

New York Times Bestseller Yazarlarından

Deepak Chopra

Debbie Ford

Marianne Williamson

GÖLGE ETKİSİ

omega

Işığın Gücüyle
İçindeki Karanlığı Dağıt

Üç önemli rehber eşliğinde aydınlık bir içsel yolculuğa çıkıyorsunuz!

Bastırduğunuz, görmezden geldiğiniz, ötedediğiniz veya duymak istemediğiniz şeyler, toplumda örnek alınan bireyler haline gelme yolunda elinizden tutarak sizi aydınlığa çıkarabilir. Evren ile bütünleşebilir, sağlıklı iletişim yolları inşa edip güçlü ve başarılı bir birey olabilirsiniz.

Ne zaman mı? Hatalarınızın, olumsuz yönlerinizin ve eksikliklerinizin sizi utandıracak şeyler olmadığını anlayıp onlarla birlikte yürüme kararı aldığınızda... İçinizle yüzleşmekten korkmayın. Herkes kadar iyi ya da herkes kadar kötü olma meselesi insan olmanın getirdiği bir ikililik iken sizi farklı kılacak şey, herkes kadar kötü olduğuna inandığınız yönlerinize barışçıl bir gülümsemeyle bakmanız olacak.

Deepak Chopra, Debbie Ford ve Marianne Williamson tam da bunu söylüyor: Gölgenize yüz çevirmeyin. Yaşamak istediğiniz hayatı yaşamak ve olmak istediğiniz kişiye dönüşmek istiyorsanız bu ilahi haritayı elinize alın ve yola çıkın. Sizi ayağa kaldıracak olan gölgenize, ruhunuza açılan o aydınlık kapıda rastlayacaksınız.





Deepak Chopra, Amerikan Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyesi, Amerikan Klinik Endokrinologları Birliği üyesi, Kellogg Üniversitesi İşletme Fakültesi'nde yardımcı profesör ve Gallup Organizasyonu ile çalışan kıdemli bir bilim adamıdır. 35'ten fazla dile çevrilmiş ve *New York Times* çok satanlar listesine girmiş eli beşten fazla kitabın yazarıdır.

Debbie Ford, *Işığı Arayanların Karanlık Yanı*, *Gölgenin Sırrı* ve *İyi İnsanlar Neden Kötü Şeyler Yaparlar?* gibi eserleriyle *New York Times*'in en çok satanlar listesinin birinci sırasında yer alan bir yazardır. Sevme, güvenme ve kendini bir bütün olarak sahiplenme konularında yazdığı kitaplar birçok kişiye rehberlik eder.

Marianne Williamson, ünlü bir spiritüel ustadır. *Her Gün Bir Lütuf*, *Bir Kadının Değeri*, *Illuminata (Aydınlananlar)*, *Amerika'nın Ruhunu İyileştirmek*, *Değişimin Armağanı*, *Emma ve Annesi Tanrı ile Konuşuyor* Marianne'nin yazdığı eserler arasındadır.

GÖLGE ETKİSİ

Işığın Gücüyle İçindeki Karanlığı Dağıt

Deepak Chopra

Debbie Ford

Marianne Williamson

İngilizceden Çeviren:

Ceyda Tercan



1. baskı: Omega Yayınları, 2011



GÖLGE ETKİSİ
Işığın Gücüyle İçindeki Karanlığı Dağıt

Özgün Adı:

The Shadow Effect: Illuminating the Hidden Power of Your True Self

Copyright © 2010 Deepak Chopra and Rita Chopra Family Trust, Debbie Ford ve Marianne Williamson.

Bu kitap HarperCollins yayınevinin onayıyla hazırlanmıştır.

Türkçe yayın hakları © Akçalı Ajans aracılığıyla Omega Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmaksızın kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN 978-605-02-0074-4

Sertifika No: 10962

İngilizceden Çeviren: Ceyda Tercan

Editör: Sinan Köseoğlu

Sayfa Düzeni: Mehmet İlhan Kaya

Düzeltili: Yasemin Ertuğrul

Baskı: Kurtiş Matbaası

Topkapı/ İstanbul

Tel.: (0212) 613 68 94

Omega Yayınları

Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul

Telefon: 0 212 - 512 21 58 • Faks: 0 212 - 512 50 80

www.omegayayincilik.com • omega@omegayayincilik.com

Genel Dağıtım: **Say Dağıtım Ltd. Şti.**

Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul

Telefon: 0 212 - 528 17 54 • Faks: 0 212 - 512 50 80

online satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İçindekiler

Giriş.....7

I. BÖLÜM

Kolektif Gölge - Deepak Chopra.....15

II. BÖLÜM

Kendimiz, Başkaları ve Dünya ile Barışık Olmak - Debbie Ford ..123

III. BÖLÜM

Sadece Işık Karanlığı Dağıtabilir - Marianne Williamson.....199

Gölge Etkisi Testi241

Yazarlar Hakkında251

Giriş

Kim olduğumuz ve kim olmak istediğimiz arasındaki çatışma insanoğlunun süregelen en büyük mücadelesi olmuştur. Gerçekte, ikilik insanın doğasında var olan bir olgudur. Yaşam ve ölüm, iyi ve kötü, ümit etme ve vazgeçme her insanın içinde birlikte var olmuşlar ve güçlerini hayatlarımızın her anında ortaya koymuşlardır. Eğer bizler cesaretin ne olduğunu biliyorsak bunu korku duygusunu tatmış, dürüstlüğü fark edebiliyorsak bunu da sahtekârlıkla karşılaşmış olmamıza borçluyuz. Fakat çoğumuz sahip olduğumuz ikili doğamızı ya inkâr eder ya da görmezden geliriz.

Eğer insan niteliklerinin sınırlı spektrumunun içinde ve sadece iki yol arasında seçim yapabileceğimiz varsayımı üzerinde yaşıyorsak, o zaman çoğumuzun şimdiki hayatımızdan neden tam anlamıyla mutlu olmadığını sorgulaması gerekir. Bu kadar çok bilgiğe ulaşabilme imkânına sahipken güçlü seçimler yaparak iyi niyetle hareket etmek için neden yeterli güç ve cesareti bulmakta başarısız oluyoruz? Ve en önemlisi, neden bizi biz yapan kendi değerler sistemimizle çelişen bir şekilde davranmaya devam ediyoruz? İddia ediyoruz ki tüm bu soruların cevabı bizim irdelemediğimiz yaşamımızda yani karanlık, sahiplenmediğimiz gizli gücümüzün yattığı gölge benliklerimizde bulunuyor. İşte tam burası, hayallerimizi, mutluluğumuzu, gücümüzü ve özlemini çektiğimiz hayatı

yaşayabilme yetimizi özgür bırakacak anahtarı bulabileceğimiz yerdir.

Bizler gölge benliklerimizden ve hayatın gölgeli tarafından korkmaya şartlandırılmışız. Kendimizi karanlık bir şeyi düşünürken veya kabul görmeyeceğini hissettiğimiz bir davranışı sergilerken yakaladığımızda, tehlikeden kurtulmak için deliğine doğru koşup saklanan bir dağ faresi gibi kaçır ve ortaya yeniden çıkmadan önce bu düşüncelerin yok olması için dua eder dururuz. Bunu neden yaparız? Çünkü ne kadar çok çabalarsak çabalayalım içimizdeki bu karanlık tarafımızdan asla kaçamayacağımızdan korkarız. Belirli kurallar içinde karanlık tarafımızı baskılamaya veya bu tarafımızı görmezden gelmeye çalışırız. Fakat şaşırtıcı gerçek şudur ki gölgeden kaçmak onun gücünü artırıp yoğunlaştırmaktan başka bir işe yaramaz. Onu inkâr etmek daha fazla fiziksel ve psikolojik acı çekmemize, pişmanlığa ve boyun eğmeye yol açar. Eğer sorumluluk almakta ve bilinçli akıllarımızın derinliklerinde saklanan bilgeliği çıkarmakta başarısız olursak, gölge bu sorumluluğu bizim yerimize hemen üstlenir. Böylece biz onun üzerinde kontrol gücüne sahip olacakken, gölge tepkime zincirini harekete geçirerek bizi kontrol etmeye başlar. İşte o zaman karanlık yönümüz bizim yerimize kararlar almaya başlar. Bu ister ne yiyeceğimiz, ne kadar harcama yapacağımız, isterse ne tür bir maddeye bağımlı olacağımız konusunda olsun, gölge bizleri seçme özgürlüğümüzden mahrum bırakır. Gölgemiz bizi yapmayı hayal bile edemeyeceğimiz davranışları sergilemeye, kötü alışkanlıklar ve tekrarlanan davranışlarla yaşam enerjimizi harcamaya teşvik eder; kendimizi tam olarak ifade etmekten, gerçekleri söylemekten ya da gerçek bir hayat yaşamaktan alıkoyar. Bizleri alt edebilecek potansiyel davranışlardan kurtulmanın tek yolu ise içimizdeki ikililiği kucaklamaktır. Eğer bütünüyle kim olduğ-

muza kendimize dürüstçe itiraf edemiyorsak, gölge etkisi tarafından avlanmış olduğumuz garantidir.

Gölge etkisi her yerdedir. Onun istilacı kimliğinin delilleri hayatımızın her sahasında görülebilir. Bu etkiyi internetteki haberlerde okuruz, ana haber bültenlerinde izleriz, arkadaşlarımızın, ailemizin ve sokaktaki yabancıların davranışlarında görürüz. Ve belki de en önemlisi, onu kendi düşüncelerimizde yakalayabilir, davranışlarımızda görebilir ve başkaları ile olan iletişimlerimizde hissedebiliriz. Karanlık yönümüzün spot ışıkları altında ortaya birden bire çıkarak bizi utandırmasından, hatta en kötü kâbusumuzun sebebi olmasından endişe duyar ve kendi içimize baktığımızda göreceğimiz şeylerden çok korkarız. Böylece başımızı kuma gömüp içimizdeki gölge yönlerimizle karşılaşmayı reddederiz.

Fakat bu kitap üç farklı hayat değiştirici yaklaşımla yeni bir gerçeklik sunuyor: Yaşamaktan korktuğumuz şeyin zıddı aslında vardır ve biz genellikle bu zıt duygu veya davranışları sergilemeyi tercih ederiz. Örneğin, utanç yerine şefkati hissetmeyi, korkak olmak yerine cesur olmayı, sınırlar yerine ise özgürlüğü tercih ederiz. Gölge eğer açılmadan bırakılırsa, değer verdiğimiz ve sevdiğimiz her şeyi mahvedebileceğinden korktuğumuz Pandora'nın sırlarla dolu kutusu gibidir. O kutuyu açmayı başardığımızda ise içimizde olan şeylerin hayatımızda radikal ve pozitif anlamda değişiklikler yapabilecek güce sahip olduğunu keşfederiz. Ancak o zaman bizleri etkisi altına alan karanlığımızın yanılmasıyla dışarı adımlar atmaya başlayabilir ve dünyayı yeni bir ışıkla görebiliriz. Kendimiz için keşfettiğimiz merhamet kalbimizi etrafımızdakilere açtığımız için cesaretimizi ve özgüvenimizi ateşleyecektir. Aydınlığa çıkardığımız güç, bizleri her şeyden mahrum bırakan korkularımızı yenmemizde ve en üst seviyedeki potansiyelimize ulaşmamızda bize şüphesiz yardım

edecektir. Korkmadan gölgemizi kucaklamak bizi tam olarak bir bütün ve gerçek yapar. Asıl gücümüzü geri kazanmamıza, tutkumuzu zincirlerinden kurtarmaya ve hayallerimizi gerçekleştirmeye olanak sağlar.

Bu kitap gölgenin hayat değiştiren büyük gücünü ortaya çıkarma isteğinden doğdu. Takip eden sayfalarda üç ayrı öğretmen gibi her birimiz konuya kendi benzersiz bakış açılarımızla yaklaşacağız. Gayemiz gerçek doğanın içindeki yetenekleri keşfetmeniz için gölgenin içinizde nasıl doğduğuna ve hayatınızı nasıl etkilediğine dair sizlere farklı bakış açılarıyla geniş kapsamlı bir kavrayış sağlamaktır. Söz veriyoruz, siz bu kitabı okuduktan sonra gölgenize bir daha asla aynı gözle bakamayacaksınız.

Birinci bölümde, Deepak Chopra ikili doğamıza geniş kapsamlı genel bir bakış sunarak bütüncül doğamıza geri dönmemiz için gereken reçeteyi verecektir. Chopra, öğretileriyle milyonlarca hayatı değiştirmiş, akıl ve beden sağlığı alanında çığır açmış bir öncüdür. Chopra'nın gölgenin parçalara ayrılmış doğasına olan bütüncül yaklaşımı hem bilgilendirici hem de aydınlatıcıdır.

İkinci bölümde, Gölge Süreci ile ilgili dünya çapında yaptığım neredeyse on beş yıllık öğreticilik ve liderlik deneyimlerimle gölgenin doğuşu ile ilgili derin fakat erişilebilir araştırmaları, onun hayatımızdaki yansımalarını ve gerçek doğamızdaki dâhiliğe ve büyük güce yeniden nasıl sahip olacağımız ile ilgili düşüncelerimi sizlerle paylaşıyorum.

Üçüncü bölümde, Marianne Williamson gölge ile ruh arasındaki bağlantıya kışkırtıcı bir keşif gezisi yaptırarak kalplerimize ve zihinlerimize dokunuyor. Ünlü bir spirüel öğretici olan Marianne, elimizden tutup bizleri sevgi ve korku arasında süregelen savaşın tehlikeli sahasına götürüyor.

Her birimiz yıllarca edindiğimiz tecrübeler ve içten duygularla gölgeyi tek seferde ve sonsuza dek aydınlatacağımız düşüncesine kapılırız. Gölgemize cevap verip onun bilgeliğini kendi bilgeliğimizle bütünleştiremezsek, o daima yaşamlarımızı ve dolayısıyla dünyamızı mahvetmeye devam edecek korkunç bir güce sahip olur. Zayıflıklarımızı ve kötü davranışlarımızı itiraf etmekte başarısız olduğumuzda, tam da kişisel veya iş hayatımızda bir dönüm noktasındayken kendimizi sabote etmemiz kaçınılmaz olur. İşte o zaman kazanan siz değil gölge olur. Çocuklarımızla öfke nöbeti içinde konuştuğumuzda, sevdiklerimizi aldattığımızda, gerçek doğamızı kabul etmeyi reddettiğimizde veya yüksek benliğimizin ışığını insani dürtülerimizin karanlık tarafına ulaştıramadığımızda kazanan yine o olur. Kendimizi aydınlık ve karanlık olan iki yanımızla bir bütün olarak kabul edene kadar gölge etkisi mutluluğumuzu engelleyecek güce sahiptir. Kabul edilmezse gölge bizi bir bütün olmaktan alıkoyar; en iyi kurgulanmış planlarımızı hayata geçirmemizi engeller ve bizi yaşamamız gereken hayatın sadece yarısını yaşamaya mahkûm eder.

Bu kitabı yazmaktaki amacımız sizlere ışığınızın gölgenizi nasıl aydınlatacağını öğretmektir. Gölgeyi aydınlığa çıkarmak, görülmesi ve açıklanması zor olan şeyi sonunda anlayabilmek ve bu bağlamda yeni bir sözlük oluşturmak için bundan daha iyi bir zaman daha önce hiç var olmadı.

Bu kitapta tanımlandığı gibi gölge çalışması psikolojik bir süreçten ya da entelektüel bir laklaktan daha fazlasını sizlere sunmaktadır. Bu çalışma çözümlenmemiş problemlere yerleşik bir çözüm sunuyor. Bu herhangi bir psikolojik teorinin ötesinde hayat değiştiren bir yolculuktur. Çünkü biz burada karanlık tarafı insanın doğal bir parçası olarak ele alıyoruz. Şayet tam anlamıyla ifade edebileceğimiz bir yaşam sürmek istiyorsak, gölge bizim hayat sürecinde kesinlikle çözmek zo-

runda olduğumuz bir problemdir. Böylece derimizin rengine, yetiştiğimiz çevreye, tahsilimize, cinsel eğilimimize, genetiğimize ve geçmişimize bakmadan neden daha iyi ya da daha kötü olmadığımızı sonunda anlayabiliriz. Dünyada gölgesi olmayan kimse yoktur. Ciddiye alındığında ve anlaşıldığında gölge kendimizi şu an nasıl hissettiğimizi, çocuklarımıza nasıl ebeveynlik yaptığımızı, toplumun üyeleriyle ve diğer milletlerle iletişim şekillerimizi değiştirebilecek yeni bir gerçeklik meydana getirebilir.

Gölgenin bizlere sunulmuş içimizde öylece keşfedilmeyi bekleyen bir armağan olduğunu düşünüyorum. Carl Jung, gölgeyi fikir çatışmasına girdiğimiz bir partner olarak tanımlıyor. O, hatalarımızı dışa vuran ve yeteneklerimizi keskinleştiren içimizdeki karşıt güçtür. O, gerçek ihtişamımızı ortaya çıkaracak olan öğretmenimiz, antrenörümüz ve rehberimizdir. Gölge çözülmesi gereken bir problem ya da yenilmesi gereken bir düşman değildir. Bilakis o ekilmesi gereken verimli bir arazidir. Onun zengin toprağını ellerimizle kazdığımızda, orada en çok olmak istediğimiz kişinin potansiyel tohumlarına dokunuruz. Sizleri bu yolculukta nelerin beklediğini bildiğimiz için bu nefes kesen yolculuğa çıkmanızı en içten duygularla diliyoruz.

Debbie Ford

I. BÖLÜM

Kolektif Gölge

Deepak Chopra

İnsanlara, kendi doğalarının karanlık yanı olan gölgelerden bahsettiğimizde, neredeyse hiçbiri onların varlığını inkâr etmez. Her yaşama mutlaka öfke ve korku tarafından en az bir kez dokunulmuştur. Akşam haberleri insan doğasının hep en kötü taraflarını haftalarca dur durak bilmeksizin yayınlr. Böylece karanlık dürtü, zihinlerimizde istediği zaman özgürce dolaşabilir. Herkesin olmaya can attığı “iyi insan” olabilmek için, insanların bu kadar çok çaba sarf etmesinin nedeni, her şeyi mahvedebilecek olan “kötü insan”ın toplumdan dışlandığını bilmesidir.

Gölge, belki bir terapi veya ilaç, belki de kendi karanlık tarafınızla bir gece karşılaşması veya itiraflarınıza giden bir yolculuk vasıtası ile bir çeşit araya girme gerektirir. İnsan kendi kendine bir gölgesinin olduğunu itiraf eder etmez, ondan bir an önce kurtulmak ister. Hayatın,

“İşte bu yapılabilir!” veya “Haydi şunu tamir edelim!” gibi tutumların işe yaradığı birçok değişik yönü vardır. Maalesef gölge bunlardan biri değildir. Gölgenin binlerce yıldır –insanın kendi karanlık yönünü keşfettiği toplam süre– teda-

vi edilemeyişinin nedeni gölgenin tamamen esrarengiz olmasıdır. Onunla nasıl başa çıkılabileceği sorusuna yanıt vermeden önce sanırım ilk olarak bu gizemi çözmek daha mantıklı olur. Bundan dolayı, takip eden sayfaları üç kısma böldüm; bir doktorun içgüdüleriyle hastalığı teşhis etmek, tedavi önermek ve hastaya dürüstçe hastalığının tedavi süreci hakkında bilgi vermek.

Bölüm 1: Yanılsama Sisi

Bölüm 2: Çözüm Yolu

Bölüm 3: Yepyeni Gerçeklik, Yepyeni Bir Güç

Birinci bölüm (teşhis), gölgenin nasıl ortaya çıktığını anlatıyor. Ben gölgeyi kozmik bir güç veya evrensel bir lanet değil, insanın kendisinin yarattığı bir şey olarak gördüğüm için diğerlerinden farklı düşünüyorum. İkinci bölüm (çözüm yolu), gölgenin günlük yaşamda üzerinizdeki gücünü nasıl azaltacağınızı anlatır. Üçüncü bölüm (hastalığın seyri) sadece bireyler için değil hepimiz için hastalığın tedavi edildiği gölgesiz bir geleceği gözler önüne serer. Yakamızı bir türlü bırakmayan gölgelerimizi hep birlikte yarattık. Bu gerçekle yüzleşmeye isteksiz ve korku dolu olmamıza rağmen dönüşüm geçirmeye başlamanın anahtarının bu yüzleşmeye bağlı olduğu ortaya çıkmıştır. Eğer siz ve ben problemin bir parçası olmasaydık, çözümün bir parçası olmak için de hiçbir umudumuz olmazdı.

YANILSAMA SİSİ

Bu güne dek kendi gölgenizi fark edemediyseniz, onu bir an önce bulmaya çalışmalısınız. Gölgeniz utanç içerisinde karanlık vadilerde, bilincinizin en kuytu, en gizli geçitlerinde,

hayaletlerle dolu bir tavan arasında saklanmıştı. Gölge kişinin bir eksiği veya hatası değil aksine onun eksiksiz bir bütün olduğunun göstergesidir. Ancak bu durumla yüzleşmek hayli zordur. (Siz hiç karşınızdakine, kendisi hakkındaki bir gerçeği açık sözlülükle ifade etmeye çalıştığınızda “Beni psikanalize tabi tutma!” tarzında sert bir yaklaşımla karşılaşmadınız mı? Bilinçaltı bir okyanusun derinlikleri kadar tehlikelidir. İkisi de karanlıktır ve ansızın karşımıza çıkabilecek görünmeyen yaratıklarla doludur.) Hepimiz bir zamanlar bizlere mükemmel çözümler olarak görünen, başarısızlığa uğramış ideallerimizin yıkıntıları arasında yaşamaktayız. Her çözüm karanlık yönümüzün ne olduğunu gösteren bir fotoğrafı adeta.

Şayet korku, hiddet, kaygı ve şiddetin asıl nedeninin bir takım şeytani güçlerden kaynaklandığını düşünüyorsanız, o halde etki altına giren kişiyi arındırma yoluna gitmelisiniz. Kötü ruhları bir takım ritüeller yardımıyla veya vücudun temizlenmesi, oruç tutmak veya birtakım şeylerden vazgeçmek suretiyle kendinizden uzaklaştırabilirsiniz. Bunlar hiçbir zaman ilkel inançlar değildir. Milyonlarca modern insan sıkı sıkıya bu inançlara bağlıdır. Bazı arınma yöntemleriyle sizi yepyeni bir kişiye dönüştüreceğine söz veren gösterişli bir dergiye göz atmadan, gazete bayisinin önünden direk geçemezsiniz. Bu arınma ister sizin zararlı yiyeceklere karşı duyduğunuz isteği yenmenizi sağlayacak bir diyet olsun, isterse çürük elmaları eleyerek doğru eşi bulma yollarını öğretsin, fark etmez. “Kendinize çeki düzen verin!” sloganı, içimizdeki şeytanı temizlemenin modern versiyonudur.

Kozmik şeytanın dünyanın her yerine sızmış olduğu inancı için de aynı şey söylenebilir. Şayet sizin Gölge’den kast ettiğiniz bu ise, en doğal çözüm dine yönelmek olacaktır. Din sizi Kozmik Şeytan ile Kozmik İyi arasındaki savaşta iyi ile

aynı safa yerleştirecektir. Milyonlarca insan için bu savaş son derece gerçekçidir. Bu onların, seksten tutun da kürtaja, ateizmin yükselişine, vatanseverliğin yok olmaya yüz tutmasına kadar hayatlarının her alanına etki eder. Şeytan, insanın tüm acılarını ve yanlışlarını yaratan tek varlıktır. Şeytanı yenecek ve günahlarımızı affedecek güç ise sadece Tanrıda (veya tanrılarda) bulunur. Yine de dinin gölgeyi bozguna mı uğrattığı yoksa bilakis –cehennem korkusu ile günah, suçluluk, utanç ve korku gibi duyguları canlandırarak– güçlendirdiği mi sorusunun yanıtı hâlâ çözümsüz bir bilmecedir.

Artık hurafelerin ve batıl inançların yaşamlarımıza ege-men olmadığı bir dünya da yaşamakla övündüğümüze göre, karanlık yönümüzün modası geçmiş tanımlamaları da tek çözüm yolu değildir. Kişi, pekâlâ kozmik şeytana sırtını dönerek kendi sorumluluğunu üstlenebilir. Karanlık tarafımız, günümüz konuşma diline akli dengesizlik, hastalık olarak uyarlanmıştır. Bu yolda ilerlerken farklı boyutta ve ölçekte terapiler ve tedavilerle karşılaşırız. Bağımlılar arınma programlarına, depresyon geçirenler ve korku yaşayanlar ise psikiyatristlere yönlendirilir. Hiddetini kontrol edemeyen hasta kendini kontrol edemediği bir anda geçirdiği trafik kazasının sonrasında öfke kontrolü programına dâhil edilir.

Bu açıklamalardan sonra, çaresi olmasına rağmen gölge neden hâlâ alt edilemiyor?

Bu soru iç karartıcı görünebilir ancak gölgeyle başa çıkmanın ilk kuralı onun gücünün farkına varmaktır. İnsan doğasının kendi kendini yok eden bir yanı vardır. İsviçreli psikolog Carl Jung gölgenin arketipini keşfettiğinde, gölgenin kendini gizlemek için adeta yanılısamadan oluşmuş bir sis perdesi yarattığını söylemiştir. Bu sis bizi tutsak ettiğinde kendi karanlığımızdan korkup kaçırız ve böylece meydanı gölgeye bırakırız. Bu durumda gölge gitgide daha da güçlenir. Jung'un

gölge arketipleri düşünsel anlamda derin ve anlaşılması zordur. Oysa gölgenin inatçı gücü sanıldığı kadar karışık değildir. Bu paragrafı yazarken verdiğim mola esnasında TV'ye kısaca bir göz attım. Ünlü milyarder Warren Buffet'a ekonomideki çıkışlar ve yükseliş trendleri ile ilgili sorular yönetiliyordu.

"Sizce ekonomide yine balon haberlerin yol açacağı büyük bir durgunluk yaşanacak mı?" diye sordu spiker.

"Buna yüzde yüz garanti veririm," diye yanıtladı Buffet.

Başını onaylama anlamında sallayan sunucu, "Peki, sizce neden geçmişten ders alamıyoruz? Hırsın bizleri getirdiği yere bir bakın," dedi.

Buffet belli belirsiz hatta esrarengiz bir gülümsemeyle yanıt verdi. "Hırs aslında keyiflidir. İnsanın hırsa karşı koyması güçtür. İnsan ne denli ilerlemiş olursa olsun, duygusal anlamda henüz büyümedi. Eskiden neyse şimdi de oyuz. Değişmedik."

