortam anlamındadır.

Zaman içinde her şeye alışılır, insanlar galiba evliliklerine de alışıyorlar. Bu durum, evliliğin eskimesi anlamına gelebilir. Eskimeye başlayan bir evliliği/ilişkiyi, yeni mekânlarda, yeni sohbetlerle, yaratıcı davranışlarla restore etmekte yarar vardır. Bunu bazı Batı filmlerinde çok belirgin bir şekilde gö-

rürsünüz. Evlilikleri sorunlu hale gelmiş çiftler kalkıp geziye çıkarlar; genelde Ortadoğu'ya, Uzakdoğu'ya filan giderler. Bu geziler çoğunlukla işe yaramaz, ilişkileri daha karmaşık hale gelir. Basit, mutlu bir çözüm ortaya çıkmasa bile, çiftlerin sorunlarını çözebilmek için özel enerji harcamalarını saygıdeğer buluyorum.

Bir başkasının yazdığı filmde senaryo her zaman mutlu sona ulaşmayabilir; filmde çöle giden çiftin ilişkisi içinden çıkılmaz hale gelmiş olabilir. Fakat siz kendi hayat senaryonuzu yazma sorumluluğunu üstlenirseniz, kendi mekânınızı, ilişkinizi restore etmede kendi üslubunuzu oluşturursanız, sonuç görülmemiş bir yenilikte, size özgü-lükte olabilir.

İki oda bir salon apartman dairelerinde sürekli kavga eden çiftler, acaba kalkıp bir köye gitseler, iki gün bir gece kalsalar ve eski mutlu anılarından başlayarak bugünkü ilişkileri, sorunları üzerinde konuşsalar nasıl olur? Bazen işe yarar, bazen yaramayabilir. Ama mutlaka denemeye değer.

Tanığım bir çift bunu yaptı; sorunları vardı, kalkıp Karadeniz'e yakın bir köye gittiler, sahipleri Almanya'da olan eve yerleştiler. Evin içinde tuvalet olmadığı için, kadın gece ev dışındaki tuvalete gitmek üzere kalkmış; kocası ben de geleyim demiş, eşine refakat etmiş. Dönmüşler. Bu olay nedense kadını çok etkilemiş. Nasıl etkilemiş, niçin etkilemiş, bilemiyorum; ama etkilemiş. Anlaşılan, ateş tam sönmemiş, külün altında kıvılcım varmış, gecenin karanlığında bu kıvılcım ortaya çıkmış. Küllemeye başlayan ilişkilerinizdeki kıvılcımları bulmak sizin sorumluluğunuzdur.

Birisinde bir şeyler bulup da onunla evlenirsiniz; aradan yıllar geçtiğinde ilişkiniz çok kötü olabilir; ama bir zamanlar tamamen yanılmış olamazsınız. Külleri karıştırmakta, hâlâ varolan 'iyiyi' araştırmakta yarar vardır.

Bazen de küllerin altında hiçbir şey yoktur. Eğer böyle-

se, bir şeyler bulacağım diye yıllarca ısrar etmek anlamlı değildir; şüphesiz ki bazı durumlarda evlilikler, dostluklar bitirilebilir. Ancak bitirmeden önce, hâlâ mevcut olan kıvılcımları aramakta, ilişkiyi restore etmekte yarar vardır.

Eğer eviniz eskiyse, akan çatlayan bir yerleri olmasa bile, arada bir elden geçirilmesinde yarar vardır. Evliliklerin de öyle:

Konferanslarımda, seminerlerimde, sadece işyerindeki ilişkilerden söz etmem, mutlaka aile içi ilişkilerden de söz ederim. Bu durumda elli altmış yaşlarındaki üst düzey yöneticilerden birisi bazen, “Hocam, bize aileden söz etmeyin, işyeriyle ilgili bilgiler verin,” der. Ben, “Niçin?” diye sorunca, çoğunlukla, “Hocam otuz yıldır evliyim, bizim evlilik oturdu,” diye cevap verirler. Ben o an, kendi içimde telaşlanırım, oturmuş evlilikler bana karaya oturmuş gemileri çağırıştırır, “Şu evliliği kımıldatsalar, canlandırsalar, sıcak suya oturtulmuş yemekler gibi sıcak tutsalar,” diye geçiririm içimden.

Bütün enerjimizi insan ilişkilerine ayıramayız şüphesiz ki; para kazanmak da gerekli, hobiler de gerekli. Belki de öğrenmemiz gereken şey enerjimizi sahip olduğumuz şeylere dengeli dağıtmak, bize ait'lere hakkını vermektir. Bir erkek televizyonda haberleri izlerken, eşi veya çocuğu konuştuğunda sinirlenip, “Bak konuştun, haberleri kaçırdım,” diyebilir. Bu bey haklıdır, haber kaçırmıştır; ama eşi de kaçmaktadır, çocuğu da kaçmaktadır.

Evet, haberler kaçır; ama bütün bir yaşam da kaçmaktadır. Eşinizi kırk yıl daha dinleyebileceğinizin garantisi yoktur. Çocuklarımız da kaçır; kaçmasınlar diye sürekli fotoğraflarını çekeriz. Çocuğunuz eğer on beş yaşındaysa, beş yaşındaki görüntüsü artık yoktur, bitmiştir. Eğer onları beş yaşında yeteri kadar dinlememişsek, beş yaşındaki sözleri de sonsuzlukta kaybolur.

*Televizyondaki haberleri kaçırmayın;
ama aynı zamanda eşinizi, çocuğunuzu
da kaçırmayın.*

İnsan İlişkilerinde Renovasyon

Renovasyon, yukarıda belirtildiği gibi, eski bir mimari yapıya yeni bir işlev kazandırılarak tamir edilmesidir. Eski yapıların renove edilmesi bazen bir lükstür, bazen de varlıklarını sürdürebilmeleri için bir zorunluluktur. Anadolu'muzun birçok yerinde (sözgelişi Kastamonu'da, Beypazarı'nda, Erzurum'da, Antalya'da, Ege'nin pek çok yerinde) eski evleri, konakları, bir ölçüde renove edip lokantaya çeviriyorlar ve mahalli yemekler sunuyorlar. Bu konakları restore edip eski haliyle korumak ve kullanmak mirasçılara cazip gelmiyor. Bu tür binaların yıkılıp yok olmalarındansa, yeni kimlikle varlıklarını sürdürmelerinden yanayım. Erzurum'da, ev olarak kalssa kimsenin ilgilenmeyeceği altı eski evi, sokaklarıyla birlikte kapalı tek bir mekâna dönüştürüp geçmişe doğru giden bir labirent lokanta yapmak bence yaratıcı ve işlevsel bir fikir.

İstanbul hâlâ susuzluk çekiyor da olsa, yeraltındaki bir Bizans sarnıcı artık işlevini yitirmiştir, onu renove etmek, yeni bir kimlikle kullanmak gerekir. Benzer şekilde, bazen kişilerarası ilişkiler de rengini değiştirir, eski tarzını yitirir. Bu durumda bu ilişkiyi, yeni şartlar içinde ele almak, bir anlamda renove etmek gerekir. Birkaç örnek:

İşe yeni giren genç bir elemana müdürü "Sen" der. Bu durum herkese doğal gelir. Ancak gün gelir o elaman da müdür olur, eski müdürü ise, diyelim ki genel müdür olur. Genel müdür, yanında yetişmiş olan bu müdüre eski alışkanlıkla "Sen" demeye devam eder. Eleman bunu bazen doğal kabul eder, bazen de rahatsız olur. Her ihtimale karşı genel müdürün, elinde yetişmiş de olsa eski elemanına "Siz" demesinde

yarar vardır. Eski iletişim tarzı geride kalmıştır, tarafların yeni duruma uyum sağlamalarında, bir anlamda iletişim tarzlarını renove etmelerinde yarar vardır.

Genel müdür en azından, baş başa olduklarında “Sen”, ortamda başkaları varken “Siz” demelidir.

Genç elemanları zaman içinde yükseldiğinde amirlerin buna uyum sağlayamaması durumu “Buzağı kendi kapısında dana olmaz” sözüyle ifade edilir.

Aile içindeki ilişkilerde de değişen durumlara uyum sağlayamama sıklıkla görülen bir sorundur. Küçük çocuklarına “yemeğini ye, terleme” türünde uyarılarda bulunan anneler, onlar otuz yaşlarına geldiğinde, hatta evlendiklerinde eski üslupla ilgilerini sürdürüyorlarsa, bu ilişkide renove edilmesi gereken bir durum olduğunu düşünürüm.

İnsan ilişkilerini renove etmek, bir anlamda, şartlara uyum sağlamak, esnek davranmak anlamına gelmektedir. Sıklıkla tanık olabileceğimiz bir şey vardır:

Bekâr bir erkek vardır; arabaya bindiklerinde erkek direksiyona oturur, annesi de yanına. Doğal. Delikanlı evlenir, artık eşi vardır. Arabaya bindiklerinde annesi, o ailede hiçbir şey değişmemiş gibi, geline herhangi bir teklifte bulunmadan geçip eskisi gibi öne oturur. Gelinler genellikle buna içerlerler.

Bu örnekteki sıkıntı, kayınvalidenin yeni duruma uyum sağlayamamasıdır. Kayınvalidenin gelinini öne oturtmasını, en azından öne oturması için teklifte bulunmasını bekleriz. Kayınvalide bu durumu bir statü kaybı olarak görmemelidir, karı-kocanın gerektiğinde daha rahat konuşabilmesi için bir fırsat tanıma olarak algılamalıdır.

İşlevini yitirmiş mimari yapıları çağa uydurmamak, eski haliyle korumaya çalışmak bazı durumlarda yapıyı yıpratır. Kişilerarası ilişkileri değişen şartlara göre yeniden düzenleyememek de kimi durumda ilişkiyi yıpratır.

Özveri (Diğerkâmlık)

Kimi kuramcılara göre, canlılar, bu arada insan, doğuştan saldırganlık eğilimine sahip olabilir, ancak özveriye, fedakârlığa da eğilimli bir genetik donanımla dünyaya gelir. Bu görüşe katılıyorum. Bu evrende, kara ile beyaz (cisimlerin yansıttığı ışıkların dalgaboylarını dikkate aldığınızda da böyledir), iyilik ile kötülük, saldırganlık ile dostluk, ying-yang motifinde olduğu gibi iç içedir, birbirlerini tamamlarlar, birinin varlığı ötekinin tanımlanmasını kolaylaştırır.

Ateş karıncaları bir saldırıya uğradıklarında, sağlamlar geride durur, yaralılar ise grubu korumak için ileriye atılmış. İnanılmaz bir kâr-zarar hesabının sonucu olan bu davranışın genetik kodlamanın ürünü olduğunu düşünebiliriz. Benzer şekilde insanlar da yakınları için, ülkeleri için özveride bulunurlar, örneğin yakınlarına vücutlarının bir parçasını isteyerek verirler.

İşbirliği

İşbirliği, işi daha kolay, bazen daha kaliteli yapmayı sağlayan, ekip olmayı kolaylaştıran, kişilerarası ilişkileri zenginleştiren, ilişkileri tekrar tekrar yeniden inşa etmeyi sağlayan bir yaşantıdır. Her işbirliğinde, bir işin yapılmasının yanı sıra bir de iletişim, dostluk vardır. Eğer bir işi işbirliğiyle yapmışsanız, bazen iş biter, unutulur, geride dostluk kalır.

Kültürümüzde imece vardır. İmecedede ise sinerji^(*) vardır. Geleneksel kültürümüzde, özellikle kadınlar, kış hazırlıklarını imeceyle gerçekleştirdiklerinde, hem tek başlarına kısa sürede yapamayacakları bir işi yaparlar, hem de bunu ke-

(*) Sinerji, bireylerin tek başlarına yapabileceklerinden fazlasını bir araya gelerek gerçekleştirmeleri, işbirliğinden doğan artı bir değer oluşturmalarıdır.

yifle yaparlar. İmecenin iki boyutu vardır: İşin görülmesi ve iyi insan ilişkileri. Bu noktada bir şeyin altını çizmek isterim: Kültürümüzde işbirliğine, imeceye eğilim vardır ama işbirliği yapmama, tek başına davranma eğilimi de vardır. Tarihimize baktığımızda, tek bir lider etrafında toplanan devletler olduğunu, ancak liderlik kavgası yüzünden güç kaybedenler olduğunu da görürsünüz. “Amcaoğlu tahta çıktı, benim neyim eksik” anlayışı, zaman zaman, örneğin Selçuklularda önemli sorunlar yaratmıştır.

Günümüz Türkiye’sinin siyaset dünyasına baktığımızda da, hem işbirliğini/imeceyi hem de bir araya gelemeyenlerin küçük ve müstakil partilerini görürsünüz.

Benzer şekilde işyerlerinde de iki zıt eğilimi birlikte gözlemek mümkündür. Bir yandan “Bir elin nesi var, iki elin sesi var” anlayışı vardır, işbirliğinin gereğine inanılır. Ancak aynı anda, “Aman ele uşaklık mı edeceğim, kendi işimi kendim kurarım,” diyerek, bırakınız bir iş ortamında işbirliği yapmayı, bir işe girmeye bile pek sıcak bakmayan bir anlayış vardır. Bu iki zıt eğilimin özel olarak araştırılması, ekip olmayı engelleyen, kültürel ve bireysel şemaların tek tek incelenmesi gerektirir. (Şemalar değişmeden davranışlar değişmez; öncelikle şemaların ortaya çıkarılması gerekir. Bunları araştırıyoruz; çok sayıda araştırmacının konuya eğilmesinde yarar var.)

Göçmen Kuşların ‘V’ Düzeni

İnsanlar dünyasındakine benzer şekilde, nesnelere ve hayvanlar dünyasında da sinerji bulunduğunu düşünebiliriz. Bir sandalyenin dört bacağı, özel bir kompozisyon içinde bir araya geldiklerinde, tek başlarına taşıyamayacakları bir ağırlığı taşırlar. Aslanlar işbirliğiyle avlanır, arılar, karıncalar muhteşem ekipler oluştururlar. İlgimizi çeker. Ama galiba, bizlerde en fazla hayranlık uyandıran –veya beni en fazla heyecanlandıran– göçmen kuşların ekip oluşturarak uçmalarıdır.

Hiçbir kuş Kuzey Avrupa'dan Güney Afrika'ya tek başına uçamaz; ama göçmen kuşlar V düzeniyle uçarak bu mesafeyi kat edebilirler.

Bir kuş, V düzeni içinde uçarken önündeki kuşun hava boşluğundan yararlandığı için, tek başına olduğu zamana oranla %30 civarında enerji tasarrufu sağlıyormuş. Önündeki kuş, tek başına uçuyor gibi olduğu için daha fazla yoruluyormuş, bu yüzden bir süre uçtukten sonra grubun arkasına geçiyormuş. Liderin sürekli değişmesiyle zorluğun paylaşılması ve sinerji yaratılması, sürünün o uzun mesafeyi katmesini sağlıyormuş.

Bu olay, doğanın gökyüzündeki uçan harikasıdır. İnsanlar tarih boyunca hep gökyüzünden işaret beklemişlerdir; astroloji bu beklentinin ürünüdür. İnsanlar, aslında yıldızlardan işaretler beklemek yerine, göçmen kuşların V düzeni içindeki işbirliklerini, yeryüzünde kendilerinin de işbirliği yapmaları gerektiği konusunda bir işaret olarak görmelidirler.

İnsanlar, göçmen kuşların gökyüzündeki V düzenini, yeryüzünde kendilerinin de işbirliği yapmaları gerektiği konusunda bir işaret olarak görmeliler.

V İşareti: Dürüstlük, Dostluk, İşbirliği

Bazılarına göre iki parmakla yapılan V işareti zafer (victory) anlamına gelir. Bana göre 'V' işareti, evrenin her yanına sinmiş gizli bir 'dostluk, dürüstlük, işbirliği' işaretidir. Niçin?

Ladeste iki rakip birbirini kandırıp ödülü almaya çalışır; lades rekabet ve kandırma oyunudur. Ladese tavuğun V şeklindeki lades kemiğini kırarak başlarız. V bozulur, dostluk, işbirliği de bozulur, artık kandırmak serbesttir.

El sıkışan iki insanın kolları V şeklindedir. V dostluğun,

işbirliğinin işaretidir. Dostluk bozulduğunda, eller ayrılır, V işareti de kaybolur.

Göçmen kuşlar V şeklinde uçar, kuşların göğsünde de V şeklindeki lades kemiği vardır, el sıkışan dostların kolları da V oluşturur. Doğayı, dostlukları koruduğumuz, birbirimizle, doğayla işbirliği yaptığımız sürece, yerde gökte bu V'ler varlığını sürdürecektir. Doğayı tahrip edersek, doğalı bozarsak, kuşları mevsimsiz avlar, birbirimizi avlamaya, kandırmaya çalışırsak, gökyüzündeki ve yeryüzündeki V'ler bozulacaktır. Eğer yeterince önlem almazsak, torunlarımız gökyüzünde V şeklinde uçan göçmen kuşları göremezler.

İnsan ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde inşa edilebilmesi için, insanın dürüst olması, hem hemcinsleriyle hem de doğayla işbirliği yapması gereklidir. Bin yıllar boyunca oluşmuş olan ekolojik denge ve az buçuk süren dünya barışı pek kısa bir süre içinde yok olabilir. İnsanlar arasındaki güven ve doğanın dengesi, bir lades kemiği kadar hassas ve kırılabilir. Hassas dengelerin ömrünü uzatmak insanın elindedir.

Don Kıştvârî Bir İşbirliği: Kurumlarda Solak İhtiyacı

Çölde belirli bir noktadan yola çıkan sağak bir kişi, sağ ayağı solundan biraz güçlü olduğu için, gün boyu yürüdüğünde sola doğru büyük bir daire çizer; ve böylece akşama doğru başlangıç noktasına döner. Açık denizde bir adadan kürek çekerek ayrılanlar da yine, farkında olmadan bir daire çizip bir süre sonra aynı adaya dönerler. Yola çıkan solaksa sağa doğru büyük bir daire çizer, başlangıç noktasına geri döner. Son derece sinir bozucu ve hayret uyandırıcı olan bu durumun nedeni, kişilerin çevrelerinde doğru gitmelerine yardımcı olacak referans noktalarının bulunmamasıdır. Şehirlerdeki evleri, yolları, elektrik direklerini farkında olma-

dan referans alıp düz yürüyebiliriz. Çölde ve denizde bu referansların bulunmaması istenmeyen daireler çizmeye yol açar. Bu durumun anlaşılması üzerine, uyduyla yol bulma cihazlarının bulunmadığı dönemlerde askerî birliklere ve araştırma ekiplerine birer solak konulmaya başlanmıştır. Bir haberci gönderileceği zaman bir solak ve bir sağak birlikte yola çıkarılıyormuş. Bu iki kişi birbirlerini küçük küçük sola ve sağa ittikleri için doğru yolu bulup ileriye gidebiliyorlarmış.

Osmanlı ordusunda solaklardan oluşan bir ok atma bölüğü vardı. Sollarını kullanan bu okçular savaşta padişahın sağına, sağlarını kullanan okçular ise soluna yerleştirilirdi. Böylece her iki yönü rahatlıkla hedef almak mümkün olurdu.

Bu örneklerde solak ile sağakın işbirliği görülmektedir. Bu örneklerden hisse çıkarıp, işyerlerinde, farklı özellikleri olan kişileri birbirlerini tamamlayacak şekilde ekiplere yerleştirebiliriz.

Zıt özelliklere sahip kişilerin gerektiğinde iyi ekip oluşturabilecekleri görüşüne en güzel örnek Don Kişot'tur (Don Quijote). Şöyle:

Cervantes'in ünlü romanındaki Don Kişot, görünürde uçtum akıllıdır, yüksek idealleri vardır, yaratıcı sayılır ama gerçekçi değildir. Don Kişot'un yardımcısı Sanço Panza (Sancho Panza) ise akılcıdır, gerçekçidir, âdeta bir tür hesap kitap adamıdır, patronunu sürekli olarak mantıklı davranması konusunda uyarır. Bence tüm şirketlerin bu ikiliye benzer elemanlara ihtiyaçları vardır. Her yönetim kurulunda en az bir Don Kişot'a, en az bir de Sanço Panza'ya ihtiyaç vardır. Bu iki zıt karakterin işbirliği yapması halinde, şirket çölde yolunu kaybetmiş gibi dönüp dolaşıp aynı noktaya varmaktan kurtulur; solak ile sağakın birbirlerini itekleyerek doğru yolu bulmalarına benzer şekilde zıt karakterdeki elemanlarının işbirliği yapmaları sonucunda şirketler de doğru yolu bulabilirler.

Kıscacası şirketlerde Don Kişotlar da bulunmalıdır, Sanço

Panzalar da. Ancak şüphesiz ki bu iki elemanı doğru yerde kullanmak gereklidir. Örneğin Don Kışot'u muhasebe müdürü yaparsanız, Sanço Panza'yı ise ARGE'ye (Araştırma Geliştirme Birimi) koyarsanız kötü olur. Muhasebede en az bir Sanço Panza, ARGE'de ise en az bir Don Kışot bulunmalıdır. Böylece şirketlerin ilerlemeleri, yaşama yerleşmeleri kolaylaşır.

İlişkiyi İnşa Etmek Bilgi İşidir, İnşaat Eğitim Gerektirir

Bazı konularda eğitime önem veriyoruz, bazı konularda bu dünyada eğitim yokmuş gibi davranıyoruz. Hiç kimse, "Ben arabayı alır kullanırım," demiyor; iyi kötü araba kullanmayı öğrenmek gerektiğini biliyoruz. Hiç kimse, "Param var, fabrikayı kurar, çalıştırırım," demiyor; ya çalıştırmayı öğreniyor ya da çalıştırmayı bilen birini getiriyor fabrikanın başına.

Buraya kadar iyi. Ancak pek çoğumuz, "Ben bir çocuk doğurur, onu büyütürüm," diye düşünüyoruz; çocuk büyütmenin de bir uzmanlık işi olduğunu –hiç değilse artık bir uzmanlık olduğunu– yeterince düşünmüyoruz. Benzer şekilde, "Ben evlenir, evliliği sürdürürüm," diye düşünüyoruz, evlilik konusunda, cinsellik konusunda sistematik bilgi almak gerektiğini aklımıza getirmiyoruz.

Cinsel Eğitim

Anababa olmayı nasıl öğrendik? Annemizden, komşumuzdan görerek. Eskiden bu yeterli oluyordu belki ama artık yetmiyor. Cinselliği nereden öğrendik? Açık söyleyeyim, bizim kuşak cinsel konulardaki bilgilerimizi okul tuvaletlerinin arka kapılarından öğrendik (ki orada da eksik ve yanlış bilgiler vardı), bir de Sayın Haydar Dümen'in kitaplarından öğrendik (ancak kısmen öğrendik; çünkü Dümen'in kitapları gençlerin ihtiyaç duyacakları bilgileri içermekten çok, cin-

sellğin tabu olmaması gerektiğini vurgulayan kitaplardı.) Bir de arkadaşlarımızdan bazı bilgiler almaya çalıştık, ancak onların da temel kaynakları tuvaletlerin arka kapısı ve Haydar Dümen'in kitapları olduğu için konuyu tam kavrayamadık.

Liseyi Ankara'daki Cumhuriyet Lisesi'nde okudum, çok çalışırdım, pek sosyal değildim, erkek arkadaşlarımla cinsel ilişki konuşmazdım, bu yüzden cinsel bilgim yoktu. Okul kütüphanesine gittim; cinsellikle ilgili tek kaynak yoktu, Türkiye (İnönü) Ansiklopedisi'ne baktım. İlgili maddeyi bir eğitimci değil herhalde bir psikiyatrist yazmıştı, cinsellik başlığı altında uzun uzun cinsel patolojiyi, cinsel sapmaları anlatıyordu; netrofiliden yani ölüyle cinsel ilişkide bulunanlardan da söz ediyordu. Oysa ben ölülerle değil dirilerle ne yapıldığını merak ediyordum.

Bugün hâlâ gençleri cinsel konularda yeterince aydınlatacak sade, bilimsel kitaplar yeterli sayıda yok piyasada. Sağlıklı cinsel bilgilerin eksikliği, aile yaşamında sorunlar yaratmanın yanı sıra, bir ihtimal, bir sonraki bölümde de dile getirileceği üzere, toplumlardaki cinsel tacizlerin, tecavüzlerin de doğrudan ya da dolaylı nedeni oluyor. Bu yüzden yaşamın her alanında sağlıklı bilgilere dayalı eğitimlere ihtiyaç vardır; bu yolla yaşama daha sağlam yerleşebiliriz.

Sonuç

Bir binayı inşa eder gibi insan ilişkilerini de biz inşa ederiz. İnsanı insan yerine koyduğumuzda, itişmek yerine işbirliği yaptığımızda, gerektiğinde özveride bulunduğumuzda, güçlü ve işlevsel binalara benzer zengin ilişkiler, dostluklar kurabiliriz. Belki de bu yaşama yerleşmenin en etkili yolu, iyi insan ilişkileri kurarak, Yunus Emre'nin dediği gibi gönüllere yerleşmektir.



insan ilişkilerinde Fakirlik: İlişkiyi Tahrip Etmek/Saldırmak

KAVGA, TACİZ, ZORBALIK, YILDIRMA

Kişilerarası saldırganlık, insanların birbirlerini ve aralarındaki ilişkiyi tahrip etmeleridir. Karşıdaki insana zarar vermek amacıyla sergilenen tüm davranışlar, genelde ayırım gözetmeden “saldırganlık” olarak adlandırılır. Saldırganlık konusuna psikolojide, özellikle sosyal psikolojide önemli bir yer ayrılmıştır. Ancak saldırganlığın, birbirlerinden küçük farklarla ayrılan türleri vardır; bunlardan dördü, anlık öfkeleri izleyen kavgalar, tacizler, zorbalıklar ve yıldırma (mobbing). Bunlar, ortak paydaları aynı ama görünüşleri farklı birer saldırganlık türüdür.

Aslında, sözünü ettiğimiz dört saldırganlık türünden başka saldırganlık türlerinden de söz edilebilir. Ancak bunların tümünün saldırganlık sayılıp sayılmayacağı tartışmaya açıktır. Sözü gelişi ihmal (neglect) ve istismar (abuse) bir açıdan tam saldırganlık sayılmayabilirse de, bir açıdan bakıl-

dığında da birer düşmanca tavır, bir tür saldırganlık sayılabilir. Çocuğu okula göndermemek, hastalandığında hekime götürmemek 'ihmal', çocuğa dilencilik yaptırmak, dövme veya cinsel amaçla kullanmak ise 'istismar' tanımına girer. Bunlardan bazılarının doğrudan, bazılarınınsa dolaylı saldırı olduğu düşünülebilir. Burada, genel olarak saldırganlığa değindikten sonra, yukarıda sözü edilen dört saldırganlık türünü ayrı ayrı ele alacağız.

Saldırganlık

Saldırganlık, bir veya birkaç canlının bir veya birden fazla canlıya fiziksel açıdan ve psikolojik açıdan zarar vermesidir. Saldırganlık sonucunda kurbanda fiziksel ve ruhsal tahribat ortaya çıkar.

İnsanın saldırganlığının iki boyutu vardır. Birincisi doğuştan genlerle gelen kalıtsal boyut, ikincisi ise öğrenme boyutudur. Saldırganlık eğilimi doğuştan gelebilir, ancak insanlar, içinde yaşadıkları kültürün ve kişisel yaşantılarının zihinlerinde oluşturduğu şemaların etkisiyle saldırganlık sergilerler. Çevrenin etkisiyle saldırganlığımız törpülenip azaltılabilir ya da daha keskin hale getirilebilir. Neye, ne zaman, nasıl saldıracağımızı yaşayarak öğreniriz.

Araştırmalara göre saldırganlığın önemli bir nedeni engellenmedir. Çocuklarda bazen engel, gerilemeye (regresyona) yol açabilir, örneğin fiziksel veya duygusal bir engelle karşılaşan üç yaşında bir çocuk, kısa aralarla da olsa emekleyerek eski bir gelişim basamağına dönebilir. Ancak çoğunlukla engellenme saldırganlık yaratır.

Saldırganlığı fiziksel ve sözel (küfür, alay) olmak üzere iki ana grupta toplarız. Genelde, fiziksel saldırganlığın kurbanda fiziksel tahribat, sözel saldırganlığınsa psikolojik tahribat yaptığı düşünülürse de, bu doğru değildir. İki tür saldırgan-

lık, iki tür tahribata da yol açar. Fiziksel saldırganlık, fiziksel zararın yanı sıra kurbanın uzun süre, bazen ömür boyu düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Sözel saldırganlık, bazen sadece kurbanı psikolojik olarak etkiler; ancak bazen de kurbanda, sözel saldırıların yol açtığı stres sonucunda birtakım psikosomatik rahatsızlıklar ortaya çıkarır; örneğin sedef, zona, on iki parmak ülseri, kalp hastalıkları, –kimi uzmanlara göre uzun süreli sözel saldırıların yol açtığı stresten ötürü– kanser, vb. Sonuçta gerek fiziksel, gerekse sözel saldırganlık, hem biyolojik hem psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkiler.

Ülkemizde kadınlarında sıkça rastlanan saldırganlık türü ise pasif saldırganlıktır. ‘Susarak karşısındakini çıldırtmak’ diye özetlenebilecek pasif saldırganlık, kendilerine fiziksel saldırganlığın, hatta konuşmanın yasaklandığı kadınlarımızın, içlerindeki öfkeyi boşaltabilmek için başvurdukları son saldırı türüdür.

Araştırmalara göre ülkemizde evlerde^(*) (başka ülkelerin, Batı ülkelerinin de bu konuda sicilleri temiz değil) daha çok erkekler tarafından fiziksel ve sözel saldırganlık sergileniyor. “Kocam değil mi, sever de döver de” şeklindeki kölelik dönemi kalıntısı şablonlara sahip –psikoanalitik kurama göre–sado-mazoşist^(**) kadıncağız dayağa ve hakaretlere maruz kalır. Erkekse, “Onun iyiliği için dövüyorum” şeklinde olayı

(*) Bu konuda güzel bir eser var: Aliye Mavili Aktaş, *Aile İçi Şiddet*, Elma Yayınları, 2006.

(**) Psikoanalitik kurama göre, bir başkasına eziyetten/işkenceden zevk almanın, yani sadist duyguların altında, bastırılmış biçimde mazoşist duygular yani işkenceye uğramaktan hoşlanma duygusu bulunur. Bunu psikoanalitik kuram söylüyor, başka psikoloji kuramları aynı kavramı ve görüşü ortaya koymuyor. Bugün psikoloji camiasında psikoanalitik kuramdaki bütün görüşler benimsenirse de, psikoanalitik kuram ana çizgileriyle hâlâ geçerlidir.

mantığa bürüyerek, bazen mantığa bile bürümeden, keyfince, keyiflice, yine sado-mazoşist duygular içinde, tadını çıkararak çıkararak, evde karısını, sokakta başkalarını döver.

Bu iş nasıl bitecek? Bu iş biraz eğitimle, görgüyle, biraz da psikolojik tedaviyle biter.

(Sürekli dayak atmak, büyük bir ihtimalle patolojik bir durumdur, tedavisi gerekir.)

Eğer saldırganlık gösterenler, özellikle ev halkını sürekli dövenler tedavi edilebilseler, aile-içi şiddet daha kısa sürede biterdi. Yok, elimizdeki tek araç basın-yayın organları yoluyla uyarı ve eğitim olursa, sonuç daha uzun sürede, hatta çok uzun sürede alınır. Bu durumda, o kadar kişiyi tedavi edemeyeceğimize göre, aile-içi şiddet daha uzun süre sürecek demektir.

Saldırganlığın sık rastlanan dört şeklini şöyle sıralayabiliriz:

Kavga

Ani öfke patlamalarıyla ortaya çıkan kavgalar, sık rastlanan bir saldırganlık türüdür. 'Kavga' ile kastedilen önceden planlanmamış karşılıklı veya tek taraflı saldırıdır. (Tek taraflı kavgalara az rastlanır, çünkü bize saldıranları yalnız bırakmak istemeyiz, onlara yardımcı oluruz. Çok az sayıda ki olgun insan, kendisiyle kavga etmek isteyene karşılık vermez. Kavga etmek isteyene karşılık vermeyenlerin bir kısmı kavgadan çekindikleri için, bir kısmı da kendilerini güçlü hissettikleri, kavgaya tenezzül etmedikleri için karşılık vermezler.

Eğer bir kişide öfke patlamaları sık sık görülüyorsa, bu kişide muhtemelen 'öfke sorunu' vardır. Öfke sorunu olan kişilerin öfkeyle baş etme eğitimi ve psikolojik destek almaya veya psikiyatrik desteğe ihtiyaçları vardır.

Kavgada Çizgi Film Ahlâkı

İnsan, doğuştan hem kavga etme hem de işbirliğine yatkın bir yapıya sahip olabilir. Ancak kavganın da işbirliğinin de ne zaman nasıl yapılacağı öğrenilen bir olaydır. Zaman içinde insanların kavga etme tarzları, düşmanlık üslupları da değişiyor.

Örneğin I. Dünya Savaşı'nda centilmenlik vardı; İngilizler, Fransızlar, Almanlar, Türkler, esir ettikleri düşman subaylara son derece kibar davranırlardı, esir ettikleri düşman subayların onuruna balo düzenleyip onları onur konuğu yaparlardı; düşmanlarını hapsedmeyi veya yargılamayı düşünmezlerdi. Bir siper savaşı olan I. Dünya Savaşı'nda siperler orduları ayırırdı ama insanları ayırmazdı; Gelibolu'da ve nice yerde siperden siperle dostluk kurulmuştu.

Oysa günümüzde bu tür centilmenlikler görülüyor, ülkeler esirlerine belki son elli yıldan beri iyi davranmıyorlar. Bunu belirtirken İngiliz, Fransız, Alman ve Türk subayları kastetmiyorum; genel bir atmosfer değişikliğinden söz etmek istiyorum. Siper savaşları yerini büyük boyutlu çatışmalara bıraktığında, küçük dostluklar da bombardımanlar altında kayboldu.

Sadece savaşlarda değil, günlük yaşamda da kavgada centilmenliğin, yazılı olmayan mutabakatların azaldığı görüşündeyim. Altmışlı, yetmişli yıllarda liseli gençler, bazen teneffüs sırasında bir şekilde tartışıp, eski düello davetlerine benzer şekilde birbirlerini kavgaya davet ederlerdi. Okul çıkışında da izleyici arkadaş grubu önünde kavga ederlerdi. Bu kavgalarda taraflardan birisinin herhangi bir yeri kanadığında kavgaya son verilirdi. Bu bir tür centilmenlik anlaşması, bir tür sözsüz mutabakattı. Amaç ötekine zarar vermek değil, kavga etmiş olmaktı.

Ancak şimdilerde gördüğümüz kavgalarda amaç kavga etmek değil, zarar vermek. Artık iki taraftan birinin bir yeri ka-

nadığında kavgalar sona ermiyor; iyice zarar vermeye, bıçaklamaya dönüşmüş kavgalar görülüyor.

Bu durum birçok nedeni olabilir; nedenlerden biri de acaba şu mu? Günümüzde çocuklar, gençler, bilgisayar oyunlarında, çizgi filmlerde, aslında bir spordan çok danişıklı dövüş olan pankreas güreşlerinde, bir kahramanın ötekine pek çok defa vurduğunu ve dayak yiyene bir şey olmadığını görüyorlar. Çizgi filmlerde kedinin üstünden silindir geçer ama kedi tekrar ayağa kalkar; pankreasta çok şiddetli darbeler almış gözüken kişi az sonra ayaktadır, bu sefer o rakibini yerden yere vurur. Bilgisayar oyunlarında sanal kahramanınız ölürse ölsün, aynı kıyafette bir adamınız daha ortaya çıkar. Acaba bütün bunlar, dövülen kişiye aslında bir şey olmadığı yolunda gençlerimizin bilinçaltlarına –aslında gerçekte ilişkisi olmayan– birer mesaj mı yerleştiriyor? Eğer böyleyse, ‘çizgi film ahlâkı’ diyebileceğimiz bir anlayışın okul kavgalarındaki eski nezaketi ortadan kaldırdığını düşünebiliriz.

Gençlerimizin pes etmeyen, A-planı tükendiğinde B-planına geçebilen, yılmaz, mücadeleci insanlar olmalarını istiyoruz. Ancak aynı zamanda, gerçeklerden kopuk olmalarını, çizgi film ahlâkı yerine insani değerleri üstün tutmalarını ve rakiplerinin inancı, ırkı ne olursa olsun, dostluğun temel olduğu, yazılı olmayan centilmenlik antlaşmalarına sadık kalmalarını istiyoruz.

Çizgi Filmler Zararlı mı?

Yukarıdaki açıklamadan çizgi filmlerin zararlı olduğu sonucunu çıkarmamak gerekir. Bandura'nın klasik sayılan bir araştırmasında, çocuklar izledikleri filmdeki saldırganlığı film sonrasında aynen taklit etmişlerdir; ancak bir yetişkin izlenen filmdeki çocukların saldırganlıklarının doğru olup olmadığı konusunda bir

tartışma açtığında ve bu saldırganlığın uygunsuzluğunu belirttiğinde, saldırganlık içeren filmi izleyen çocuklar izledikleri saldırganlığı taklit etmemişlerdir. Bu sonuçtan yola çıkarak, anne babaların çocuklarının izledikleri çizgi filmler üzerinde onlarla konuşmaları durumunda, birtakım muhtemel sakıncaların ortadan kalkacağını düşünebiliriz. Yapılacak konuşmalar, şüphesiz ki anne babanın sahip oldukları değerlerin ve hayata bakış tarzlarının bir parçası olacaktır. Sözel olarak bana sorarsanız, farenin kedi karşısında kendini koruması doğrudur; ancak farenin kendini korumasının giderek kediye eziyet etmeye, tacize, sadizme dönüşmesi ahlâki değildir.