En yalın haliyle bile gölge tek başına değildir, yanında taşıdığı birtakım problemler de vardır. Yanılsamaun sis perdesi altında iken en kötü dürtülerimizin aslında kendi kendimizi yok edebileceğini anlamayız. Onlar karşı konulmazdır hatta eğlencelidir. İşte bu nedenledir ki eğlence sektöründeki oç alma temalı oyunlar ve filmler (bir Shakespeare oyunu veya bir kovboy filmi olabilir) gişe rekorları kırarlar. Gizli saklı kalmış tüm nefretimizi kusmaktan, düşmanımızı yok etmekten ve başımız dimdik zafer sarhoşluğuyla yürümekten daha keyifli ne olabilir ki? İşte bu, gölgenin, gücünü karanlığı aydınlık gibi göstermek için kullanmasından başka bir şey değildir.

Akıl ve bilgelik öğretileri, bu içinden çıkılmaz ilkel bilmeceyi çözmek için enerjilerinin çoğunu ve düşüncelerini bu so-

run üzerinde yoğunlaşarak harcamışlardır. Yaratılışın karanlık bir yönü vardır. Doğanın tahrip etme gücü kalıtsal bir gerçektir. Ölüm yaşamı sonlandırır. Çürüme yaşamı bitirir. Şeytan çekicidir. Hiç şüphe yok ki yanılısamanın sis perdesi, insanlara buldukları yeri sanki bulunulması en hoş yermiş gibi gösterdiği için hayli çekici gelir. Şayet gerçeklerle yüzleşebiliyorsanız durmayın ilerleyin, göreceksiniz ki karanlığın üstün gücüyle başa çıkmak bir hayli zordur. Ne var ki onunla sürekli baş edebilen hatta ona galip gelen zıt bir gücün varlığı da inkâr edilemez. Başarısızlığa uğramış çözümlerimizin yıkıntıları, başka bir deyişle yanılısamanın sis perdesi, bu gücü görmemizi engeller. Şöyle ki her gece TV’de izlediğimiz felaket ve korku manzaraları, insanın aslında barışı sağlama, refah düzeyini artırma ve karanlıktan bağımsız hareket edebilme kudretinin olduğunu görmemizi engeller.

İşin sırrı “bilinçlilik” kelimesinde yatmaktadır. İnsanlar bu kelimeyi duyduklarında suratları asılır. Bilinçliliğin artık modası geçmiştir. Bilinç yükseltme kelimesini, liberalizmin diğer çeşitleri ile birlikte feminizmin de gündeme geldiği andan itibaren gitgide daha sık duyar olduk. Neredeyse sayılamayacak kadar fazla sayıdaki tarikat veya farklı inanç sistemleri, insanlara durmaksızın yüksek bilinç seviyesine ulaşmaları gerektiğini hatırlatırlar. Bilinçlilik seviyemizi yükseltmeyi hedefleyen içsel çabalarımızın boşa çıkması, gölgenin dünyayı savaş, suç, şiddet ile çürütürken diğer yandan da kişisel dünyalarımızı acı ve korkuyla tehdit etmesi yüzünden bilinçlilik kavramı denen şeyi, yitip gitmiş ideallerden oluşan çöplüğe atmayı dahi düşünebilirsiniz.

Seçim yapmamızı gerektiren yol ayrımındayız. Ya bilinç de tıpkı bu güne dek doğru bildiğimiz ama sonunda yanlış olduğunu anladığımız olgulardan biri olarak kalmalı ya da

bilinci bu güne dek hiçbir zaman doğru algılayamadığımızı ve onu doğru anlamda sınamadığımızı kabul etmeliyiz. Ben ikinci seçeneğin doğru olduğunu iddia ediyorum. İnsanın karanlık yönüne tek çözüm –ebedi çözüm– yüksek bilinçliliklidir. Yanlış olan bu güne dek uygulanan yöntemlerdir yoksa kavramın kendisi yanlış değildir. Tıpkı kanser hastalığında olduğu gibi, ruhumuzu onarmanın da sayısız yöntemleri vardır. Ancak hiç kimsenin bu yöntemlerin tümünü denemek için ne yeterli zamanı ne de enerjisi vardır. Gitmek istediğiniz yere giden yol hangisiyse o yolu seçmeniz çok önemlidir. Bunun gerçekleşmesi için gölgenin derin anlamda analiz edilmesi gerekir. Eğer karanlığa yüzeysel olarak yaklaşırsanız, hayatta kalmak için ısrarcı olacaktır çünkü gölge basit bir düşman, bir hastalık, bir şeytan veya kozmik bir iblis değildir. O sadece bütüncül bir anlayışın başarıyla alt edebileceği, yaratılışımızın temelinde olan gerçeğin bir yansımasıdır.

Bir gerçekliğin doğrusu

Gölgeyi yenmenin ilk adımı onu yenme düşüncelerinin hepsini bir an önce terk etmektir. İnsan doğasının karanlık yönü savaş, mücadele ve çatışmalarla beslenir. Kazanma kelimesini söylediğiniz anda çoktan kaybetmiş olursunuz. İyi ve kötünün yarattığı ikileme düşmüş olabilirsiniz. Bu ikileme düşüğünüzde artık buna son verebilecek bir güç yoktur. Siz iyi olan tarafta olduğunuza göre size kötü bir haberim var: İyinin düşmanını yenme kabiliyeti yoktur. Bunun kabul edilmesi zor bir şey olduğunu biliyorum. Her insanın yaşamında hatırlamaktan utandığı bir geçmiş ya da şimdi savaşması gereken dürtüler mevcuttur. Çevremiz dile getirmediğimiz şiddet örnekleriyle dolu. Savaş ve suç toplumları yıkmaya de-

vam ediyor. İnsanlar ümitsizce karanlığın hüküm sürdüğü yerlere ışığı getirebilmek için gereken yüksek gücü elde etmek için dua ediyorlar.

Realistler, insan doğasının iyi yönünün kötü yönünü yenebileceği umudunu çoktan yitirdiler. Avrupa'yı yakıp yıkan Nazi dehşeti esnasında kendi ruhu ile karşılaşan en realist düşünürlerden biri olan Freud buna dayanamayarak hayatına son verdi. O, medeniyetin trajik bir bedel ile var olduğu sonucuna varmıştır. Atalarımızdan bizlere miras kalan vahşi içgüdülerimizi kontrol altında tutmak için onları baskı altına almalıyız fakat çok çabalamamıza rağmen sonuç yenilgi de olabilir. Dünya kitlesel şiddet patlaması yaşıyor; bireyler birbirlerine sürekli şiddet uyguluyor. Bu analiz korkunç bir geri çekilme anlamına geliyor. Kötü tarafımın kendi karanlığına itilip hücre hapsine mahkûm edilmediği sürece iyi tarafımın barış, sevgi ve düzenli yaşam şansı yok.

Realistler geri çekilmenin kendisinin bir kötülük olduğunu kabul etmek zorunda kalmışlardır. Öfke, korku, güvensizlik, kıskançlık ve cinsellik gibi duygularınızı baskı altında tutarsanız, gölge kendisinin kullanılmasından kaynaklanan yüksek enerji potansiyeline kavuşacaktır. Ve bu enerji acımasızdır. Karanlık tarafınız bakışlarınızı size çevirdiğinde, büyük hasar verir.

Geçen hafta ümitsizce, barınacak güvenli bir yer arayan bir kadına rastladım. Tacizci kocası kronik bir alkolikti. Bu problemle yıllardır mücadele ediyorlardı. İçkiden uzak geçirdiği kısa bir süre sonunda içkiye yeniden başlayarak durumu daha da vahim boyutlara taşıyan koca, kendisini sonunda işsiz, ailesiz, yorgun ve utanç içinde bırakacak olan uzun içki âlemlerine daldı. Bir haftalığına ortalıktan kayboldu ve geri döndüğünde her ne kadar pişman olduğunu, artık içmeyeceğini söylese de elbette ona kimse inanmadı. Eşi ondan boşan-

mak istedi. Eşinin bu isteğini kocası onu şiddete maruz bırakarak yanıtladı. Karısı eşinin daha önce kendisini hiç dövmediğini anlattı. Şimdi bütün hayal kırıklığı ve gözyaşlarına ilaveten kendi güvenliği hakkında da endişe duyuyor.

Kısa vadede bir insanın yapabileceği en iyi şey, kadın sığınma evleri ve kadını destekleme grupları gibi en iyi yerleri tarif etmek. Bir an empati kurdum. Kendimi onun parçalanmış duygularından arta kalanların yerine koydum ve uzun vadede çözüm ne olabilir diye düşündüm. Eski kötü alışkanlıklarına geri dönen bağımlılar, psikolojinin standart araştırma konusunu oluşturuyorlar. Fakat onlar aslında neyi sembolize ediyorlar? Bence onlar bilinen bir durumun aşırı uçlarıdır: bölünmüş bir kişilik. Bağımlılar açısından “kötü ben” ve “iyi ben” arasındaki ayrımı fark etmek oldukça zordur. Normal bir bireyin kendi kötü beni ile başa çıkmak için uyguladığı taktikler oldukça basittir. Örneğin kötü davranışlarımızı inkâr etmek, kötücül dürtülerimizi unutmak, karşıımızdaki insandan onu kırdığımız için özür dilemek, yaptığımızdan pişman olduğumuzu söylemek hiç de zor değil. Bağımlılar bu basit reçeteyi kullanmayı beceremiyorlar. Onların karanlık dürtüleri, zihinlerinde normal kontroller ve kısıtlamalar olmadan istedikleri gibi dolaşabiliyorlar. Basit bir keyfe bile giriş yok o karanlık tarafımızda. Kötü ben zevk, sefa, mutluluk gibi duygulara sinsice yavaş yavaş zarar verir ve onları bozar; o mutlulukla alay eder; bağımlıya tekrar tekrar zayıf ve kötü yönlerini hatırlatır.

Diyelim ki tahmini olarak yukarıda yaptığımız tanımlar doğru. Bu tanımlamaları yaparken bazı önemli noktaları atlardım. Örneğin alışkanlıklar bağımlı olmada güçlü bir paya sahiptir. Beyinde meydana gelen fiziksel değişimler de öyle. Yabancı kimyasallar kullanan kişilerin beyinde zamanla mutluluk ve acı hissetmeyi sağlayan alıcılar bozulur. Bunun

nedeni ise kullanılan bazı ilaçlardaki maddelerin beynin içindeki alıcılara hücum etmesidir. Yine de bağımlılığın bahsettiğim bu fiziksel bozulma sebepleri büyük ölçüde abartıdır. Eğer bağımlılık sadece fiziksel sorunlardan oluşmuş olsaydı milyonlarca insan şu an alkol veya uyuşturucu madde kullanmıyor olurdu. Ama gerçek bu değil. Diğerlerine kıyasla yavaş yavaş uzun vadede zarar görerek, bağımlılıklarında en alt düzeyde değişimler gerçekleştirerek ve bunun farkında olarak kullanıyorlar. Bağımlılığın alevli tartışmasına girmeden ve onun sebeplerine değinmeden kişi bir adım geri atıp onu görebilir çünkü bu, ayrıntıları ile incelenmesi gereken karmaşık bir konu değildir. Bağımlılık sadece gölgenin diğer fotoğrafıdır.

Bundan dolayı bağımlılıkları ele almak için gölgeye yaklaşmalı ve onu silahsız bırakmalıyız. Hepimiz sadece bunu yapmak istediğimiz için bırakın bir haftalık içki âleminde dönen sarhoş kocanın üzerinde biraz duralım. O kesinlikle içeriye saldırganlık, ırkçı önyargı, cinsel şovenizm vb. gibi gölgeye ait olan farklı yüzlerden biri veya daha fazlası ile girecektir. İlk bakışta bunlar birbirleri ile alakalı görünmeyebilir. Örneğin tacizci bir patron, bir eşcinseli döverek nefret suçu işleyen birinin kontrolden çıkmış davranışını sergilemeyecektir fakat gölge iki davranışın da temel çıkış noktasıdır. Ne zaman kişiliğimizin bir parçası kötü, yasadışı, utanç verici, suçlu veya yanlış olarak etiketlenirse, kişiliğimiz parçalara ayrılır ve böylece gölgeyi güçlendirmiş oluruz. İnsan doğasının karanlık yanı, ister azami bir şiddet sergileyerek ister kibar ve sosyal yönden tolere edilen bir davranış olarak ortaya çıksın fark etmez. Burada farkına varılması gereken temel gerçek şudur: Kişiliğimizin bir parçası kopmuştur.

Kopma bir kere gerçekleştiğinde, kötü diye nitelendirdiğimiz kopan parçamız, kişiliğimizin merkezi çekirdeği yani bi-

zim şiddet, öfke ve korku gibi duygulardan temizlenmiş olduğu için iyi diye düşündüğümüz ana birim ile olan irtibatını kaybeder. Adına ego dediğimiz bu şey, dünyaya ve diğer insanlara uyum sağlayan yetişkin kişiliğimizdir. Aslında o içkici koca da içinde iyi ve güzel olan şeyler barındırıyor. Örneğin normalden daha hoş ve daha çok kabul edilebilir iyi bir kişiliğe sahip biri haline de gelebilir. Yani kısaca demek istiyorum ki karanlık tarafımızı ne kadar çok baskı altında tutmaya çalışırsak gölgenin de ısıltı ve iyilikle dolu bir kişilik inşa etmesi de o kadar kolaylaşır. Korkunç bir suç işlediği veya kalabalığın üstüne rasgele kurşun yağdırdığı için tutuklanan komşusu hakkında TV ekiplerine bilgi veren mahalle sakinlerinden hep aynı tarz cümleleri duyduğumuz yalan mı? “Aslında uysal, kibar ve hoş bir adam gibi görünüyordu. Bütün mahalle şaşkınsınız. Bay X bunları yapabilecek birine hiç benzermiyordu.”

Eşi yüzünden perişan olmuş kadın, kocası için şunları söylüyordu: “Kocam sürekli alkolden kurtulmak için kliniğe yatıp sonra tedavi bitmeden geri dönüyordu. Bu tür programlar bazen bir süreliğine de olsa işe yarıyordu. Ama ayık olduğu zamanlar bile sefil bir adamdı. O beladan kendini uzak tutmak için sürekli kendi ile savaş içindeydi. Hep tetikte olmak zorunda hissediyordu kendisini. Alkole yeniden başlamaktan çok korkuyordu. Ne kadar çok savaşırsa o kadar bitkin düşüyordu ve sonuç kaçınılmaz oluyordu.” Yani bağımlı koca geçici zaferini kutluyorken gölge onu sinsice takip ediyor, onu yoruyor ve alt etmek için en uygun anı kolluyordu.

Bir keresinde bağımlılıktan kurtulma çabaları sırasında kocası komaya girmiş, sancıları, gece terlemeleri ve sayıklamaları dayanılmaz hale gelmiş. Eşi hemen doktora koşarak onun bu acılarını dindirebilecek bir ilaç istemiş. Fakat doktor

inatçı bir realistmiş ve onun bu isteğini reddetmiş. Ona, “Bırak dibe vursun. Bu onun tek gerçek kurtuluş ümidi. Kısacası, onun bu süreci daha az acıyla atlamasını sağlamak ona yardım etmek olmaz,” demiş.

Siz ve ben bu tavsiyeyi acımasızlık olarak nitelendirebiliriz. Aslında dibe vurmak bu tür bağımlılıktan kurtulma süreçlerinde kaçınılmaz bir olgudur. Bu hayati bir risktir çünkü gölgenin yaptığı blöfü yuttuğumuzda, kendi kendimizi yok etme sürecimizi de başlatmış oluruz. Bilinçsiz bir insanın ne kadar acı yaratabileceği konusunda belirli bir limit yok ve bizler narin, hassas yaratılmışız. Bağımlı veya gölge enerjisinin etkisi altında kalan herhangi biri yanılısama sisi içinde hapsolmuştur. Bu sisin içinde uyum sağlayamama korkusundan ve uyumlu olma tutkusundan başka hiçbir şey yoktur.

Dibe vuruş sürecinin tehlikeli yolları işe yaradığında, sis perdesi aralanmaya başlar. Bu sancılı süreçte bağımlı gerçekten realist bir şekilde düşünmeye başlar: “Ben bağımlılığımın daha güçlüyüm. Her şeyimi kaybetmek istemiyorum. Korku yenilebilir. Artık buna bir son verme vakti geldi.” Her şeyin açık ve net görüldüğü bu anlarda iyileşme gücü, temizlenme isteğinin kendisinden gelir. Kişi, kendini yok etme büyüsunün etkisinden kurtulmaya başlar ve bunun ne kadar aptalca olduğunun bilincine varır. Temizlenme aşamasında kişilik parçalarını toplar ve yeniden bir bütün olur. Bunun da ötesinde benliğini açık ve net olarak görür.

Sizin tek bir kişiliğiniz var. Gerçek siz ve bu, iyi ve kötünün ötesinde bir şey.

Gölge, bilincin bölünmeyi bıraktığı anda güç kaybetmeye başlar. Artık bölünme var olmadığından tüm yönleriyle açıkça görebildiğiniz tek bir kişiliğiniz var. Başka da hiçbir şey yok. Artık gölgenin, altında saklanabileceği gizli geçitler, zindanlar, yok edici hücreler veya yosun tutmuş taşlar mevcut

değil. Sadece bilincin kendisi var. Bu bilincin en temel vazifesidir. Kolayca keşfedebileceğimiz gibi bu basit fonksiyondan yepyeni bir kişilik doğabilir ve neticede yepyeni bir dünya da yaşamaya başlayabilirsiniz.

Kolektif gölge

Çoğu insan gölgenin seçilebilecek bir olgu olduğunu düşünür. Kendi karanlık taraflarıyla karşılaşmaktan kaçınır. Yine de gölgenin var oluşu çok gereklidir. Çünkü insan, “Ben kimim?” sorusunu sormayı asla bırakmaz. Ama siz aslında, tamamen görünmez olan bilinçaltı dediğimiz gizemli yönetimi hesaba katmadan gerçekte kim olduğunuzu yani gerçek kişiliğinizi bilemezsiniz. Jung’un gölgeyi prototip olarak adlandırması aslında onun önemli bir başarısı değildir. Onun en önemli başarısı insana yalın kişiliği göstermiş olmasıdır. Yalın kişilik, “Ben kimim?”, “Biz kimiz?” sorularının yanıtına bağlıdır.

İnsanlar kendi kişiliklerini yaratabilecek varlıklar değillerdir. Gerçekte bizler bir kişilik oluşturmamız çünkü kişiliğimiz bize dünyaya bir bakış açısı ve parmak izi gibi başka hiçbir şeye benzemeyen kişiye özel bir odaklanma kazandırır. Kişilik olmadan, beynimiz anlamsız, şaşırtıcı bir duyu selinin bombardımanına kapılır. Bilindiği gibi bebekler doğduklarında bir kişiliğe sahip değillerdir. Yaşamlarının ilk üç yılını kişiliklerini, tercihlerini, ilgilerini ve mizaçlarını oluşturmaya çalışarak geçirirler. Her anne bebeğinin bu yıllarını boş bir tahtayı (tabi böyle bir tahta varsa) doldurmakla geçirdiğine tanıklık eder. Dünyaya etrafımızdaki duyuların pasif alıcıları olarak gelmiyoruz. Aksine istekli birer yaratıcı olarak geliyoruz. İhtiyaçlar, inançlar, dürtüler, dilekler, hayaller ve korku

gibi duygularla tek bir bütün olur olmaz, aniden dünya bizim için anlam kazanmaya başlar. “Ben, bana ve benim” tek bir amaç için var olur: size dünya da kişisel bir yer vermek için.

Hepimiz bir kişiliğe sahibiz ve onun haklarını korumak için çok ileri bile gidebiliriz. Fakat “kişilik” aslında tam olarak nedir? Bu mesnetsiz bir felsefe sorusu değil. Hepimiz sevdiğimiz bir kişinin ani ölümü veya ciddi bir hastalığımızın olduğunu öğrendiğimiz an kişisel krizler yaşadık. Kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan duyumuza saldıran her kriz, aynı zamanda kişilik duygumuza da yapılan bir saldırıdır. Evinizi, tüm paranızı veya eşinizi kaybetmiş olabilirsiniz. Bu ani değişimler kişiliğinizde korku ve şüphe gibi sarsıntılar yaratır. Dünyanızın karardığını, her şeyin bittiğini düşündüğünüz an kişiliğinizi de paramparça ettiğiniz andır aslında. Beynimizle veya vücudumuzla yaşadığımız her travmadan sonra egomuzun iyileşmesi için uzun zamana gereksinim duyarız. (Eski zamanlara ait bu deyişin doğruluğundan ötürü çok şanslıyız: *Ruhlar kırılmaz, sadece uzun atlama yapar.*)

Çünkü biz ümitsizce ve sıkıca bağlandığımız kişiliğimizi nasıl yarattığımızı bilmiyoruz. Bazen kişiliğimiz bizi şaşırtıp hayretlere düşürebilir. Freud kişiliğimizin gizli dürtüler ve isteklerle dolup taşıtığını söyleyerek önemli bir spekülasyona imza atmıştı. Bu haberi yüz yıl önce neredeyse medeni olan her insan tepkiyle karşılamış ve rezillik olarak nitelemişti. Küçük erkek çocuklarının anneleri ile seks yapmak istediklerini fakat babaları tarafından iğdiş edilmekten korktukları için böyle şeylerden uzak durdukları düşüncesi o zamanlar insanlara garip ve saçma gelmişti. Bu çıkarımı yapan kişi ise Freud idi. O kişiliğin görünmez etkisini ciddiye almıştı. İşe, kişiliğin gizli bölümüne yani bilinçaltına giden asıl yol olarak nitelendirdiği rüyaları inceleyerek başladığında, çocuk cinselliğinin problemin sadece bir parçasını oluşturduğunu gör-

dü. Freud medeni kişilik görüntüsü altında aslında hiç medenileşmemiş başka bir kişiliğin saklandığını ileri sürdü. Bu, vahşi ve ilkel, yeryüzündeki tüm savaşların ve şiddet unsurlarının kaynağını teşkil eden çatışmaların bitmek tükenmek bilmeyen enerji kaynağı ve en güçlü belirtilerinden olan cinsellik dürtüsü gibi yalnız kişisel tatminin peşinden koşan, merhametten yoksun bir kişiliktir.

Freud'a göre bu gizli denize cesurca dalmak kahramanlık işidir ve kendisi bu işi tedavi bulmak amacıyla yapmıştır. O, bilinçaltını sırf insanlar kendi ilkel, yıkıcı dürtülerinin esiri olmasınlar diye uysallaştırmaya çalışmıştır. Bu dürtüleri bas-kılamak ve karanlıktaki mahkûmlar gibi zincirlemek ona göre daha fazla acı çekmeye sebep olmaktan başka bir işe yaramayacaktı. Bunları okurken eminim gölgenizin nasıl bir yılan gibi başını havaya kaldırdığını ve tıslayarak sizi tehdit ettiğini hissetmişsinizdir. Ama gölge sadece bilinçaltı değildir. Freud'un en gözde öğrencisi olan Jung, hocasının bu konuda büyük bir hata yapmış olduğunu fark etti. Bilinçaltı "ben" ile ilgili değildi. O "biz" ile ilgiliydi. Kişinin bilinçaltından gelen dürtüler ve istekler kaynağını insanın tüm tarihinden almaktaydı. Jung'a göre her birimiz Jung'un "kolektif bilinçdışı" diye adlandırdığı bilinç çeşidine bağlıyız. Buna göre, sizin ve benim kendi kişiliğimizi şahsımıza özel olarak yarattığımız düşüncesi, bir yanılısma olmaktan öteye geçemeyecektir. Biz bütün insan dürtülerinin ve efsanelerin uçsuz bucaksız birikimlerine dokunuyoruz burada. Meşhur gölgemizin barınağı ise bu paylaşılan bilinçaltından başka bir yer değildir.

Bazı insanlar sosyal bazıları da değildir. Fakat hiç kimse kolektif benliğin dışında değildir. "Biz" kelimesi hiçbir kimse-nin tek başına bir ada olmadığına sürekli hatırlatıcısıdır. Jung "biz" kelimesinin gizlenmiş boyutunu açığa çıkarmak için sosyal anlamı kullanmamıştır. Belki de ona göre bu böl-

geyi kolektif bilinçaltı diye adlandırmak onu daha teknik bir olgu haline getiriyordu. Fakat sizin ve benim diğerleriyle paylaştığımız bilinç yaşamımızın devamı için temel oluşturmaktadır. Kolektif benliğimize başvurma yollarını düşünün. Burada birkaç tane örnek var:

Ailenize ve yakın arkadaşlarınızın desteğine ihtiyaç duyduğunuzda,

Siyasi bir partiye katıldığınızda,

Bir topluluk veya yardım kuruluşu için gönüllü olduğunuzda,

Ülkeniz için savaşmayı veya ülkenizi korumayı seçtiğinizde,

“Bize karşı onlar” şeklinde düşündüğünüzde,

Milliyetinizle özdeşleştiğinizde,

Bir yerdeki felaket sizi kişisel olarak etkilediğinde,

Kolektif bir korku tarafından ele geçirildiğinizde.

Hepimizin çabalamasına karşın “biz”den vazgeçeceğimize inanmak sadece bir fantezidir. Gerçek Amerikalı gibi görülmeğe isteriz, Çirkin Amerikalı olarak değil. Bazı etnik gruplara sempati duyar fakat kendimizi onlardan daha farklı, ayrı ve genellikle daha iyi olarak görürüz. Bir kriz anında ailemizle mümkün olduğunca çok yakın olmak isteriz. Başka bir durumda da ailemizin dışında yaşamı olan bir birey olduğumuz konusunda da ısrar ederiz. “Ben” ve “biz” arasındaki koalisyon tedirgin edicidir.

Jung bu koalisyonu daha da tedirgin edici hale getirmiştir. Kolektif gölge konusunda ise insanlar bu konunun dışında kalmak için mücadele ederler. (Toplum onaylamadığımız olaylarda bile asla hareketliliğine son vermeyecektir.) Fakat bu ailemizde üstlendiğimiz rolden çıkmaktan gerçekte daha

zor bir ayrılıktır. Aslında aile, kolektif bilincin ilk ünitesi veya seviyesini oluşturur. Şükran gününde değiştiğinizi ilan edebilir, artık bu şekilde davranılmayı hak eden beş yaşındaki çocuk ya da asi genç olmadığınızı söyleyebilirsiniz. Başkaları tarafından duyulmadığınızı ya da önemsenmediğinizi hissedebilirsiniz. Aileniz sizin eskimiş kutunuzda kalmanız için çok fazla yatırım yapmış olabilir. Fakat toplum bundan daha acımasız ve anlayışsızdır.