Taciz (Harassment)

Taciz, karşıdaki kişiyi, üzme, korkutma, yıpratma, kaçırmak (işyerinden veya mahalleden gitmesini sağlamak), ona eziyet etmek için tekrar tekrar sergilenen, süreklilik arz eden fiziksel ev/veya psikolojik saldırılardır.

Bir elemana yöneltilen ardı arkası kesilmeyen eleştiriler, açık ya da üstü kapalı sürgünler, sudan sebeplerle maaş kesmeler, amirlerin elemanlarını sık sık, önemli önemsiz konular için azarlamaları taciz davranışına birer örnek sayılabilir.

Taciz etme davranışı bazen umulmadık biçimlerde çıkar karşımıza. Örneğin bir amirin elemanına kapasitesinin üzerinde iş yüklemesi de yine bir tür taciz sayılabilir.

Bazen bir kişi kendi bahçesinin içine görünür bir işlevi olmayan bir duvar örür. Eğer bu duvar komşunun manzarasını kapatma amacıyla yapılmışsa, hukukta buna “haset duvarı” adı verilir. Haset duvarı çekmenin de bir tür taciz olduğunu düşünebiliriz.

Saldırganlık türlerine ilişkin farklı sınıflamalar var; örneğin tacizi, zorbalığı ve yıldırmaı birer saldırganlık türü saymanın yanı sıra, zorbalığı ve yıldırmaı taciz başlığı altında toplamak da mümkün. Bu arada genel eğilim, 'taciz' kavramının daha çok cinsel taciz anlamında kullanılması, diğer taciz türlerininse saldırganlık, zorbalık, yıldırma adıyla ifade edilmesidir.

Cinsel Taciz

Cinsel tacizde tacizci davranışlarının açık renklerden başlayıp koyu karanlığa kadar uzanan geniş yelpaze üzerinde yerleştiğini düşünebiliriz. Tüm taciz türlerine ilişkin, bazı ülkelerde hukuk alanında ayrıntılı tanımlamalar ve güçlü yaptırımlar vardır. Neyin cinsel taciz olduğu konusunda tanımlarda farklılıklar olsa da, aslında dünyanın her yerinde cinsel taciz önem verilen ama pek de uluorta konuşulmayan bir konudur.

Karşı cinsin bulunduğu ortamlarda açıksaçikespriler yapmak, yerli yersiz cinsel içerikli fıkralar anlatmak, cinsel ilişkileri çağrıştıran imalarda bulunmak, sokakta laf atmak hafif cinsel tacizlere örnek verilebilir. İçinde cinsel içerikli sözlerin bulunduğu bir şarkının bile ısrarla mırıldanılması, becerikli bir avukatın ellerinde, söyleyeni zor durumda bırakacak bir sonuç yaratabilir.

Sokaklarda, toplu taşıma araçlarında, işyerlerinde karşı cinsle sarkıntılık etmek, bir zorunluluk yokken dokunmak, dayanmak, sözlü cinsel tacizin bir basamak üstü sayılır. Bu tür tacizler ülkemizde, genelde toplumsal bir kınamayla hafif bir ceza alıyor. Oysa bunlar Batı ülkelerinde, özellikle işyerlerinde çalışanların haklarını korumak adına ciddi davalara konu olmaktadır.

Bazı cinsel tacizler, kurbanlarda yoğun fiziksel ve psikolo-

jik zarara yol açacak, travma yaratacak niteliktedir. Örneğin tacizcinin uygun ortam kollayıp cinsel organını göstermesi veya tecavüz etmesi, telaffuz etmekten hoşlanmadığımız, ancak maalesef az ötemizde yaşayan, ağır hukuki sonuçları olan ve yanı sıra psikiyatrik/psikolojik tedaviyi gerektiren taciz şekilleridir. Bu tür dramatik, travmatik tacizler, insanları yerlerinden sıçratan, dünyayı yadırgamamıza yol açan, yaşama yerleşmemizi zorlaştıran şeylerdir.

Cinsel taciz, şüphesiz ki, doyurulmamış olan ve denetim altına alınamayan cinsel isteklerin, toplumla kaçak güreşilerek sağlıklı olmayan bir şekilde giderilmeye çalışılması sonucunda ortaya çıkıyor. Cinsel isteklerini yeterince doyurabilenler, doyursunlar doyurmasınlar onları yeterince denetimleri altında tutabilenler, herhalde sözlü ya da fiziksel cinsel tacizde bulunmazlar.

Kişilerin cinsel isteklerini hiçbir denetime tabi tutmama-ları, dünyanın her yerinde, en azından günlük yaşam için de sıkıntı yaratır. Ancak cinselliğin aşırı bastırılması da, gerek bireyler düzeyinde gerekse toplumsal düzeyde psikolojik ve sosyolojik sorunlar yaratacaktır.

Her konuda olduğu gibi cinsellik konusunda da insanların cinsellikleriyle uzlaşmaları gerekir.

Tüm cinsel tacizlerin, bu arada tecavüzün önlenmesi için bazı durumlarda terapi gerekebilir. Ancak genel bir ilke olarak şunu söyleyebiliriz:

Tecavüzleri önlemek, en azından azaltmak için, erkeklerin iletişim becerilerini, özellikle karşı cinsle iletişimlerini geliştirmek gerekir. Tecavüz de bir iletişim şeklidir, toplumun onaylamadığı, işin doğasına aykırı bir iletişim şeklidir. Kadınla erkek arasında sağlıklı iletişimi sağlamak, en azından erkekleri kadınlarla konuşabilir hale getirmek tecavüz ihtimalini azaltacaktır. Ben çocukken kız ve erkek liseleri ayırdı. Bu durum sağlıklı iletişimi engeller. Erkek lisesinde okuyan

erkekler tecavüzcü olacaklar diye bir kural elbette yok. Ancak karma liselerin, gelecekteki sağlıklı kadın-erkek iletişimi için iyi bir basamak olduğunu düşünebiliriz. (Hatırlıyorum, önce erkek liseleri ve kız liseleri vardı; sonra bunları karma hale getirdiler. Ancak, herhalde bürokrasideki yavaşlıktan ötürü liselerin adını hemen değiştiremediler. Bu yüzden yıllarca birçok erkek öğrenci, utana sıkıla adı 'Kız Lisesi' olan okullara gitti. Ne günlerdi.)

Ne yazık ki bazı erkekler, karşı cinsle iletişim kurmayı bilmiyor, bu arada –söylemesi üzüyor– cinsel ilişkiyi bilmeyenlerimiz de var. Bir erkek, eşiyile sohbet etmeden, birtakım ara basamakları yaşamadan, yalnızca cinsel ilişkinin son basamağını gerçekleştirmeyi cinsellik sanıyorsa, evlilik konusunda ciddi bir hizmet içi eğitime ihtiyacı var demektir. Yukarıdaki bölümlerde de belirtildiği üzere, arabaları, makineleri eğitim almadan kullanmıyoruz, ancak hiçbir eğitim almadan evlenebileceğimizi, çocuklarımıza anababa olabileceğimizi düşünüyoruz. Anababa okulları, hatta evlilik okulları olmalı, artmalı.

Eskiden erkekler, her türlü tacizden, tacizi bırakın, göz göze gelmek de bir türlü zinadır diye kadınlarla göz göze gelmekten bile sakınırlardı. Tabii çapkınlık yapanlar da vardı. Ancak genel eğilim her türlü cinsel isteğin bastırılması yönündeydi. Bu yüzden güzel bir kadın görünce şöyle derlermiş:

*"Maşallah pek güzelmiş; Allah sahibine
bağışlasın; dünya ahiret kardeşim
olsun."*

Güzel kadınlar karşısında erkeklerin kendilerini sakinleştirmeye çalışırken kullandıkları bu ifade bana pek şirin gelir. Bu söylemde anti-tacizci bir tavır yaratılmaya çalışıldığını, daha da doğrusu burada yapma-bozma şeklinde bir psikolo-

jik savunma mekanizması bulunduğunu, ama bu mekanizmanın bir kültürel zarafete dönüştüğünü düşünüyorum.

Genelde cinsel tacizden söz edildiğinde, erkeklerin kadınlara yönelik davranışları anlaşılıyor. Oysa erkeklerin erkeklerle ve kadınların erkeklere veya hemcinslerine yönelik tacizleri de söz konusu olabilecek ve olan davranış şekilleridir.

Bir de Freud'u haklı çıkaran bir yer var: Savaş. Savaş alanları, daha doğrusu nice savaşın ertesi günü insanlar saldırganlıklarıyla cinsel tacizi birleştiriyorlar ve ne yazık ki büyük ustanın o 'cinsel ve saldırgan' dürtüler dediği şey ayyuka çıkıyor.

Tarihi okuduğunuzda görürsünüz ki, bazıları vatanlarını korumak için savaşmıştır, bazıları ise malı ve cinselliği kapsayan ganimet için. Kimi eski savaşlarda, düşman eline düşen kalelerin üç gün üç gece yağmalanması kanun gereği idi. Düşen kaledeki insanların malları, namusları, canları üç gün işgalcilerin keyfine bırakılırdı. Eski dönemlerin kale yağması olayında ve az önce Balkanlarda Bosna'da savaş, saldırganlığın ve cinsel tacizin kol kola görüldüğü bir şey oldu. (Bu dünyanın iyi bir yer olduğundan bazen kuşku duyuyorum ve bu dünyanın yerleşmeye müsait bir yer olup olmadığı konusunda zaman zaman kararsızlık çekiyorum. –Bugün, yirmi üç ekim iki bin yedi; karamsarım.)

Zorbalık / Okul Zorbalığı

Zorbalık, bir saldırganlık türü olarak da sınıflandırılabilir bir taciz türü olarak da. Her alanda zorbalık söz konusudur; ancak bilimsel yayınlarda 'zorbalık' terimi daha çok 'okul zorbalığı' anlamında kullanılmaktadır.

Öğrencilerin birbirlerine yönelttikleri, vurma, itme, hakaret etme, alay etme, rahatsız edici şekilde isim takma, eşyalarına zarar verme, tehdit etme, haraç alma, vb. şeklindeki tüm

davranışlar ‘okul zorbalığı’ olarak tanımlanır.^(*) Zorbalık kurbanları, gerek maddi gerekse manevi tacize uğrarlar, hem fiziksel anlamda acı yaşarlar hem de psikolojik boyutta sıkıntıya girerler, çalışma motivasyonlarını kaybederler. Zorbalığa maruz kalanlarda okul fobisi ortaya çıkabilir.^(**)

Okul zorbalığı, bir tek kişi veya birkaç kişi, yani bir çete tarafından sergilenir. Kurbanlarsa çoğunlukla tek kişi, bazen de birkaç kişi olabilir.

Okul zorbalığında önemli iki nokta var. Birincisi, zorbalık eyleminin bir sefere mahsus olmaması, kısmen de olsa süreklilik arz etmesi, bir anlamda sistematik bir saldırı olmasıdır. (Bir seferlik saldırganlıkları ‘zorbalık’ yerine ‘kavga’ olarak adlandırmaktan yanayız.) İkincisi ise, zorbalık eyleminde saldırganların, sıklıkla, yaptıkları zorbalıkları otoritelere ve anababalarına iletmemeleri konusunda kurbanlara baskı yapmalarıdır. Yani zorbalık eyleminde –en azından eylemlerin önemli bir kısmında– gizlilik vardır; kurban kişi zorbayı ihbar etmesin diye tehdit edilir, ihbar edenler gammazlıkla suçlanır. Gammazlığın çok adice bir davranış olduğu yolunda bir inanç gelişmiştir, bu da kurban üzerinde bir toplumsal baskı oluşturur.

Zorbalığa maruz kalan gençlerin bu durumdan kendi gayretleriyle kurtulmaları gerektiği gibi yanlış bir görüş vardır. Çünkü her türlü zorbalık, özellikle de okul zorbalığı, ahlâk dışı bir saldırdır ve bireyin tek başına üstesinden gelemeyeceği boyutlara ulaşmış olabilir. Şüphesiz, anababalar çocuklarının bütün kavgalarına müdahil olmamalıdır; çocuk/

(*) M. Pişkin, “Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler.” *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2 (2), 531-562, 2002.

(**) R. Gökler, “İlköğretim Öğrencilerinde Akran Zorbalığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.” Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, 2007.

genç, bir ölçüde olsun baş edebileceği durumlarda, çatışmayı, uzlaşmayı, kendini korumayı öğrenmelidir. Bu yolla kendine güveni ve gücü artabilir. Ancak zorbalıkta, kendisinden güçlü bir kişi veya kişiler tarafından sistematik bir saldırıya/tacize uğramaktadır. Bu yüzden yetişkinler tarafından kollanmaları gereklidir. Nasıl ki sokakta saldırıya uğrayanların emniyet güçlerine bildirmeden kendi başlarının çaresine bakmalarını tavsiye etmiyoruz, okul zorbalığına uğrayanlar karşısında da ‘kendin hallet’ mantığını kullanamayız.

Mafya Ahlâkı

Sanırım mafya ahlâkının önde gelen ilkelerinden biri babaya itaat, diğeri ise örgütün içinde olsun dışında olsun, örgütle ilişkili herkesin ketum olması, sır saklaması. Filmlerde gördüğümüz, basından öğrendiğimiz kadarıyla mafyayı ihbar etmek, gammazlamak affedilmez bir suç sayılıyormuş. Şimdi, okul zorbalığı sergileyen kişilerin, kurbanlarını “Kimseye söylemeyeceksin,” diye zorlamaları, söyleyenleri ‘gammaz’ ilân etmeleri, küçük çapta bir mafyacılık oluyor mu olmuyor mu? Mafya ahlâkıyla davranmak gençlerimizin üzerinde sık duruyor mu?

Okul zorbalığı, ahlâki olmayan eylem biçimidir; çünkü güçlü zayıfı ezer. Bu durumda, ezilenlerin ezenleri gidip yöneticilere ihbar etmeleri, gammazlamaları niçin ayıp oluyor, ahlâk dışı oluyor? Ahlâksız bir davranışa karşı çıkmak niçin ahlâksızlık oluyor?

Okul Zorbalığı Nasıl Önlenir?

Pek çok konuda olduğu gibi okul zorbalığını da tek başına ele almak köklü bir çözüm getirmez. Okul zorbalığı toplumdaki genel zorbalığın bir parçasıdır. Apartman toplandı-

larının çoğu kavgayla sonuçlanırsa, milletvekillerimizin meclisteki grup grubu kavgaları ve mahkeme önlerindeki saç saça, baş başa kavgalar televizyonlarda gösterilirse, televizyonlardaki realite şovlarına, bir adamın eski eşi, yeni eşi ve sevgilisi birlikte çağrılıp da kavga ettirilirse, o ülkede gençler de okullarda zorbalık yaparlar. Toplumdaki genel saldırganlık düzeyini azaltmadan, en azından bunların televizyonlarda teşhiresine bir sınırlama getirilmeden, okullardaki zorbalığın kökten çözülemeyeceği inancındayım.

Toplumdaki genel saldırganlığın üzerine eğilmenin yanı sıra okullarda da önlem almak gereklidir. Bu konularda sıkıntı yaşanan okullarda ‘okul zorbalığıyla başa çıkma eğitim programları’ uygulanabilir. (Ülkemizde seyrek uygulanan bu programlar, Batı ülkelerinde yaygın biçimde kullanılmaktadır.)

Okullarda uygulanacak zorbalıkla baş etme programlarının ilk adımı, okul zorbalığının ne olduğu konusunda okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin aydınlatılması olmalıdır. Bu konuya özellikle eğilmenin gerekli olduğu görüşündeyiz. Çünkü bazı okul yöneticileri, kendilerine bir öğrenciye zorbalık yapıldığı söylendiğinde, “Olur hocam olur, gençken biz de yaptık,” diyerek bir aymazlık ve bilgisizlik sergiliyorlar. Gereki bilgilerin verilmesi bu durumu değiştirebilir.

Yıldırma (Mobbing) Nedir ?

Burada yıldırma ile ilgili ayrıntılı teknik bilgi vermek yerine –yıldırma ile (mobbing) ilgili pek çok yerli ve yabancı kaynak var(*)– konuya ilişkin kişisel görüşlerime ağırlık vererek yıldırmanın yaşama yerleşmemizi engelleyen yanını vurulamak istiyorum.

(*) N. Davenport, R. D. Schwartz ve G. P. Elliott, *Mobbing: İş Yerinde Duygusal Taciz*, Sistem Yayıncılık, 2003.

60'lı yıllarda Lorenz, doğada bir kazın bir tilkiye saldırmadığını, ancak birden fazla kazın bir araya gelip güçbirliği yapmaları durumunda bir tilkiyi kaçırabildiklerini, hatta sakatlayabildiklerini gözlemiş. (Bu olayı, güçbirliği yapan zayıfların güçlüyü yenebilecekleri, ancak bu zaferin güçlüyü zarara uğratmaya, bazen de yok etmeye dönüşebileceği şeklinde yorumlayabiliriz.) Lorenz, kazların ve başka hayvanların ortaya koydukları, rakibi bertaraf etmeye, kaçırmaya yönelik bu davranış biçimine 'mobbing' adını vermiş.

Mobbing kavramı ilgili literatürde yavaş bir gelişme gösterdi; XX. yüzyılın sonlarında işyerlerindeki bir tür taciz davranışı 'mobbing' olarak adlandırıldı. Ülkemizde mobbing Türkçeye önce 'işyerinde duygusal taciz' olarak tercüme edildi. Bu doğru, ama uzun bir karşılıktı. Ben bir dönem mobbing'e 'işyeri zorbalığı' karşılığını verdim; bu da doğru ama yine uzun bir karşılıktı. Daha sonra bu alanda çalışan bazı arkadaşlarımın 'yıldırma' terimini tercih ettiklerini gördüm; ben de mobbing'e 'yıldırma' demeye karar verdim.

Bir veya birkaç kişinin bir kişiye yönelik olarak sergilediği organize ve süreklilik arz eden nitelikte, fiziksel ve/veya psikolojik zarara yol açan tacizci davranışlara –saldırganlığa– **yıldırma (mobbing)** adı verilir. Yıldırmanın, sonuçta fiziksel rahatsızlıklara da yol açan bir tür psikolojik terör olarak tanımlanması da mümkündür.

Yıldırma sürecinin nasıl ortaya çıktığını ve geliştiğini, sonuçlarının neler olduğunu ayrı başlıklar halinde ele almak istiyorum.

Yıldırmada Kurbanın Özellikleri

Konuyla ilgili yayınlara göre, yıldırmaya uğrayan kişiler çoğunlukla, ortalamanın üzerinde çalışkan, iyi eğitim almış, sakin/kibar, iş odaklıdırlar. Bu kişiler işyerlerinde, genelde

gelecekte yükselebilecekleri izlenimini verirler. Ancak, yıldırma kurbanları, yıldırmaya maruz bırakan kişinin veya grubun sistematik tacizleri/saldırıları sonucunda, başlangıçtaki bu özelliklerini önemli ölçüde yitirirler.

“Kim ki Zengindir ve Zayıftır, O Kötüdür”

Şimdi, konuyla ilgili bilimsel veya popüler yayınlarda yer almamış bana ait bir görüşü paylaşmak istiyorum. Kanımca, gerek işyerlerinde gerekse tarihte, bir zenginliğe sahip olan fakat yeterince güçlü olmayan, arkaları sağlam olmayan kişiler saldırganlar tarafından “kötü” olarak algılanır. Nasıl?

Yarı şaka, yarı ciddi bir espri var; şöyle:

Bir kâğıda **management** yazın. Management, yönetim demektir. Bu kelimedeki ‘nag’ ve ‘men’ harflerinin altını çizip çıkarın. Yani:

m a n a g e m e n t

Nag men, kaba adam, pis adam anlamına gelir; işyerlerinde ‘zor eleman’ diye tanımlanan kişilere ‘nag men’ diyebilirsiniz. Şimdi, yönetimden bu kişileri çıkarın, diğer bir ifadeyle yönetimden nag men’leri atın. Geriye altı harf kalır, bunlar m, a, e, t harfleridir.

m a e t

Bu dört harfi sağdan sola doğru okuyun, team, takım kelimesi ortaya çıkar, yani

t e a m

olur. Bu espride yarı şaka yarı ciddi şu ifade edilmektedir: İşyerinden nag men’leri, yani pis adamları, zor elemanları atarsan geriye sağlam bir takım kalır. Burada hizmet içi eği-

tim vermek yerine, eğiterek kazanmak yerine, kestirip atmaya tercih vardır.

Bu durumda akla, “Acaba işyerlerinden nag men’leri atar gibi, dünyadan da nag ülkeleri (kötü ülkeleri) atmak gerekir mi?” sorusu gelmektedir. Galiba evet, eğer bu mantıkla yola çıkarsak, işyerlerinden kötü adamları atar gibi, dünyada da kötü ülkeleri yok etmek gerekir. Bu maalesef, pek çok ortam için pratikte geçerli olan ama ahlâki olmayan bir tavidir. Bu noktada aklımıza birkaç soru geliyor:

Soru: Bu ülkelerin ya da adamların ‘kötü’ olduklarına kim karar verdi?

Cevap: Güçlü olanlar karar verdi.

Soru: Peki, bu kişileri veya ülkeleri ‘kötü’ olarak damgalamak, somut birtakım ölçümlere dayanıyor mu, adaletli bir davranış mı?

Cevap: Âdil olmak gerekmez, güçlü olmak yeterlidir; filozofun dediği gibi, bu dünyada yalnızca zayıflar adalet ister.

Evet, maalesef öyle. (Avrupa Birliği’ne girmeye çalışırken sürekli, Birlik’in bize çifte standart uygulamaması gerektiğini, âdil davranması gerektiğini söyleyip duruyoruz. ‘Yalnızca zayıflar adalet ister’ sözü acaba burada da geçerli mi? Bir zamanlar Cemiyet-i Akvam’a (Milletler Topluluğu’na) başvuran ülkeler kabul ediliyordu; Türkiye Cumhuriyeti ise başvurmadı, davet edilirse gireceğini söyledi ve davet edildi. Tabii bu arada “Bana âdil davranın” da demedi. Avrupa Birliği’ne kızmak yerine, olaya daha geniş açıdan bakmak gerekli.)

Tarih boyunca güçlü ülkelerin saldırısına uğrayan ülkeler bir şekilde zengindir ve zayıftır ve saldırgan tarafından ‘kötü’ olarak tanımlanır. Bence, saldırılan ülkeyi kötü olarak görmek, saldırganın vicdanını rahatlatan bir savunma mekanizmasıdır.

Tarihe baktığımızda hep şunu görürsünüz, imparatorlar, padişahlar, krallar hep 'kötü insanların ülkelerine' sefer açmışlardır; tarihte 'iyi insanlar' ülkesine savaş açan bir tane imparator yoktur. Ancak işin ilginç yanı, üzerlerine sefer düzenlenen kötü ülkeler, ne hikmetse hep zengin ama zayıf (mağlup edilebilir) niteliktedir. Doğu'da, Batı'da bu böyle olmuştur. Bunun en güzel örneği Cengiz Han'dır. Bu büyük cihangir –rivayete göre– "Tanrı beni kötü insanları cezalandırmakla görevlendirdi," dermiş. Bu durumda Çinliler, Harzemşahlılar, Orta Asya'da, Doğu Avrupa'da ve Karadeniz'in kuzeyinde yaşayan topluluklar 'kötü' insanlardır. Ama bu kötü insanlar aynı zamanda zengin ve zayıftır. (Zenginliği bir savaşın neden olacağı masrafın altında kalan ülkelerde kötü insanlar yaşamaz. Savaşma fizibilitesi yüksek –yani savaşa değer– ülkelerde kötü insanlar yaşar (!))

Dostoyevsky'nin *Suç ve Ceza* adlı romanında öğrenci Raskolnikov çok fakirdir. Tanıdığı tefeci bir kadınsa zengindir ama aynı zamanda zayıftır (yaşlıdır, arkası yoktur). Raskolnikov, bu kadından sebepsiz yere nefret eder. Örneğin kadının evi çok temizdir; genç öğrenci, yaşlı kadınların evlerini böyle temiz tutmalarını iğrenç bulur. Bence burada da saldırgan, zengin ve zayıf hedefe saldırmadan önce vicdanını rahatlatmaktadır.

Melville'in *Moby Dick* adlı romanında Kaptan Ahab, aklını bir beyaz balınaya takmıştır; kaptana göre dünyadaki en kötü şey bu balınadır. Ancak bir açıdan baktığımızda, bu balina da diğer bütün balinalar gibi zenginliği olan, yani ticari değeri yüksek ve zor da olsa sonunda avlanmaya müsait bir hayvandır. *Moby Dick* de zengindir, zayıftır ve kötüdür.

Bence, tarihte ve romanlarda görülen bu durumun bir benzeri, işyerlerindeki yıldırma olayında da ortaya çıkmaktadır. Yıldırma uğratılan kişiler de zengin, zayıf ve saldırganın gözünde kötü insanlardır. Zengindirler, çünkü iyi ye-

tişmişlerdir, çalışkandırılar, istikballeri parlaktır. Zayıftırlar, çünkü kendilerini destekleyecek güçlü bir yakınları yoktur, kibardırlar, dışleri yoktur.

Yıldırma olayı işyerleri için tanımlanmıştır; ancak tarihte veya sanat eserlerinde de 'bir tür yıldırma' sayılabilecek olaylarla karşılaştığımızı düşünebiliriz. Günlük yaşamın çeşitli alanlarında, romanlarda, filmlerde, birilerinin yıldırma maruz bırakıldığını görebilirsiniz. Bence Moby Dick'te yıldırma (mobbing) vardır.

Moby Dick'te yıldırma vardır.

Yıldırma, yaşamımızın önemli bir parçasıdır. Peki, söz konusu yıldırma, özellikle işyerlerinde nasıl bir süreçle ortaya çıkar?

Yıldırmaı Ortaya Çıkaran Davranışlar

Yıldırmaacıların yıldırıkları kişilere yönelik birtakım davranışları vardır. Bu davranışlar bilimsel yayınlarda belirli gruplara ayrılır. Burada söz konusu yıldırmaçı davranışlarını, ayrıntılı bir şekilde sınıflamadan, okuyucularına bir fikir vermesi bakımından kısaca ele almak istiyorum. Yıldırmaacılar tarafından yıldırma kurbanlarına yöneltilen davranışlardan bazıları:

- Yıldırma kurbanını sessiz telefonlarla rahatsız etmek,
- Sürekli eleştirmek, hakaret etmek,
- Sözünü kesmek,
- Yüzüne karşı veya arkasından alay etmek,
- İsim takmak,
- Tehdit etmek,
- Kurbanla iletişimi kesmek, konuşmamak,
- Dışlamak, yokmuş gibi davranmak,

- Hakkında dedikodu yapmak,
- Adını ‘deli’ye çıkarmak,
- Cinsel imalarda bulunmak,
- Doğrudan cinsel tacizde bulunmak,
- Fiziksel şiddet uygulamak,
- Masasını yere dökmek,
- İşe alınma amacı dışında, statüsüyle bağdaşmayan işler vermek,
- Arabasına, evine zarar vermek.

Yukarıda ifade edilen taciz davranışlarından birinin veya birkaçının –genellikle birkaç saldırı şekli birlikte sergilenir– sistematik olarak sergilenmesi durumunda yıldırma ortaya çıkar.

Yıldırmaı ortaya çıkaran şartlardan bir tanesi de, çalışana göreviyle bağdaşmayan işler verilmesidir. Sözgeleş belli bir alanda uzman olarak işe alınan bir kişiden temizlik yapmasını isterseniz, bu yıldırma sayılır. Bir zamanlar bir büyük şehirde, kavşaklarda ellerindeki evraklara bir şeyler yazan hanımlar görmüştük. Meğer belediye bunları işten çıkarmak istemiş, yasal olarak çıkaramıyormuş, bunun üzerine bu çalışanlarına gün boyu kavşakta ayakta dikilip yoldan geçen araçları saymaları görevini vermiş. Bazen de basında izlediğimiz kadarıyla belediyeler, çeşitli kadrolarla işe alınmış kadın elemanları işten atmak isteyip de atamadıkları zaman mezarlığa gece bekçisi olarak tayin ediyorlarmış. Bu tür davranışların, kurumdan elemana yönelmiş yıldırma faaliyeti olduğunu düşünebiliriz. (Aslında kanunlarımız güzeldir, çalışanların haklarını korumaktadır; bu gibi durumlarda yasal yollara başvuranlar haklarını alabilmektedir. Ama galiba bizler zaman zaman ‘Türk söylemez, söylenir’ atasözüne uygun şekilde davrandığımız için, söylenmekle kalıyoruz, hakkımızı yeterince aramıyoruz.)

Yıldırma Nasıl Gelişir?

Yıldırmanın küçük farklarla birbirlerinden ayrılan pek çok türü vardır.

Örneğin, bir amir bir elemanına yıldırma uygulayabilir; aynı düzeydeki iki elemandan biri diğerini yıldırma çalışabilir veya çalışanlar amirlerine yönelik yıldırma sergileyebilirler. Farklı yıldırma tabloları vardır. Bir yıldırma sürecinde rastlanabilecek tipik senaryolardan biri şöyle olabilir:

Çalışkan, iyi huylu, iyi yetişmiş, yaratıcı olduğu izlenimini veren bir eleman var. Bu elemanın bir amiri, diyelim ki şefi, onun performansını ve kişiliğini olumsuz algılıyor; onun işleri aksattığını ve yeterince sosyal olmadığını düşünüyor. (Bu şef bir ihtimal, bilinçli olmaksızın, elemanın başarılı olduğunu, gelecekte kendisi için mesleki açıdan bir tehdit oluşturabileceğini sezinlemektedir, ancak bilincindeki düşünce elemanın yetersiz olduğu yolundadır, onun başarısız bir kişi olduğuna samimiyetle inanmaktadır.)

Elemanın başarısız olduğunu düşünen şef ona itici davranmaya başlar. Giderek o işyerinde çalışan birkaç kişi daha şef gibi düşünmeye başlar; sessiz mutabakatla oluşan bu küçük grubun üyeleri (bazen büyük gruplar da olabilir) söz konusu elemanı iterler, birlikte buldukları ortamlarda o yokmuş gibi davranırlar. Yıldırma başlamıştır.

Yıldırın grup tarafından yıldırma maruz kalan elemana dozu gitgide artan tacizler yöneltilir. Genelde önce, surat asma, sorusuna hemen cevap vermeme gibi tavırlar sergilenen tacizler ve eleştirme, alay etme, küfretme türünde sözel tacizler ortaya çıkar.

Bu tür tacizleri, çarpma, itme, kavga benzeri fiziksel tacizler izleyebilir. Bazen bütün bir masayı bir el hareketiyle yere indirme benzeri tacizler görülebilir. Nadir de olsa cinsel taciz, hatta tecavüz görülür. (*Generalin Kızı* adlı filmde bu konu işlenmiştir.)

Telefona Üfleme

Bir seminerde, "İlgili kaynaklara göre, batıdaki taciz şekillerinden birisi de kurban kişinin telefonunu çaldırıp konuşmamakmış. Yıldırma uygulayan gruptaki kişiler kurbanı telefon edip, o ahizeyi kaldırdığında hiçbir şey söylemeden bir süre dururlarmış," dedim. Bunun üzerine bir bey, "Hocam, bizde bir de telefonun içine üflerler," dedi. Olur mu olur; hem komik, hem acı.

Sözel ve fiziksel tacizler sürerken, yıldırılmakta olan eleman tacizci grup tarafından sürekli olarak açık veya üstü kapalı biçimde mesleki yetersizlikle ve asosyal olmakla suçlanır. Yıldırma kurbanı strestedir, sürekli acı içinde dolaşır.

Yıldırmanın belirtilerine geçmeden önce, yıldırmanın hangi hızla geliştiği konusunda bir bilgiyi ve benzetmeyi paylaşmak istiyorum.

Yıldırma, ilişkilerin bir iyi bir kötü olduğu bir ilişkiler atmosferinde ağır ağır gelişir. Yıldırmaı gerçekleştiren grup kurbanı net bir şekilde birdenbire kötü davranmaz; bazen itici, bazen doğal davranırlar. Yıldırma, âdeta insan yutan batakliklar gibi kurbanını derinlere doğru ağır ağır çeker. Kişi, bir girdaba kapılmışçasına, önceleri ağır ağır, daha sonra belki hızlanarak bir girdaba doğru çekilir. Bir açıdan baktığımızda ise yıldırmaı kurbağa pişirme taktiğine benzetebiliriz.

. Kontrolü çok zor olacağı için kurbağaları sıcak suya atarak pişirmezlermiş. Ilık suya koyarlarmış; sonra suyu yavaş yavaş ısıtmaya başlarmış. Sıcaklıktaki tedrici değişmeyi fark edemeyen hayvancağız, su kaynamaya başladığında artık istese de zıplayamaz, ortama teslim olur, ölüp gidermiş. Yıldırma da buna benzer bir durum var galiba. Hani ba-

zen, özellikle işyerlerinde birinin suyunun ısındığını söyleriz, “Filancanın suyu ısındı,” deriz. İşte yıldırma da bazılarının suyu böylesine ısınır; yavaş ama etkili biçimde.

Yıldırılan Kişide Ortaya Çıkan Belirtiler

Kurban kişi aylarca –bazen daha da uzun süre– âdeta kafasına bir darbeyemiş gibi, yarı sarhoş halde dolaşır. (‘Kafaya darbe yeme’ ve ‘yarı sarhoş’ benzetmeleri, kendileriyle görüş-tüğüm yıldırma maruz kalmış bazı dostların ifadesidir.) Yıldırmanın ortaya çıkardığı tablo bana denizde vurgun yemeyi hatırlatır.

Yıldırma sürerken kurban kişide birtakım psikolojik ve onun bir uzantısı olan fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkar. Yoğun stres altında geçen günler depresif bir tablo ortaya çıkarır; karamsarlık, içe kapanma, konsantre olamama, duygulanım bozuklukları, vb. görülebilir. Kişinin vücudu ise egzama, sedef, zona, ülser gibi psikosomatik reaksiyonlar verebilir. (Parmaklarında egzama başladığında genelde kişiye yakınları saf sabun kullanmasını önerirler. Ancak kişinin asıl ihtiyacı saf sabun değil, kalbi saf/temiz iş arkadaşlarıdır.)

Yıldırma maruz kalanlar, zaman içinde –genelde kısa bir süre içinde– başlangıçtaki başarılı, çalışkan, kibar hallerini kaybederler. Performansları düşer, sinirli, öfkeli olurlar; zaman zaman saldırganlık, özellikle sözel saldırganlık sergileyebilirler. Onların bu hallerini gören iş arkadaşları, “Bu işe girdiği zaman böyle değildi,” derler. Bu ifadeyi yıldırma olaylarında sık duyarız; gerçekten işe girdiklerinde böyle değillerdir, arkadaşları elbirliğiyle onları böyle yapmışlardır.

Yıldırma süreci içinde, bazı kurbanlar erken emekli olur, bazıları işi bırakır, bazıları kalp krizi geçirir. Yıldırma süreci sonunda, bazen de süreç boyunca, kurban kişi grubu tarafından açık ya da dolaylı biçimde ‘deli’ olmakla itham edi-

lır. Kişiyi hak etmediği bu sıfatın verilmesi de bir tür psikolojik tacizdir. (Deli sıfatını hiçbir insan hak etmez; psikoloji sözlüklerinde deli kavramı yoktur; yalnızca bazı ruhsal sorunları olan insanlar vardır, birtakım ruhsal rahatsızlıklar vardır. Bizler için ‘deli’ bir folklorik kavramdan öteye gitmez.)

Kurban, deli sıfatını hak etmez ancak birtakım ruhsal sorunlar sergilemeye başlar. Bir anlamda bir travma söz konusudur. Kişi zamanında psikiyatrik, psikolojik tedavi görmezse olayın izleri kalıcı olabilir.

Kurban Delirir mi, Delirtilir mi?

Yıldırma konusunu ilk kez bir seminerimde işiten bazı kişiler, hemen el kaldırıp veya seminer bitiminde yanıma gelip, “Ben bunları yaşadım, adının yıldırma/mobbing olduğunu bilmiyordum ama bu anlattığınız bana aynen uygulandı,” derler.

Yıldırma konusunda ilk kez bilgi edinen bazı kişilerse, bir zamanlar birisine karşı yıldırma uygulamış olduklarını öğrendikleri için şaşkınlık ve pişmanlık yaşarlar. Ülkemizde ve başka ülkelerde şunu söyleyenler vardır: “Bundan bir süre önce işyerimizde bir arkadaş resmen delirdi; bunun üzerine biz de onu dışladık. Şimdi yıldırma ile ilgili bu bilgileri alınca tereddüde düştüm: Delirdiği için mi onu dışladık, yoksa biz dışlayarak mı delirttik onu?”

Değerli okuyucularım, yukarıdaki iki açıklamadan hangisi sizce gerçeğe daha yakındır?