Hepimiz topluma görünmez bağlarla bağlıyız. Savaş yıllarında barışsever birine dönüşebilirsiniz. Bu kişisel bir tercihtir. Fakat öfke patlamasından, ön yargılardan, alınganlıktan, eskiden kalma kinden, milliyetçiliğin karanlık hücumundan doğan bir savaşın olduğu yerde barışsever olmanız sizi kolektif gölgeden otomatik olarak çıkarmaz. Ondandır mutlaka etkilenirsiniz. Belki de bizleri oldukça rahatsız eden modası geçmiş terim “ırkçı hafıza” hâlâ capcanlı duruyordur. Fakat insanlar “Tipik bir erkek cevabı” ya da “kadın sürücüler” gibi ifadeler kullanmaktan hiç de rahatsız olmuyorlar. Cinsiyet ayrımı ateşli bir şekilde tartışılan sabit bir konu haline dönüştürülmüştür. Kolektif bilinçaltı işte tam bu noktada sizi karmaşanın içine sokmuştur. Görünüşte X vatandaşı Y vatandaşına saldırgan bir şekilde karşı çıkmış olabilir. Aslında bilinçaltı düzeyinde her iki vatandaş şiddetli bir rekabetin iki unsuru olarak birleştirilmiştir.

Bir olaya dahil olma yada olayın dışında kalma seçimi kolektif gölgenin merkezindeki konu olmuştur. Bu konu günlük hayatımızda birçok sorunun sorulmasına sebep olmuştur:

Sosyal zorunluluklarım nelerdir?

Bir vatansever olarak görevlerim nelerdir?

Topluma ne kadar uymalı veya ne kadar karşı çıkmalıyım?

Diğer insanlarla nasıl bir bağım var?

Benden daha az şansa sahip insanlara ne borçluyum?

Dünyayı değiştirebilir miyim?

Bu sorulardan herhangi birini sorduğunuzda bilinçli aklınız size tam, hatta en doğru olan cevabı veremez. “Biz”, “Ben” kadar sizin kimliğiniz olduğu için görünenin altında yatan kolektif bilinçaltı, sizin parçanız olan anılarınız, korkularınız, hüsrarla bitmiş istekleriniz, önyargılarınız ve dürtülerinizle birlikte suyu bulandırarak sizi karmaşık düşüncelere sevk eder.

Kanıt nerede?

Kolektif bilinçdışı, uzun süredir fazla kanıt olmayan fakat aynı oranda da çok ilgi çeken bir kavram olmuştur. Hiç kimse insan doğasının karanlık bir yönünün olduğunu tartışmamıştır. Bu bağlamda acaba Jung’un açıklaması yararlı mı oldu yoksa bu sadece parlak bir zekânın icat ettiği bir kavram mı? Son zamanlarda konu ile ilgili çok az kanıt toplanabildi, bunlar da gizemi derinleştirmekten başka bir işe yaramadı. Örneğin onlarca yıldır biliniyor ki yaşlı dul bir kadın gibi bir insan yalnız ve toplumdan uzak yaşıyorsa hastalık ve ölüm riski, sosyal bağlantıları güçlü insanlara kıyasla daha da artıyor. Mutlu bir evlilik insanın daha sağlıklı olmasını sağlıyor. Başlangıçta bu bulguyu kabul etmek zordu çünkü tıp alanında yapılan araştırmalar akıl sağlığı ile beden sağlığı arasında bir bağlantı kuramıyordu. Vücuttaki kalp veya kansere dönüşebilecek bir hücre, bir insanın neler hissettiğini nereden bilebilirdi? Taşıyıcı moleküller adı verilen keşif, beynin algıladığı her türlü duyguyu kimyasal eşitine çevirdiğini göster-

di. Taşıyıcı moleküller kanın içinde dolaşırken milyarlarca hücreden geçer; sonuç olarak mutluluk ya da mutsuzluk kalbe, ciğerlere, bağırsaklara ve böbreklere kadar ulaşır.

Birdenbire akıl ile beden arasındaki bu bağlantı tıpta “gerçek” temellere dayandırılmıştı çünkü kimyasallardan daha gerçek başka bir şey olamazdı. Fakat Jung, mutluluk veya mutsuzluğun aynı ortamda bulunan insanların hepsi tarafından paylaşılabilceğini ileri sürdü. Irak veya Ruanda’da niçin toplu şiddet ortaya çıktı? Yanıtı uzun süren kabile anlaşmazlıklarında ve mezhep çatışmalarında bulmamız mümkün. Acaba bunlar kolektif bilinç dışında saklanmış veya ebeveynler tarafından atalarından gelen bu kin ve nefret kuşaktan kuşağa aktarılarak canlı mı tutulmuştu? Başımızı sağa sola sallamanın veya bu barbarca ve medenileşmekten uzak hareket hakkında homurdanmanın çözüme hiçbir faydası olmaz. İnsanlık tarihindeki en büyük kan gölü 1. ve 2. Dünya Savaşları içinde oluştu. Sayısı milyonları bulan Yunanca veya Latince bilgisine sahip, piyano çalan, şiir yazan medeni asker bir yığın halinde ölümün pençesine doğru yürüdü. Avrupa geriye dönüp baktığında bu katliamı delilik olarak nitelendirdi. Asıl trajedi şu ki savaşı son derece zeki ve normal insanlar yürüttü ve bu savaşta öldüler. Vicdan sahibi olan insanlar bu durumu protesto ettiklerinde ya hapislerde çürütüldüler ya da ceza olarak savaşmak üzere ön saflarda savaşa gönderildiler. Buradaki çok trajik bir ironi ise savaştan en çok nefret edenlerin ve savaşa karşı olan birçok insanın savaş meydanlarında ölmesidir.

Bilinçaltımızın bizi bilinçsiz tutmak gibi bir hedefi vardır. Yinede bilgi bazen gizlice kafasını çıkarıp bizlere bakar. Stanford Üniversitesi’nde yapılan dünyaca ünlü bir sosyal deneyde, psikologlar gardiyanların mahkûmlara nasıl davrandıklarını anlamak için yapay bir hapisane ortamı oluşturdular.

Öğrenciler iki gruba ayrıldılar: tutuklular ve gardiyanlar. Onlardan istedikleri gibi doğaçlama bir oyun sergilemeleri istendi. Görevli psikologlar, her iki grupta meydana gelen önemli davranış değişikliklerini görüp not ediyorlardı. Fakat deneyin birkaç gün sonra yarıda kesilmesi zorunlu hale geldi çünkü gardiyan rolündeki öğrenciler mahkûm rolündeki öğrencilere aşağılamaya ve cinsel taciz de dâhil olmak üzere kötü eylemlerde bulunmaya başlamışlardı. Bu kötüye gidiş, “iyi elmalar kötü kaplarda” teorisini destekliyordu.

Bu eski tarz düşünüş psikologlara yozlaşmış bir insanın grubun diğer üyelerini nasıl da kötü davranmaya zorladığını ispatladı. Sağduyu, bir çete liderinin etrafındaki suça meyilli olmayan insanları bile kandırıp suç işletebileceğini söylüyor. Liselerde bile bir grup zorbanın diğerleri üzerine baskı kurarak onlara münasebetsiz işler yaptırması çok ileri boyutlara ulaşmıştır. Yine de Stanford Hapishanesi deneyi bize bunun aksini ispatlamıştır. Oradaki katılımcıların hepsi de prestijli bir üniversitede okuyan iyi çocuklardı. Onların yanlış davranışları içlerinde kötü örneklerin bulunmasından kaynaklanmıyordu. Hapishanede bulunan kötü koşullar, öğrencilerin içlerindeki karanlık güçlerin hortlamasına başka bir değişle gölgenin kış uykusundan uyanmasına sebep olmuştu. Böylece grup şiddetine şartların da sebep olduğu belgelenmiştir.

Gölgenin hedefi bireyler değil, kalabalık alanlardaki yüzlerdir. Çünkü gölge bilinmezlik ortamlarında elini kolunu sallaya sallaya gezebilir. Eğer biri yaptığı kötülüklerin cezasını çekmezse kişiliğimizde kayıplar meydana gelir. Kanun ve nizamın olmaması, sonucu daha da vahimleştirir. Sanki kabul edilen ahlak kurallarının ötesine geçmeye izin veriliyormuş gibi herkes kendi kurallarını koymaya başlar. Eğer otoriteyi sağlayacak kişiler aktif olarak kötü davranışı destekler, onlara bir ceza vermeyeceklerine dair söz verilerse gölge he-

men yüzeye çıkar ve bulaşıcı bir hastalık gibi herkese sirayet eder; sonuç olarak düzen bozulur. Bu duruma bir de fakirlik, okuryazar olmama ve eski kabile bağlarını da ekleyerek durumu daha da kötü hale getirmek zorunda değiliz. Ancak bu faktörlerin de gölgenin ekmeğine yağ sürdüğü de inkâr edilemez bir gerçektir.

Gölge gün ışığına çıkabilir derken, her türden kitlesel patolojiden bahsediyorum. Stanford Hapishanesi deneyi Irak Savaşı sırasında Ebu Garip hapishanesinde yaşanan tacizleri açıklamak için yeniden gündeme oturdu. Eğer gecekondular mahallelerini düşünürsek, orada da iyi insanlar kötü ortamlarda bulunuyorlar. Onları sırf alt sınıfa aitler diye hepsi hakkında ahlaken çöküntü içindeler veya kötü işler yapıyorlar diye etiketlendiremeyiz. Ekosistemin tahrip edilmesi de gezegenimize karşı yapılan bir tür şiddet örneğidir. Fakat yaşadığı gezegene bu kötülüğü yapanlara devlet otoriteleri izin verdiği için veya işledikleri fiilin kanunen bir cezası olmadığı için bu eylemleri yaptıklarından dolayı kötü insanlar diye ilan edemeyiz (Kulak ardı edilen, inkâr edilen veya yarına ertelenen hepimizin karşılaştığı uzun vadeli zararlar hariç). İnsanlar yaptıkları yanlıştan uyandıklarında, şaşkın ve kafaları karışık bir görüntü sergiliyorlar. Katıldıkları şiddet eylemi onlara sanki bir rüyaymış gibi geliyor. Savaş ve soykırım gibi korkunç olaylara aktif olarak katılanlar bile yaptıklarının gerçek değil de bir rüya dan ibaret olduğunu söylüyorlar. Buradan da şu noktaya varabiliriz: Gölge bizi iki yoldan tutsak ediyor. Birincisi bizi bilinçsizleştiriyor. İkincisi ise canı istediğinde karşı konulmaz gücü ile patlayıp bizlere kötü şeyler yaptırıyor.

“Bütün bunların benimle ne ilgisi var?” diye düşünebilirsiniz. Çoğumuz Ebu Garip’te gölgenin birden ortaya çıkışıyla yaşanan zulme katılmadık. Kendimizi tutsakları taciz eden

askerlerin yerine koyarak empati yapmak yerine, cezalandırmak için günah keçisi arıyoruz çünkü çürük elma (kötü kişiyi toplumdan tecrit etmek) teorisiyle yaşamak daha kolaydır. Fakat siz arabanızı kullanmak gibi masum bir şey yapıyorken bile havaya 19 librelik sera etkisi yaratan karbondioksit gazı salarak, havayı kirletip ekosisteme zarar veriyorsunuz. Toplum olarak birkaç yıl içinde bu kötü davranışı düzeltebiliriz yeter ki bunu yapmayı gerçekten isteyelim. Çözüm zaten günümüzde var olan daha temiz araçların ve toplu taşıma araç kullanımının yaygınlaştırılması veya alternatif yakıt kullanımı ile mümkün. Onlardan neden hep beraber yararlanamıyoruz? Çünkü bilinçsiz kalmak daha basittir.

Septikler (şüpheciler) bütün bu anlatılanların kolektif bilincin varlığını kanıtlamadığını söylemekte aslında haklılar. Bizi birbirimize bağlayan çevre baskısı veya kelimeler olmadan toplumun görünmez bir bağla birbirine bağlı olduğunun kanıtı nerede? Sosyolojinin yeni bir dalı oldukça gizemli bir olgu olan ve davranışlarımız hakkında bildiğimiz her şeyi değiştirebilecek güce sahip “sosyal bulaşıcılık” üzerinde çalışıyor. Hepimiz modanın ve trendlerin nasıl işlediğini tecrübe edinmişizdir. Herkes yeni bir şeyler yapıyor gibi görünüyor. Bu bir mesajlaşma, Twitter’daki sayfalarda gezinme veya yeni bir video oyunu oynamak olabilir. Moda bulaşıcı bir davranıştır. Bu mikrobu başkalarından alırız. Fakat kimse bu davranışın nasıl virütik hale geldiğini bilmez. Bir grup insanın aynı şekilde davranmaya karar vermesine ne sebep olabilir ki?

Eğer bir ülke nüfusunun tamamının obez olmasını önlemek veya gençlerin sigarayı bırakmalarını sağlamaya çalışmak gibi bir gruptan alışkanlıklarını terk etmelerini isterseniz, bu tamamen hayati önem taşıyan tıbbi bir konu haline dönüşür. Bu konu ile ilgili en geniş araştırma Harvard

Üniversitesi'nde çalışan iki araştırmacı Nicholas Christakis and James Fowler tarafından yapıldı. 'Bağlanmış' adını verdikleri yeni kitapları, New York Times Sunday dergisinin son sayılarından birinde üzerine makale yazılarak tartışıldı. Christakis ve Fowler Framingham, Massachusetts'de yaşayan üç farklı kuşak üzerinden ve aynı zamanda ülkenin en büyük kalp araştırmasından elde ettikleri bilgileri analiz ettiler. 5.000'den fazla insanın ailesiyle, arkadaşlarıyla, yardımcılarıyla yaklaşık olarak 51.000 kişinin sosyal ilişkilerindeki davranış biçimlerini incelediler.

İlk keşfettikleri davranış biçimi şuydu: Birisi kilo aldığında, sigara içmeye başladığında veya hastalandığında yakın akrabalar ve arkadaşlar %50 civarında aynı tür davranışları sergilediler. Bu da sosyal bilimlerdeki onlarca yıl önce ortaya atılan şu teoriyi güçlendirmiş oldu: Davranışlar gruplar içinde geziniyorlar. Biz bunu hayatımızın bir bölümünde arkadaş baskısı şeklinde yaşamışızdır ya da herkesin kilolu veya sigara tiryakisi gibi görüldüğü aileleri tanımışızdır. Bunun tersi de mümkün tabi. Eğer sağlıklı bir kalabalıkla koşarsanız, siz de muhtemelen sağlıklı davranış şekilleri geliştirirsiniz. Biz burada sadece sağlık konusundan bahsetmiyoruz, hangi davranış olursa olsun davranışların bulaşıcı olduğunu söylüyoruz. Eğer üniversitedeki yurttta odayı paylaştığınız kişi çalışkan ise, zamanla sizinde notlarınız yükselmeye başlayacaktır.

Christakis ve Fowler'in ikinci bulguları çok daha gizemliydi. Onlar toplumsal bağların bir bağlantıyı atlayabileceği bulgusuna ulaştılar. Örneğin A kişisi obez, B kişisi ise obez değildir. B kişinin arkadaşının obez olma ihtimali %20, B kişinin arkadaşının arkadaşının obeziteye yakalanma riski ise %10'dur. Bu üçlü bağlantı derecesi tüm davranış çeşitleri için iyi bir şeydir. Bir arkadaşınızın arkadaşı sizi sigaraya, mut-

suzluğa veya yalnızlığa meyilli hale getirebilir. O arkadaşın arkadaşı ile hiç karşılaşmamış bile olsak istatistikler bunun doğruluğunu bizlere kanıtıyor.

Christakis ve Fowler'in bulguları tüm toplum arasında dolaşan görünmez bağlar olduğunu ileri sürüyor. Şayet onların araştırması tutarsa, ortaya çıkabilecek spekülasyonları bir düşünün. Kolektif bilinçdışı düşüncesi aslında İsviçreli psikolog C.G. Jung tarafından bir asır önce ortaya atılmıştı. O, herkesin bilinçaltında bir gölgesinin saklandığını iddia ediyordu. Acaba Jung onun bu fikrini destekleyecek olan bilgi gelmeden önce görünmez bağlayıcılarla karşılaşmış mıydı? Bu aslında sorulması gereken ana sorunun yanında önemsiz bir sorudur. Ne tür bir bağlantı görünmeden, insanlar birbirleri ile iletişime geçmeden, başkalarının davranış şeklini görmeden veya birbirinin varlığından bile haberdar olmadan nasıl var olabilir?

Konuyu düşünürken aynı soruları bir de beyne yöneltmek istiyorum. Beynimiz bir davranışa odaklandığında milyonlarca sinir hücresi o duyguyu yakalar ve o duyguyla gözle görülebilen bağlantılar olmadan ahenk içinde davranır. Beynin çeşitli alanları aynı anda hareketlenmeye başlar. Bizler ne bir nöronun öteki nörona ders verdiğini görebiliriz ne de yeni duygunun beyindeki başlangıç noktasından diğer bölgelere gizli bir telefon sistemiyle birbirine aktarıldığını bulabiliriz. Örneğin sandalyenizden kalkıp portakal suyu ile dolu bir bardağı almaya aniden karar vermeniz gibi. Gerçekte nöronlar aynı anda sahneye çıkar ve duygularınızı taşımaya başlarlar.

Bu konular karmaşık konulardır ve ben burada sadece bu konuların ne denli esrarengiz olabileceğine dair ipucu vermeye çalışıyorum. Sosyal bulaşıcılık üzerine yapılan son araştırmalar oldukça heyecan verici bir hal aldı. Araştırmala-

rın sonucu, insanların birbirlerinde gördüklerini taklit etmelerini, beyin hücrelerinin birbirinden bağımsız olarak aynı amaç çerçevesinde hareket etmelerini, birbirlerinden millerce uzakta olan ikizlerin aynı anda aynı acıyı veya duyguyu hissetmelerini sağlayan tek bir bilincin varlığı düşüncesini desteklemektedir. Gözle görülmeyen bu bağlantılar kolektif bilincin hayatın pek çok alanına dahil olmasına yardımcı olur. Sosyal bulaşıcılık herhangi bir haber konusu olabilir zira bizler kanıtlara dayanan bilgiyi severiz. Ancak tek bir bilince iştirak ediyor olmamız din, felsefe ve hayatın bildiğimiz anlamına meydan okuyan bir düşünce tarzıdır.

Gölge bu anlamda küçük küçük parçalardan oluşan bir tasarıdır. Herhangi birinin bunda katkısı olmuş olabilir. Bu oluşum için tek yapmamız gereken bilinçlenmemiş olmamızdır. Etrafımızda sözüm ona iyi bir şeyler yaptıklarından emin olan, sayamayacağımız kadar korku taciri vardır. Vatanını canı pahasına savunan herkes takdir görmek ve beğenilmek ister. Kabileler birbirleriyle savaşırken hayatta kalmak için mücadelenin kaçınılmaz olduğuna inanırlar. Geçmişte bize dayatılan doktrinler ve sosyal şartlanmalarımız sonucunda yikanan beyinlerimiz, kendi gölgesinin varlığını inkâr eder ve ona karşı koyar. Çocukluğumuz sürekli anımsamak zorunda kaldığımız “bu kötü, bu iyi; bu sevap, bu günah” şeklindeki şartlanmalarla doludur. Toplumlar bu doktrinlerle yapılır. Önemsemeyerek gözden kaçırdığımız şey kolektif bir benlik oluşturduğumuz gerçeğidir. Çocuklara kendi gölgelerinin farkına varmalarını, karanlık ve ürkütücü duygularını dahi bizimle güvenle paylaşabileceklerini, kendilerini “iyi çocuk” olmadıklarında da affedebileceklerini, gölge dürtülerini sağlıklı yöntemlerle nasıl ifade edebileceklerini öğreseydik, yeryüzünde yaşayan insanlar olarak hem topluma hem de ekosisteme daha az zarar vermiş olurduk.

Gölgeyi yaratanlar

Freud'a da Jung'a da bir dakikanızı ayırıp onlar hakkında kafa yormadıysanız bile, onların sayesinde farklı bir benlik miras aldınız. Onlar insan doğasının esrarengiz yönüne ışık tutular. Fiziksel dünyamızda kimliğinizin tıpkı bir buzdağı gibi sadece bir kesiti gözle görülebilir. Genelde göze görünmeyen ve önemsenmeyen insan ruhu belirsizlik, çelişkiler ve içinden çıkılmaz paradokslar barındırır. Aslında olması gereken tam da budur. Ruhun kendi özünü ortaya çıkardığı tecrübelerimiz aslında yaşadığımız çelişkilerin bir sonucudur. Çelişkinin olmadığı ortamda hiçbir yaşam tecrübesi edinemezsiniz; gölge ve ışık, acı ve haz, yukarı ve aşağı, ileri ve geri, sıcak ve soğuk. Bu keskin hatlar var olmuş olmasaydı, herhangi bir meydana geliş, bir oluş da söz konusu olamazdı. Bilinç adeta çölü andıran uçsuz bucaksız bir düzlüğe dönüşürdü. Siz ise her şeyin farkında olursunuz ama dikkate değer hiçbir şeyi idrak edemezsiniz.

Aslında kolektif bilinç her yeni buluşu bir diğer nesile aktararak, insanlığın nasıl evrimleştiğini gösterir. Bunlar asıl olarak benlik hakkındaki keşiflerdir.

Homo sapiens'in beyninin daha üst düzey bir işlevsellik için ayrılmış büyük bir korteksi olduğu fiziksel antropolojinin temel bir gerçeğidir. Korteks mantık yürütmeyi sağlayan, sevgiye ve tutkuya oluşmaları için fırsat yaratan bir merkezdir. Din, cennet ve cehennem fikirleriyle birlikte kortekste doğmuştur. Daha üst düzey bir beynimiz olmasaydı ne okuma yazmayı ne matematiği ne de sanatı öğrenebilirdik. Neanderthal adamından kalan kalıntıları eşeleyerek onların da bir korteksleri olduğu ve hatta onların kortekslerinin bizimkilerden daha da büyük olduğu gerçeğini anlamak son derece şaşırtıcıdır. Yine de Neanderthaller sadece ucuna taş bağ-

lanmış bir mızrakla –*Homo sapiens*'in iki misli daha uzun hayatta kalmış– 400.000 yıl boyunca sadece büyük hayvanları avlayarak bütün Avrupa'yı dolaşmıştır. Oldukça büyük bir kortekse sahip olmalarına rağmen, Neanderthaller ikinci bir alet icat edememişlerdir. Hatta kullandıkları silahı daha hafif bir malzeme kullanarak yapmayı dahi akıl edememişlerdir. Devasa mamutlara, mağara aslanlarına ve diğer avlarına yakın dövüş tekniğiyle saldırmak için ağır silahları kullanarak avlanmaya devam etmişlerdir. Bunun sonucu olarak da aşağı yukarı bütün Neanderthal erkek iskeletlerinde çeşitli kırıklar gözlemlenmektedir. Avlamaya çalıştıkları o devasa hayvanlar kendilerine karşı koymuşlar ama yine de yaklaşık yarım milyon yıl boyunca hayatta kalan Neanderthal insanının beyni, uzak mesafeden atarak avlanabilme imkânı verecek daha hafif bir silahın kendisi için emniyetli olacağını düşünememiştir.

İnsanoğlunun evrimi sadece sahip olduğu fiziksel beynine değil onu kullanmasına imkân veren akıla da bağlı olmuştur. Bilinçaltı dünyasında öğrenme eylemi yavaş yavaş ve sessiz, gözden irak bir şekilde ilerlemiştir. *Homo sapiens* beynini kendinden önceki atalarının kullandığından daha karmaşık meseleler için kullanmıştır. Akıl bir kez daha iyi silah tasarlamayı başardığında hayat onun için daha kolay bir hale gelmiştir. Çiftçilik, avlanmanın ve toplayıcılığın yerini almıştır. Yaşam şartları daha karmaşık hale gelmeye başlayınca, insanlar fikirlerini birbirlerine aktarabilsinler diye dil ortaya çıkmıştır.

Diğer bir deyişle, Jung aslında bütün hareketin olduğu gizli yeri bulmuştur. Kolektif bilinçdışı aklın kütüphanesidir. Orada bugün kullanabileceğimiz, geçmişten getirdiğimiz bilgilerin toplandığı bir ev vardır. “Ben kimim?” sorusuna hiçbir zaman kesin yanıtlar verilememiştir. Çünkü kişilik akış-

kan, sürekli değişen, kendi benliğine anlam vermeye çalışan ve etrafınızdakilerle paylaştığınız bir olgudur. Çalışmalar gösteriyor ki video oyunları ve bilgisayar üzerine eğitilmiş bir kişinin beyni bu konuda bilgi sahibi olmayan diğer bir kişinin beyninden fiziksel olarak farklılıklar gösterir. Örneğin bilgili kişinin beyninde diğer kişide olmayan yeni sinir yolları vardır.

Eğer biz gerçek kişiliğimizi bulmak istiyorsak, o zaman gölgeler dünyasının içine dalmalı ve kendimizi onun akışına bırakmalıyız. Bu tehlikeli bir yolculuk gibi görünse de, korkudan sapsarı olsak da çok kahramanca bir hareket olacaktır. Hamlet adlı o ünlü filminin başlarında, Laurence Olivier şu sözleri söyler: “Bu ne yapacağına bir türlü karar veremeyen adamın hikâyesidir.” Hamlet’in elinde, babasını öldürenin Danimarka Kralı olmak isteyen amcası olduğuna dair kanıtları var. Öç almak için her türlü sebep mevcut fakat bunu yapamıyor. Öldürme ve öç alma gibi dürtülerin normal bir şeymiş gibi görüldüğü gölgeye yapılan bu tehlikeli yolculuk Hamlet’in varlığını, asilliğini ve medeni kişiliğini tehdit ediyor. Durum bu bile olsa prens bu tehlikeli yolculuğu kabul etmiyor ve o da Hamlet’i bezginlik, kendinden nefret etme, sevgi duygusunu kaybetme ve intihar düşüncelerine sevk ediyor. Tıpkı derin sularda canavarla karşılaşan birinin verdiği tepki gibi. En nihayetinde Hamlet öldürülüyor fakat o kendi kaderini büyük bir rahatlama ve huşu içinde sessizce kabulleniyor. Bence Olivier’in filmlerin en başında kullandığı söz şöyle olmalıydı: “Bu kendi gölgesinden korkan adamın hikâyesidir.”

Bundan dolayı gölgeyi insanın yarattığının farkında olmak çok önemlidir. O bizim kolektif bilinçdışımızda oluşturuldu. Dün komünist bugün ise terörist olan düşmanımızdan nefret

etmek insan doğasının bir hatası değildir. Kin ve nefret duygusu bize atalarımızdan miras kaldı. İçeriği insan yapımı olan gölgeden bize geldi. Gölge, sırf bize yabancı gözüksün diye “bizler” terimi yerine “onlar” terimini bilinçli olarak zihinlerimize yerleştirdi. “Onlar” bizi incitmek ve değer verdiğimiz her şeyi elimizden almak istiyorlar. “Onlar” bizim gibi tam olarak insan değiller. Bundan dolayı bizim onlarla savaşılmaya ve onları yok etmeye hakkımız var. Bu mantıklı düşünüşe yani gölgeye zarar vermek için nesilden nesile aktarılan, bireylerin değil de topluluğun zihinlerini şekillendiren görünmez model, gölge arketipi hakkındaki her şeydir.