Delirdiği için mi dışladılar, yoksa dışlayarak mı delirttiler? Büyük bir ihtimalle ikinci seçenek gerçeğe daha yakındır.

Bazen sebeplerle sonuçları karıştırırız. Örneğin annababaların, “Bu çocuk yemiyor; o yüzden mecburen ben yediriyorum,” dediklerini duyarsınız. Acaba bazı anababalar, ço-

cukları yemediği için mi yediriyorlar, yoksa tâ başından beri zorla yedirdikleri için mi çocuklarını yemez etmişlerdir? Muhtemelen ikincisi doğrudur. Benzeri bir karıştırma yıldırma konusunda da geçerli. İnsanlar işyerlerinde çoğunlukla delirdikleri için dışlanmazlar, dışlanarak âdeta delirtirler.

Bu konuda beni çok etkileyen bir atasözü buldum. Şöyle:

*Sen adamı deli eder dama çıkarırsın,
ondan sonra da damda "deli var" diye
milleti başına toplarsın.*

İşte size yıldırmanın tanımı. İnanılmaz bir şey; demek ki yüz yıllar öncesinde de yıldırma varmış ve dedelerimiz nine-lerimiz, bugün bizim uzun uzun okuyup, gözleyip kavramaya çalıştığımız bir gerçeği pek güzel özetleyivermişler tek cümleyle. (Böyle nice güzel atasözümüz var; ancak bu, her atasözünün doğru ve hâlâ geçerli olduğu anlamına gelmez.)

Yıldırma Kimlerin Başına Gelir?

Herkesin başına gelebilir.

Genç elemanların, tecrübeli yöneticilerin, genel müdürlerin, kızağa çekilen üst düzey yöneticilerin, rektörlerin başına yıldırma gelebilir. Muhtemelen Van'da Yüzüncü Yıl Üniversitesi rektörü ve hapiste intihar eden üniversite çalışanı yıldırma kurbanı oldular. (Kurban oldukları şuradan belli ki, basından öğrendiğimiz kadarıyla rektör bütün davalardan beraat etti, mesela tarihi eser kaçakçısı olmadığı kesinlik kazandı; davanın savcısı ise meslekten atıldı. Demek ki rektör boşuna hapis yattı. İnanılır gibi değil; inanılmaz ama gerçek. Yıldırma (mobbing) inanılmaz ama gerçek bir olaydır. Tanrı yıldırmasın.)

İçimizdeki Sınırlı Gerçekten Sınırlı mı?

Bazen meslektaşarımla konuşurken, yarı şaka yarı ciddi, “Her mahallenin, her kooperatifin, her evin, her fabrikanın bir sınırlısı vardır,” deriz. Örneğin kooperatifin sınırlısı şöyle ortaya çıkar:

Halim selim bir adam, diyelim Selim Bey, borç harç bir kooperatife girer. Kooperatifin yöneticileri, evlerin üç yılda biteceği konusunda kendisine yemin ederler, garanti verirler. Ancak gelin görün ki on üç yıl olur kooperatif bitmez. Yılbaşı geceleri veya arife geceleri toplanan genel kurullardan birine katılmayı başaran Selim Bey ortalığı birbirine katar, daha sonra da adı sınırlıya çıkar. Ancak bu kooperatif beş yılda bitseydi Selim Bey böylesine sinirlenmeyecekti. Yıldırma kurbanlarını çileden çıkarırlar gibi, Selim Bey’i de arka planda durup çıldırtan birileri olmuştur.

Kimi uzmana göre her evin de bir sınırlısı vardır; bence de.

Evin sınırlısı nasıl ortaya çıkar, nasıl oluşur? Bir senaryo:

Diyelim ki babanız öfkese, siniri orta düzeyde bir insan; ama anneniz babanızı olduğundan biraz daha sınırlı algılıyor. Evin çocuğu olan sizleri zaman zaman, “Aman çocuklar, babanız bugün sınırlı, gürültü yapmayın,” diye uyarıyor. Babanız birkaç defa annenizden gelen mesajları şöyle kulak ucuyla duyuyor, “Hanım diyorsa bir bildiği vardır” diye düşünüyor, sinir katsayısı biraz artıyor. (Kendimizi algılama şeklimizi çevreden gelen mesajlar önemli ölçüde etkiler.) Babanız biraz sınırlı olunca, anneniz onu daha daha sınırlı algılar, sizi daha bir vurgulayarak babanızı sınırlendirmeyin diye uyarır. Sonuçta ne olur?

Sonuçta babanız, annenizin hiç farkında olmadan verdiği mesajlar yüzünden giderek sınırlı bir insan olur; öfke küpüne döner. Anneniz dövünmeye başlar, etrafa, “Benim bey sınırlı,” der. Bu görüşe babanız da katılır, arada komşulara, “Ben sınırlıyım,” der. Bu arada anneniz, babanızı, bir şekilde bece-

rip bir aile terapistine –bir psikiyatra veya psikoloğa– götürür (bu olay tarihte ender vuku bulur), “Doktor Hanım/Bey, benim bey pek sinirli, bir şeyler yapın,” der.

Bir aile terapisti, kendisine ‘evin sinirlisi’ diye takdim edilen kişinin gerçekte bu işten tek sorumlu olmadığını, evde perde arkasında onu farkında olmadan sinirlendiren birilerinin bulunduğunu bilir ve erkeği tek başına görmek yerine karı-kocayı birlikte görmek ister. Bunun üzerine anneniz samimiyetle “Geleyim ama Doktor Bey, bende bir şey yok, benim bey sinirli,” der. (Bazen de erkekler eşleri için bunu söylerler.)

Kooperatiflerin, mahallelerin, evlerin sinirlileri gibi, işyerlerindeki bazı sinirliler de, çevrelerinin bilinçli olmadan sinirli hale getirdiği, yıldırma kurbanı yaptığı kişilerdir.

Bu noktada yıldırma yıldırma grubun kasıtlı olup olmadığı sorusu aklınıza gelebilir.

Bence yıldırma başlangıçta yıldırma grup, yükledikleri kişinin işe yaramaz olduğuna samimiyetle, bilinçli bir saldırganlık duymadan inanıyorlar; ancak daha sonra onun çekip gitmesini bilinçli bir saldırganlıkla kotarmaya çalışabilirler.

Okulda Yıldırma

Maalesef yıldırma sadece işyerlerinde değil, okullarımızda da var. Okullarda okul zorbalığı daha yaygın ancak yıldırma da var. Yıldırma zorbalıktan farklı bir tabloyla ortaya çıkar. Yukarıda da belirtildiği üzere, zorbalıkta gizlilik, görünmezlik vardır; zorbalar mafya üyeleri gibi kapalı kapılar ardında çalışırlar, ihbar edilmeleri pek âdetten değildir. Yıldırma ise apaçıktır, her şey ortadadır ama fazlaca görünen bir şey yoktur; ihbar edilebilecek belirgin bir kişi, şikâyet konusu olabilecek bariz bir davranış yoktur. Örneğin, birileri yıldırma kurbanına isim takmıştır; ama kim takmıştır, kim yaymıştır,

bilemezsiniz. Veya koridorda biri kurbanın sadece ismini fı-sıldar ve susar. Burada da üzerine gidilebilecek somut bir du-rum yoktur.

Maalesef okullarımızda yıldırma var. Biz yetişkinlerin birbirimizle cebelleşmemizi anlayabiliyorum da, o pırıl pı-rıl gençlerin birbirlerine eziyet etmelerini anlayamıyorum. (Belki anlaşılmayacak bir şey yok ama ben anlayamıyorum.)

İftihar ettiğimiz, çok güzel kolejlerimiz var. Bazen bunlar-dan birinde bir öğrenci okul içinde yok ilan ediliyor. (Buna ‘soyuta çekmek’ veya ‘soyuta atmak’ diyorlar.) Okulda yok ilan edilen bu genç, yüzü koyun düşse, her yeri berelense, yi-ne de kimse kendisiyle ilgilenmiyor. Diyelim ki bu gençler-den birisi bankta tek başına oturuyor. Şimdi bu genç okul-da ‘yok’ ilan edildi ya, bir başka genç “A, burası boş,” diye-rek, gidip o gencin kucığına oturuyor. Bu gençleri iki, en geç üç ay içinde aileleri o okuldan alıyor; tedavileri uzun sürüyor. Hepsi de tedavi olmuyor.

Bir gözlemim var: Bir zamanlar okullarda, yurtlarda bir arkadaşlarını tecrit eden, onlara yıldırma uygulayan yıldır-macılar, bazen yıllar sonra onlarla karşılaşıyorlar; o zaman inanılmaz mahcup oluyorlar, onlardan kaçmaya, saklanma-ya çalışıyorlar. Sevgili gençler:

*Bugün saldırdığınız arkadaşınızı yıllar
sonra gördüğünüzde saklanacaksınız.
Bugün saldırıp yarın saklanmak yerine,
bugün kalbinizdeki duyguları keşfedin;
kalplerimizde, öfkenin yanı sıra dost
olma isteği de vardır.*

Ülkemizde yetmişli yıllarda iki kardeşin, sağ el ile sol elin kavgası vardı; bütün vücut bundan zarar gördü. O yıllarda dövüşenler doksanlı yıllarda olgun yaşa geldiler. Bugüne ka-

dar, sağdan olsun soldan olsun hangisiyle konuştuysam çok pişmanlar, bir zamanlar oyuna geldiklerini düşünüyorlar. İçlerinden biri bana aynen şöyle dedi: “O günler, sürekli karşı tarafı kollardık; yakaladık mı döverdük. En çok zayıf olanların peşindeydik, sokak aralarında kısırmaya çalışırdık. Şimdi çok utanıyorum.”

Belki de her neslin bir kez utanması gerekiyor.

Sürekli yeni baştan utanmak yerine geçmişten ders alsak nasıl olur?

Yıldırmanın İşlevi, Yıldırınların Kazançları

İşlevi olmayan şeyler yaşamaz; yıldırma da birtakım işlevleri olduğu için günümüze kadar ulaşmış bir davranış tarzıdır.

Yıldırma kurbanları genelde çalışkan, yükselme şansı yüksek kişilerdir. Yıldırın grup, açıkça bilinçli bir şekilde olmasa da, bu başarılı kişiyi yok ederek iş ortamında kendi geleceklerini garantiye almaya çalışıyor olabilirler. Ayrıca yıldırınlar grubunda olmak bir takım avantajlar sağlar; örneğin grup üyeleri aralarında ittifak kurdukları için korunmuş olurlar; yanı sıra bir başkasını karalayarak, kendilerine ve çevrelerine öyle olmadıklarını göstermiş olurlar. Yani, birisine “Deli” dediğinizde sizin akıllı olduğunuz anlaşılır. Akıllı olduğunuz anlaşılır ama aynı zamanda ahlâksız olduğunuz da anlaşılır.

Yıldırma bir kişiye yönelik, ahlâki olmayan bir saldırıdır; saldırganları koruyucu işlevi olabilir ama ahlâki değildir. İnsan dışındaki canlılar, bir anlamda genlerinin kendilerine emrettiği şeyleri yaparlar, ahlâki davranamazlar, çünkü neokorteksleri yoktur. Neokorteksi olan insanda dil, bilinç, empati kurma, ahlâki davranma, vb. özellikler vardır. İnsan, kendisini diğer canlılardan farklı kılan biyolojik yapının hakkını vermeli, bir yıldırma grubunda yer almak bazı bakımlar-

dan işlevsel olsa bile, ahlâki davranarak başkalarına eziyet etmemelidir.

Bir insana eziyet eden aslında bütün insanlara eziyet eder.

Yıldırmanın Topluma Zararı

Yıldırma, bazı araştırmacılara göre bir tür 'psikolojik terördür,' bireye çok zarar verir.

Ancak yıldırma, bunun yanı sıra, kurumlara, toplumlara da zarar verir. En azından yıldırma'yı gerçekleştiren grup, bir araya gelip hedef kişinin arkasından dedikodu yaptıklarında enerjilerini israf etmiş olurlar.

Bence yıldırmanın toplumsal boyuttaki temel sakıncası, ahlâki değerlerde zayıflama yaratmasıdır. Yıldırma bence hırsızlık gibidir. Hırsızlık, çalan kişiye kısa vadede kâr getirmiş gözükebilir; ancak uzun vadede, çalan kişinin de mensup olduğu toplumda yozlaşmaya yol açacaktır. Bir hırsız ya da yıldırmaçı, dünyaya iyi yerleşmiş gibi gözükebilir, ancak yaşamı yozlaştırdığı için zayıf bir dünyaya yerleşmiştir; bu zayıf dünyada herkes gibi kendisi de zarar görecektir, sonuçta yaşama tam yerleşemeyecektir.

Yıldırma bir tür hırsızlıktır. Çalarak zengin olamazsınız; çalarak hırsızlığın yaygınlaşmasına katkıda bulunursunuz. Yeteri kadar çalarsınız, bir gün birisi de sizin çaldıklarınızı çalar. Yıldırma da aynen böyledir.

Hırsızlar, hortumcular, yıldırmaçılar bugün kazançlı gözükebilirler, ancak uzun vadede zarardadırlar, çünkü bindikleri dalı keserler, yerleşilmesi zor bir dünya oluştururlar, kendileri de yerleşemezler.

Yıldırma Kurbanları Suçlu mu?

Sıklıkla gözlediğim bir durum var: İşyerlerinde bir yıldırma olayına şahit olmuş kişiler, yıldırma kurbanlarından söz ederken onların birtakım kişilik özellikleriyle ve tavırlarıyla yıldırılmaya zemin hazırladıklarına inanıyorlar. Bu inanç, zamanla bu gözlemcileri kurbanın olup biteni hak ettiği düşüncesine getiriyor. Ortaya çıkan bu süreci 'kurbanı suçlama eğilimi' olarak adlandırmak istiyorum. Bu bakış tarzıyla yıldırma kurbanları, olup bitenin üstüne bir de suçlu olarak algılanıyorlar.

Yukarıda yıldırma kurbanlarının genelde çalışkan ve kibar olduklarını belirtmiştik. Bence bu özelliklere sahip olmak bir zafiyet sayılmamalı, tam tersine bunlara sahip olmamak utulacak bir şey sayılmalı.

Yıldırma kurbanının kendi özelliklerinden ötürü yıldırma maruz kaldığını düşünmek, psikolojideki kurbanı suçlama eğilimine güzel bir örnek galiba. Kurban bunu hak etmiyor.

Kurbanı Suçlama

Psikolojideki bir görüşe göre, insanlar kendilerini rahatsız eden tatsız bir duruma şahit olduklarında, kaygıdan kurtulmak için, âdil bir dünya olduğunu hatırlarlar, bu dünyada iyi insanların başına kötü şeyler gelmeyeceğini düşünürler ve tatsız olaya maruz kalan kişinin aslında kendi günahından/hatasından ötürü bu duruma düştüğü sonucunu çıkarırlar. Bu düşünme şekli bir tür savunma mekanizmasıdır, onları rahatlatır.

Görünüşe göre bu mekanizma yıldırma olayında da işliyor. Yıldırma olayına şahit olan bir kişi aynı durumun bir gün kendi başına da gelebileceğini düşünüp kaygılanınca, gözlediği kişinin aslında kendi özelliklerinden, hatalarından

ötürü bu duruma düştüğünü, kendisininse bu özelliklere/hatalara sahip olmadığı için tehlikeden uzak olduğunu düşünüp rahatlıyor.

Kurbanı suçlamanın en güzel –ve galiba en acı– örneği sanırım şu: Kadıncağızın birine tecavüz ederler. Kamuoyu, elinde yeterli veri olmamasına rağmen öncelikle kimi suçlar? Sakın “Tecavüzcüleri suçlar,” demeyin. Kamuoyu, kamu vicdanı, onları suçlamaz; çoğunluk –ya da hatırı sayılır azınlık– kadını suçlar, “O bir şey yapmıştır, kuyruk sallamıştır,” der. İşte kurbanı suçlamaya nefis bir örnek.

Her tecavüzde, psikolojik travmanın yanı sıra bir de hayati tehlike vardır. Issız bir yerde tek başına giden bir kadın, karşından gelen üç erkek gördüğünde, “Gelin bana tecavüz edin,” diye nasıl, niye mesaj versin? Kadın bu suçlamayı hak etti mi?

Kurbanı suçlama konusunda günlük yaşamda pek çok örnek görebilirsiniz. Yıllar önce tanık olduğum bir olayı aktarmak istiyorum.

Gazetede bir haber gördük. İzmit Körfezi’nde adamcağızın biri yeni aldığı sürat teknesiyle karısını ve iki çocuğunu alıp gezmeye çıkmış. Beş yaşındaki oğlu Körfez’in ortasında denize düşmüş. Adam hemen atlayıp çocuğu su üstünde tutmuş ama motoru durdurmadan atladığı için tekne alıp başını gitmiş. Karısı da motoru durduramamış. Adamcağız bir süre oğluyla su üstünde kalabilmiş, sonra baba oğul boğulmuşlar. Tekneyi çok uzakta durdurmuşlar. Aydın kişilerden oluşan bir grup içinde gazetede bu olay okundu. Herkes üzüldü ve rahatsız oldu; olay gerçekten çok tatsız ve rahatsız ediciydi. Orada bulunan kırk yaşlarındaki bir beyin yaklaşık olarak şunları söylediğini hatırlıyorum: “Adamın mutlaka bir şeyi vardır, bir şey yapmıştır; bir günah işlemiştir, mesela tekneyi haram parayla almıştır. Yoksa mümkün değil başına böyle bir şey gelmezdi.”

O adamın bir günah işlediği konusunda elimizde hiçbir veri yoktu. Ama galiba şunlar gerçektir: Adamcağız, muhtemelen karısına motoru nasıl durduracağını öğretmemişti; ve muhtemelen kadın da sorup öğrenmemişti. Ailece can yelekleri giymemişlerdi ve adamcağız oğlu düşünce paniğe kapılıp motordan atlamıştı. Bu görünür eksikliklerin dışında, adamcağızın büyük bir günahı olduğu konusunda elimizde hiçbir veri yoktu.

Yukarıdaki yorumu yapan bey, büyük bir ihtimalle motor sahibinin yerine kendini koyup korkmuştu ve bu korkusunu hafifletmek için kurbanı suçlamıştı; ben onun yaptığı hatayı yapmam diyerek kendini rahatlatmıştı.

İşte bu örnekteki benzer bir mekanizma, yıldırma kurbanları suçlandığı zaman da ortaya çıkıyor. Kurbanları suçlamak insanları rahatlatıyorsa, buna bir itirazım yok. Ancak adaletsizlik oluyor.

Dünyanın âdil olduğunu düşünüp, ‘âdil dünya’ görüşünden yola çıkmak, ondan sonra da hak etmeyen birini suçlamak, bu dünyada adalet olmadığını getiriyor akla.

Bu dünyanın kurbanlarını (hak etmeyenleri) suçlamak, âdil olmayan bir davranıştır. Dünyadaki adaletsizliklere katkıda bulunmayın.

Tecavüzde olsun, yıldırmada olsun, kurbanları suçlamak bizi gerçekçi önlemler almaktan, sorunları gidermeye çalışmaktan uzaklaştırır. Bir tecavüz olayında kadın için “O bir şey yapmıştır” diye düşündüğümüz zaman, bu konuda toplumu, erkekleri eğitmemiz zorlaşır. Hatta ‘bir şey yapmayan’ erkekleri eğitmeye gerek kalmaz. Aynı şekilde yıldırmada da kurbanları suçlarsak yeni yıldırmaları önleyemeyiz.

Nasrettin Hoca ve Hırsız

Hoca'nın evine hırsız girer, dostları Hoca'yı suçlar; biri, "Niçin kilidin sağlam değildi?" der, öteki, "Ne diye pencere'lere kepenk taktırmadın?", bir diğeri, "Gece evinde oturmazsan böyle olur," der. Hoca hepsini dinler ve, "Arkadaşlar, kabul ediyorum, bu işte benim birtakım hatalarım var, peki hırsızın hiç mi suçu yok?" diye karşılık verir.

Kissadan hisse, dostları Hoca'yı eleştirirken, aslında farkında olmadan kurbanı/mağduru suçlamışlardır; kurbanın bazı hataları olabilir, ancak dikkatimizi hırsıza, saldırganıya yoğunlaştırmazsak gelecekteki yeni haksızlıkları önleyemeyiz.

Yıldırma Nasıl Önlenir?

Yıldırma'yı önlemek için kurumların/işyerlerinin alabilecekleri birtakım önlemler vardır. Yanı sıra hedef konumundaki kişilerin alabilecekleri birtakım önlemler vardır.

Kurumların Alabilecekleri Önlemler

Yıldırma'yı önlemek istiyorsak öncelikle kurumlar yıldırma konusunda elemanlarına eğitim vermelidirler. Verilecek eğitimler yıldırma'yı tamamen yok etmez, ancak önemli miktarda azalmaya yol açar. Eğitim yoluyla hem muhtemel kurbanların bilinçlenmesi, dolayısıyla da kendilerini koruyabilmeleri mümkün olur, hem de yıldırmaçıların saldırganlıklarında azalma görülebilir.

Verilecek eğitimler öncelikle, muhtemel kurbanların yıldırma'dan kaçınmalarına, gerektiğinde nefsi müdafaa yapmalarına fırsat sağlar. Tanımlanmamış bir hastalık karşısın-

da önlem alamayız. Sözgeleşisi sarılık veya AIDS konusunda hiçbir bilgimiz yoksa, bunların adlarını duymamışsak, önlem alamayız. Yıldırma konusunda da böyle; bence yıldırma dalgıçların başına gelen vurguna benziyor. Yıldırmaya 'karda vurgun yemek' diyebiliriz. Vurgunun ne olduğundan habersiz bir dalgıç düşünelim; yediği ilk vurgunun ne olduğunu, nasıl anlamlandıracağını, nasıl önlem alacağını bilemeyecektir. Hayatlarında ilk kez yıldırmaya uğrayan ve bu konuda bilgi sahibi olmayan kişiler de benzeri çaresizliğe düşerler, düşmektedirler. Bu yüzden eğitim gereklidir.

Eğitimin ikinci faydası, en azından bazı yıldırmacıların davranışlarından vazgeçmelerine yol açmasıdır. Seminerlerde yıldırma kavramını ilk kez öğrenen kişilerin, eğer geçmişte yıldırmacı bir grupta yer almışlarsa bu durumdan rahatsızlık, pişmanlık duyduklarını gördüm. 'O hak ediyor' diyerek birisine cephe alan bazı kişiler, yıldırma konusunda bilgi sahibi olduklarında olaya farklı gözle bakmaya başlamaktadırlar. Bilgi bizi değiştirir.

Bir zamanlar 'çok yaramaz, sırasında iki dakika oturamıyor, terbiyesiz, dayak arsız' olarak tanımlanan, gerçekten sınıfta iki dakika sakin duramayan öğrenciler vardı; öğretmenler ve anababaları bunları döverdi. Ancak günümüzde 'hiperaktif' kavramını bilmeyen kalmadı; bu yüzden günümüzde bu tür davranışlar sergileyen çocuklara artık farklı gözle bakılıyor. Aynı şey yıldırma için de söz konusudur. Bilgi bizi gerçekten değiştirir. Kurumların eğitim birimleri, insan kaynakları, çalışanlara yıldırma konusunda da aydınlatıcı, koruyucu, vazgeçirici eğitimler vermelidirler.

Çalışanlara eğitim vermenin yanı sıra yapılabilecek önemli bir şey daha var, o da kurum kültürlerinin ve kurum yapılarının yıldırma konusundaki bilgilerin ışığında yeniden elden geçirilmesidir.

Klasik yönetim anlayışında, üretim bandının sonunda ha-

talı ürünler ayıklanırdı. Artık böyle davranmak yerine sistemin tümüne bakılıyor. Kurumlar şimdilerde, hatalıları atmak yerine, hatalı üretim olmayacak şekilde üretim sürecini yeni başkan düzenlemeye çalışıyorlar. Sözgeşi eleman alışı, hizmet-içi eğitimleri, girdilerin niteliğini, işin yapılma sürecini, yönetim şeklini gözden geçirip sıfır hatayı sağlamaya çalışıyorlar. Benzer şekilde, bir kurumdaki yıldırma karşısında, olayla ilişkili birkaç kişiyle ilgilenmek yerine sistemin tümü gözden geçirilmelidir. Örneğin, terfi sistemindeki veya performans değerlendirmedeki birtakım hatalar yıldırma katkıda bulunabilir. Bu durumu dikkate alan birtakım önlemler gereklidir. Yanı sıra, kurbanların ve yıldırmaçıların, gerektiğinde kurum içindeki yerlerinin rahatsızlık yaratmadan değiştirilmesine fırsat sağlayacak esnek bir rotasyon sisteminin oturtulmasında da yarar olabilir.

Bireylerin Alabilecekleri Önlemler

Yıldırma, bir kriz ve travma durumudur. Bir insan genelde ne tür bir yaşam tarzına sahipse, krizlere ve travmalara da bu yaşam tarzına uygun tepkiler verir. Sözgeşi, günlük yaşamda olayları abartma eğilimi varsa krizleri de abartır; ya da yılmazlık düzeyi yüksekse ve yanı sıra yaşamında B-planı varsa, kendisini sarsan olaylar sonrasında toparlanması kolay olur.

Eğer bir kişi yaşama büyük ölçüde yerleşmişse (yaşama yerleşmeden ne kastettiğimizi hatırlamak için elinizdeki kitabın bölüm başlıklarına bakabilirsiniz), bir yıldırma sürecine uyum sağlaması ve yıldırma sonrasında toparlanması nispeten daha kolay olacaktır. Eğer yaşama yeterince yerleşmemişse, büyük ihtimalle yıldırma karşısında da önemli sıkıntılar yaşayacaktır.

Bu noktada yine yaşama yerleşmenin önemi ortaya çıkıyor. Yaşam yerleşmenin iki temel işlevi vardır: Birincisi, o

gün içinde rahat olmayı sağlar, ikincisi gelecekte ortaya çıkacak, yıldırma benzeri muhtemel travmalar-krizler karşısında sağlam durabilmeyi kolaylaştırır.

Bir yıldırma ortamında kurban konumundaki kişilerin yaşama yerleşmelerine katkısı olabilecek bazı öneriler sıralamak istiyorum:

- Yıldırma sırasında ve sonrasında, yıldırma konusunda bilgisi olan, özellikle TSSB (travma sonrası stres bozuklukları) konusunda uzmanlaşmış psikiyatlara, psikologlara, psikolojik danışmanlara gidilebilir.
- Bir kişi, işyerindeki birkaç kişinin kendisine karşı cephe oluşturmaya başladıklarını fark ettiğinde, içlerinden birisiyle veya birkaçıyla dostluk kurabilir. Böylelikle olası bir yıldırma ittifakını baştan bozabilir.
- Bir çalışan, arkadaşları tarafından belirli belirsiz yıldırma maruz bırakıldığını düşünüyorsa, “Siz bana yıldırma uyguluyorsunuz,” diye açıkça konuşabilir. Bunu söylemenin iki faydası vardır. Birincisi, yıldırmanın açıkça telaffuz edildiği bir ortamda, sifira inmesi de yıldırma düzeyinde azalma görülebilir. İkincisi ise şudur: Her yıldırma olayında bir kurban, bir grup yıldırma, bir de kalabalık sessiz kitle vardır. Sessiz kitle olup bitenleri görür ama çoğunlukla sesini çıkarmaz. Kurban, yıldırma maruz bırakıldığını işyerinde yüksek sesle söylediğinde sessiz kitlenin en azından bir kısmı kurbanı yardım etmek isteyebilir. (Yaptığımız görüşmeler, uyguladığımız anketler, ülkemizde sessiz kitlelerin önemli bir bölümünün mağdurlara/yıldırma uğrayanlara yardım etmeye eğilimli olduğunu göstermektedir.)
- Yıldırma uğrayan kişiler, genelde iş arkadaşları tarafından, yeteneksizlikle ve asosyal olmakla suçlanır-

lar. Bu yüzden giderek, yetenekleri ve kişilik özellikleri konusunda kendilerini değerlendirebilecekleri ölçütler (referanslar) azalmaya başlar. Bu durumun doğuracağı sakıncayı gidermek için kurbanın işyeri dışındaki bazı dostlarına işyerindeki sıkıntısını anlatması gerekir. Dostları kurbanın kendisini objektif değerlendirmesine katkıda bulunabilirler. Böylece kurbanın, işyerindeki yalnızlığı ve referanssızlığı azalabilir.

Bütün bunlar işe yaramazsa, yıldırma hâlâ sürüyorsa, Amerika'da önerilen şey, kişinin yasal yollara başvurmasıdır. Orada hemen bütün eyaletlerin yasalarına 'yıldırma (mobbing)' kavramı girmiştir.

Mahkemenin, iddiaları değerlendirip yıldırmanın bulunduğuna karar vermesi halinde, kurumlar önemli miktarda tazminat ödemeye mahkûm edilmektedir. Bu durum patronların, yöneticilerin yıldırma konusunda dikkatli olmalarına, eğitimlerle, rotasyonlarla muhtemel yıldırılmaları ortadan kaldırmaya çalışmalarına yol açmıştır.

Ülkemizdeki yasalarda henüz 'yıldırma' kavramı yer almıyor. Ancak iş hukukumuzun, çalışanları kollayan birtakım hükümler içerdiğini görüyoruz. Adı açıkça konmamış bile olsa mevcut yasalarımızla yıldırılmaların önlenmesi mümkün gözükmektedir.

Nitekim, kısa bir süre önce bir üniversitemizde bir profesörümüz kendisine yıldırma yapıldığı konusunda dekanlığı mahkemeye verdi ve kazandı. Bu örnekte de görüldüğü üzere, insanlarımız yasal haklarından haberdar olduklarında yaşama daha kolay yerleşebileceklerdir.

Yıldırma, başımıza gelebilecek kazalardan/travmalardan birisidir; ancak önlenmesi, yaratabileceği hasarların giderilmesi mümkündür.

Kavgaların Sonu Gelir mi; Dünyaya Barış Gelir mi?

Gelmez. Buna rağmen, dünyaya bir gün kesin barış gelmeyeceğini bile bile dünya barışı için çabalamak, insana özgü ahlâki bir seçimdir.

Dünyaya tam ve sürekli bir barışın gelmeyeceği, duymak istemeyeceğiniz –en azından benden duymak istemeyeceğiniz– bir gerçektir. Gönlümüz, güzel olandan, ütopyadan yanadır. Ancak gerçekçi olalım; kaynakların sınırlı, güçlerinse eşit olmadığı bir dünyada önce akıl kalbi yener, sonra kalpleri akıllarına yenilmiş olanlar başkalarını yenmeye başlarlar.

Ahlâklî olanın gücü olmuyor çoğu kez, güçlü olansa ahlâklî olmaya ihtiyaç duymuyor. Hem ahlâklî olmak hem güçlü olmak, ender bir şeydir ama erdemdir. Bir şiirimde şöyle demiştim:

*Bu Evren’de en büyük erdem,
hem güçlü olmaktır hem
iyi; kuvvet ve bilgi gerek
yüceltmek için sevgiyi.*

Hem güçlü hem ahlâklî varlıkların bir gün bütün dünyayı kaplaması niçin imkânsız olsun? İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra Avrupa’ya ebedi barış geldi de –Balkanlar hariç– bir gün bütün dünyaya niçin gelmesin? (İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra “Artık Avrupa’da Savaş olmaz” dendi; dilerim olmaz.) Evet, küçük bir olasılık ama bir gün bütün dünyaya barış gelebilir.

Ben şimdi yine umutlandım. Siz de umutlanın; umut yararlıdır. Ama gerçek şu ki, dünyada canlılar olduğu sürece, tam ve sürekli bir barış olmaz. Bir anımı paylaşmak istiyorum:

Dünya Barış Çanı

Ankara'da Botanik Parkı'nın Cinnah'a bakan kenarında doksanlı yıllarda çok büyük, tunçtan bir çan vardı, çanın yanında da 'Dünya Barış Çanı' yazıyordu. (Şu an yine orada mı, bilmiyorum.) Bir gün büyük kızım la oraya gittik. (Büyük kızım o zamanlar küçüktü.) Çan güzeldi, ancak çalmasını sağlayacak dili, yani ortada sallanması gereken tunç küresi yoktu. Ya hiç konulmamıştı ya da birisi koparıp almıştı. Kızım la birlikte çanın yanındaki yazıyı "Dünya Barış Çanı" diye okuduk. Kızım hemen, "Baba, iyi de bu çan çalmaz, ortadaki kısmı yok," dedi. Ben de ona, "Önemli değil hayatım, zaten dünyada da barış yok," diye karşılık verdim. (Bir gün dünyaya gerçekten barış gelse, birisi de koşup bu çanı çalıp herkese haber vermek istese, çanı çalamayacak. Maalesef ortada çanlık bir durum yok, galiba çana gerek de yok.)

Sonuç

Tüm canlılarda, bu arada insanda da doğuştan gelen iki zıt eğilim bulunabilir; bu eğilimler saldırganlık ve iyi ilişkiler kurma eğilimidir. Her iki eğilim de birtakım işlevlere sahiptir, o yüzden bugüne kadar yaşamıştır. Ancak insan iç güdülerinin elinde tutsak olmak zorunda değildir. İnsanın neokorteksi vardır, dili, bilinci, ahlâki değerleri vardır; bu bir ayrıcalıktır. İnsan bu ayrıcalığını kullanmamayı tercih edebilir ve sanki neokorteksinin fonksiyonları, dili, bilinci, toplumsal değerleri yokmuş gibi davranabilir, insanlara saldıracıdır, tecavüz edebilir, zorbalık edebilir, yıldırabilir. Ya da insan, bu evrende sahip olduğu ayrıcalığı kullanabilir, sadece

kendine özgü olan ahlâki değerlere göre davranabilir, kendini korumak dışında saldırmaksızın, başkalarını taciz etmesizin yaşayabilir.

Saldıranlar, başkalarını taciz edenler, zorbalar, yıldırımcılar kısa vadede kârlı çıkabilirler, ancak uzun vadede kirli bir dünyanın oluşumuna katkıda bulunurlar ve o kirli dünyada kendileri de zarara uğrarlar. Zorbalık ederek zorbalığa alışmış bir dünya yaratanlar, bir gün kendileri de zorbalığa maruz kalırlar.



İlişkilerde Nezaket

Nezaket, kibarlık şart mıdır? Eğer bu soruya “Şart değildir,” diye cevap verirseniz, ben de “Yemeklerde de tuz şart değildir,” derim. Evet yemekte tuz şart değildir ama yemeklerde tuz isteriz. Tamamen tuzsuz veya çok tuzlu yemek istemeyiz, kıvamında tuzlu isteriz. İşte nezaket de öyle; nezaket, yaşamın tuzu biberidir, belki ondan da öte.

Zaman zaman belki de her insan şu ya da bu şekilde saldırganlık sergiliyor. Fakat buna rağmen hepimiz her zaman, bize nazik davranılsın istiyoruz. Çok saldırgan davrananlarımız bile kendilerine kibar davranılsın istiyorlar. (Bazı ana-babalar ve öğretmenler bu işi abartıp, “Ben çocuğu dövüyüm ama o gelip elimi öpsün, darılmasın, bana hep saygılı davran-sın,” istiyorlar.

Hayattan bu kadar çok şey istememek gerekir.) Kimse, “Yahu ben çok kaba bir adamım, bana kibar davranmayabilirler,” demiyor.

Sonuçta yaşamın her alanında bize iyi davranılsın istiyoruz, sokakta, trafikte, galiba en çok da işyerlerimizde bize kibar davran-sınlar, nazik olsunlar istiyoruz.

İş Yerlerinde Nezaket

İş yerlerinde ne yapıldığı önemlidir ama nasıl yapıldığı da önemlidir; hedeflere ulaşmak önemlidir ama hedeflere nasıl ulaşıldığı da önemlidir. Yıl sonunda patronunuzun/müdürünüzün sizi karşısına alıp “*Bu yıl da hedefimize ulaştık; bu arada size bağırıp çağırmalarımı, itip kakmalarımı unutun, bunlar önemli değil, hedefe ulaştık, kâr ettik, önemli olan budur,*” demesini ister misiniz? Eğer bunu istiyorsanız, bu bölümü atlayın, bir sonraki bölüme geçin; çünkü bu bölüm size hitap etmiyor demektir.

Ekipler içinde hedeflere ulaşmaya çalışırken aynı zamanda nezaket de isteriz. Hedefler önemlidir ama amirlerin nazik olmaları da önemlidir.

Bir hekimin sizi iyileştirmesi önemlidir ama bu arada size nazik davranması, çemkirmemesi de önemlidir. Hekim en azından size ‘Siz’ diye hitap etmelidir.

Hekimlerimiz, hemşirelerimiz, genelde devlet hastanelerinde, üniversite hastanelerinde, yaşı kaç olursa olsun hastalara ‘Sen’ diye hitap ederler.

Oysa ‘sen’ ve ‘siz’ kelimeleri eşit uzunluktadır; ‘sen’ kelimesi kullanana zaman kazandırmaz, olsa olsa bir üstünlük hissi verir. Üstünlüğü kelimedede değil, keyfiyette (nitelikte, bilgide) aramak gerekir.

*Üstünlüğü kelimelerde değil,
keyfiyette aramak gerekir.*

Evet, hastanelerde üstünlüğü, otoriteyi kelimelerde değil, keyfiyette (tedavi ortamında, hekimin bilgisinde, tedavinin kalitesinde) aramak gereklidir. Hekim şifa dağıtırken, hâkim adalet dağıtırken, öğretmen bilgi dağıtırken nazik olmalıdır. Ne yaptığımız önemlidir, nasıl yaptığımız da önemlidir.