İnsanoğlu kendi evriminin bir parçası olarak bilinçli bir şekilde büyük medeniyetler kurdu. Fakat bilinçaltı düzeyinde, bizler tek bir insanın veya çağın yaşadığı tecrübelerin ötesinde çoğulcu bir tarihi toplamaktayız. Aslında “bana” dediğimiz kavram sonuçta bildiğimizden de öte “bize” anlamına gelmektedir.

Aradığımız delil vücudumuzun içindedir. Bağışıklık sistemi kolektif bir projedir. Kaburga kemiğinin altında, vücudumuzu dışarıdan gelen mikroplara ve virüslere karşı savunan antikorları üreten timüs adlı bir salgı bezi bulunmaktadır. Yeni doğanlarda bu salgı bezi gelişmemiştir. Hayatlarının ilk yılını bağışıklık konusunda annelerinin sütüne bağımlı olarak geçirirler. Timüs daha sonra olgunlaşmaya başlar. Maksimum büyüklüğe ve fonksiyona ancak 12 yaşında ulaşır. Bundan sonra Timüs ufalır. Büyüme evresi sırasında Timüs, sizi tüm insanlığı etkileyen hastalıklara karşı antikor üreterek korur. Her türlü hastalık yapan organizma vücudumuza girmemiş dahi olsa o tür organizmaya karşı bizim hazırda antikorlarımız vardır. Başka bir deyişle bağışıklığın kazanılması da ortak yani kolektiftir. Her insanın kolektif yaratılmış bir ögesi

yani bağışıklık sistemi vardır. Bu sistemin kütüphanesi yeni hastalıklarla karşılaşıldıkça zenginleşmeye devam etmektedir.

Bu örnek bize her şeyden bağımsız fiziksel bir vücudumuzun olmadığını ispatlamaktadır. Bedenimiz yaşamımız boyunca hiç bitmeyecek, sürekli zenginleşecek olan ortak bir projeye katılmaktadır. Aslında insan beyninin evrim geçirmesi gibi başka bir proje de seçebilirdim fakat bunlar sonunda dönüp dolaşıp DNA konusuna dayanıyordu. Genlerimiz insan gelişim tarihini fiziksel olarak kaydeder. Genetik bilimi genomların bütün sırrını çözememiş olsa bile, sanırım bundan sonraki atacakları adım fiziksel boyutta değil ruh boyutunda olacaktır. Biz oraya varır varmaz yapacağımız ilk şey ruhun kendisini yenilemek olacaktır. Parçalanma yerine bütünleşmeyi seçtiğimizde ise gölgenin içimizdeki hükümdarlığı da sona erecektir. Kısaca işte o zaman bölünmüş kişiliğin kaderini biz belirleyebileceğiz.

Gelişim hiç durmaz

Gölgenin kendisini belli etmesini sağlamak için bizim karşıt enerjilere ihtiyacımız vardır. Daima açıkça düşman olan iki kişinin aynı zamanda gizli müttefikler olduğunu düşünmüştür. Örneğin Usame Bin Laden ve George Bush birbirlerini yaratmışlardır. Görünüşte birbirinin düşmanı olan bu ikili, göze görünmeyen bir şekilde de müttefiklerdir. Bu genel bir prensiptir. Sizin aslınızın ortaya çıkması için düşmanlarınızın varlığına ihtiyacınız vardır. Bu, biz gölgelerimiz tarafından şekillendirildiğimiz sürece böyle devam edip gider. Hikâye gölgenin bizi şekillendirmesi için gerekli olan enerjiden daha fazla enerjimiz olduğunu anlayınca şüphesiz daha il-

ginc bir hal almaktadır. Yani biz onu kendi enerjimiz ile şekillendirebiliriz.

Gölge nereden gelmektedir? Ayrılık dürtüsü, zıtlıkları –ve savaşıları– aydınlık ve karanlık arasında yaratmıştır. Ayrılık patolojik olduğunda, gölge kızgınlık, öfke, kıskançlık ve düşmanlık gibi duygular olarak kendini belli eder. Bundan dolayı insan ruhu kendini aynı anda ilahi ve şeytani, kutsal ve dinsiz, aziz ve günahkâr gibi hissedebiliyor. Doğu kültüründe şöyle bir söz vardır: “Günahkâr ve aziz sadece bir banknotun iki yüzüdür.” Günahkâr bir kimsenin geleceği, azizin ise geçmişi vardır. Bu roller tersine de çevrilebilir. Yasak tutkular ve uygunsuz aşk bir madeni paranın iki yüzünü oluşturur. Yazı ve tura olmadan bir madeni para tamam olamaz ve kullanılamaz. Aynı şekilde pozitif ve negatif kutuplar olmadan elektrik akımı da olamaz.

Elektrikte olduğu gibi, eğer iki kutup da akım göndermezse yaşam enerjisi kaybolur. Bu gerçeği anlar anlamaz farkına varacağımız ilk şey gölgemizin olmasının normal bir şey olduğudur. Gölge ayrılık dürtüsüdür. Fakat kutsal dürtü, bütünlük arayan bir dürtüdür. Gölge yaratma arzusu, karşı konulmaz olduğunu ispatladı. O bize insan olarak gördüğümüz iyi ve kötü olabilen “ben” e benzeyen bir kişilik sundu. Burada gerçek bir gizem yok. Gizemli kişiliğimiz, “Acaba kişiliği yaratma gücü –ayrılıklar şehrinde bütünleşmeyi başarmak gibi– yeni bir şey oluşturmak için kullanılabilir mi?” diye kendimizi sorguladığımız anda tamamıyla sahneye çıkar.

Ayrılık nefes kesen bir yolculuktur. Ego, insanı hem trajedi hem de mutluluğa doğru giden vahşi bir yolculuğa çıkarır. Ruhumuz bundan dolayı zıtlıklar, paradoks ve belirsizlikler şehrinde kutsallık ve şeytani güçler arasında mücadele edip durur. İkisinden birinden vazgeçmek için çok az sebep görürüz. Bizler gizliden gizliye içimizdeki kötü kadını ve erkeği

severiz aslında. Birini başıboş diye nitelendirmek aslında ona istemeyerek iltifat etmektir.

Başka bir açıdan bakılınca, bizler yanılısana sisi içinde başıboş yürüyoruz. İstediğimiz kişiliği yaratmak için enerji harcamak yerine, beraberinde getirdiği tüm sefillik ve karmaşaya rağmen bizlere miras kalmış parçalanmış kişiliği kabulleniyoruz. “Ben, beni, bana, benim” kelimeleri kim olduğunuzu tanımladığı an parçalanmış kişiliğin tehlikeli sularında yüzmeye başlarsınız. İblis olmadan Tanrıya ulaşmanız mümkün değildir.

İblis nedir? O efsanevi gölge, cennetten kovulmuş bir melek ama aynı zamanda da kutsal bir varlıktır. Eğer iblis kelimesinin kökenine bakarsak kendini iyi hissetmeyen kutsal varlık demektir. Bu tanımın içinde şok edici gizli bir sonuç vardır: Eğer aydınlıkla birlikte karanlık da olmaz ise bir evren olmaz. Çelişki kulağa heyecan verici olarak gelmez ama bir de patlayıp görünen evrene sızradığı zaman sonuç inanılmaz derecede dramatik olacaktır: İyi ve kötünün yaşayan üç boyutlu görüntüsü. Evrende enerji ile şarj olmayan ve Şeytanla Tanrı arasındaki meydan muharebesine yükselmeyen, zıtlıkların gösterisine şahit olmayan hiçbir atom ya da atom altı parçacık yoktur.

Fiziki evren bize evrimimiz için gerekli güzel manzaralı bir ortam, göremediğimiz kısım ise ruhumuzu verdi. İkisi de el ele beraberce yürüyorlar. Çünkü onlar gerçekte tekler. Ruhumuzun derinliklerinde yarattığımız herhangi bir değişim, ruhun aynası olan dış dünyada da değişiklik yaratacaktır. Kovulmuş, günahkâr ruhumuz ışığa ulaşmaya çalışırken (bunda başarılı da olabilir, başarısız da) demode olmuş mirasımızın başrol oynadığı sahneye tıklılıp kalmak zorunda değiliz. Bu ilahi tiyatro oyunu, egonun vahşi koşusuna destek verir. Onu güçlendirir. Bütün dünyamızı sadece iyi ve kötünün

olduğu bir parka dönüştürür. Günah ve bağışlanma, şeytana uyma ve dürüstlük de bunların hepsine uyar. Yeni bir ruh –yeni bir hikâye– yaratma düşüncesi hem garip hem de heyecan vericidir.

Parçalanma güdüsü bize bildiğimiz gerçekliği gösterir. Peki, hangi dürtü bize gerçekliği verecektir? Ona üç boyutlu dürtü adını verebiliriz. Üç boyutlu dürtü detayları atlar ve bütünlüğü kendine amaç edinir. O dahili ve harici parçaları birleştirip bir bütün haline gelen üç boyutlu bir mekân yaratır. Birçok insan lazer ışığı kullanılarak oluşturulan bir hologram görmüştür. Lazerli hologramın oluşması için bir eşyanın ya da bir objenin bir parçası yeterlidir. Lazer onları sanki işin içinde sihribazlık varmış gibi bir bütün haline getirip bizlere sunacaktır. Bir parça yerine bir bütün görüntüsü ortaya çıkacaktır. Aynı yolu takip edersek, günlük hayatın monoton parçacıkları bizleri oyalarken (ayak işleri, yemek pişirmek, çalışmak, sevilen ya da sevilmeyen şeyler, A ve B arasında yapmanız gereken yüzlerce seçim gibi) zihnimiz aslında bize sahiplenmemiz için bir hologram gösteriyor. Siz bir bütünün içinde yaşıyorsunuz. Bu üç boyutlu dürtü kapatılamaz veya yok edilemez. Etrafımıza bakındığımızda kişisel dünyamızda gördüklerimiz hoşumuza gitmezse, zor durumlar veya başka insanlar tarafından köşeye sıkıştırılmış hissetsek bile, yepyeni bir hologram yaratmak için gerekli güç içimizde öylece kullanılmayı bekliyor. Yeni bir hologram yeni bir kişiliğe işaret eder. İkisi de tek seferde tek parça olarak var olamaz. Bütünlüğü yaratmak tek seferde bir parçayı değiştirmekten daha kolaydır aslında.

Bütünü değiştirmek için, bütünsel yaratıcılık seviyesini devreye sokmalıyız. Bu gücün nasıl çalıştığına dair ipucu veren büyüleyici bir egzersiz vardır. Gözlerinizi kapatın ve tropik bir bölgedeki güneşin batışı veya Alp dağlarının zirvesi

gibi canlı görsel bir tecrübenizi hayal edin. Resmin kendisi siz ona derinlik ve renk kattığınız sürece bir anlam kazanır. Şimdi çikolata veya kahve gibi sevdiğiniz bir lezzeti hayal edin. Gerçekten onun tadına bakana kadar o duyuya odaklanın. Şimdi de favori parçanız gibi sevdiğiniz bir sesi düşünün, sonra kadife gibi hoş dokunuş hissi veren bir kumaşa dokunun ve son olarak da sarhoş eden Şam gülü veya bir zambacın kokusunu içinize çekin.

Beş duyunuzla gördüğünüz, tattığınız, duyduğunuz, kokladığınız ve dokunduğunuz bu capcanlı tecrübeyi yaşadktan sonra gözlerinizi yavaş yavaş açın. Gördüklerinize şaşırıyorsunuz değil mi? Ne kadar da gerçek ve capcanlı önünüzde duruyorlardı. İçinde yaşamımızı sürdürmeye çalıştığımız bu fiziksel dünyada her şey yaşamakta ve hiçbir şey kaybolmamaktadır. Renkler daha parlaktır. Bir ses titreşimi havada asılı kalır. Bu büyüleyici değişim etrafımızdakiler tarafından algılanır. Hatta bu değişimler, iç dünyamızı yavaş yavaş yüksek seviyelere ulaştırarak onun dış dünyaya otomatikman uyum sağlamasına sebep olur. Burada elde ettiğimiz ipucu, bizi bir an önce gerçekliği değiştirmek için sahip olduğumuz güce yani en derin ruhsal sırlardan birine götürür. Bu güç yaşamın görünen yüzünde bulunmaz. Bu da insanların dış dünya da yaşadıkları, dışarıdan kaynaklanan durumlar yüzünden neden oradan oraya kolayca savrulduklarını gösteriyor. Bu yüzden üç boyutlu dürtünün herhangi bir şeyi yaratabileceği yer olan ruhumuzun hangi seviyede olduğunu derhal bulmalıyız.

Jung işte bu yüzden ona kolektif bilinç yerine kolektif bilinçdışı adını verdi. İnsanlar yaptıkları şeyin ne olduğunu bilmeden hep birlikte bu dünyayı yarattı. Burada kullandığımız temel terimleri bulacaksınız. İlk adımda zararsız gibi görünen fakat son adıma geldiğinde ise korkunç bir kişilik yok

ediciye dönüşen bu duyguların nasıl derinleştikçe derinleşen bir helezon şeklini aldığını fark edin:

Sır saklama: Temel dürtülerimiz ve ihtiyaçlarımızı saklamayı öğrendik.

Suçluluk ve utanma: Bu dürtü ve ihtiyaçlarımız, onları sakladığımız için bizlere kendimizi kötü hissettirdiler.

Yargılama: Kötü hissettiren her şeyin yanlış olduğunu düşündük.

Suçlama: Hissettiğimiz acının sorumlusunu bulmaya çalıştık.

Yansıtma: Ya nefret ettiğimiz birisi ya da şeytani bir güç gibi duruma uyan bir günah keçisi bulduk.

Parçalanma: Bu şeytani gücü kendimizden uzaklaştırmak için her şeyi yaptık. Düşmanlarımız, savaştığımız ve kendimizi onlara karşı korumamız gereken “diğerleri” idi.

Mücadele: Yansıtma, yaşadığımız acıyı kalıcı olarak yok edemedi. Artık içimizde ve dışımızda sürekli bir savaş durumu hüküm sürüyordu.

Görebileceğiniz gibi gölgeye hâlâ gaz veriliyor çünkü biz bu duyguları kullanmak konusunda uzman olmuştuk. Sonuç savaş, şiddet, suç ve bitmeyen bir çekişme olsa bile, onlara bağımlı hale gelmişiz bir kere. Kozmik şeytanın dünyadaki varlığına inanmanın boğucu etkisinden ise bahsetmeye gerek bile yok. Çözüm ise gölgenin içimizdeki başına buyruk varlığını yok edip bütünün bir parçası haline getirebilmekte yatıyor. O, Frankenstein’in yarattığı bir canavar veya yaratıcısından daha güçlü bir korku değil ki. Gölge, ruhumuzun sadece bir bölgesi. Hiçbir şey çözüm gücümüzün ötesinde değildir.

Gölgemizin bizi kurban etmesine asla izin vermemeliyiz. Ak-sine yaratıcılar olarak kontrolü ele almalıyız. Gölgeye patro-nun kim olduğunu öğretmeliyiz.

ÇIKIŞ YOLU

Bu zamana kadar anlattığım şeyleri üç cümle ile özetleyelim. *Dualite (ikilik) sizin bulunduğunuz her yerdedir. Gölge sizi yanılsama sisi ile çevrelemiştir. Sizin parçalanmış kişiliğiniz tek ve size en çok zarar veren yanılsamadır.* Şimdi, gelin problemi teşhis et-menin işe yarayıp yaramayacağına bakıp problemi bireysel temelde ele alalım.

Gölgeyi bugün ya da herhangi bir anda etrafınıza bakarak bulmaya çalıştığınızda, onu fark etmek sizin açınızdan zor olabilir. Günlük yaşam, çoğumuz için marazi (patolojik) de-ğildir. Uzmanlar, aile içi şiddet ya da cinsel istismarın bili-nenden daha yaygın olduğunu, depresyon ve kaygı bozuk-luklarının artarak korkunç seviyelere ulaştığını söyleseler de sıradan insanlar işin kolayına kaçarak gölgenin varlığını red-dederler. Bundan dolayı gölge bir öcü değildir ve bunu bil-mek son derece önemlidir. Sizi bilinçsiz kılan her şey gölge-nin bir sonucudur çünkü acı ve stresin saklandığı yer gölge-dir. Kitlesele şiddet patlamaları, sosyal stresin artık bastırıl-mayacağı bir anda ortaya çıkar. Yerel şiddet de sosyal stresin bastırılmamasının bir sonucudur. Kişi ya da kişiler bilinçsiz-liğin bedelini çok pahalı öderler.

Bunu daha da kişiselleştirelim. Yüzyıllar boyunca ortak gölgeyi yaratmak için görevlendirilmiş güçler, bugün sizin tarafınızdan kullanılmakta. Bilinçsizlik derin bir deniz gibi uçsuz bucaksız görünebilir. Ancak orada birbirine karışmış dürtülerin, güdülerin, sırların ve tabuların karanlık kaosu

hüküm sürer. Bu öğeleri mantıklı bir hal alması için birbirinden ayırarak inceleyebiliriz. Aşağıdaki maddeleri inceleyelim:

“Ben ve gölgem”

Hayattaki her şey gibi, gölgenin de bir gelişim süreci vardır. Hiç kimse yola gölgenin gücünü artırmak için çıkmaz fakat yaptığımız tam olarak da budur: Onu güçlendiriyoruz. Ne zaman aşağıdakilerden birine başvursak onun gücüne güç katmış oluyoruz:

Kendinizden ve başkalarından sır saklamak: Sırlarla dolu bir hayat gölgeye kendini yaratması için gereken materyali sağlar. Gizlilik, kötü bir aileden gelme veya kim olduğunuz sorusuna maruz kalma korkusu, bilerek birini kandırma ve reddetme suretinde ortaya çıkabilir.

Suçluluk ve utanma duygularını barındırmak: Herkes hayatının bir döneminde hata yapabilir. Hiç kimse mükemmel değildir. Siz hatalarınızdan utandıkça ve mükemmel olmayan yönlerinizden suçluluk duydukça gölgenizi güçlendirmekten başka bir şey yapmazsınız aslında.

Kendinizi veya başkalarını hatalı duruma düşürmek: Suçluluk ve utanma duygularını rahatlatamadığınız sürece, sizin veya başkalarının bunu hak ettiği düşüncesine kapılmanız hiç de olasılıksız değil. Yargılama, acıdan kurtulmak için ahlak maskesi takan suçluluk duygusunun ta kendisidir aslında.

Suçu yöneltecek birini bulmak: Siz içinizden gelen acının ahlaki bir temele dayandığını düşünür düşünmez, öyle ya da böyle, sizden alt seviyede olan birini suçlamakta hiç zorlanmazsınız.

Etrafınızdakileri eleştirirken kendi zayıflığını görmezden gelme: Bu çoğu insana gizemli gelen yansıtma aşamasıdır. Bir olayı açıklamaya başladığınızda “Bunlar Tanrının/ Şeytanın işi” gibi cümleler kullanıyorsanız, bu sizin yansıtma aşamasında olduğunuzu gösterir. Aynısı bütün problemleri yaratan kötü insanlar yani “onlar” için de geçerlidir.

Taraf tutmak: Eğer dünyanın “biz” ve “onlar” arasında bölündüğünü hissettiğiniz bir noktaya geldiyseniz, siz doğal olarak iyiliğin tarafındasınızdır. Ayrımcılık, korku ve şüphe duygularını artırır. Bu da gölgeyi besler.

Kötülüğü uzakta tutmak için mücadele etmek: Döngünün dibinde, kişinin şeytanın her yerde pusuda beklediğine dair sarsılmaz bir inancı vardır. Gerçekte meydana gelen olay ise şudur: Yanılsamanın yaratıcısı, kendi yaratılışı tarafından aptal yerine konuluyordur. Her şey gölgenin devasa boyutta bir güce ulaşması için bir araya gelir.

İlk adımı gölgeye hayat veren damarları göstererek atmış olduk. Aşağıya doğru giden bir spiral vardır. Bu spiral, sırt tutmak zorunda olduğunuzu düşünerek başlar; daha sonra bu sırlar içimizde bir yerlerde gizli kalmak yerine utanç ve suçluluk duygusuna dönüşür. Kendini yargılama da böylece oyuna dahil olmuş olur. Bu onunla yaşanamayacak kadar sancılı bir süreçtir, böylece suçu kendinizde arayacağınıza etrafınızdakilerde aramaya başlarsınız. Spiral en sonunda sizi soyutlanmaya ve inkâra götürür. Siz günah ve kötülükle mücadeleye başlayana kadar, Şeytandan bir kaçış yolu olmayan, sizi onun ellerinden kurtaracak temel gerçeği çoktan kaybetmiş olursunuz. Temel gerçek ise basit seçimler yaparak bütün gelişim sürecine gönüllü olarak katılmaktır. Burada ondan kaçmak için yapacağınız tek şey karşıt seçimler üretmektir.

Bu seçimleri dört adımda inceleyeceğiz:

- 1) *Yansıtmayı bırakın.*
- 2) *Negatif düşüncelerden uzak durun.*
- 3) *Kendinizi yargulamaktan vazgeçin.*
- 4) *Duygusal vücudunuzu yeniden yapılandırın.*

Bunlar herkes tarafından kullanılabilir olan temel yaşam tercihleridir. Karşıt seçimleri her zaman yaparız. Gölge bizi kendi sorumluluğumuzu almak yerine başkalarını suçlamaya iter. Bize, sevgiye ve saygıya layık olmadığımızı söyler. Korku ve öfkeyi hayatın doğal reaksiyonumuz gibi algılamamızı sağlar. Hepimizin bu berbat seçimlerle başı derttedir. Bu seçimler yaşamlarımızı boğucu bir hale sokarlar ve tüm yaşam sevincimizi bizden alıp götürürler. Sonuç olarak hiçbir şey bu gelişimi tersine çevirmek kadar acil değildir. Ne kadar çabuk başlarsak bizim açımızdan o kadar iyi olur.

1. Adım: Yansıtmayı bırakın

Jung'a göre gölge, bizlere kendi zayıflıklarımızı göz ardı etmeyi ve onları başkalarına yansıtmayı salık verir. Herhangi bir işi yapacak nitelikte olmadığımızı kabul etmek yerine hatayı başkalarında ararız. "İyi nitelikte olmayanlar 'onlar', 'ben' değilim." Aklıma bununla ilgili sayısız örnek geliyor. Bazıları çok önemli değilken bazıları da ölüm kalım meselesi olacak kadar önemli. Örneğin son dönemde yıldızı parlayan sinema oyuncusu bütün ulus obeziteye doğru gidiyorken sürekli zayıflamaya çalıştığı için eleştirilere maruz kaldı. Öte yandan savaş karşıtı akımlara mensup olan Amerikan vatandaşları, Amerika'ya hiçbir kötülük yapmamış başka bir ülkenin vatandaşlarını öldürsünler diye vergilerini eksiksiz ödemeye devam etmelerine rağmen vatan haini ilan edildiler. Kı-

sacası, herkes yansıtmayı kendi içine bakmaktan kaçma amaçlı bir savunma aracı olarak kullanıyor.

Şunu da unutmayın ki yansıtmaya bilinçaltından gelen bir savunmadır. Yansıtmayı en güzel tanımlayan cümle şudur: "Hislerimi itiraf edemem. Bundan dolayı, bu hisleri sende görmeyi hayal ediyorum." Eğer öfkeniz üzerinde egemen olamıyorsanız, toplumda korkulan ve şiddet eğilimli olan kaçınılması gereken bir sınıfa dahil edilirsiniz. Tabu olarak düşündüğünüz, bilinçaltından gelen homoseksüellik veya eşinizi aldatma gibi cinsel duygularınız varsa, o zaman bu duyguları sizde başkalarının uyandırdığını düşünürsünüz.

Yansıtmaya çok etkilidir. "Ben iyiyim. İyi olmayan sensin." düşüncesine dayalı, kendini olduğu gibi kabullenmeyen sahte bir kişilik yaratılır önce. Siz kendi kişiliğinizi olduğu gibi kabullenirseniz, o zaman başkalarını "iyi değil" diye etiketleme ihtiyacı da hissetmezsiniz.

Yansıtıyor musunuz?

Burada tipik yansıtmaya biçimlerini göreceksiniz:

Üstünlük: "Senden daha iyi olduğumu biliyorum. Bunu görmeli ve kabullenmelisin."

Adaletsizlik: "Bu kötü şeylerin benim başıma gelmesi haksızlık," veya "Bunu hak etmiyorum."

Kibir: "Canını sıktığım için kendimle gurur duyuyorum. Varlığın gerçekten beni rahatsız ediyor."

Savunma: "Seni dinlemeyeceğim çünkü bana saldırıyor-sun."

Suçlama: "Ben hiçbir şey yapmadım. Bunların hepsi senin suçun."

Başkalarını model gösterme: “Ben küçükken babam evde Tanrı gibiydi,” veya “Annem dünyanın en iyi annesiydi,” veya “Evleneceğim adam benim kahramanım olacak.”

Önyargı: “O da onlardan biri ve sen onların nasıl insanlar olduğunu biliyorsun,” veya “Dikkatli ol. Onlar tehlikeli türlerden.”

Kıskançlık: “Beni aldatmayı düşünüyorsun. Bu potansiyeli sende görüyorum.”

Paranoya: “Beni almaya geliyorlar,” veya “Ben hiç kimse- nin göremeyeceği komploları görüyorum. Bir iş var bu işin içinde.”

Yukarıda bahsettiğim davranışlardan herhangi biri ortaya çıkarsa, orada gölgenin içinde saklanan ve sizin yüzleşemediğiniz bir bilinçaltı duygusu vardır. Bazı tipik örnekler:

Üstünlük, sizin başarısız bir kişi olduğunuz veya başkaları sizin gerçekte kim olduğunuzu bilirse sizi reddedebilir duygusunun kılık değiştirmiş halidir.

Adaletsizlik, günahkârlık veya suçluluk duygusunu gizler.

Kibir, bastırılmış öfkeyi ve bunun altında yatan derin acıyı örter.

Savunma, sizin zayıf ve değersiz olduğunuz duygusunu gizler. Kendinizi başkalarından korumazsanız, kendinize saldırmaya başlarsınız.

Suçlama, gerçek suçlunun kendiniz olduğunuzu ve bundan utanç duymanız gerektiğini söyleyen duygunun üstünü örtmektir.

Başkalarını model gösterme, sizin zayıf, bakıma ve korunmaya muhtaç çaresiz bir çocuk olduğunuz duygusunu bastırmaktır.

Önyargı, sizin başkalarından daha alçak konumda olduğunuzu ve bu yüzden reddedilmeyi hak ettiğiniz duygusunu örtmektir.

Kıskançlık, özgür kalma isteği veya iktidarsızlık duygusunun üstünü örtmektir.

Paranoya, derinliklerimize işlemiş yenemediğimiz korkularımıza takılmış bir maskedir.

Anlayacağınız üzere yansıtma, anlayış sınırlarının çok ötesinde algılanması oldukça güç bir olgudur. Fakat o, gölgeye giden açık bir kapıdır da aynı zamanda. O kapı acıyla doludur çünkü başkalarında hata olarak gördüğünüz davranışlar sizin gerçek hislerinizi maskeliyor. Bir an önce suçlamayı ve yargılamayı bırakabilirsek, bu ideal bir başlangıç olurdu. Gerçekte gölgeyi parçalanmadan önceki haline dönüştürmek zaman alan bir süreçtir. Yansıtmadan kurtulmak için, ne yaptığınızı bilmeli, yüzeyin altında gizlenen duyguyla iletişim kurmalı ve bu duyguyla barış imzalamalıyız.

Ne yaptığınızı bilmek: Ne zaman yansıtma yaptığınızı anlamak kolay mı? Bir ipucu olarak olumsuzluğu verebiliriz. Yansıtma hiçbir zaman tarafsız olmadı. O negatif enerji üretir. Zaten üzerini örtmeye çalıştığı şey de negatiftir. Bu negatifikler arasında bir yardımlaşmadır. Öfkeli ya da kaygılı olduğunuzu anlamanız için bir ölçüm cihazına ihtiyacınız yoktur. Onlar gölge duygulardır. Öfkenizi bir hedefe –birine ya da bir şeye– yönlendirdiğinize veya her yerde mutlaka korkacak bir sebep bulduğunuzda, yansıtmanın en açık örneklerini taşıyorsunuz demektir. Umarım hisler ile bu hisleri yansıtma arasındaki farkı görüyorsunuzdur çünkü kızgın hissetmek, suçlama görüntüsü altında öfke kusmaktan daha iyidir. Toplum sizin suçlamaya devam etmenizi ister çünkü “bize” karşı “onlar” düşüncesi toplumu bir arada tutmak için se-

çilmiş kötü bir yoldur. Kafanızın içinde “onların” yani teröristlerin, Allahsız komünistlerin, uyuşturucu satıcılarının, suçluların, çocuk tacizci ve tacirlerinin yakalanmasını ve cezalandırılmasını isteyen güçlü bir ses var. Bu liste çok daha uzatılabilir. Hatalarından dolayı onları suçlayıp yargılamak yerine (sebepler geçerli dahi olsa), değişik bir yol izleyin. İçinize yönelin. Bu suçlama oyunu sizin hakkınızda ne diyor?

Bir keresinde ünlü Hintli ruhani lider J. Krishnamurti konuşma yaparken, kalabalıktan biri kalktı ve ona sordu: “Dünyaya da barış olmasını istiyorum. Savaşlardan tiksiniyorum. Barışı tesis edebilmek için ben şahsım adına ne yapabilirim?”

“Savaşın sebebi olmayı bırak!” diye yanıtladı J. Krishnamurti. Soru soran katılımcı, bir süre afalladıktan sonra kendini toparlayıp şunu söyledi: “Ben savaştan yana değilim ki. Sadece barış yapılmasını istiyorum.”

J. Krishnamurti başını salladı ve şöyle dedi: “İçinizde savaşın her türlü sebebi mevcut. Her tür savaşa sebep olan şeyler sizin saklayıp inkâr ettiğiniz şiddet eğiliminizdir. Bu savaş ister sizin içinizde, ister ailenizde, ister toplumun içinde isterse ülkeler arasında olsun.”

Yanıtı hepimizi rahatsız etti fakat korkarım doğruyu söylüyor. Çünkü bu Hintli bilgin, “Siz dünya da değilsiniz. Bilakis dünya sizin içinizde,” diyor. Eğer bu doğruysa o zaman dünya da şiddetin varlığı her birimizin içindedir. Gölge kavramı ortaya atılmadan önce, böyle bir ifade mistik olarak algılanırdı. Hepimizin birey olarak kolektif bir bilincin öğelerini oluşturduğumuzu düşündüğümüzde her türden kaygı, korku, gücenme ve saldırganlık bizi kolektif bilince doğru yönlendiriyor. Yani başladığımız noktaya geri döndürüyor.

Saklı negatifleşiminizi her yansıttığınız anda kendinizi yakalamanızın o kadar da basit bir iş olmadığını fark ettim. İnkâr etme güçlüdür. Gölge sırlarla doludur. Işığa tutup mükem-

mel olarak nitelediğiniz birini ilah olarak gördüğünüzde, o kişinin arkasında gizlenen negatifliği görmeniz çok zordur. Bu mükemmeliyetçilik fantezisinin kurgulanma sebebi ise içinizdeki gizli aşağılık duygusunu bastırmaktır. Eğer yansıma maddelerine geri dönüp sık sık göz atarsanız, bu tür savunma mekanizmalarını kullanırken kendinizi yakalamanız daha da kolaylaşacaktır.

Gizli duygularınızla bağlantı kurun: Gizli bir duyguyu yansıttığınızı fark ettiğiniz dakikada bu duyguyla bağlantıya geçmelisiniz. Bunu, geç kalmadan hemen yapmalısınız. Fırsat kapısı çok çabuk kapanabilir. Fakat o kapı kapanmadan içeriye sızmak için küçük bir aralık kalır. Savunmaya geçmeden hemen önce, gerçekte hissetmek istemediğiniz bir duyguyu hissediyorsunuz. Genç bir adam tarafından bana anlatılan bir örneği gelin paylaşalım: Mezun olduğu okulda fakir bir öğrenciydi. Etrafında onu akşam yemeklerine davet eden zengin arkadaşları vardı. Bir gün yemek masasının etrafında oturuyorlarken, aklına ev sahipleri ile ilgili bir anı geldi.

“Geçen yaz Londra’da olduğumuz günleri hatırlıyor musunuz?” diye sordu ev sahibine dönerek. “Sen ve eşin hemen oracıkta kaldırımda tartışmaya başlamıştınız. İkiniz de birbirinize karşı sesinizi yükseltmişsiniz. Ben ise orada durup size bakıyordum. Birbirinize bağırarak o kadar meşguldünüz ki üzerinde ‘Mavi Öfke’ yazan bir kamyonetin hemen arkanıza park ettiğinin farkına bile varmamıştınız. Sanırım bu eş zamanlılığa ya da bunun gibi bir şeye işaretli.”

Diğer misafirler başlarını sallayıp konu ile ilgili yorumlarını paylaştılar. Sohbet böylece uzayıp gitti. Sonra ev sahibesi genç adamı bir köşeye çekti. “Neden bizi insanların önünde aşağılamak istedin?” diye öfkeyle sordu.

“Ben sizi aşağılamıyordum ki. Sadece ilginç bulduğum bir anımı anlatıyordum,” diye itiraz etti genç adam.

“Bu hikâyeyi anlatmaya karar verdiğin ana geri dön. Ne hissettin?” diye sordu ona ev sahibesi.

Genç adam omuz silkti ve dedi ki: “ Hiçbir şey. Sadece hikâye aklıma geldi.”

Kadın başını salladı. “Hayır, o anda sende hastalıklı bir güdü vardı. Öyle bir ortamda öylesine bir hikâye gelmez insanın aklına durduk yerde. Bu hikâye senin bilinçaltında yatan utanç duygusundan ortaya çıktı.”

Çoğu insanda bu kısacık anı analiz etmek için o kadının sahip olduğu cesaret ve yetenek yoktur. O kadın, genç adamı içindeki bu duyguyla yüzleştirmiştir. Genç adam daha sonra bana dedi ki: “Otomatik olarak savunmaya geçmedim. Geriye dönüp baktım ve onun haklı olduğunu anladım. O anda onları kıskanmışım. Masada benim alamayacağım kadar çok yiyecek ve şarap vardı. Başka bir açıdan benim için orada bulunmak aşağılayıcı bir şeydi çünkü ben onlara bunun karşılığını verebilecek maddi imkânlara sahip değildim.” O aslında kendi aşağılık kompleksini bastırmak ve onlara da aynı duyguyu yaşatmak için bu anıyı anlatmıştı.

Eğer içinizde saklanan uyanıklık, isteklilik, açıklık, dürüstlük ve cesareti hissetmek istiyorsanız, bu küçük örnekten bir ders almalısınız. Çünkü bu örnekte bunun için gerekli olan her şey mevcut. Konuyu bir de şu açıdan ele alalım: Eğer kendinizi durduramaz ve “ Şu anda gerçekten ne hissediyorum?” diye soramazsanız, uyanıklığa, istekliliğe, açıklığa, dürüstlüğe ve cesarete sırtınızı dönmüş olursunuz. Bu da gölgenizin kazanmasına izin verdiğiniz anlamına gelir.

Duygularımızla barışın: İçinizde gerçekten neyin saklandığını hisseder hissetmez, aslında birçok seçeneğe sahip olursunuz. Duyguyu ait olduğu yere geri gönderebilirsiniz mesela. İyi bir insan olmadığınız için kendinizi suçlayıp durabilirsiniz. Duyguya saldırabilirsiniz veya bundan üzüntü duyup o

duyguyu hissettiğiniz için özür de dileyebilirsiniz. Bu çözümlerin hiçbirisi işe yaramaz. Onlar, istenmeyen hissi güçlendirerek veya onu daha da can yakıcı duruma getirerek gölgenin avuçlarında oynarlar.

Kulağa garip geliyor belki ama duyguların da duyguları vardır. Sizin bir parçanız oldukları için ne zaman istenmediklerini bilirler. Korku saklanarak, öfke ise onu yok sayarak sizinle iş birliği yapar. Bu bir problemin yarısından daha fazlasını oluşturur. İstenmeyen bir duygu sizinle işbirliği yaparken onu nasıl iyileştirebilirsiniz ki? Bu şekilde onu tedavi edemezsiniz. Siz negatif duygularınızla barışana kadar onlar inatla varlığını sürdürmeye çalışacaklardır. Negatiflikle başa çıkmanın yolu onun varlığını kabul etmekten geçer. Başka hiçbir şeye gereksiniminiz yoktur. Onlarla barıştığınızda artık dramatik karşılaşma da arınma da olmayacaktır. Duyguyu hissedin. İster korku, endişe, öfke, kıskançlık veya saldırganlık isterse başka negatif bir duygu olsun fark etmez. Onları hissettiğinizde onlara dönün ve şöyle deyin: “Sizi görüyorum. Hepiniz bana aitsiniz.” İstenmeyen duygularınız hakkında iyi hissetmek zorunda değilsiniz. Bu bir aşamadır yalnızca. Kızgınlık ve öfke geri dönecektir; onlar geri döndüklerinde inlerinde saklanan diğer negatif duyguları da peşlerinde getireceklerdir. Geldiklerinde onları huzurunuzda kabul edin. Zamanla mesaj yerine ulaşacaktır. İstenmeyen duygularınız kendilerini daha az istenmeyen duygular gibi hissetmeye başlayacaklardır.

Onları kabul ettiğinizde size kendi hikâyelerini anlatmaya başlayacaklardır. İçinizde bu güne kadar saklanmış her duygunun anlatacak bir hikâyesi mutlaka vardır. “Ben bu sebepten dolayı böyle oldum.” Ortaya çıkan hikâyeye karşı –bu hikâye her ne olursa olsun– açık ve dürüst olun. Trafik kazasından tutun da aşk konusunda reddedilmeye kadar veya okul-

da başarısız olmaktan, işten kovulmaya kadar geçmişte yaşadığınız her travma kalıntılarını gölgeye boşaltır. Bazı psikologların “geçmişten kalan duygusal borç” diye tanımladıkları şeyi besliyorsunuz aslında. Ona borcunuzu geri ödemek için, onun arkasında yatan hikâyeyi dikkatli bir şekilde dinlemelisiniz. Diyelim ki bu hikâyeye, “Beysbol takımında başarılı olamadım,” veya “Annemin cüzdanından para çaldığım için kendimi suçlu hissediyorum,” olsun. Çoğu hikâyeye kaynağını çocukluktan alır çünkü çocukluk kendimizle birlikte taşıdığımız suçluluk, utanma, güvenme, aşağılık duygusu gibi en ilkel negatifliklerin öğrenildiği okuldur.

Kabullenmekle ilgili hikâyeyi duyduktan sonra kendinize negatifliğin peşini bırakmamak için geçerli bir sebebinizin olduğunu söyleyin. Bunların oluşmasında sizin bir suçunuz yoktu çünkü onlar içinize gizlice boşaltıldı ve orada sizden gizlenerek yaşadılar. Yani siz aslında yanlış bir şey yapmadınız. Eski duygularınız sizin aynı yarayı tekrar almamanız için size tutundular. Bunları düşünerek onlarla aranızı düzelttiğiniz anda negatifi pozitifeye çevirmiş olursunuz. Korku size zarar vermek için içinizde gizlenmiyor. O siz ona ihtiyaç duyarsınız diye sizi korumak için orada. Öyle ya âşık olduğunuz birinden ret yanıtı alabilirsiniz; başkasının ebeveyni sizi azarlayabilir veya patronunuz sizi işten kovabilir. Sonuçta hiçbir olay eskisiyle tıpatıp aynı şekilde tekrarlanmayacak.

İstedikleriniz en son şey aynı kötü olayların tekrar etmesidir. Moral bozucu bir olay ile karşılaşınca hemen duygu torbamızı karıştırıp içinden öfkeyi çıkarırız. Gergin olduğumuz o dakikalarda ise kaygı duygusunu çekeriz torbamızdan. Fakat eğer geçmişten getirdiğimiz kötü olayları sürekli düşünersek, geçmişi hafızamıza kazıdıktan başka bir şey yapmış olmayız.

Hiçbirimiz uzun yıllar önce geride bıraktığımız çocukluktan kendimizi koruma ihtiyacı hissetmeyiz. Benzer durumlar oluşsa bile hepimiz bu tür durumlara alışkınız. Biz bir sebebi bizi korkutsun diye hafızaya almıyoruz. Ne yazık ki düzinelercesine şeyi unutmuyoruz. Hatta hafızamıza kazınmış bu olaylarla düşmanlar, doğal felaketler veya suç gibi kolektif korku familyasına katılıyoruz. Kaynağı eskilere dayanan duygularla barışmak size korkunun, öfkenin ve saldırganlığın yarattığı tahribat kadar zarar vermez. Ruh neye ihtiyacı olduğunun her zaman farkındadır.

Yansıma ile nasıl başa çıkılabileceğini öğrendiğimize göre şimdi sıra bir sonraki soruyu sormaya geldi. Neden kendinizi savunmak zorundasınız? İşte bu anahtar bir konu haline geldi çünkü bu soru gölgenin asıl var oluş sebebini sorgulamamıza neden oldu.

2. Adım: Negatif düşüncelerden kurtulun

Negatif düşüncelerden kurtulmak neden bu kadar zor? Bunun birden çok sebebi var. İlk olarak, negatif duygular bir buz dağının sadece görünen kısımlarıdır. Bundan dolayı her sinirlendiğinizde veya kaygılandığınızda gölgenin içinde bunlardan çok daha fazlası belirir. İkinci olarak negatiflik yapışkandır. Bize bizim ona bağlandığımız kadar sıkıca bağlıdır. Yapışkanlık onun hayatta kalma mekanizmasıdır. Duygular var olma haklarının olduğunu düşünürler. Kendiniz gibi duygularınız da varlıklarını kabullendirmek isterler. Sebepler sunarlar; inandırıcı bir hikâyeye uydururlar. Fakat bütün bunlara rağmen negatifliği uzaklaştırma yollarını öğrenebilir ve onu hayatınızdan çıkarabilirsiniz.

Süreç, duygularınızı ne kadar kötü olurlarsa olsunlar onları kabul edip gün ışığına çıkarmakla başlar. Bu aşamayı uyguladıktan sonra, kendinizi negatiflikten ayırın. Burada bir denge hareketi vardır çünkü uzaklara gitmeden ve negatifliğinizi tanımlamadan (“Bu benim”) sorumluluğunuzu üstlenmek istiyorsunuz (“Bu bana ait”). Negatiflik, sizin bir zamanlar tanıdığınız gölgenin ötesindeki gerçek benliğiniz değil. Bundan dolayı bütün negatif tepkiyi sağlık durumunuzda değişiklik yapan bir alerji veya grip gibi düşünün. Alerji sizindir ama o siz değilsiniz. Grip sizi sefil bir hale sokar ama bu demek değildir ki siz hayat boyu sefil yaşamaya mahkûm edildiniz.

Negatifliğin yapışkan gücünü yok etme yollarını bulduğunuzda, ondan biraz daha bağımsız hale gelirsiniz. Aşağıdaki cümleler negatiflikten uzaklaşmak için kullanılabilir.

“Bunun üstesinden gelebilirim. Bu sonsuza kadar sürmeyecek.”

“Bu şekilde daha önce de hissetmişim. Bununla başa çıkabilirim.”

“Bu duyguyu başka birine yöneltirsem kendimi daha iyi hissetmeyeceğim.”

“Suçlama oyununda kazanan olmaz.”

“Negatifliğimi dışarı yansıtmak pişmanlık ve suçluluk duygularının ortaya çıkmasına sebep olur.”

“Ben sabırlıyım. Bakalım bir süre sonra sakinleşebilecek miyim?”

“Yalnız değilim. Bu zor durumu atlatmak için birilerinden yardım alabilirim.”

“Ben duygularımdan daha öte bir varlığım.”

“Bu ruh halleri, hatta en kötüsü bile gelip geçicidir.”

“Kendimi nasıl odak noktası haline getirebileceğimi biliyorum.”

Eğer yukarıdaki cümleleri kendinize söyleyebilir ve uygulamaya geçirebilirseniz, onlar sizin başa çıkma yeteneğinizi güçlendirirler. Bunları nasıl gerçekleştirebilirsiniz? Onların olmasını isteyerek. Bir duygudan arınmak için istekli, odaklanmış, sabırlı ve bilinçli olmalısınız. Eğer gerçekten böyle bir niyetiniz varsa otomatikman onunla aranızda sınır çizersiniz. Bunların tersini yaparsanız negatifliğiniz size daha sıkı yapışır. Aşağıdaki türden düşünceleriniz varsa negatiflik peşinizi bırakmayacaktır:

“Kendimi korkunç hissediyorum. Bunu hak etmiyorum. Neden ben?”

“Birisi bunu ödeyecek. Bunun olmasına ben sebep olmadım.”

“Bu suçu kimin üstüne atabilirim?”

“Bu beni çılgına çeviriyor.”

“Kimse bana yardım edemez.”

“Bu duygudan kurtulana kadar kendimi nasıl başka bir şeye motive edebilirim?”

“Bunu atlatana kadar ilaç kullanmalıyım.”

“Kendimi bu kadar kötü hissediyorken kimse benimle ilgilenmese iyi olur.”

“Bir kurtarıcı bekliyorum.”

“Birisi beni oyuna getirdi.”

“Bunun hemen şimdi burada çözülmesi gerek.”

“Duygularıma hâkim olamıyorum. Bu benim yapım.”

Batı kültürünün “kopma” diye tabir ettiği terimin, doğu kültüründeki karşılığının “kadercilik” veya “vurdumduymazlık” olduğunun farkına vardım. Bunun için ilk olarak kopmayı pozitif bir bakış açısıyla yeniden şekillendirin. Kopma kayıtsız kalmayı göstermez. O, negatifliğin size yapışıp kalmasını istemediğinizi gösterir.

3. Adım: Kendinizi yargılamaktan vazgeçin

Hak ettiğinizi düşündüğünüz duyguları yaşarsınız. Ne tezatlıktır ki bunlar istediğiniz duygular değildir. Hatta bunlar yaşamayı arzu ettiğiniz duyguların yanından bile geçmezler. Herkes, sonunda kendini yargılamayla biten kötü duyguları atıp iyi duyguları kapmanın peşindedir. Kızgınlık, öfke, kıskançlık, düşmanlık, kurban etme, kendine acıma ve saldırganlık gibi kötü duygular tarafından kuşatılma bu negatif duygulara ihtiyaç duyan bir benlik bilincidir. İki farklı insanın bu duyguların tıpatıp benzerini yaşaması imkânsızdır. Bizler kimliklerimizi herkesten farklı inşa ederiz. Bazı insanlar korkuyu itici güçlere karşı motive olmak için kullanırken bazıları da onları bağımlı ve kurbanmış gibi hissetmek için kullanır. Bazıları öfkeyi çevrelerindeki insanları kontrol etmek için kullanırken diğerleri de öfkeden korkarlar ve asla öfkelerini belli etmezler. Fakat sizin kişilik algınız ve kendinize verdiğiniz değer içinizde barındırdığınız duygulara sıkı sıkıya bağlıdır.

Her duygu şu veya bu şekilde geçerlidir. Fakat duygulara kendinizi yargılamayı kattığınızda, tüm duygular size zarar verebilir. Örneğin aşk, reddedildiğinde ya da yanlış yere konulduğunda hayatları mahvediyor. “Sadece yardım etmeye çalışıyordum,” cümlesi önemsemekten doğan pozitif bir ifa-

de gibi görünse de çoğu zaman davetsiz misafir olduğunuzu size hatırlatır. İsteddiğiniz her an kendini yargılama duygusundan arınmış bir benlik bilinci yaratabilirsiniz. Sayısız insan bunu başarmak istiyor ve uzmanlar bunu nasıl yapabileceğimizi bizlere anlatıyorlar. Fakat duygularınızın negatif yönleri ağır basarsa istediğiniz kişiliği yaratamayabilirsiniz. Öfke ve korku gibi ilkel duygularınızı kendi haline bırakırsanız kendinizi iyi hissetmek çok zorlaşır. Öyleyse ne yapmak lazım? Şayet bilinçli veya bilinçsiz baskı işe yaramaz ise negatif duyguları başıboş bırakmak da aynı ölçüde işe yaramaz.

Sempati duymak önemli bir konudur. Kendinize bakıp, "Görüyorum ki her şey yolunda," diyebiliyorsanız, aslında aynı anda iki şey yapmış oluyorsunuz: Yargılamayı duygu listenizden çıkarıyorsunuz. Bu bir. Kendiniz gibi davranmanıza müsaade ediyorsunuz. Bu da iki. Sempati dışarıya gösterdiğimiz bir duygudur. Ah bir de kendimize karşı sempatik davranabilesek! Sempatiklikten konu açılınca aklıma hep soru sormaya gelen genç bir kadınla yaptığım çarpıcı sohbet gelir.

"Sürekli insanları dinliyorum," dedi. "Merak ediyorum acaba sempatik olmak ne kadar ileri gidebilir?"

Ondan insanları dinlediğinde neler hissettiğini anlatmasını istedim.

"Garip duygular. Sabah kalktığımda ailemi dinliyorum ve onlara sempati duyuyorum. Ben çocukluğumdan beri böyleyim. İş yerinde insanlar bana problemlerini anlatıyorlar çünkü onlara sempati duyduğumu biliyorlar. Ama son zamanlarda sokakta gördüğüm bana tamamen yabancı insanlar bile bana gelip dertlerini açıyorlar. Her türden hikâyeler dinliyorum onlardan."

"Ve sen de onlara daima sempati gösteriyorsun öyle mi?" diye sordum. Başıyla beni onayladı.

“Kendine zarar verdiğini düşünmüyorum,” dedim ona. Rahatladı. “Gerçekte sen bunun farkına varmakla harika bir iş başardın. Var olduğun için tanrıya şükranlarımı sunuyorum. İyi ki varsın,” diye devam ettim.

Bu onun benden beklemediği bir hareketti ve utandı. Ona şöyle dedim, “Çoğu insan, başkalarına duyduğu aşırı sempatinin problemi oluşturan kaynak olduğunu fark edemez. Ama burada bir tuzak var. Sempati merhametin diğer adıdır. Bu kelime de acıyla yaşamak demektir. Yani sempatiye bir sınıır çizgisi çekmenin tam sırası. Sempati uygun seni yormaya başlarsa işte o zaman senin için tehlike çanları çalmaya başlar. O seni alt etmemeli veya sempati duyduğun insanların hissettiği kötü duyguları sen de hissetmemelisin.”

Merhamet, doğru ölçülerde kullanıldığında, onu alan kişi kadar veren kişi için de değerlidir. Daha sonra bunu kendimize uygulayabileceğimizi düşündüm. İçimizde sürekli bizi yargılayan bir ses var. Ona süper ego veya bilinç diyelim. Bu ses, dışarıdaki bir yargıçtan veya bir ebeveynimizden gelmez. O bizden bağımsız hareket eder. Ne düşündüğümüzü ve ne kadar değerli bir insan olduğumuzu ölçmeye çalışır. Diyelim siz haksız yere birine kızdınız ve daha sonra bundan suçluluk duydunuz. İçinizdeki yargılayan ses size şöyle der: “Sen hatalıydın. Muhtemelen başını belaya soktun ve sen bunu hak ediyorsun.” Belki bu cümleler bazı yönlerden yardımcı olabilirler. Fakat bu ses sadece sizsiniz. Böylece o sizi yargılarken aslında kendini de yargılamış oluyor. Doğruyu söylemek gerekirse içimizde bizden bağımsız ve tarafsız bir yargıç yok. Sizi yanlış ya da kötü olarak etiketlendiren o ses, gerçekte kurgudan ibaret bir karakterdir ve kurgulanmış karakterler asla sempati duymazlar. Üzerinizdeki gücünü yitirmek için gözünüzü korkutmak zorunda.

Ya kendinize sempati duymaya başlarsanız ne olur? İçerideki yargıç çözülmeye başlar. Genç kadının olayında fark ettiğim şey şuydu: O sempati duygusunu bencilce kullanmadı. İşte bencilce bir yaklaşım: “Arkadaşımın kötü durumda olduğunu gördükçe kendimi daha iyi hissediyorum.” Aksine o, bu duygusunu insanları dinleyerek ve onlarda kanallar açarak onlara doğru cömertçe akmasını sağladı. Hatta bu kanal Tanrıya ulaşmayı bile sağlayabilir. Çünkü en yüksek seviyesine ulaştığında merhamet, iyileştirici bir rol oynar. Birine sempati duyduğunuzda, o kişinin acıları duyulur ve bu acılar yüksek bir bilinç seviyesine ulaşır.

Burada bilincinizi terk etmekten bahsetmiyoruz. Bilinç sizi cezalandırmaya başlayıp kendinizi değersiz hissettirmeye başlarsa, çok ileriye gitmiş demektir. İşte o zaman, sizi dar bir benlik kavramının içinde tutmaya çalışan içinizdeki yargıcı terk etme zamanı gelmiş demektir. Ruh veya Tanrı âleminde –bu âlemi istediğiniz gibi adlandırabilirsiniz– acılar tedavi edilebilir. Sempati duygusunun içinden iyileştirme güçlerine doğru giden bir kanal açabilirsiniz. Böyle bir kanal olmak için can atmalısınız. Bu hayatın en büyük ve şüphesiz en saf en temiz sevinçlerinden biridir.