Kahveyi Nasıl Teklif Ediyorsunuz?

Bazıları size, “Kahve almaz mıydınız?” diye sorar. Açıkça olmasa da bu soruş şeklinde bir iticilik vardır, böylesine bir teklifle karşılaşanların “Evet” deme ihtimalleri düşüktür. Bu soruş şekline daha iyisi, “Kahve alır mısınız?” tarzındadır. Daha da iyisi, “Kahvenizi nasıl alırsınız?” şeklindedir. Şimdi insan, ‘Bu üç cümle arasında ne fark var?’ diye düşünebilir; bence fark vardır. Bu cümleleri alt alta yazıp bir daha bakalım:

“Bir kahve almaz mıydınız?”

“Kahve alır mısınız?”

“Kahvenizi nasıl alırsınız?”

İlk cümlede soğuk bir hava var; en azından satır arasında esinti var. İkinci cümle soğuk da değil sıcak da değil, nötr. Üçüncü cümlede ise, bana göre bir sıcaklık var. Üçüncü cümlede, ‘Size kahve yapmaya niyetliyim, sadece şekerli mi şeker-siz mi sevdiğinizi öğrenmek istiyorum,’ deniyor.

Bir Anı

Yukarıdaki görüşümü dile getirdiğim bir konferans sonrasında bir bey yanıma gelip, “Hoçam haklısınız, eşim kendi akrabaları gelince ‘Kahvenizi nasıl alırsınız?’ diye, benimkilere ise ‘Bir kahve almaz mıydınız?’ diye soruyor,” dedi (İkinci sorma şekli çok nazik olmayabilir, hanımefendi hatalı olabilir; ancak unutmayalım, yakınlarımızın, sevdiklerimizin sayılabilir miktarda eksileri, ama sayılamayacak kadar çok artıları vardır; en ufağı, bizi severler.)

Görgü Kuralları (Âdâb-ı Muaşeret)

Eskiden ‘âdâb-ı muaşeret’, şimdilerde ise ‘görgü kuralları’ adını taşıyan kitaplar var. Bu kitaplardaki bilgiler, şüphesiz ki yere ve zamana göre görecelidir ve bazıları tartışmaya açıktır. Ancak bunların içerdiği bazı bilgiler günümüzde de akla yakın gözükmemektedir. Ne yazık ki akla yakın gözükken bu kurallara baktığınızda, ya çoğunluğun bunları günümüzde bilmediğini ya da bilse bile uygulamadığını görürsünüz. Bu durumda aklımıza “Giderek daha mı kaba oluyoruz?” sorusu gelmektedir. Bazı konularda evet, bazı konularda hayır.

Aşağıda son yıllarda eskiye oranla ortaya çıkan nezakete ilgili birkaç yozlaşmayı sıralayacağız. Günümüzdeki insan ilişkilerinde eskiye oranla nezakette belirgin azalma olduğu görüşündeyim. Ancak bunu söylerken günümüzde geleneklerin tamamen yok olduğunu, eski günlerdeki insan ilişkilerinin çok iyi olduğunu da düşünmüyorum. Eskiden de birtakım vahim iletişim hataları vardı, örneğin padişahlar kızdıklarında vezirlerin, vezirler kızdıklarında halkın kellesini kestirirlerdi. Bu kelle kestirme olayı pek nazik bir davranış sayılmazdı. En hafifinden babaların çocuklarının yanında hocalara “Eti senin kemiği benim” demeleri bile, nazik olmayan bir davranıştı.

Her konuda olduğu gibi dedelerimizin de artıları ve eksileri vardı. Günümüzde de öyle. Görevimiz, artıları geliştirerek korumak, eksileri gidermektir. Şimdi nezaketteki birkaç yozlaşmaya örnek:

Başsağlığı Dilemede Gerileme

İnsan ilişkilerini bildiğimizi zannederiz, ancak istemeden pek çok hatalı davranış sergileriz. Sanırım bildiğimizi zannettiğimiz ama hatalı davrandığımız bir konu da başsağlığı dilemek.

Şimdilerde bakıyorum insanlar altı ay, bir yıl sonra baş-

sağlığı diliyorlar; yollarda, dükkânlarda gördüklerinde başsağlığı diliyorlar. Uzun süre geçtikten sonra dilemek de uygun değil, ayaküstü dilemek de uygun değil. Özellikle yazlıklarda, bir komşularının bir yakınını kaybettiğini bir yıl gecikmeyle işitenler, plajda veya bakkalda, ilk günün üzüntüsüyle başsağlığı diliyorlar. Plajda mayosuyla uzanmışken, başsağlığı dileklerini kabul için yerinden fırlayan çok kişi görmüşümdür. Oysa geleneksel kültürümüzde taziyenin, başsağlığı dilemenin de bir adabı, bir rutini vardır. At üstünde giden bir köylü yoluna devam ederken asla “Başın sağ olsun” demez. Başsağlığı şöyle dilenirdi (bunu hâlâ sürdüren yörelerimiz var):

Komşu köyde birisi ölmüşse bir grup köylü bir büyüğün ardına düşüp ölü evine giderdi. Eğer bu ziyaret olayın hemen ardından yapılıyorsa hemen başsağlığı dilenirdi. Eğer aradan üç dört gün geçmişse, taziyeye gelen grubun büyüğü, selamlaştıktan kısa bir süre sonra, “Yahu biz bir şey duyduk, yakıştıramadık, acaba doğru mu?” derdi; ev sahibi ise, “Maalesef doğru...” diye cevaplardı.

Beylerbeyi'nin Teşrifati

Bir zamanlar İstanbul Şehir Hatları vapurları Anadolu iskelelerinden vaktinde hareket edemiyormuş; rivayete göre kaptana soruşturma açmışlar. Kaptanın savunması ise kısa ve öz olmuş; kaptan, “Gecikme sebebi Çengelköy'ün zerzevatı, Beylerbeyi'nin teşrifatıdır,” diye yazmış.

Bu savunma şu anlama geliyormuş: Çengelköy'de, başta salatalık olmak üzere çok miktarda sebze yetiştirildiği için bunların gemiye yüklenmesi zaman alıyormuş. Beylerbeyi'nde işe insanlar birbirlerine saygılı oldukları için geç kalıyorlarmış. Nasıl mı? Bakınız şöyle:

Günümüzde, iriyarı olan, hızlı koşan gemiye, otobüse erken biniyor. (Hâlâ saygılı olan az sayıda genç var.) O zaman-

ki Beylerbeyi sakinlerinin tümü farklı davranırmış. Gemi iskeleye yanaşınca yaşlılar gemiye doğru yürümeye başlarlar. Ancak yaşlılar yavaş yürüdükleri için orta yaşlılar, yaşlıları geçmeme çabasıyla, o günkü ifadeyle adımlarını ayarlı atıp daha yavaş yürürlermiş. Gençlerse orta yaşlıları geçmemek için geriden daha da yavaş gelirlermiş. Böylece bütün yolcular, en yaşlılar önde olmak üzere yavaş adımlarla yürüdükleri için gemi iskeleden gecikmeli kalkarmış. Ne günlermiş.

Siz Bir Üçkâğıtçısınız!

Nüfusun artması, ekonominin çalkantılı seyri ve neticede –günahıyla sevabıyla– modernleşme, üçkâğıtçılığı, ahlâksızlığı, hortumculuğu iyice yaygınlaştırdı. Üçkâğıtçılık tarih boyunca vardı, son yıllarda iyice arttı. Bunun sonucu olarak insanlar birbirlerine güvenmemeye başladılar; bu güvensizlik de zaman zaman nezaketsizliğe, kabalığa yol açar oldu.

Bazı şirketler –ki bunların sayısı giderek artıyor– elemanları akşam işyerlerini terk ederken arabalarını arıyor, bir şeyleri aşırmasınlar diye. (Demek ki arada aşırımlar oluyor.) Molière bu davranış biçimiyle *Cimri*'de dalga geçmişti; Cimri, çalışanları akşamları evden ayrılan çalışanlarının çakışmalarını tek tek eliyle kontrol ediyordu, mutfaktan bir şeyler aşırmasınlar diye. (Galiba toplumumuz Güneş Kral dönemi Fransa'sına dönüş yaptı. Haydi hayırlısı.)

Herhangi bir mağazaya giderseniz, mesela bir mobilyacıya, tekrar uğramak için kartını istersiniz: Mağaza sahibi, kartını eline alır, arkasını çevirir, arkadaki boşluğa gözünüzün önünde kocaman bir çarpı işareti koyup kartı size uzatır. Bunun sözle ifade edilmeyen ama davranışla ortaya konan anlamı şudur: “Sen bir üçkâğıtçı olabilirsin, kartımı kötüye kullanıp arkasına sana borcum filan olduğunu yazabilir-

sin, sonra da mahkemeye başvurup başımı ağrıtabilirsin; iyisi mi ben bu kartın arkasına bir çarpı koyayım da ilerde başım derde girmesin.” Güvensizliğe, yozlaşmaya ve bunların getirdiği nezaketsizliğe, görgüsüzlüğe çarpıcı bir örnek. (Biraz nezaketi olanlar, müşteriden önce kartlarının arkasına toptan çarpı koyuyorlar, böylece müşterinin yanında bunu yapmaları gerekmiyor. Daha da nazik olanlar kartın iki yüzüne birden adlarını yazdırıyorlar; çarpıya gerek kalmıyor.)

Kültürde Yozlaşma

Dil ve düşünce birbirlerini karşılıklı etkiler; kültürel yozlaşmada bunların ikisi birden bozulmaya başlar.

Yirminci yüzyılın ilk yarısındaki piyasa şarkılarından biri şöyleymiş: ‘Nisan mayıs ayları, gevşer gönül yaları. Bayan söyle bayına bir çiçek alsın sana.’ Bir kültür insanımızın bu şarkının sözleriyle ilgili yorumu, “Yozlaşma başladı, bu yozlaşma yakında birçok alanı saracak” şeklindeydi. (Böyle bir eleştiri okuduğumu hatırlıyorum; eleştiri iki ustadan birine, Nurullah Ataç’a veya Suut Kemal Yetkin’e aitti.) Yozlaşma sürdü; dilde, sanatta, özellikle müzikte sürüyor.

Yine geçen yüzyılın ilk yarısında ‘yapmak’ fiili yerli yersiz bolca kullanılmaya başlandı ve giderek yabani otlar gibi dilimizi sardı. Artık ‘Çıkış yapmayın, bekleme yapmayın, park yapmayın’ diyoruz. (Oysa ‘Çıkılmaz, beklemeyin, park etmeyin’ demek gerekli.)

Dilimizi yanlış kullanmanın yanı sıra başka dillerden kurallar da alıyoruz. ‘Heybeliada vapurunu aldım; Kızılay otobüsünü aldım,” diyoruz. Türkçede taşıt araçları alınmaz, binilir. Bazen de “Kendine iyi bak,” diyoruz; bu da Türkçe değildir; biz Türkler kendimize bakmayız, Allah’a emanet ederiz. ‘Kendine iyi bak’ın Türkçe karşılığı ‘Allah’a emanet ol’ şeklindedir.

Şimdi Batı’nın dilbilgisi kurallarını alıyoruz, az önce

Arapçadan, Farsçadan alırdık. Örneğin ‘müdire’ ifadesi bunun sonucudur. ‘Müdür Hanım’ Türkçedir, ‘Müdire’ ise Arapça kuralın ürünüdür. (Belki de biz erkekler kadınların müdür olabileceklerine tam inanmadığımız için, kadın müdürler için dudağımızı büzüp hafiften küçümseyerek “müdire” demeyi seviyoruz.)

Dildeki yozlaşma, sanatta ve günlük yaşamdaki estetik beğenilerde de ortaya çıkıyor. Bin dokuz yüzlerde, bin dokuz yüz kırklarda göremeyeceğimiz bir manzarayı, yetmişli-seksenli yıllarda görmeye başladık. Söz konusu yıllardan itibaren bazı kasaplar, vitrinlerdeki yüzülmüş koyun cendeklerinin poposuna plastikten birer kırmızı gül koymaya başladılar. (Artık ayıp olmasın diye mi, yoksa güzel olsun diye mi, yorumu müşteriye kalmıştır.) Bir açıdan bakınca bu durum, bir zamanlar divan edebiyatında yere göğe koyamadığımız gülün estetik olmayan bir kullanımı gibi görülüyor. Ancak olaya bir başka açıdan bakarak, koyun cendeklerinin poposundaki plastik güllerin, bir güzellik, bir zarafet olduğunu da düşünebiliriz. (Sanattaki görüşlerden biri, neyin güzel olduğu konusunun göreceli olduğu yolundadır.) Konuya bu açıdan bakınca, dildeki, kültürdeki yozlaşma belki de tam anlamıyla kötü bir şey değil; bir ihtimal bu yozlaşma gelecekte kültürdeki gelişim sürecinin doğal bir parçası olarak algılanacaktır.

Gelecekte görüşler değişebilir, fakat yukarıda sıralanan örnekler bugün bizlere dilde, estetik tercihlerde ve dolayısıyla kültürde yozlaşma olarak gözüküyor. Bu görüşümüz hatalı, aceleci olabilir; ancak günümüzdeki ve geçmişteki birtakım çelişkilerimize baktığımızda, yozlaşma konusunda pek de hatalı düşünmediğimizi görebiliriz. Örnek: Geçen yüzyılın başlarında dilimize ‘pardon’ kelimesi girmiş. Olabilir. Tramvaylarda birisi ötekinin ayağına bassa, rahatsız etse, rahatsız edilenlerin en azından bir bölümü, pardon diyene dö-

nüp, “Pardon çıktığından beri sizin eşekler çoğaldı,” demeye başlamışlar. Karşıdakini nezakete davet ederken kullanılan bu nezaketsiz cümle bir çelişki sergilemekte ve bize bir yozlaşma sinyali vermektedir. En azından sergilenen çelişkiye bakarak, söyleyen kişinin arzuladığı zarafete sahip olmadığını ileri sürebiliriz.

Sofrada kast, uçakta aristokrasi

Nezaketsizliğin, günlük yaşamda kolayca farkedilmeyen, giderek kanıksanmış birtakım şekilleri vardır; bunlardan biri de kast ve asalet ayrımcılığıdır. Kast sistemi veya aristokrasi bazılarına doğal görünebilir, ancak bazılarımız için bir kabalık, bir görgüsüzlüktür.

Kast sistemi, görgüsüzlükten öte, insan haklarından habersiz, kronik köle mantığı güden bir yaşam tarzıdır. Kast sisteminin geçerli olduğu yerlerde, farklı kasttan olanlar birbirleriyle iletişim kuramazlar. Okuduğum bir yazıda, iki farklı kasta mensup iki kişiden birisi arazisini satmak, diğeryse satın almak istiyormuş. Fakat satış işlemleri için bir araya gelmeleri mümkün olmadığından, satış yıllarca gerçekleşmemiş.

Kastların, asaletin, unvanların insanları sınıflayamayacağı düşünmek, tüm insanların onurlarının eşit olduğuna inanmak, ilk ve temel nezaket kuralıdır. Unvanlar, statüler, beceriler farklı olabilir; ancak tüm insanların onurları eşittir.

Bir dönem Avrupa’da tuz pahalıymış, tuzu, özellikle de işlenmiş tuzu herkes yiyemiyormuş. Asiller ziyafet verdiklerinde, ince uzun ziyafet masalarının bir bölümünde tuz bulunuyor, bir bölümünde bulunmuyormuş. Önemli konuklar, ‘Tuzluktan yukarı’ adı verilen tuzun bulunduğu bölüme, önemsiz konuklar ise aynı masada ‘Tuzluktan aşağı’ adı verilen, tuzun bulunmadığı bölüme oturtuluyormuş. Bir zamanların bu görgü kuralı, bugün ne kadar tuhaf gözüküyor!

Günümüzde, aynı ortamda tuzluktan aşağıda oturma âdeti var mı? Bence var. Günümüz uçaklarında öndeki üç dört sraya ‘İş sınıfı (business class)’ adı veriliyor. Basit bir perdeyle ayrılan bu bölümde, bir anlamda, birinci sınıf yolcular, perdenin arkasındaki ‘Ekonomik sınıf (economic class)’ adlı bölümde ise ikinci sınıf yolcular oturur. Birinci sınıfın koltukları bazı uçaklarda biraz daha kalitelidir ve bu bölüme biraz farklı yiyecek verilir. Birinci sınıfa verilen yiyecekleri, diğerleri görmesin diye hostesler her geçtiklerinde, onların yüzlerine baka baka perdeyi çekerler. İnişlerde ve kalkışlarda herkes aynı kaderi paylaştığı için olsa gerek, perde açık bırakılır.

Bir nezaketsizlik gösterisi olan bu durum, aristokrasi döneminden kalmış bir alışkanlık olsa gerek. Genellikle birinci sınıftaki yolculara, ikinci sınıftaki yolculardan farklı olarak kalkış sonrasında fısıtık ve içki verilir. Bir zamanların ‘tuzluktan yukarı-aşağı’ şeklindeki uygulamasına benzeyen bu uygulamaya ‘fısıttan yukarı ve fısıttan aşağı’ adını vermek nasıl olur acaba? Tuzlukların veya fısıttıkların –galiba aslında arka planda paranın– insanları bölmeye daha ne kadar devam edecek?

Kızlarım ve Birinci Sınıf

Uçaklarda mecbur kalmadan birinci sınıfta (iş sınıfında) yolculuk yapmam. Kızlarımız küçükken bir defasında ekonomik sınıfta yer kalmamıştı, birinci sınıftan bilet almak zorunda kaldım. Ailece birinci sınıfta oturduk. Eşimle üzülerek, kızlarımızın huzursuz olduklarını farkettilik. Bir ara büyük, “Baba, niçin buradan aldın?” diye sordu. Onların rahatsız olmaları bizi üzdü; ancak bu tavırlarından, duyarlılıklarından gurur duyduk. Onlar, arkadaşları gibi, bugün nazikler, insan onuruna saygılılar, gelecekte de görgülü olacaklar.

Çocukların bile fark edebildiği bir nezaketsizliği büyüklerin fark etmemesi ya bir büyüklenme işaretidir ya da bir duyarsızlık göstergesidir.

Dilde nezaketsizlik

Kast ve asalet ayırımının yanı sıra, yüzyıllar boyunca insanlığa zulmeden ve insanlığı utandıran ırk ayırımı, cinsiyet ayırımı, her türlü kabalığın, haksızlığın başlangıcıdır, en hafifinden bir nezaketsizliktir. Bu iki ayrımcılık, bazen en umulmadık şekillerde çıkar karşımıza.

Bazı dillerde (üstelik bunlar Avrupa ülkelerine ait diller), erkeklerin kadınlardan üstün olduğu inancı bir dil kuralına dönüşmüştür.