4. Adım:

Duygusal bedeninizi yeniden yapılandırın

Negatif bir duygu yüzeye çıktığında, onu yeni bir duyguyla değiştirebilirsiniz. Hepimizin beyninde göze ve estetik anlayışımıza hitap eden biçimli, sağlıklı, genç, taze bir vücut resmi vardır. Fakat hoş görünen bir bedene sahip olmak için gereken nitelikleri duygularımız için arzu etmiyoruz. Aslında

duygusal bedenimiz fiziksel bedenimiz gibidir. Bundan dolayı fiziksel bedenimize gösterdiğimiz ilgi ve alakayı duygusal bedenimize de göstermeliyiz. Sürekli negatif duygulara maruz kaldığında o da yorgun ve bitkin düşebilir. Sonuç olarak duygu dünyamızdaki toksinler ve sağlıksız etkiler onu hasta eder.

Negatif bir duyguyu her hissettiğinizde, duygusal bedeniniz rahatsızlık, acı ve yorgunluk belirtileri gösterir. Fiziksel ağrılara ve rahatsızlıklara kulak verdiğiniz gibi bu belirtileri de dinleyin. Mesela ayakkabınızın içine taş kaçmışsa, onu oradan çıkartmadan bir dakika bile yürüyemezsiniz. Acaba ne kadar süredir ayakkabınızdaki duygusal bir taş ile yürüyorsunuz? Önceliklerimiz çeşitli şekillerde değiştirilebilir. Yaşlanma karşıtı ürünlere veya ilaçlara ne kadar zaman ve para harcadığınızı bir düşünün. Yaşlandığımızda vücudumuz çalışabilir ve sağlıklı olsun diye çok çaba harcıyoruz. İroni şudur ki yaşlanmamıza duygusal bedenimiz sebep olur. Duyguların yaşlanması için bir sebep ise mevcut değildir. Tazelik ve yenilenme her zaman bizim elimizdedir. Bu yüzden duygusal bedenimizi enerjik, uyanık, esnek ve hoş tutmalıyız. Sanırım şu küçük tamlama “var olmanın hafifliği” içinde bütün bu nitelikleri barındırıyor.

Çocuklar doğal olarak hafifliği benliklerinde hissediyorlar. Oynuyor ve gülüyorlar; travmaları unutuyorlar ve hemen eski şen şakrak hallerine dönüyorlar. Hissettikleri her ne ise anında yüzeye çıkıyor. Fakat bu tasasız dönem uzun sürmüyor. Gençliğe adım atacak bir çocuğu gözlemlediğinizde, gölge ona suçluluk, öfke, kaygı ve yansıtma gibi negatif duyguların taktiklerini öğrettiği için, o çocuğun gelecekteki acılarına kaynaklık edecek eğilimlerin başlangıç belirtilerini hemen fark edeceksiniz. İşte bu yüzden duygusal ben-

liklerimizi uzun vade stratejileri uygulayarak yeniden yapılandırmak son derece önemlidir. Unutmayın, geleceğiniz geçmişinize bağlıdır. Kapıyı açacak anahtar kelime “vizyon”dur. Eğer bir vizyona (hedefe) sahip olursanız, onu her gün uygulayabilirsiniz. Konu ile ilgili detaylı bilgiyi bu kitaptan veya diğer kaynaklardan alabilirsiniz. Fakat bir vizyonunuz yoksa en iyi tavsiye bile plansız ve bölük pörçük olur.

Duygusal bedeni yeniden yapılandırmak için gerekli vizyon en azından aşağıdaki noktalardan bazılarını içerisinde barındırır:

Daha fazla bütünleşmiş olma.

Esnek olmayı öğrenme.

Geçmişten gelen kötü enerjiyi dağıtma.

Eski yaraları iyileştirme.

En iyi ve en güzel şeyleri kendisi için isteme.

Gerçekçi idealler edinme.

Özellikle ruhsal olarak cömert olma.

Korkularla yüzleşme.

Kendini olduğu gibi kabul etmeyi öğrenme.

Tanrı ile veya üstün bir kişilikle iletişim kurma.

Yukarıdaki noktaları düşünün ve onları kendiniz hakkında bir hikâyeye dönüştürün. Ama bugünkü siz hakkında değil. Bundan bir yıl sonraki siz hakkında. Listenin her maddesinden gelecekteki size biraz ekleme yapın. Yaratıcı olmak adına sanki Reader’s Digest dergisindeki “ En Unutulmaz Karakterim” adındaki köşeye kendinizi tanıtıyormuş gibi gelecekteki sizin profilini yazın. Aşağıdaki kısaltılmış örneğe bakabilirsiniz:

“Herhangi biri _____ (her boşluğa adınızı yazın) ile karşılaştığında, o kişi kesinlikle kişisel gelişimine önem veriyordur. Geçen yıldan beri bu alanda gelişim gösterdi. On iki ay önce, örneğin _____ işte meydana gelen bir anlaşmazlığı çözmeye çalışırken tepe taklak olmuş işi hakkında kaygılanıyordu. Bu anlaşmazlık çözüldü; insanlarla olan iletişimlerdeki kopukluk ortadan kalktı çünkü _____ bazı kötü şeyleri arkasında bırakabilmeyi başardı. Başı dik ayağa kalktı. İnsanları sevdiğini ve onlara saygı duyduğunu göstererek doğru şeyi yapmaya başladı.”

Hikâyenizi bitirir bitirmez onu kolay bulabileceğiniz bir yere koyun ki ihtiyaç duyduğunuzda gelecek için oluşturduğunuz vizyonunuzu hatırlayıp ne kadarını başardığınızı anlayabilesiniz. Burada oldukça genel şeylerden bahsetmek zorundaydım fakat siz hem kişisel hem de özel şeylerinizi oraya yazabilirsiniz. Daha çok sevgi göstermek istediğiniz ve anlaşmazlık yaşadığınız kişilerin adlarını da oraya yazmayı unutmayın.

Bu sizin gelecekteki siz hakkında önceden yazdığınız bir biyografi olacak. Orada gelecekteki sizin belirli bir korkuyu nasıl yendiğini veya bir yarasını nasıl iyileştirdiğini detaylarıyla anlatın. Hikâyeniz eğlenceli ama inandırıcı olsun. Bir yıl sonrasına bir azize dönüşmeyecek veya tüm yaralarınızı iyileştirmiş olmayacaksınız. Fakat kesinlikle değişmiş olacaksınız. Eğer bu değişimlerin ne olacağını gerçekçi bir yaklaşımla belirlerseniz, gelişimlerinizi daha kolay kontrol edebilirsiniz. Burada aklınızı, bedeninizi ve duygularınızı onlara bir yol çizerek yönlendirmiş oluyorsunuz. Bunları yaparken aslında gizliden gizliye karanlıkları içinizden arındırıp yerine aydınlığı getirmesi için ruhunuza rica etmiş oluyorsunuz. Kişiliğinizin her bölümüne bu tür ricalarda bulunmak daima

sonuç verir. Çünkü değişime giden en doğru ve en derin yol budur.

Duygusal bedeninizi yeniden şekillendirmenin en önemli tek gerçeği gündün güne her duygunuzla daha da bütünleşmiş hale gelmenizdir. Duygular bağımsız olduklarında şekillendirilemezler. Onlar düşüncelerle, davranışlarla, arzularla, dilekler ve ilişkilerle birleşerek hareket ederler. Görünmeyen her duygunuz sizden çıkar ve çevrenizdeki insanlara, ulusunuza ve en geniş düzeyde dünyaya doğru yayılarak etki alanını genişletir. Yıllar boyu binlerce insan üzerinde çalıştıktan sonra gördüm ki bütünleşme sağlanmadan değişim adına yapılan her türlü çaba boş ve yüzeysel kalıyor. Bundan dolayı, bakalım hayatınıza bu zamana kadar hiç sahip olmadığınız veya olmayacağınız her düşünceyi ve hareketi kapsayan bir gerçeklik olarak yaklaşabilecek miyiz? Şimdi bunu inceleyelim.

Bu kulağa oldukça zor bir iş gibi gelebilir fakat yanılısama sisinden kaçmak için tek çare gerçekliğin kendisine ulaşabilmektir. Gerçek tektir. Kendinizi kendi gerçekliğinizden ayırma gibi bir şansınız yoktur. Zaten sizde bir bütün olarak yaşamının avantajlarını görünce “Bunu keşke daha önceden başarabilseydim,” diyeceksiniz. Dünya da bu kadar büyük paya sahip olan ayrılmış kişiliğiniz aslında gerçek sizi kesinlikle yansıtmıyor. Belki de Buda'nın dediği gibi ayrılmış kişilik belki de tamamen yanılısamadır. Tek bakış açınız bu olduğu için her gün savunduğunuz kişiliğiniz egonuzun iyi hissetmesini sağlayan uygun bir kurgudur. Egonun gözden kaçırdığı şey şudur: O, dünyadaki bencil ve dar kalıplarından vazgeçse, kendini daha iyi hissedecek. Bu gerçekleştiğinde işte o zaman doğru kişilik ortaya çıkabilir ve bütünlük olgusu o zaman mümkün olur.

YEPYENİ BİR GERÇEKLİK, YEPYENİ BİR GÜÇ

Bütünlük gölgeyi içine alarak yener. Yanlışlarımız ve içimizdeki kötü duygular artık dışlanmış değiller. Önceki bölümlerden birinde ekosisteme zarar verme örneğinde, yanlış davranışın nasıl inkâr edilip halının altına süpürüldüğünden bahsetmiştim. Fakat bakış açıları değiştiği için fark ettik ki ekosistem tamamen birbirine bağlıdır. Gezegenimizin hiçbir bölümü birbirinden ayrılamaz. Bu yüzden gezegenin herhangi bir yerine verilen zararın bedelini aşamalı olarak içindeki tüm canlılar öder. Bütünlük olgusu hayata bakış açımızı tamamıyla değiştirir.

Şimdi ekosistem kelimesini daha geniş alanda kullanalım: doğal çevre, sosyal çevre, adalet ve yönetim sistemleri. Bütünlük kavramı, küresel ısınmaya sebep olan her tür kirlilik ve sosyal savaşlar, geri dönüşüm üzerine kişisel tutumlar ve bizim mutlu olma şekillerimizi kontrol eden hukuk kurallarına kadar genişletilmeli. Doğal dünyayı yok ederken bizler yine de mutlu yaşamaya devam edebilir miyiz? Aklınıza gelebilecek her şey eko sistem tarafından kuşatılmıştır. O, içinde var olduğumuz ilişkiler ağıdır. Eğer her şeyin bir araya geldiği görünmeyen yer olarak ilişkiler ağını anlayabilerseniz, bir zamanlar ayrılıkların hâkim olduğu yerleri bir bütün olarak görmeye başlarsınız.

Çevre üzerine tartıştığımız şu anki konuda, önümüzde iki farklı yol duruyor. Problemlerle yüzleşebilir veya onu inkâr ederek görmezden gelebilirsiniz. İkinci yol sahte bir çözümdür. Çünkü o gelecekteki felaketlerden ve ekolojik yıkımdan kaynaklanan korku ve suçluluk duygusunun altında yatan sebepleri çözmez. İlk yol pratik bir şekilde korkuyu ve suçluluk duygusunu bu duygulara sebep olan problemleri çözerek

saf dışı bırakabilir. Aynı şey gölge için de geçerlidir. Onu çözmek için bütünsel bir yaklaşıma ihtiyaç vardır. İnkâr yanlış bir çözümdür.

Eğer gölgenizi kabullenip kucaklarsanız o gerçekte beslenerek eğitilir çünkü tüm hayatlar beslenir ve eğitilir. Yaşam varlığını sürdürmek için vardır. İyi ile kötü arasındaki drama sıkışıp kalırsak, etrafımıza kendi sınırlı bakış açımızı empoze ederiz. Birisi şiddet içerikli bir suç işliyorken, savaşa gidiyorken veya birini kurban ediyorken, o kişinin hücreleri veya organları işlevini yitirmez. Aklımız ne kadar karmaşa ve zıtlıklarla dolu olursa olsun vücudumuz yaşama son derece sadıktır.

Yeni bir dünya görüşü

Ortaçağda bayram günlerinde oynanan harika oyunlar, şeytanın zalimliğini kozmik bir şakaya çeviriyorlardı. Komik karakterler yıkım getiren, ruhları baştan çıkararak ve her türlü kötülüğü içinde barındıran şeytan gibi giyiniyorlardı. Bu oyunlarda Şeytan, Tanrının ondan daha güçlü olduğunu Tanrıya yenildiğinde anlıyordu. Kendisinin bağışlanması gerekiyordu. Oyun hiç kimsenin Tanrıdan üstün olmadığı mesajını vererek bitiyordu. Dini terimlerde bu oyunlar, bütün daima parçayı yener şeklinde özetleniyor. Eğer hayatı iyi veya kötü diye görürseniz, bu sizin kozmik şakayı anlayamadığınızı gösterir.

Sizin hakkınızda yüzleşmesi çok acı verici veya yanlış olduğunu düşündüğünüz her şey farklı açılardan da görülebilir. Hayat –sizin ve benim hayatım– herhangi bir kazanma ya da kaybetme yöneliminden daha üstündür. Bütünlük, basit sebep-sonuç açıklamalarının ötesindedir. İlişkiler ağında siz

daha geniş alanlarda geziniyorsunuz. Kendinizi bir bütünün parçası olarak görür görmez, yeni bir anlayış geliştirmeye başlarsınız. Bu yaklaşımda kendinizi veya başkasını iyi-kötü, doğru- yanlış diye etiketlemeye gerek yoktur. Yargılama yerine merhametin, sevginin ve affediciliğin gerçek tecrübelerini koyabilirsiniz.

Fakat bütüncül yaklaşım aynı zamanda derin sezgisel bilme durumunu açığa çıkarır. Her şeyin neden böyle olduğunu anlarsınız. Birinin, "Her şeyin bir sebebi vardır," dediğini sıkça duyarsınız. O kişilere o sebebin ne olduğunu sorarsanız yanıtı genellikle onlar da bilmiyordur. Akıl boş yere sebep-sonuç açıklaması bulmak için sürekli araştırma içindedir. Bu çaba bizi garip spekülasyonların içine çeker. "Bir zamanlar karımı aldatıyordum şimdi de bunun bedelini iflas ederek ödüyorum." "Öfke ile doluydum. Bu yüzden kanser oldum." "Toplum, Tanrının yolundan saptığı için Tanrı bize bu fırtınayı gönderdi." Bunun gibi karanlık bağlantıları kabul etmeseniz bile, muhtemelen hâlâ bu tür bağlantılarla aynı çizgide olan batıl inançlarınız vardır çünkü hepimiz bu tür şeylere inanıyoruz. Bunun sebebi ise bize gerçekliğin görünmeyen tasarılarını açıklayacak başka bir yolun öğretilmemiş olmasıdır.

Size farklı bir yol önereyim. Ya görünen ya da görünmeyen her şey tek bir projenin parçası ise? O zaman ne olacak? Bu projede tüm evren tek bir bilincin ürünüdür. Galaksilerin doğumu ve ölümü gibi çok büyük olaylar en küçük atom altı parçacıklar ile bağlantılıdır. Her şey bu bilincin bir parçasıdır. Önceki çağlarda bu düşünceye insanlar "Tanrının İradesi" adını vermişlerdir. Burada dini terimleri kullanmak zorunda değiliz. Fakat geleneksel Tanrı kavramı gibi bilinç de sonsuz, her şeyi kucaklayan, her şeyden üstün ve her şeyi bi-

lendir. Sayısız şekilde ve formda ortaya çıkabilir. Bunların bazılarını beş duyumuzla algılayabilirken bazılarını algılayamayız. Bir Pasifik Okyanusu'ndaki bir denizanasının, Everest Tepesi'nin yanındaki bir kayanın veya bir yağmur damlasının bilinçli olduğunu duymak garip gelir insana. Biz burada bir beyin sahibi olmaktan bahsetmiyoruz. Bir denizanasının, bir kaya parçasının veya bir yağmur damlasının düşünceleri ya da duyguları yoktur (Tabii bildiğimiz kadarıyla yoktur. Öyle ya bilinmeyene karşı ihtiyatlı olmalıyız!). Bundan dolayı bizler kendimizi içtenlikle etrafımızdaki yaşamlarıyla bağlantılı hissetmiyoruz.

Nesnelerden veya hepimizin adlandırdığı gibi bizden aşağı olan yaratıklardan ayrı durduğumuzda, kocaman bir şeyi kaçırmıyoruz. Her şeyi kucaklayan prensipler vardır. Vücudunuzdaki bir hücreye ve uzayın karanlıklarında ilerleyen bir elektrona bakın. Görünmeyen seviyelerde derin benzerlikler vardır:

Her eylem, bir diğeriyle uyum içinde çalışır.

Bilgi bir bütünün her parçası tarafından paylaşılır.

İletişim anlıktır.

Her enerji sayısız şekilde yeniden var olur fakat asla bir zerresi bile evrende kaybolmaz.

Evrım zamanla daha karmaşık yapıda canlılar üretir.

Bilinç formları karmaşıklaştıkça daha çok yayılır.

Bunlar çok soyut kavramlardır. Biliyorum ama bir bütün oluşturduklarında bu kavramlara ihtiyacımız kalmaz. Kendinizi bütünden ayrı olarak gördüğünüzde, kelimeler size daha önemli görünür. Kelimeler hayatımızda cirit atarken, bey-

nimizi doldururken, insanları bir araya getirip sonra onları ayırırken, bize bahşedilmiş bir hak gibi gördüğümüz varlık ise tersine pasif bir olgudur. Şunu itiraf etmek gerekir ki bu kelimelerin hiçbiri her hücrenin içinde bulunan sessiz zekâ olmadan var olamazdı. Vücudunuzu bir arada tutan, her saniye milyarlarca hücre arasında sonsuz biyolojik hareketi sağlayan güç, düşünmek ve kelimeleri kullanmaktan daha ilkelidir.

“İlkel” kelimesi de bir kavramdır ve gurur duyduğumuz insan mantığı burada yine yanılgıya düşüyor. Çünkü her yerde bulunan bilinç kelimelerle ifade edilemez. O insan aklını fersah fersah aşan bir olgudur. Eğer kelimeler olmadan derinden hissettiğimiz gizemli kaynaklardan bize gelen şeylerin listesini yapmaya kalkarsak, hiç kimse gözle görülmeyen bir dünyanın varlığını inkâr edemez. İşte size bu dünyadan kısa bir liste:

Sevgi

Yaratıcılık

Hayatta kalma güdüsü

Güzellik

Esinlenme

Sezgi

Rüyalar

Önsezi

Özlem

Memnuniyet

Aitlik duygusu

Saygı, merak

Coşku, sevinç
İlahi, kutsallık

Bu görünmez niteliklerle dolu olan yaşam, varlığın yeni bir formundan başka bir şey olamaz. Hiç kimse isteyerek bir mucizeye, yaratıcılığa, aşka ve benzeri duygulara arkasını dönemez. Gerçek ise milyonlarca insanın bu duygulara sırtlarını döndüğüdür. Onlar, sevinç ve memnuniyet duygularını ufak dozlarda aldıkları için onlarda bu duyguların etkisi kısa sürüyor. Onlar, bilincin zenginliklerini keskin pençeleriyle yöneten gölgeyi alt etmeyi başaramıyorlar. Bir keresinde bir Hintli bilgenin yas tutarken topluluğa şöyle dediğini duydum: “Size cennetin kapılarını gösteriyorum. Orada bir cin aniden ortaya çıkıp ‘Bööö’ diye bağırırsa siz kaçarsınız.”

Kızgınlık, öfke, güvende hissetmemek, kaygı ve gölgenin diğer türleri bizim cinin “Bööö”sünden daha da korkutucudur. Cennetin kapılarına ulaşacaksak, bizi oraya götürecek tek benlik şu anda sahip olduğumuz benliktir. İşte bu da bir ikilemdir. Bölünmüş bir kişilik nasıl bütünlüğe ulaşabilir ki? İddia ediyorum; ulaşabilir ama cennetin peşinden koşan birçok insanın gittiği yoldan giderek değil. Bilgelerin en açık sözlüsü ve en kuru gözlüsü Krishnamurti dedi ki: “Özgürlük yolun sonu değil, bilakis başlangıcıdır. Gidecek hiçbir yer yok. Özgürlük o yoldaki en ilk ve en son şeydir.” O, takipçilerine mistik bir hava vermeye çalışmıyordu. O’nun ilk ve son özgürlük doktrini, özgürlük kelimesini iki kez söylediği için bütünlük anlamına geliyordu. Ona göre tamamen özgür olmak kişinin istediği şeyi seçebilmesi anlamına gelmiyordu. Özgürlük kötü yerine iyi olmak veya ahlaksız olmak yerine saf ve temiz olmak anlamına da gelmiyordu. Bütünlük kavramında ayırım yapmanın yeri yoktur. O her şeydir. O aynı anda hem başlangıç hem de bitiş olmalı. Görevimiz bu içsel duyguyu sizlere pratik bir yaşam formu şeklinde sunmaktır.

Bütünlük nasıl bir şeydir?

İnsan olmanın şerefli yanı bizi evrende benzersiz kılan her şey değildir. O şerefi bizlere bahşeden şey, bizlerin kozmik zekâ ile bütünleşebilme gerçeğinde yatar; her birimiz bu bütünü bilinçli bir parçası olabiliriz. Bunu gerçekleştirdiğimizde, sadece günlük hayatın getirdiği duygular ve düşünceler tarafından önerilen bir dünya kazanmış olursunuz. Bu, bütün olarak yaşamının pratik bir yoludur çünkü kullanabileceğiniz bütün bir bilinçle daha yaratıcı ve daha az yargılayıcı olursunuz. Ne var ki bahsi geçen yararların herhangi biri doğmadan önce bütünlüğün ne olduğunu yaşayarak öğrenmelisiniz. Şimdi bunu inceleyelim:

Bütünlük sizi iyileştirmek için vardır

Bütünlük daima ilk günkü haline geri döner. Vücudunuzun da kendini iyileştirme teknikleri vardır. Bütünlük ve iyileşme birbirlerine bağlıdır (Sanskritçede bu iki kelime aynı kökten gelir.). Vücut hayat demektir. Peki vücudunuz bütünlüğünü devam ettirmek için ne yapar?

Denge arar.

Her hücre birbiri ile iletişim halindedir.

Hiçbir bölge bütünden daha önemli değildir.

Dinlenme ve çalışma uyum içindedir.

Organizmaların devamlığını (homeostaz) sağlamak esastır.

Her hücre çevresindeki değişime uyum sağlar.

Stresle savaşır ve onu kontrol altına alır (Hastalık ve rahatsızlık durumları özellikle stres kaynağı olarak algılanır.).

Her durumda beden kendini bir bütün halinde tutmak için çalışır. İyileşme sistemi vücudumuzun her yerine yayılmıştır. Kalp, beyin ve karaciğer hücreleri değişik şekillerde çalışırlar fakat temel hedef yaşamda devamlılığı sağlamaktır. Bundan dolayı, bütün parçadan daha önemlidir. Bu olayı hayatımıza aktarmak istersek, o zaman bütünlük ne anlama gelir?

Dengeye önem verirsiniz.

Hayatınızın farklı yönleri birleşerek tek bir amaç için çalışır.

Hayatın her parçası değer kazanır.

Dinlenme çalışma ile normal ritmini yakalar.

Sükûnet ve huzur içinde yaşayan temel benliğiniz hiçbir koşulda rahatsız edilemeyecektir.

Şartlar değişse de siz hep dirençli olursunuz.

Sizi huzur ortamınızdan uzaklaştırmaya çalışan stresi ilk belirtileriyle yakalar ve ona karşı savaşırsınız.

Sağlıklı kalmanız herhangi bir kişisel deneyimden daha değerli olur.

Bu konuya genel hatlarıyla göz attık. Şimdi olayı biraz daha derinleştirelim ve bütünlüğü seçmiş ve seçmemiş olan iki insanın farkını düşünelim.

Test: Bütünlükten yana mısınız?

Aşağıdaki cümlelerdeki boşluklara size en uygun seçeneğin rakamını yazınız.

1- Nadiren

2- Bazen

3- Çoğunlukla

- ___ Koyal affederim çünkü başkalarında kendimi görürüm.
- ___ Kendi fikirlerim var ama başkalarının fikirleri de benimkiler kadar önemlidir.
- ___ İnsanlara saygı gösteririm ve onlara değerli olduklarını hissettiririm.
- ___ Çocuklarımin oldukları gibi görünmelerine izin veririm. Onlara baskı yapmam ya da onları yargılamam (Çocuğunuz yoksa bir yakınınızın çocuğunu da düşünebilirsiniz.).
- ___ Krizler söz konusu olduğunda en güvenilir insanlardan biriyim.
- ___ Arkadaşlarıma ve iş arkadaşlarıma iyi şeyler olduğunda ben de onlarla mutlu olurum. Onların talihlerini kıskanmam.
- ___ Kendimi etrafımdaki her şeye bağlı hissediyorum.
- ___ Durumumu kişiliğimin bir aynası olarak görüyorum. Her olayda gelişimim için alınacak dersler bulunduğuna inanıyorum.
- ___ Öncelikler listemde kişisel gelişimim ilk sıralarda yer alıyor.
- ___ Yüksek bir gücün varlığını hissediyorum.
- ___ Bu gücün mucizevi ve ulu olduğunu hissettim.
- ___ Her zaman meşgul değilim. Bazen burada bulunmak bile bana yetiyor.
- ___ Bir ruhumun olduğunu hissediyorum.
- ___ Şüpheli biri değilim. Daha çok görüneni kabul eden biriyim.
- ___ Spiritüel konular için zamanım olmasa bile zaman yaratırım.

- ___ Bana hep ileriye gösteren bir yaşam vizyonum var.
- ___ İnsanları öyle çabuk yargılayıp suçlamam.
- ___ Huzurlu olmaya değer veririm. İstediğim şeyleri elde etmek için çok mücadele etmem.
- ___ Stres yaratan olaylardan ve kişilerden nasıl kurtulacağımı bilirim.
- ___ Özel yaşamımda eşitlik isterim. Partnerimin benim ve isteklerimin kölesi olmasına ihtiyacım yok.

_____ *Toplam Puan*

Değerlendirme:

20-35 puan: Sizinki bütünlükten yana olan bir yaşam değil. Hayatınız bireysellik üzerine kurulmuş. Diğer insanlara bağılısınız. Ancak onları ayrı karakterler olarak algılıyorsunuz. Onların istekleri ve ihtiyaçları farklı, sizinkiler farklı. Şöyle düşünmeye meyillisiniz: "Eğer ben kendime iyi bakmazsam bunu benim için kimse yapmaz." Spiritüel konulara fazla ilginiz yok. Onlar sadece gerçek hayatınızda olan basit ekler. Aşırı huzur ve sessizlik sizi rahatsız ediyor. Stres kabul edeceğiniz ve ona tahammül edebileceğiniz bir olgu. Sizden farklı olan insanlarla iletişim kurma yeteneğiniz vasat düzeyde ve bu yüzden evliliğinizde veya kız/erkek arkadaşınızla olan özel yaşamınızda problemler büyüyebilir ve sonuç sizin açınızdan hayal kırıklığı yaratabilir. İyileşme konusuna gelince muhtemelen şöyle düşünüyorsunuz: "Ben zaten sağlıklıyım."

36-50 puan: Siz bir arayış içindedesiniz. Kişisel gelişim konusunda olduğu gibi, uyanmak da sizin için önem taşıyor. Baş-

ka insanlara bağılı olduğunuza inanıyorsunuz ve bilinçli olarak insanları yargılamaktan kaçınıyorsunuz. İnsanlar kriz anında size koşuyorlar çünkü siz onlar için çok güvenilir ve rahatlatıcı birisiniz. Siz hayatınızda en az bir kez Tanrı, Ruh veya her şeyle bütünleşmek gibi konularda tecrübe edindiniz. İyilik ve iyileşmeye giden yolda dinamik adımlar attınız. Sosyal hastalıklar sizi derinden etkiliyor. Huzur içinde yaşamak ve bu huzuru etrafınıza yaymak idealleriniz arasında. İyileşme konusuna gelince muhtemelen şöyle düşünüyorsunuz:

“İyileşmeye çalışıyorum. Bu konuda öğrenebileceğim kadar çok şey öğrenmek istiyorum.”

51-60 puan: Bütüncül bir yaşam sürüyorsunuz. İçinizdeki uyumun ölçüsünü bulmuşsunuz. Etrafınızdakiler sarsılmaz kişiliğinize hayran. Kim olduğunuzu gayet iyi biliyorsunuz ve kendinizi neredeyse herkeste görüyorsunuz. Diğerleri yargılarken siz empati kuruyorsunuz. Saklamaya çalışsanız bile spiritüel arayışlar ruhani başarılarla dönüşmüş. İçsel konuların açığa vurulmasından hoşlanmıyorsunuz. En azından bir zamanlar hayatla ilgili sırları çözebildiniz. İyileşmeye gelince, siz muhtemelen şöyle düşünüyorsunuz: “İyileşme süreklilik halinde. Ben bütünlüğe doğru giden yoldayım.”

Bu anket bütünlüğe giden yola sadece bir hazırlık: O sadece sizin başlangıç noktanızı gösteriyor. Az puan sizin bu yolda ne kadar hızla ilerleyebileceğinizi göstermiyor. Bu testi yapıyorsanız zaten bu yola girmişsiniz demektir. Üzülme. Bu yolda devam edin. Herkesin gerçeği bütünlüğünün içinde yansıtma yeteneği vardır. “Ben, bana, benim” gibi zamirlerin önemli olduğu, parçalanmış ve soyutlanmış bir yaşamdan kaçmak için gerekli potansiyelin bilincine değer veriyorsanız, bu durum kesinlikle size bir avantaj sağlayacaktır.

Bütünlük her zaman bir kazançtır; asla kayıp değildir

Bütün olmak tamamıyla iyileşmektir. Bu doğruysa şayet, o zaman hayatınızı ne kadar iyi yaşadığınızın da bir önemi yoktur. Parçalanmış kişilik bütüne dönüştürülene kadar tamamen iyileşmiş olmazsınız. İyi bir yaşam sürmenin çok çeşitli yolları var ve sayısız insan bütünlüğü aramamak için bir sürü sebep buluyor. Öne sürdükleri en büyük sebeplerden biri, onların daha yüksek bir kişiliğin görüntüsü ile gerçekte hiç karşılaşmamış olmalarını söylemeleridir. Şu gerçeği bilmeniz son derece önemlidir: Eğer dönüşümün peşinden giderseniz, kendiniz olmayı bırakıp başka bir kişi haline dönüşmeyeceksiniz.

Zıtlıklar dünyası baştan çıkartıcı ve dramatiktir. Zıtlıklar olmasaydı bizler sonsuza kadar aynı görünmeye mi mahkûm edilirdik acaba? Işık ne kadar güçlü olursa gölge de o kadar güçlü olur. Bu insan tarafından yaratılan bir şey değildir; o doğanın işleyiş şeklidir. Alternatifler işe yaramaz. Örneğin evrende sürekli yaratma gücünün yanında sürekli yok etme gücü olmasaydı evren diye bir şey olmazdı.

Diyelim ki evrende sadece evrimsel, yaratıcı bir dürtü var. O zaman dünya nasıl bir yer olur? Evrende yaşlanan ya da ölen canlı olmadığı için, yeni gelen canlılar için gerekli enerji ve yiyecek-içecek kaynakları hızla tükenir. Kişisel bazda, evrimleşmiş olduğumuzdan bahsediyoruz. Bir düşünün, geçmişte olduğunuz yaşlı insanı yok etmeden evrimleşseniz, aynı anda sürekli bebek, çocuk, genç ya da yetişkin olurdunuz. Vücudunuzda sayısız deri tabakası bulunurdu çünkü yaşlı, ölü hücreler atılmazdı; her ay yenilensin diye mide astarını oburca yiyen sindirim enzimleri çalışmadığı için mideniz komik bir şekilde şişerdi.

Öte yandan, sadece hareketsizlik veya yok etme dürtüsüne sahip olsaydınız, evren kendisini hızla bitirirdi. Evren soğuk ve durağan bir yer olacağından entropi (herhangi bir sistemin evrenle birlikte düzensizlik ve hareketsizliğe doğru olan eğilimi) kısa zamanda "sıcaklık ölümleri"ne yani evrenin yanarak yok olmasına sebep olurdu. Şimdi bu iki zıt güce neden ihtiyaç duyduğumuz netleşti sanırım. Biz burada düalizmi yani ikilik teorisini tartışmıyoruz. Gerçekte bütünlük kavramı, daha geniş bir bakış açısı gerektirdiğinden, her iki tarafı dengede tutmaktan daha önemli bir tartışma konusudur.

Stres tetiklendiğinde vücudunuz ışık hızından daha hızlı hareket etme yetisine sahiptir. Bir adrenalini seli kalbinize doğru hızla yol alır, kan dolaşımınızdan ekstra enerji alır, beyni uyarır, algı seviyelerini yükseltir ve sizi kavgaya veya madde kullanmaya iter. Eğer stres kontrolsüz gezinirse sizi çabucak birkaç dakika içinde öldürür. Bu ölüm şekli uzun süre steroidlere maruz kalmış hastalarda da gözlemlenmiştir. Örneğin iltihaplanmayı baskılamak için aldıkları ilaçlar aynı zamanda hormon sistemini de baskılar. Eğer aniden bu ilaçları keserseniz vücut doğru oranlarda hormon salgılayıp kendi hormon dengesini sağlayamaz. Bu tarz hastaların peşinden gizlice yürüyüp onları ani çıkışınızla korkutursanız stres hormonları aniden hızlanıp kalbe hücum eder ve kaçınılmaz son gelir; ölüm.

Ego seviyesinde, "Sürekli iyi olmak mümkündür," diye düşünerek kendimizi aptal yerine koyarız. Asla yalan söylemeyeceğiz, çalmayacağız, kıskanmayacağız, öfkeden çılgına dönmeyeceğiz ya da kaygılanmayacağız. Kendimize verdiğimiz bu sözler asla işe yaramaz çünkü her zaman iyi olmak her zaman başka bir şey olmak kadar saçmadır. Bazen öfke-

lenmek ya da korkmanın son derece doğru ve sağlıklı olduğu durumlar ortaya çıkabilir. Pozitif düşüncedeki kusur şudur: Aynı anda hem pozitif hem de mantıklı olamazsınız. Diktatörlere karşı savaşmak, baskılara rağmen kadın haklarını savunmak, rüşvet alan kişilere yaptıklarının yanlış olduğunu söylemek gibi işler yapmak oldukça mantıklıdır. Ama bunlar pozitif olarak yapılacak şeyler değiller. Hayat bize karanlıktan gelen sorunlar getirir. Gölgeyi şeytanmış gibi göstermeye gerek yok; o, yüzleşmeye değer tüm sorunların kaynağıdır.

Hayatın bizi iyi ile kötü arasında bir tercih yapmaya zorladığı düşüncesi, bizlerin içine düştüğü bir yanılsamadır sadece. Aslında üçüncü bir yol vardır. O da evrenle bütünleşmektir. Bütünlüğün penceresinden bakarak karanlık ve aydınlık arasındaki dengeyi ikisinin de kölesi olmadan kurabilirsiniz. İkisinin arasındaki tansiyon yaratıcı bir tansiyona dönüşebilir. İyi adamlar hep kazanmak zorundadır. Kötü adamların hepsi birden kaybetmese iyi olur çünkü bu hikâyenin sonu demektir. İyi ile kötü arasındaki kavga sona erdiğinde evren sonsuza kadar içi fosillerle ve mumyalarla dolu bir müzeye dönüşür.

İdeal olan şey doğruluğun, iyiliğin, güzelliğin ve uyumun güçlerinin kötülüğün güçlerinden bir adım geride durmasıdır. Vücudunuz, evrenin bir bütün olarak başardığı gibi bunu başarabilir. Bizler, yaşam formlarının daha yüksek soyut alanlara, yaratıcılığa, hayal ve sezgi gücüne doğru giderek sürekli evrim geçirdiği gerçeğini inkâr edemeyiz. Bir şey dengeyi sürekli evrenin lehinde koruyor. Birçok yönden maneviyat, doğayı taklit etmekten öte geçemiyor. Eğer evrimin dengesini entropi ve çürümenin önünde tutabilirsiniz, işte o zaman gerçek bir spiritüel savaşçı olursunuz.

Egzersiz: “Ben parçayım, ben bütünüm”

Bu sizin kendinizi bir bütün olarak görmeyi sağlayacak bir egzersizdir. Düşünün ki siz kolunuzun içindeki bir kas hücresisiniz. Pazınızda uzun, ince ve pembe olan bir hücreyi görün. O hücreyi hafifçe hareket ederken, hatta dinlenirken bile sürekli izleyin. Oksijen ve besin hücre duvarına doğru akıyor. Onları çevrenizdeki kana doğru akan moleküller olarak görün. Hücre olarak hayatınız bütün odak noktanız haline geldi. Bir nesneyi kaldırmak veya kolu oynatmak için çağırıldığınızda ise olay daha da ilginç bir hal alıyor. Sonra kas hücresi atağa geçip şişiyor. Onun bu zor işi başarmak için harcadığı emeği ve gücü hissedin. Görev sona erdikten sonra dinlenmenize izin verildiğinde hissettiğiniz rahatlamayı hayal edin. Şimdi hayal gücümüzü biraz daha genişletelim: Siz hâlâ bir kas hücresisiniz fakat şimdi bütün kolu görebiliyorsunuz. Binlerce kas hücresinin sizinle birlikte yürüdüğünü görüyorsunuz. Onlarla daha önce hiç karşılaşmamıştınız. Ama size o kadar çok benziyorlar ki... Onları iş birliği yaparken ve tek olan bir bilinci paylaşırken izleyin. Kendi başınıza yalnız bir hücre değilsiniz artık. Kocaman bir kolun bir parçasısınız.

Bakış açımızı biraz daha beyne giderek genişletelim. Zayıf elektrik sinyallerinin ana beyin sınırlarına doğru gittiklerini, sonra oradan çıkarak kola ulaştıklarını görün. Her hareketin altındaki amacı hissedin. Bu bir top fırlatmak, bir çatalı kaldırmak veya bir bardak suya ulaşmak olabilir. Şimdi siz bir koldan daha fazlasısınız. İstekleri ve amaçları olan bir bütünün parçasısınız.

Son bir kez tüm bedeni görene kadar bakış açımızı genişletelim: Kişinin yürüdüğünü, koştuğunu, top oynadığını veya akşam yemeği hazırladığını hissedin. Artık ait olduğunuz kol ve ona beyinden gelen emirler size daha az soyutlanmış

gibi görünüyor öyle değil mi? Onlar kocaman bir bütünün parçası, her hareketi düzenleyen uyum içinde çalışan sistemlerdir. Bu gerçeği öğrendikten sonra yaşamınızda hiçbir şey değişmedi. Siz hâlâ bir kas hücresisiniz. Sizi hâlâ ait olduğunuz yerde yeni emirleri bekliyor. Hâlâ yanınızdan geçen oksijen moleküllerini ve gıdanızı içinize alıyorsunuz. Hâlâ harekete geçmek için sabırsızlıkla ve hazır olarak bekliyorsunuz. Fakat bakış açınızı genişleterek, aynı anda hem birey hem de bir bütün olabilirsiniz.

Bu egzersizi bitirmek için, bedeni önce toplumun bir parçası daha sonra da insanlığın bir parçası olarak görün. İnsanlığa ise gezegenimizdeki bir yaşam formu olarak bakın. Dünya'yı galaksinin bir parçası ve sonra evrenin bir parçası olarak görün. Bu fotoğrafı maddesel anlamda büyütün demiyorum. Bütün bu hayali gezinmelerinizde kişiliğinizden hiçbir şey kaybetmediniz. Asla bir hücre olarak yaşamayı bırakmadınız. Bilakis bakış açınız genişledikçe etrafınızdaki her şey daha çok anlam kazandı. Daha az değil. Bütünlük asla bir kayıp değildir.

Bütünlük size çok yakın. Onu uzağınızda aramayın

İnsan bilincinin her din ve inanışta bir haritası vardır. Bu haritada ebedi bir Tanrı yaratılışın kaynağı olarak gösterilir. Budizm'de olduğu gibi Tanrı kelimesi kullanılmasa bile orada bağımsız olarak ayrı hareket eden bir olgu yoktur. O bir bütündür. O görünen ve görünmeyen her şeyi içinde barındırır. Bölünmemiş bütün Varlık kendisini, görünen ve görünmeyen varlıklara böler. Yani kendisinden sâysız yaşam formu yaratır. Bu haritayı içinizdeki bir döngü olarak tasavvur edebilirsiniz. Bu düşüncü, evrende var olan en küçük zerrenin

bile Tanrıdan geldiğini söyler. Döngü ise parçaların en büyük bütüne ait olduğunu gösterir.

Harita size doğru gibi gelmediyse, o zaman döngüyü Büyük Patlama'dan (Big Bang) sonra oluşan evren gibi sürekli genişleyen bir olgu olarak görmelisiniz. Fiziksel evrenin aksine, Tanrı sonsuz bir hızda bütün yönlerde gidebilir. Bu olay, limitsiz güç kaynağı olan Yüce Varlığın yaratma eylemini sürdürdüğünü gösterir. Harita size anlaşılması güç bir şeymiş ve içinde pratik bir değer barındırmıyormuş gibi gelebilir (Bir keresinde "bir" veya "hepsi" kelimelerinden nefret ettiğini söyleyen bir kadınla karşılaştım. Ona göre bu kelimeler boşluklar denizinde kutsal bir boşluk anlamına geliyordu.). Beynimiz bütün yönlerde olan sonsuz genişlemeyi algılayamaz. Şimdi haritayı biraz kişiselleştirelim. Bütün dünyanız genişleyen bir döngü iken kaynağınızı bir nokta olarak görün. Onu ne kadar çok görürseniz, anlarsanız ve hissederek algıyorsanız, döngünüz de o kadar genişleyecektir. Bu da şu anlama geliyor: Kaynağınız size çok yakın ve sizi oracıkta bekliyor.

Kendinizi aynı anda hem kaynağınız hem de bütün dünyanız olarak algılayabildiğinizde, işte ancak o zaman bütün olabilirsiniz. Kaynağınızın sizden uzaktaymış gibi görünmesinin sebebi, her şeyi mümkün kılan yaratıcı kaynağınızı görmezden gelerek dünyanızdaki her şeyi parça olarak algımanızdır. (Bu büyürken annenizi unutmak gibi bir şeydir. Hiçbir unutmama sizin kaynağınız olan annenizin var olduğu gerçeğini değiştiremez.) Kaynağınızla olan iletişiminizi kaybetmek olasılıksızdır. Çünkü bilinç özünüzün yaratıldığı yerdir. Yaşadığının farkında olmanız bilince bağlı olduğunuz anlamına gelir. Bu da bağlantının pasif görünmesine sebep olur ama gerçekte o aktiftir. Bu zamana kadar aklınızdan geçen bütün düşünceler bu bağlantı ile bilincinize aktarılır. As-

linda bilincin sizi fiziksel olarak ayakta tutmak için sessizce çalışan bir yanı da vardır. Kalbiniz, karaciğerinizin ne yaptığının farkındadır. Bunu kelimelerle değil kimyasal maddelerdeki ve elektrik sinyallerindeki kodlanmış mesajlara bakarak anlar. Vücudunuzun trilyonlarca hücreyi uyum içinde çalıştırmak için sonsuz sayıda tepkiye ihtiyacı vardır. Bu da vücudunuzun asla sese dönüşmeyen bilincinizin bir işlevidir. Onun zekâsı bir dâhinin düşünebileceğinden fersah fersah fazladır.

Sıradan insanlar Tanrının onlardan uzak olduğu için onlardan uzaklaştığını söyleyip bundan endişe duyarlar. Dine ilgi duyan herkes ise şiddetle Tanrının kendilerine çok yakın olduğunu savunurlar. İki bakış açısı da hatalıdır. “Yakın” ve “uzak” bu konu için yanlış terimlerdir. Onlar kaynağını yakın uzağın zıddı olduğundan ikilik teorisinden alırlar. Mavi rengi hayal edin. Onu zihninizde görmeden önce, mavi size yakın mıydı yoksa uzak mı? Kendi kendinize “fil” kelimesini söyleyin. Siz onu zihninize iletmeden önce kelime bilginiz size uzak mıydı yoksa yakın mıydı? Biz bilinci, kişisel sebeplerden dolayı yani “Ben, bana, benim” düşüncesinin hizmetinde kullanırız. Kendinizi, bilincinizi yerleştirmeden zamanda ve mekânda bir yerlere koyabilirsiniz. Sizin ve hafızanızın, sizin ve sizin bir sonraki düşünceniz arasında uzaklık yoktur. Bütünlük perspektifinden bakıldığında, zamanla her şey birbirine bağlanacağı için “uzaklık” konuyla ilgisiz bir sözcüktür.

Burada heyecan verici bir sonuca ulaştık: Sizin değişme potansiyeliniz de uzakta değildir. Potansiyel görünmeyen ihtimallerle aynı şeydir. Bir şey ya mümkündür ya da değildir. Bundan dolayı imkânsızlık görünmeyen başka bir isimdir. O zaman karanlık ihtimaller ve tehditlerle dolu korkulan, sı-

nırlı bir dünya görmenizi sağlayan gölge birçok görünmeyen ihtimali maskeliyordur. Bu üzeri kapatılmış ihtimaller ortaya çıktığında siz daha bilinçli ve uyanık olursuz. Tabi ki bu da tek bir şeyle mümkündür: Gölgenin ötesine geçebilmekle. Genişleme olmazsa, dar bir bakış açısının içinde kalmaya mahkûm olursunuz. Berbat bir diş ağrısı çektiğinizi düşünün. Acı bütün dikkatinizi ele geçirdi. Öyle ki başka hiçbir şey düşünemez oldunuz. Eğer insan ırkı sürekli fiziksel bir acı içinde olsaydı, bilinç asla genişleyemezdi. Korku beklenen şiddetli sancı olur ve bu da bilinçlilik halinizin daralmasında aynı etkiyi gösterirdi. Bütünlüğün kendi kaynağını bulma ile aynı şey olduğu burada ortaya çıkıyor. Çünkü kaynaktan da ayrılma, parçalanma veya soyutlanma yoktur. Kişiliğinizin karanlıkta çınlayan her yönünü keşfetmek zorunda değilsiniz. Zaten böyle bir şey hiçbir şekilde mümkün değildir. Gerçekten kimseniz ona dönüşün. O andan itibaren, karanlığı kendisiyle bağdaştıracağınız hiçbir şey kalmaz.

Aşağıdakiler sizin için doğruysa, kaynağa yakın yaşıyorsunuz demektir.

Huzur içindedesiniz.

Merkezinizden uzaklaşmıyorsunuz.

Yargılamıyor; empati kuruyorsunuz.

Kendinizi bir bütünün parçası olarak görüyorsunuz.

Siz dünya da değilsiniz. Dünya sizin içinizde.

Davranışlarınız anında kazanca dönüşüyor.

Arzu ettiğiniz şeyler sürtüşme ya da mücadele gerektirmeden kolayca gerçekleşiyor.

Ön yargılı olmadığınız için zor işlere giriyor ve bu işlerde başarı gösteriyorsunuz.

Hiçbir sonuç için önceden tahmin yürütüp ona yatırım yapmıyorsunuz.

Yatırımlar konusunda nerede duracağınızı gayet iyi biliyorsunuz.

Tanrının gerçekliği her yerde görülebilir.

Şimdi yaşanacak en iyi zamandır.

Bütünlük gölgenin ötesindedir

İnsan, yüzyıllardır gölgeye karşı savaşmış fakat öğrendiğim kadarıyla, gölge asla mağlup edilememiştir. Ona karşı zafer kazanan insanlar ise onunla savaşmamış, onun limitlerinin ötesine geçmişlerdir. Günlük yaşamlarımızda bazen biz de aynı şeyi yaparız. Örneğin, bir anne, ne zaman genç çocuğunun huysuz ve talepkâr olduğunu görse, çocuğunun taleplerini onun istediği şekilde karşılamaz. O çocuğunun yorgun ve uykuya ihtiyacı olduğunu fark eder. Onun burada yaptığı şey tamamıyla problemi başka bir yönden ele alıp çözmeye çalışmaktır. Kısaca, anne asıl problemin limitlerinin ötesine geçerek problemin kaynağını değil çözümünü aramıştır. Bu da manevi bir gerçeği su yüzüne çıkartıyor: Problemin seviyesi asla çözümün seviyesinde değildir.

Biz bu gerçeği aslında içgüdüsel olarak biliriz. Fakat onu uygulamak bizi acılara sürükler. Hayal gücümüz, neyin iyi ve doğru olduğunu bulamamız için bizi zorlar çünkü kazanan tarafı seçtiğimizde zaferin herkese ait olacağını ümit eder. Ne yazık ki bu böyle olmaz. Bunun sebebi de her ikilemin iki yüzünün olmasıdır. Tanrı adına yapılan her savaş bir yanılsamadır. Zira iki taraf da aynı şekilde tanrıya inanmakta ve güvenmektedir. (Bir ordunun şöyle bir slogan attığını

hiç duydunuz mu? “Zafer bizimdir çünkü Tanrı bizim tarafımızda değil.”) Limitlerin ötesine geçmeyi başaramayanlar, gölgenin avuçlarına düşmüştür. Problemin seviyesinde mücadele ettiğinizde sınırların ötesini seçmiş olmazsınız. Aşağıdakileri düşünün:

Kronik bir ağrınız var. Doktora gitmek yerine daha fazla ağrı kesici içersiniz.

Birinin sizden hoşlanmadığını duydunuz. Ondan hoşlanmamak için sebepler ararsınız.

Çocuğunuz okulda başka bir çocukla kavga ediyor. Çocuğunuzun haklı tarafta olduğundan eminsiniz.

Bir çiftin boşanma sürecinde olduğunu öğrendiniz. Taraf tutarsınız.

Yeni bir dini tanıtmak için kapınıza biri gelir. En doğrusu sizin dininiz olduğu için kapıyı onun yüzüne kapatırsınız.

Bunlar limitlerin ötesine geçmek için sunulan fırsatları reddetme örnekleridir. Bunlar o kadar yaygın örneklerdir ki gölgenin nasıl bu kadar güçlendiğine şaşırılmaması lazım. Her örnekte biri iyi, diğeri kötü olan iki taraf vardır. Sırf siz kendinizi iyi hissedersiniz diye başka biri kötü olarak etiketlenir. Günümüzde yargılayıcı olmak dünyayı algılamak için sağlıklı bir yol gibi geçerlilik kazanmıştır. Yanılsama sisinden kaçma aşaması, gölgeden başka hiç kimsenin bundan kâr sağlamayacağını farkına varmaktır. Kendilerine yanlış yaptığınız insanların içinde yeşerttiğiniz öfkeyi, gücenmeyi ve korkuyu yok etmek için asla yeterince doğru, başarılı ve erdemli olamayacaksınız. Bunu anlarsanız öteye geçme çok önemli bir seçenek olacaktır. O zaman problemin sebebinin anlamaya çalışmaktansa çözümü bulmaya çalışacaksınız.

Egzersiz: Çözümün bir parçası olmak

İyi-kötü, doğru-yanlış şeklinde bizleri bölen şartlardan kaçmak yetenek gerektirir. İyi haber bu yeteneklerin geliştirilebilir olmasıdır. Onlar yeni bir takım inanç sistemi oluşturmanızla güçlendirilebilir. Bu egzersiz, yeni inançları destekleyecek bakış açıları geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Hayatınızdaki en zor ve en karmaşık durumların listesini yapın. Detayları atlamayın. "Kocamla tartıştım," yazmak yerine, "Kocamla (para, politika, çocukları büyütme vb.) X konusu yüzünden tartıştım," yazın. Listenizi tamamlayın. Kişisel olarak içinde olmadığınız fakat savaş ya da ekonomik durgunluk gibi sizi endişelendiren konuları da yazın. Amaç, her problemin çözümünün yattığı farklı bir seviyesinin bulunup bulunmadığını görmek.

Şimdi de probleme dair yaşadığınız çözümleri yazın. Örneğin, "Para yüzünden karımla tartıştım," sorununa bulduğunuz çözümler aşağıdaki gibi olabilir:

Daha çok para kazanırız.

Kenara ondan gizli üç-beş kuruş atarım.

Onaylamadığım herhangi bir şey satın aldığımda ona bağırırım.

Ona sadece harçlık veririm.

Haklı olduğumu ispat edene kadar onunla tartışırım.

Ne yaptığının farkına varması için onun bizi bir borç batağına saptırmasına izin veririm.

Sessizce acı çekerim.

Ona uyarıda bulunurum.

Ona, "Bir probleminin olduğunu düşünüyor musun?" diye sorarım.

İkimizin de güvendiği bir terapistle gidip konuyu onun önünde tartışırım.

Bu zamana kadar biriktirdiğimiz parayı ikiye bölerim. Herkes kendi parasından sorumlu olur.

Onun canını sıkan şeyin ne olduğunu bulurum ve ona yardım etmeye çalışırım.

Onu duygusal açıdan beslerim. O zaman mutluluğu çılgınca alışveriş yapmakta aramaz.

Listenize dönüp baktığınızda, birkaç şey göreceksiniz. Birincisi, o listede işe yaramadığı halde sizin yine de yapmaya devam ettiğiniz bir sürü davranış var. İkincisi, listenizde oç alma fantezileri içeren ve çocukça baskın kişi olma ihtiyacınızı anımsatan şeyler de var. Dürüst olmak gerekirse herkes listesine bu tarz boş "çözüm"ler sıralayabilir. Şimdi söyleyin; hayatınızda kaç kez bu çeşit başarısız yanıtlara maruz kaldınız? Gerçek çözümlerle karşılaştırıldığında onlar akla ne kadar çabuk geliyor. Öyle değil mi? Bir terapistten yardım almak, tartışmaya devam etmekten veya sessizce acı çekmekten daha zor gelir insanlara.