Bir konuşmacı elli kadına hitap ederken, “Bayanlar,” der, elli erkeğe hitap ederken, “Baylar,” der. Şu ana kadar bir tuhafılık yok. Fakat eğer konuşmacının hitap ettiği grup kırk dokuz kadından ve bir erkekten oluşuyorsa o zaman konuşmacının söze “Baylar...” diye başlaması gerekir. Beş yüz kadın bir tek erkek olsa durum yine değişmez, konuşmacının yine “Baylar” şeklinde hitap etmesi gerekir. İnanılır gibi değil.

Sonuç

Bazı davranışlarımızın nazik olup olmadığı tartışmaya açık olabilir. Ancak şurası bir gerçek ki, bazı davranışlar insanları rahatsız ediyor – en azından bugün rahatsız ediyor. Ve bizi rahatsız eden davranışları genelde ‘nezaketsiz’ veya ‘kaba’ olarak adlandırıyoruz.

Hedeflere ulaşmak istiyoruz ama hedeflere iyi insan ilişkileri içinde ulaşmak istiyoruz; dilin, iletişimin, görsel ve işitsel çevrelerin zarif olduğu ortamlarda, estetik değeri

yüksek ortamlarda yaşamak istiyoruz. Bize ne söylendiğine önem veriyoruz, ancak nasıl söylendiğine de önem veriyoruz. Ne yaptığımız kadar nasıl yaptığımıza da önem verdiğimizde, sözlerimizin içeriği kadar söyleyiş şekline, nezaket kurallarına da dikkat ettiğimizde yaşama yerleşmemiz kolaylaşacaktır.



Yaşamın Kârı: Ne Hans'ın Altını, Ne Kadının Elması

Aptal Hans Masalı

Grimm Kardeşler'in derlediği bir Alman Halk Masalı var, adı *Aptal Hans*. Bu masala ilişkin yorumum kitabın bu bölümüne denk düştü. Masalı, özünü bozmadan özetleyeceğim sizlere.

Aptal Hans denilen bir gence ustası yedi yıllık emeğinin karşılığı olarak yedi kilo külçe halinde altın vermiş. Altınla eve dönerken Hans yorulmuş, yolda gördüğü bir atlıya altınla atı takas etmeyi önermiş.

Atlı hemen atını verip altını almış. Aptal Hans bu alışverişten çok mutluluk duymuş, "Ben ne akıllı insanım," diye düşünmüş. Atı inekle değiştirmiş, mutlu olmuş. İneği kazla değiştirmiş, yine kendisiyle gurur duymuş, mutlu olmuş. Kazı bileyi taşıyla değiştirip mutlu olmuş, bileyi taşını da kaybetmiş. Eli boş eve dönmüş.

Bu masalın anafikri ne, çocuklara ne mesaj veriyor? Görünürdeki mesaj herhalde şu: Aptal Hans gibi aptallık edip elindeki altın atla, atı kazla değiştirme. Doğru.

Görünürdeki mesajın yanı sıra bu masalın bir de gizli mesaj taşıdığını ileri sürmek istiyorum. Bu masala ikinci bakış tarzımız şu olabilir: Aslında Hans aptal filan değildir, normal bir insandır, hepimiz gibidir, bizlere benzer.

Diğer bir söyleyişle, biz de Aptal Hans gibiyiz. Hepimiz Aptal Hans'sız. Peki niçin?

Aptal Hans ne yaptı? Elindeki çok değerli bir şeyi, altın külçeyi verip atı aldı. Benzer şekilde biz de, en azından bazılarımız, elimizdeki çok değerli bir şeyi, yedi yirmi bir yaş arası yaşantımızı, hayatımızın altınlardan değerli on beş yılını verip karşılığında bir diploma aldık mı? Aldık. Diplomayı aldığımız gün çok sevinçliydik, fotoğraflar çektirdik. Hans gibiydik, mutluyduk, uçuyorduk. Asıl uçan, geri gelmeyecek olan on beş altın yılımızdı.

Diplomayı alınca rahat durmadık, “Bana para gerek, özgürlük gerek,” dedik, bir işe girdik. İşe girdiğimiz gün yine Hans gibi çok mutluyduk, bir kutu çikolata alıp mesai arkadaşlarımıza dağıttık. Çoğumuz para kazanıp özgür olmak amacıyla işe girdik; ama işe girince gündüzleri özgürlüğümüz elimizden gitti. O günlerde, iş yaşamında ne denli büyük sıkıntılara gireceğimizi aklımızdan geçirmedik; ‘Başkalarına olur, bana olmaz’ zannettik.

Az sonra bazılarımız evlenmeye karar verdik. (Geceki özgürlük de gitti.) Evlenince de çok mutlu olduk, uzun uzun fotoğraflar çektirdik. Daha o sırada, evlilik süresince ne kadar sıkıntılara gireceğimizi aklımızdan geçirmedik; ‘Başkalarına olur, bana olmaz’ zannettik.

Bununla da yetinmeyiz; hayat bitmez, süreç sürer. Bir gün bir çocuğumuz olur, daha da mutlu oluruz. Kakalı bebek popolarını yıkar, kurular, dayanamaz bir de öperiz. Çocuk bü-

yür, mutluluğumuz katlanır. Delikanlı yüzümüze kapıyı çarpar; yine de halimize şükrederiz. Bu tuhaf alışverişte hep mutluyuzdur, Hans gibi mutluyuzdur.

Bütün bunlar olurken, ömrümüz azalır, yaşadıkça yokluğa yaklaşıyoruz. Hani bir reklam vardır ‘Harcadıkça kazan’ diye. Aslında bu reklam bir anlamda bir kandırmacıdır; ama bu reklam da Aptal Hans masalı gibi –muhtemelen farkında olmadan– hayatımızı özetler. Hayatımızı harcadıkça, ömrümüzü tükettikçe bir şeyler kazanırız; ömrümüzü harcamadan, yaşamadan kazanamayız. Dünyadaki doğal kaynakları harcadıkça medeniyet ilerler, insanlık kazanır; ve bir gün her şey biter. Başka çare yoktur. Harcamadan yaşamının yolu yoktur. Aptal Hans masalında önemli bir incelik var: Sürekli zararlı çıktığı o tuhaf alışverişler sırasında Hans hep mutludur. İşte hayatın özü budur.

Bence Aptal Hans masalındaki kıssadan hisse şu: Altın nasıl olsa gidecek, hepimiz ölümlüyüz, elimizdekiler nasıl olsa bir gün bitecek; önemli olan, hayat karşısındaki bu tuhaf alışverişte mutlu olabilmektir. Hans hep mutluydu; ya bir de mutsuz olsaydı, o kayıplar içinde geçen yolculuk hiç çekilmezdi.

Öteki dünyaya ne altın, ne at, ne kaz, ne de mutluluk gider. Bu dünyadaki mutluluğunuz, elinizdeki garantili kârdır.

Beethoven’ın 9. Senfonisi’nde Schiller’in bir şiiri seslendirilir. Bu şiirde Schiller, hayatta en büyük erdem ‘neşe’ olduğunu belirtir. Gençliğimde bu görüş bana çok tuhaf gelmişti; onca şey varken neşe hayattaki en büyük erdem olamaz diye düşünmüştüm. Şimdi farklı düşünüyorum. Galiba Schiller’in şiiriyle Aptal Hans Masalı aynı şeyi anlatıyor: Mutluluk/neşe, bu dünyadaki tek gerçek kazançtır bize.

Halkımız arada ‘Amaan, yalan dünya’ der. Belki gerçekten öyle, dünyadaki nesnelere yalan belki. Ama galiba acılar ve mutluluklar gerçektir. Acı zararlı gerçek, mutluluk kârlı gerçek.

Fakirin Elması: Hayatınızı Kaç Kaşığa Satıyorsunuz?

Kaşıkçı Elması'na bu ad niçin verilmiş? Rivayete göre, yaşlı ve çok fakir bir kadın çöpler arasında iri, parlak bir şey bulmuş. Meğer bir elması bu; kadın bulduğu şeyin ne kadar değerli olduğunu anlamamış ve bir kuyumcuya iki tahta kaşık karşılığında satmış. Elmas meşhur olunca, hikâyesinden ötürü 'Kaşıkçı Elması' diye anılmaya başlanmış.

Bu hikâyeyi duyunca, fakir kadının şanssızlığına üzülen, dövünen, bazen de onun saflığına gülen çok kişi görmüşümdür. Çocukken bu olaya ben de üzülmüştüm. Ancak şimdi şöyle düşünüyorum:

Kadın adına üzülen veya kadını saf bulan bizler aslında o kadına benziyoruz. Kadın ne yapmış? Hayatında bulup bulabileceği en değerli şeyi çok ucuza satmış, iki kaşığa vermiş. Bizler de hayatımızı, yani bu dünyada bulup bulabileceğimiz en değerli şeyi çoğu kez çok ucuza satmıyor muyuz? Bir klaksona hayatını satanlarımız yok mu?

Arabayla giderken, gereksiz olduğunu düşündüğü bir klaksona kızıp (kim bilir belki de gerekliydi) arabasını sağa çekip kavga eden ve bu yüzden hayatını kaybedenlerimiz yok mu? Evlerimizde işyerlerimizde, aslında bir incir çekirdeğini doldurmayan, bir tahta kaşık değeri taşımayan şeyler yüzünden sinirlenip tansiyonu fırlayan, beyin kanamasından veya kalpten ölenlerimiz yok mu? Ya da sudan sebepler yüzünden yakınlarına küsüp çok değerli birilerinin dostluğundan hayat boyu mahrum kalanlarımız yok mu? Elmasını iki kaşığa satan o kadından ne farkımız var?

En değerli şeylerimizi, bir daha geri gelmeyecek saniyelerimizi, saatlerimizi, o kadıncağız gibi sata harcaya geçip gidiyoruz bu dünyadan. Kadın, elmasının değerli olduğunu bilememiş. Biz biliyor muyuz? Hayatımızın her saniyesinin bir inci tanesinden, elmaslardan daha değerli olduğunu kavradığımız

zaman bu dünyaya tam yerleşmiş olacağız. Aksi halde bir kaşıklık yerimiz olur bu dünyada.

Bir şey daha var: O fakir kadıncağz elmasın değerini bilememiş iki kaşığa satmış. Ona acıyoruz. Peki biz ülkemizi kaçaya satıyoruz beyler? Elmaslardan kıymetli topraklarımızı, başaklarda inci taneleri doğuran topraklarımızı yanlış sula-dık, tuzlandırdık, ziyan ettik ya da iki kaşık fiyatına sattık. Dallarından siyah inciler sallanan, bin yaşındaki zeytin ağaç-larımızı, elmaslardan kıymetli zeytinliklerimizi ya kesip villa yaptık, ya sattık.

Siz şimdi bir satış uzmanı olarak, “Satmak iyi bir şeydir, sıcak para geliyor,” diyebilirsiniz. Bize sıcak para geliyor; ka-dıncağza da kaşıklar geldi, sıcak sıcak çorba içti diyerek se-vinsek mi acaba?

Bir şey daha var: Elması bulan kadının saf olduğunu, zarar ettiğini düşünüyoruz, onun adına üzülmüyoruz. Ancak bu ko-nuda mutsuz olan biziz, kadın mutsuz değildi, muhtemelen iki kaşığı aldığı anda sevinmişti. Yaşam fırça darbelerinden oluşan resimler gibi anlık duygulardan oluşur. İki kaşığı aldı-ğı anda kadıncağz Aptal Hans gibi mutlu oldu muhtemelen. Mutlu olduğu o an kutsaldır. Bu dünyada elinde kalan, ger-çekten ona ait olan tek şey o andaki mutluluğudur.

Hans'ın külçe altını, atı, kazı, kadının elması, hayatı veya bizim hayatımız, istesek de istemesek de, tutsak da tutmasak da uçup gidiyor. Baki kalan o andaki mutluluktur; baki kalan hoş bir sedadır.

Kadın, elmasın karşılığında çok para alsaydı yine mutlu olurdu, iyi olurdu. Ancak ne yazık ki hayat bütün evlatlarına âdil davranmıyor. Kimi zengindir insanların, kimi fakir; kimi akıllı, kimi değil. Hayat âdil davranmıyor Ama hayat bir ko-nuda galiba âdil davranıyor. Zengini fakiri herkes ölüyor ve zengin olsun fakir olsun insanların anlık mutlulukları birbi-rine eşittir bu dünyada.

Yaşamın kârı ne Hans'ın altınıdır, ne fakir kadının elması. Yaşamın gerçek kârı, yaşarken elde edilen küçük mutluluklardır. 'Bir lokma bir hırkayla yetinin' demiyorum, 'küçük mutluluklarla idare edin' demiyorum. Elbetteki altını atla değiştirmeyin, elinizdeki elması gerçek değerine satın. Ve garibin elindeki zenginliği onu kandırıp iki kaşığa almayın. Söylemek istediğim şu:

Bir masalla bir hikâyeden yola çıkıp yaşama, yaşamımıza farklı açılardan bakabiliriz, yaşamın anlamı üzerinde düşünebiliriz. En doğru anlamı bulabilir miyiz? Bilmiyorum; çok önemli değil, doğru görecelidir. Bazen bize gereken en doğruyu değil, renkliyi bulmaktır. Bir bakış tarzına göre 'Hans aptaldır', bir başka bakış tarzına göre 'Hans herkes gibi bir insandır' veya 'Hepimiz Aptal Hans'ız'. Bir bakış tarzına göre, o büyük elması bulan kadın da aptaldır, saftır. Bir başka bakış tarzına göre o kadın da herkes gibi bir insandır, 'Hepimiz kaşıkçı elmasını bulan ama değerini bilemeyen kadın gibiyiz.'

Yiğit Özgür'ün Delisi

Ülkemizde *Gırgır*'dan bu yana mitoz çoğalmayla çoğalan, bölünerek artan karikatür dergileri var. Bu dergilerde eski dergilerin, *Karagöz*'ün, *Akbaba*'nın geleneğini sürdüren ama çağın sesiyle seslenen, hatta çağın ilerisinden seslenen, dünyanın en iyi karikatüristleri yazıp çizdiler. Onlardan bir tanesi de Yiğit Özgür. Şimdi Yiğit Özgür'ün bir karikatürünü seslendireceğim. (Yılı, gününü bilmiyorum bu karikatürün, kızım anlattı. Bir süredir karikatürleri aynen yayınlamak yerine anlatmayı tercih ediyorum; belki de yazar olduğum için. Çizilmiş anlatarak kopya ediyorum belki.)

Kafasında hunisiyle bir deli var, gözünü yerdeki papatyaya dikmiş, beyaz yapraklara bakarak, "Seviyor, sevmiyor..." diyor. Oysa normalde –normal her neyse– çoğunluğun yaptığı,

papatyayı koparıp ele almak ve beyaz yaprakları tek tek kopararak “Seviyor, sevmiyor...” demektir. Bizim deli –herhalde deli olduğu için, çoğunluktan farklı olduğu için– böyle yapmamış, papatyayı koparmadan gözüyle seviyor-sevmiyor diye sayıyor. Ancak gözüyle saydığı için de sık sık karıştırıyor ve tekrar saymaya başlıyor. Delinin bu inceliği karşısında papatya ona bakarak içinden, “Seni seviyorum,” diyor.

Nedense bu karikatür beni duygulandırdı. ‘Empati’ adlı kitabımda, kır çiçeklerini koparmadan, durdukları yerdeyken sevdiklerimize armağan edebileceğimizden söz etmiştim, belki de o yüzden.

Bu karikatürden çıkardığım hisse şu: Sizi kimin ne kadar sevdiği önemli değildir, sizin sevmeye layık bir şeyler yapıp yapmadığınız önemlidir. Deli sevmeye layıktır.

Papatya deliyi seviyormuş; ben de seviyorum o deliyi. Çiçekleri koparmayanları, ağaçları kesmeyenleri, hayvanları ve insanları öldürmeyenleri seviyorum. Çiçekleri koparmayanlar, ormanları yok etmeyenler, insanları öldürmeyenler, yerlerinden yurtlarından etmeyenler yaşama sağlam yerleşirler: Yaşama sağlam yerleşenleri seviyorum.

*Papatyaları, onları koparmayan akıllı
delileri, hayvanları, insanları öldürmeyenleri,
yaşama yerleşenleri ve yerleşenleri
yerlerinden etmeyenleri ben de seviyorum.*

Ne Hans’ın altını, ne fakirin elması bizi tam yerleştirir yaşama. Papatyanın sevgisi, bir çocuğun sevinci, üretken olduğunuz bir tek iş, mutlu olduğunuz bir tek dünya saniyesi bu dünyadaki gerçek kârdır elinizde. ‘Para mutluluk getirmez’ türünden klişe düşüncelerden yana değilim; yerine göre getirir, en azından ihtiyaçlarımızı giderir. Söylemek istediğim şu:

Önemli olan elde edilenin dışarıdan ne büyüklükte gö-

ründüğü değildir. Yani yedi kiloluk altının veya Kaşıkçı Elması'nın dışarıdan görünen ihtişamı önemli değildir; sizin yaşam içinde hissettikleriniz önemlidir. Başkalarının sizin elinizde gördükleri zenginliklerle değil, siz içinizde hissettiklerinizle, yaşadığınız mutluluklarla zenginleşirsiniz, yaşama yerleşirsiniz.

Bu kitabın da sonuna geldik. Bitirirken bir şiirimi paylaşmak istiyorum:

*İnsanların yüzlerinin ve gözlerinin rengi
başka başka da olsa,
gözyaşlarının rengi hep aynıdır.*

Çiçekleri, çocukları, hayvanları, insanları sevmeniz, kendinizle ve başkalarıyla barışmanız, içinizde mutluluğu yakalayabilmeniz, hem güçlü hem iyi olmanız, sonuçta yaşama hakkıyla yerleşmeniz ve başkalarını da yerleştirmeniz dileğiyle.

Bazılarımız bazen –ve sanırım çok azımız da her zaman– dört elle yaşıyoruz yaşama. Fark ederek, hissederek, âni yaşayarak yaşıyoruz; bazılarımız ise âdeta parmak ucuyla tutar yaşamı.

Bir sandalyeye, koltuğa veya bir sedire, kendimizi bırakarak, yayılarak yerleşmek de mümkündür, eğreti bir şekilde oturmak da... Benzer şekilde, yaşama bütün varlığımızla, varoluşumuzla yerleşmek de mümkündür, eğreti bir şekilde ucundan ilişmek de...

Bir at, üstüne tam yerleşemeyen süvariye nasıl üstünden atarsa, yaşam da kendine tam yerleşemeyenleri, bir anlamda yeterince uyum sağlayamayanları üstünden atar, devre dışı bırakır. ”

Üstün Dökmen, bu kitabında, kaliteli yaşamının vazgeçilmez koşulu olan “Yaşama Yerleşmek”i anlatıyor.



www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1244-7



9 789751 412447

10,00 YTL