Çözümün seviyesine ulaşmak –bu çözümlerden birkaç tanesi yukarıdaki listede mevcut– eski inanışlarınızdan öteye geçmekle mümkündür. Siz, "Her zaman haklı olmayabilirim", "Eşimle olan ilişkimiz paradan daha değerli", "Eşim ikimiz için en iyi olan şeyi istiyor. Ben de aynı şeyi istiyorum", "Uyum uyumsuzluktan daha iyidir" gibi düşünceler geliştirirseniz bahsettiğimiz tarzdaki boş çözümler kendiliğinden kaybolacaktır.

Şimdi listenizdeki diğer problemi ele alalım. Yaşadığınız tüm çözümleri bir listeye dönüştürün. Sonra yazdıklarınızı eleştirel bir gözle inceleyin. Bu, gölgeyi dışarı çıkarmak için güçlü bir egzersizdir. Her yanlış çözümün temelinde öfke, oç

alma isteği, kaygı, yarış, kıskançlık veya bencillik gibi gölgenin kurguladığı duygulardan biri veya birkaçı yatar. Bunu görmeye başladığınız andan itibaren, o karanlık dürtülerin ötesine geçerek gerçek çözüm aşamasına varmanız daha kolay olur.

Bütünlük her türlü anlaşmazlığı çözer

Keşke “aşmak” kelimesi bu kadar çok mistik çağrışımlarla dolu olmasaydı. Herhangi bir durumda limitlerin ötesine gidebileceğiniz farkına vardığınızda, sınırları aşmak dünyaya iner. Anlaşmazlık ikilik teorisinin doğasında vardır. Anlaşmazlıkları çözmek ise bütünlüğün doğasında olan bir güçtür. Bu sadece doğaldır. Siz sadece siyah-beyaz, iyi-kötü veya karanlık-aydınlık olmadığınızda, her iki taraf olduğunuzda, anlaşmazlıklar kendiliğinden erir gider.

Atılacak ilk adım hepsinden daha önemlidir. Sadakatinizi ikilikten uzak tutun. Etiketlendirmeyi, suçlamayı ve yargılamayı terk edin. Dünyaya sizin doğru, diğerlerinin ise yanlış olduğu fantezisini göstermekten vazgeçin. Spritüel bilgiler, asırlardır insanlara bunu öğretmeye çalışıyorlar. Vedas (Hinduizmin dini kitabı), “Siz dünya da değilsiniz. Dünya sizin içinizde,” der. Hz. İsa, Cennetin krallığının içinizde olduğunu öğretti. Bu öğretilerin hepsinde de bütünlük kavramından bahsedilmektedir.

Bu kadar çabaya rağmen insanlar bu öğretilere kulak asmamaktadırlar çünkü görünmeyen dünyada çoğu karanlık olmak üzere çok fazla etki vardır. Eğer hayatınızdaki gizli zıtlıklar çözülmezse bütünlük gerçekleşmez. Şimdi bu zıtlıkları artan sıraya göre özetleyelim: Çaresiz bir çocuğun yaşayabileceği gibi en temel seviyeden başlayalım. Her zıtlık biz ruha-

ni karmaşanın seviyesine gelene kadar bir öncekinden daha zor seviyede olacak. Tıpkı ruhunuzun içinde yaşadığınız bir savaş gibi.

Güvende olma ve olmama arasındaki zıtlık.

Aşk/sevgi ve korku arasındaki zıtlık.

Arzu ve gereklilik arasındaki zıtlık.

Kabul görme ve reddedilme arasındaki zıtlık.

Tekil ve çoğul arasındaki zıtlık.

Bu zıtlıklar bireyi aşarak herkesi tuzağa düşürür. Savaştan yeni çıkıp henüz barış imzalamış ülkeleri düşünün. Bu ülkeler, enerjileri silahlanmaya ve savunmaya harcanacağı için kendilerini öyle güvensiz hissediyorlar ki... Onlar henüz, "Kendimizi nasıl güvende hissederiz?" sorusuna yanıt bulamadılar. Yani asıl sorunu çözemediler. Birine aşkınızı ilan etmek istediğiniz fakat alacağınız tepkiden dolayı korktuğunuz ve kendinizi saldırıya açık hissettiğiniz anları düşünün. Bir iç savaşta savaş karşıtlarının düştüğü durumun aynısını yaşıyor ve birbirinizi kucaklayamıyorsunuz. Zıtlık, kişiler arası ilişkilerden tutunda uluslararası ilişkilere kadar her yerde kol geziyor.

Güvende olma ve olmama arasındaki zıtlık

Çözüm: Gerçek kişiliğinizi gösterin

Kontrolünüzün çok dışında, her an her yerde her şeyin olabileceği bir dünyada güvende hissetmek mümkün müdür? Bilgeler ve din adamları yanıtlarını bir temel önerme üzerine kurmuşlardır: İkilik güvensizdir. Bütünlük ise güvenli. Bu

unutulmuş en büyük derslerden biridir. Çoğu insan savunmalarını inşa etmek için ümitsizce çalışmaktadır. Onlar toplumun korkutucu elementlerinden korunmak için toplumla kendileri arasında duvarlar örerler. Varlıklarını para, mal ve mülkle güçlendirmeye çalışırlar. Kapılarını kilitleyip görünmeyen bir felaketin onları bulmaması için dua ederler. Bu taktikler kaynağını, “Eğer vücudunuz güvende ise siz de güvende olursunuz,” diyen ilkel bir inanıştan alır. Belki bu eğilim bizlere atalarımızdan miras kaldı. Belki de o materyalistik yaşam tarzımıza uyuyor. Geçmiş yüzyıllarda insanlar, tanrılar veya Tanrı onların eylemlerini onaylamıyorsa, kendilerini güvende hissetmezlerdi. Dinleri veya inanışları ruhlarına öbür dünya da kurtuluş garantisi verdiği için, onlar fakirliği bile memnuniyetle sineye çekerlerdi.

Modern bakış açısı ise güvenliğin psikolojik bir olgu olduğunu iddia ediyor. Dünyada güvende yaşamak için, içindeki güvenliğin anahtarını keşfetmelisiniz. Para ve mal mülkün güvende hissetme ile alakası yok. Şaşırtıcı bir gerçek var ki o da şudur: Daha zengin veya başarılı insanlar kendilerini güvende hissetmiyorlar. Psikolojik olarak kendini güvende hissetmenin anahtarı bulunması zor bir şeydir. Freud, “Bir çocuğun yetişkin olduğunda kendini güvende hissedip hissetmeyeceğini anne babasının ilk üç yılda ona aşıladığı güven duygusu belirler,” diyerek psikolojik alanda bir tartışma başlattı. Jung ise konuyu başka bir açıdan ele aldı: Ona göre güvende hissetmeme duygusunun kökleri, kolektif tinden getirdiğimiz korku ve kaygı ile birlikte kolektif bilinçten ve özellikle gölgeden gelmiş olabilir. Fakat terapilerin bir yüzyıllık sonuçlarına bakarsanız, psikolojik yanıtın her iki şekilde de işe yaradığını göreceksiniz. Bu kadar çok anlayış ve zekâ, Prozac (anti depresan ilaç) ve zamanının çoğunu ilaç yazarak geçiren terapistler kuşağının toplumda ünlenmesine sebep oldu.

Çekirdek bir kişiliğinizin olduğunu keşfetmek sanırım sizi güvende hissettirecektir. Daha önce de dediğimiz gibi onun kaynağı sizsiniz. Kaynağınızda bölünme yoktur. Bundan dolayı dış dünya iç dünyanızı tehdit edemez. İster hafızanızda sakladığınız geçmişten kalan bir travma olsun, isterse, “Bundan sonra ne olacak?” sorusunun yarattığı serbestçe gezen bir korkudan kaynaklansın, kaygının dışarıdan gelen bir odağa ihtiyacı vardır. Çekirdek kişiliğiniz sabit ve sürekli. Bundan dolayı değişimden korkacak hiçbir sebebi yoktur. Bilinmeyen ise değişim için gereklidir. Bu gerçeğe barıştığınız zaman, dünya sürekli riskler mekânı olmaktan çıkıp bilinmeyenlerin oyun parkına taşınacaktır.

Sevgi ve korku arasındaki zıtlık

Çözüm: Sevgiyi içinizdeki mutlak güç olarak görün

Kendinizi güvende hissettiğinizde, orada olmaya hakkınızın olduğunu bilirsiniz. Fakat oraya ait olduğunuzu hissetmek için sevildiğinizi hissetmeniz lazım. Sevgi size önem verildiğinin garantisidir. Sevginin zıddı, insanların kendilerini kaotik bir dünyaya rasgele fırlatılmış bir zerre gibi hissetmeleri anlamına geliyor. Bu ihtimale gösterilecek en akıllıca tepki ise korkudur. Din, Tanrının hepimizi sevdiğine dair tam garanti verse de Tanrının öç alan ve korkulması gereken bir varlık olduğunu da bizlere sıkıca tembihler. Bu ikiliğin bu zamana kadar çözülememesinin sebebi onun gizemli oluşundan kaynaklanmıyor. Hiç kimse Tanrı ile karşılaşp ona bizleri gerçekten sevip sevmediğini veya önemseyip önemsemediğini; bizim kurtarılmış mı yoksa lanetlenmiş varlıklar mı olduğumuzu sormadı. Hz. Musa’dan Hz. Muhammed’e kadar tüm

peygamberler Tanrı ile karşılaşmış ve ona aynı soruyu sormuşlardır. Alınan yanıt ise ikisi gibi görünüyor.

Korkudan kaçmak için seven bir Tanrıya güvenmek işe yaramaz çünkü bu güven, daima şüphelere veya incinmeye açık duygusal ve düşünsel bir seçimdir. Şüphe içerisinde ya da incineceğiniz korkusuyla yaşadığınız sürece, Tanrı sevgisi güvenilmez olarak etiketlenecektir. Fakat bilinç seviyesinde sürekli bir güç olan, Tanrının kişisel kaprisi olmayan sevgi akışını yaşayabiliriz. Eski bir Hint bilgisi mutluluğun (Sanskritçe'de Ananda) kazanılan veya kaybedilen bir olgu olmadığını söyledi. O bilincin doğasında inşa edilir. En saf haliyle mutluluk coşkuyu, neşeyi ve büyük sevinçleri yaratır. Bilinç, varlığın en saf, şekillenmemiş halinden ortaya çıkar ve varlığın şekillenmiş ve görünen haline görünmez. Bu ortaya çıkış gerçekleştiğinde, mutluluk birçok özelliği olan doğanın bir parçası haline gelir:

Mutluluk,

Dinamiktir; hareket eder ve değişir.

Evrim geçirir; büyür.

Yayılr; her şeyin içine girmek ister.

İsteklidir; tatmin olmayı arar.

İlham vericidir; yaşanacak yeni formlar yaratarak yükselir.

Birleştiricidir; ayrılığın sınırlarını yıkar.

Batıda bu özellikleri aşk kelimesine yükleyerek kullanırız. Aşk iki kalbi birleştirir. Aşk büyük şairlerin ve sanatçıların ilham kaynağıdır. İnsanlar arasındaki engelleri yıkar. Geriye dönüp baktığımızda aşkı kutsal olarak nitelendiren ve insanlığın bilinen tarihine kadar uzanan bir gelenek vardır. Materyalizm ve şüphecilik akımları yüzünden içinde yaşadığımız

çağın aşktan yoksun olduğu şüphe götürmez bir gerçektir. Materyalizm ve şüphecilik aşkı tanımamak için yola çıkmamıştır fakat aşk bu çağda beynin ürettiği kimyasallar sınırına indirgenmiştir. Psikolojik şartlanma, iyi ya da kötü ebeveyn olma ve akıl sağlığı olgularından hiçbiri tamamen negatif değildir. Bilakis onlar değerli sezgilere yol açarlar. İyi ya da hastalıklı tanımlamaları, sevgiyi kutsal olarak yüceltme geleneğini büyük ölçüde öldürmüştür. Geriye ise her bireyin sevginin gücünün yaşanabilirliğini kendisinin keşfetmek zorunda olması kalıyor; sevgi burada manevi arayışların diğer bir formuna dönüşüyor.

Teknolojiye, makinelere ve bunlardan biri olan Twitter'a düşkünüm. Yüzlerce insana mailler gönderip onlardan yanıt almaya başladım. Bu olay benim için vazgeçilmez bir hal aldı. Bir gün bana bir mesaj geldi. Soru şuydu: "Aşkı arıyorum. Doğru kişiyi nasıl bulabilirim? Acaba öyle biri yaşıyor olabilir mi?" Anında geri yanıt yazdım: "Doğru kişiyi aramaktan vazgeç! Önce kendin doğru kişi ol!" Bu içgüdüsel bir yanıtı. Sonradan öğrendim ki benim bu mesajım iki milyon insana aynen gönderilmiş. Çünkü insanlar sürekli aşkın nerede olduğunu bulmaya çalıştıkları için şaşkın durumdalar. Günümüzde aşk o kadar büyük bir problem haline gelmiş ki yanıtım onlara yepyeni bir bakış açısı gibi göründü. Bana doğal gelen yanıt başkalarına egzotik göründü.

Doğru kişi nasıl olunur? Sevgiyi içimizde nasıl bulabiliriz? Elbette korkudan kurtularak. Sevginin arayışlara ihtiyacı yoktur. Nefes aldığımız hava gibi, o doğanın bir parçası olarak vardır; bizlere bahşedilmiş hazırda bekleyen bir duygudur. Fakat çekirdek kişiliğinizin herhangi bir yönü gibi maskelenebilir. Gerçekte dış etkilerden kaynaklanan sevginin konu ile çoğunlukla ilgisi yoktur. Depresyona girmiş, kaygı

içinde veya kişilik duygusu zarar görmüş biri başka birinden ona gönderilen sevgi mimiklerine kolay yanıt veremez. Bazen ise hiç yanıt vermez. Sevgiyi bulmak için, kendinizi sevmeye değer biri olarak görmelisiniz. Çekirdek kişiliğinizin basit bakış açısı vardır: “Ben sevginin kendisiyim.” Çünkü o aslında sizin gerçek kişiliğiniz. Birbiri ile çelişen değerler dünyasında, basit bir ifade bile kafa karıştırıcı ve karışık hale dönüşebiliyor. Yanılsama sisi korkuyu yaratır. Korkuyu kaldırırsanız altından sevgi çıkar.

Arzu ve gereklilik arasındaki zıtlık

*Çözüm: Hiçbir şeye odaklanmadan
sadece yaşadığımız ana odaklanın...*

“Bunun bu şekilde yapılması gerekli.” Bu cümleyi hayatınızda kaç kez duydunuz? Kaç kez kendi kendinize söylediniz? Bazen hayat bize kördüğüm olmuş meseleler sunar. Bir şeyi yapmak istiyoruz ama yol kapatılmış. Belki de şişirilmiş ego-suyla, üstünüz size, “Ya benim yolumda gidersen ya da kapı orada,” diyor. Çoğu zaman iki insan konuşurken takılıp kalır çünkü aralarındaki iletişim kopmuştur. Fobiler (“X yapmaktan korkuyorum”) ve takıntılar (“Kendimi Y’yi düşünmekten alamıyorum”) gibi psikolojik baskılar kişiler arası iletişim kopukluğuna uç örnekler teşkil edebilirler. Çok farklı durumlar gibi görünüyorlar. Evlilik danışmanına gitmeyi reddeden bir koca, yükseklik fobisi olan veya ellerini günde yirmi kez yıkayan obsesif-kompulsif birine kesinlikle benzemiyor. Yukarıdaki üç örneğin ortak bir noktası var. Onların her biri istek ve gereklilik arasında kalmış. Sonuç da aynıdır. Artık seçme özgürlükleri yoktur.

Sonsuz enerji çıkmazları geçmeye çalışarak boş yere tüketiliyor. Anlaşmazlıkları çözmek için arabuluculara veya hâkimlere koşuyoruz. Sonunda kaybeden taraf kendini hep mağdur ve üzgün hissediyor. Zıtlık, belki yüzeyin altında değil yüzeye çıkarıldığında çözülebilir. Hastalığımız teşhis edilip tedavi edilsin diye doktorlara ve terapistlere koşarız. Burada en azından olayların daha derinlerine bakabilme şansımız var. Hastalığı teşhis etmek genellikle tedavinin bulunmasından daha kolaydır. Prozac ve benzeri anti-depresanlar obsesif-kompulsif bozuklukların belirtilerini bastırmakta etkili olduklarını kanıtladılar. Fakat bu tür ilaçlar hastalığın altında yatan sebepleri iyileştirmiyorlar. Dolayısıyla hasta ilaç almayı bıraktığında semptomlar yeniden ortaya çıkıyor. Aşağıdaki testin gösterdiği üzere insanlar günlük yaşantılarında çoğunlukla hastalıklarının altında yatan sebepleri araştırmaktan vazgeçiyorlar.

Test:

Direnç ile ne kadar iyi başa çıkabiliyorsunuz?

Bu testi uygulamadan önce inadından vazgeçmeyen biri ile kafa kafaya geldiğiniz bir anı düşünün. Bu durumlara genellikle evliliklerde veya özel hayatta rastlanır. Bir partner diğere, "Bu şekilde olmalı," der. Diğeri de, "Hayır," diye yanıt verir. Böyle durumlarla işyerinde de karşılaşılabilir. İnatçı bir patron veya yerinden oynatamayacağınız güçlü bir demokrat da bir örnek olabilir. Çocuklar arasında da böyle durumlara rastlanır. ("Bobby ona söylediğim şeyleri yapmıyor. Ve inan bana ben gayret ettim.") Beyninizde bu tarz çıkmazlar varken, bunlarla nasıl mücadele ettiniz?

Size uyan yanıtın başına “√” işareti koyunuz. Eğer o yanıt hakkında şüpheyi düşerseniz, onu tekrar okuyun ve size gerçekten uyuyorsa işaretleyin. Uymuyorsa hiçbir işaret koymayın. (İşaretlediğiniz her soru 1 puan değerindedir.)

1. Bölüm

1. __ Beni kışkırtan kişiyi aynı şekilde ben de kışkırtırım.
 2. __ Haklı olduğum konusunda ısrar ederim.
 3. __ Karşımdaki kişiye haksız olduğu yerde müdahale ederim.
 4. __ Hayal kırıklığına uğrarım. Daha fazla konuşmam.
 5. __ İsteddiğimi yaptırılmazsam sinirlenirim.
 6. __ Biraz sabrım vardır. Ama o kadar da değil.
 7. __ Tartışmayı kaybetmemeye odaklanırım; kazanmak benim için her şeydir.
 8. __ Surat asarım ve küserim.
 9. __ Tartışmalardan nefret ederim. Hemen pes ederim.
 10. __ Kendim olmak zorundayım. Bağları kopartırım.
 11. __ Bana karşı koyan kişiyi daha az düşünürüm.
1. bölümün toplam puanı: _____

2. Bölüm

1. __ Herhangi bir anlaşmazlık söz konusu olduğunda hemen (istemedenden de olsa) uzlaşıyorum.
2. __ Uzlaşırsak memnun olurum.

3. __ Bir tartışmayı kaybedersem, durumu kibarca kabul ederim.
4. __ Benim görüşüm kabul görmezse karşımdakinin görüşüne hemen adapte olurum.
5. __ İstediğimi yaptırılamazsam sonucun bir şekilde taraflı olduğunu hissederim.
6. __ Karşımdaki kişi adam yerine konulmazsa ve ona adaletsiz davranılırsa bu durumu önemserim.
7. __ Tartışmayı kazanırsam, karşı tarafa cömert davranırım.
8. __ Tartışmaları yarışmaya çevirmem; bu, "Bir taraf kazanmak bir taraf da kaybetmek zorunda," diyeceğimiz bir yarışma değil.
9. __ Otomatik olarak kendimin haklı olduğunu düşünmem.
10. __ Kendimin haklı olduğundan emin olsam bile karşı tarafın kendi bakış açısına göre konuştuğunu düşünürüm.
11. __ Karşı tarafı sinirlendirmeden kendi düşüncemi savunurum; nasıl davranmam gerektiğini bilirim.

2. bölümün toplam puanı: _____

Değerlendirme:

Her iki bölümden 0-11 arasında bir puan alabilirsiniz. 1. bölüm karşı tarafın direniş gücünü arttırıcı yanıtlardan oluşuyor.

0-2 puan: Bu puan sizin bir aziz kadar gerçekçi biri olduğunuzu gösteriyor. Ya anketi ciddiye almadınız ya da psikolojik olarak gerçek dışı bir kişilik anlayışınız var.

3-5 puan: Bu puan sizi ortalama çelişkiler kategorisine koyuyor. Hayatınızda tartışmalarla geçen onca yıla rağmen özellikle partnerinizle anlaşamadığınız kör düğüm olmuş noktalar var. Fakat bütün olarak ele aldığımızda siz bu anlaşmazlıkları sağduyu, empati ve esneklikle çözebilirsiniz.

6-11 puan: Bu puan sizin çözüm yanlısı değil tartışma yanlısı olduğunuzu gösteriyor. Tartışmalardan uzaklaşabilmek sizin için oldukça zor. Kör düğümler sizi orijinal pozisyonunuza döndürüyor ve siz orada takılıp kalıyorsunuz. Başkaları sizi esnek ve karşınızdaki kişiyi dinlemek için istekli biri gibi görmüyor. Onlar sizi sadece kendini dinleyen biri olarak görüyorlar. İyi bir dinleyici değilsiniz. İnsanları yanlış, inatçı veya aptal diye yargıladığınızda, kendinizi haklı gösterme eğiliminiz var.

7 puan üstü: Sizin zor biri olduğunuzu gösteriyor. Bir grup ya da bir ilişki ortak nokta bulup uzlaşmaya çalışırken siz problem yaratıyorsunuz. Bir yetişkin gibi davranmalısınız. İçinizde çocukça bir bencillik duygusu barındırıyorsunuz. Bu şekilde davranırken belki hem kendinizin hem de başkalarının mutsuz olmasına sebep oluyorsunuz.

2. bölüm karşı tarafın direnişini kırmaya yardımcı olan ve içinden çıkılmaz problemleri bırakıp gitmeyi destekleyen yanıtlardan oluşuyor.

0-4 puan: Olgunlaşmamış kişiliğiniz tarafından yönetiliyorsunuz. Hayat size başka insanların istekleriyle kendi isteklerinizi nasıl uzlaştıracığını öğretmemiş. Karşınızdaki sizin için değerli biri olsa bile siz ona öncelik tanımıyorsunuz. Önemsemediğiniz kişiler söz konusu ise, onlara karşı kaba ve

bencil davranabiliyorsunuz. Her zaman haklı olduğunuz fantazisi ile yaşıyorsunuz. Diğerleri sizinle tartışmaya girmeden önce pes etmeyi öğrenmeliler.

5-8 puan: Olgunluğun normal sınırları içindediniz. İnatçı olduğunuz anlar oluyor fakat hayat size anlaşmazlıkların üstesinden gelmeyi öğretmiş. Bir konunun bir yüzünden daha fazlasını görebilme yeteneğine sahipsiniz. “Kazanmak her şeydir,” diyen rekabetçi biri değilsiniz. Sadece kendinizin haklı olduğunu düşünen bencil biri de değilsiniz. Biraz daha esnek olursanız, hayatınızda çok az aşılması zor bir durumla karşılaşsınız.

9 puan üzeri: Siz zor durumların uyumusunuz. Anlaşmazlıklar içinizdeki bencilliği ya da öfkeyi tetiklemiyor. Empati yapmak konusunda bir hayli ilerlemişsiniz. Nezaket sizin doğanızda var. Diğerlerinin de sizi gördüğü gibi, siz iki zıt tarafı ortak bir noktada birleştirme yeteneğine sahipsiniz. Güçlü ve esneksiniz. Bilinçli olarak sergilediğiniz tutum ve davranışlarınız sizin yeterince olgunlaştığınızı gösteriyor.

Genellikle insanlar bir testten diğerine oranla oldukça fazla puan alıyorlar. Fakat siz bir istisna olabilirsiniz. Eğer iki bölümden de oldukça düşük puan aldıysanız, istediğinizi karşı tarafa yaptıramadığınızda ya örneğine nadir rastlanan pasif ve susma hakkını kullanan ya da kimseyle fazla iletişime girmeyen soyutlanmış bir kişisiniz. İki bölümden de yüksek puan aldıysanız, oldukça bölünmüş bir kişi olma yönünde eğilimlisiniz. Belki çift kutuplu değilsiniz ama kesinlikle dengesiz ve değişkensiniz. Dakikanız dakikanıza uymuyor. İnsanlar sizi duygusal olarak ne yapacağı belli olmayan ve muhtemelen güvenilmez bir kişi olarak görüyorlar.

Görüşmelerde ne kadar yetenekli, ne kadar kibar ve empatik olursanız olun, istek ve gereklilik arasındaki anlaşmazlık hâlâ çözülebilmüş değil. Hayat istediğinizi alamayacağınız durumlar sunar insana. Herkes ideallerindeki kadın veya erkekle evlenmez. İşte başarısızlık her zaman mümkündür. Başarı cazip görünsün diye insanın zor ulaşabileceği bir yere konur. Karamsar birinin hayatında hayal kırıklıkları memnuniyetten daha çok yaşanacaktır çünkü bu onun doğasında olan bir şeydir. Her din veya öğretilerdeki öncü kişiler, isteklerin çoğunlukla bloke edildiğini görmüşlerdir. O zaman Hindistan'daki Vedik geleneğinin razı gelme, sabır ve fedakârlık etme gibi değerlere neredeyse hiç değinmemiş olması şaşırtıcıdır. Aksine, Hindistan'da "Seçimsiz Farkındalık" adıyla bilinen en derin öğretisi, beynin zıtlıklardan arınmış haline ulaşmayı öğretir. İlk bakışta bu sanki vazgeçme ile aynı anlama sahipmiş gibi görünür. Gerçekte ise kişinin yaptığı şey şudur: Seçim yapmamak ve taraf tutmaktan vazgeçmek.

Konuyu biraz daha netleştirelim: "Seçimsiz Farkındalık" istediğiniz şeyden vazgeçmek anlamına gelmiyor. Sadece egonuzun isteklerine olan bağlılık duygunuzu evrenin istediği şeylere yönlendirmek anlamına geliyor. "Seçimsiz Farkındalık" durumunda iken bütün kararları bilincinizin almasına izin veriyorsunuz. Başka bir deyişle, isteyeceğiniz bir sonraki şey, isteyebileceğiniz en iyi şeydir. Eski Hint bilgelerinden birinin dediğine göre, bilinç bu durumda iken içeriden ve dışarıdan gelecek bir direnç olmaz. Doğa *dharma* diye bilinen kozmik bir güç aracılığı ile isteklerinizin tarafını tutar. Fakat bu oldukça değişken bir terimdir. Hindistan'daki sıradan bir insan için dharmasının içinde olmak, o kişinin doğru işi bulduğu ve doğru davranışları sergilemeyi başardığı anlamına geliyor. Dharma bir erdem veya bir doğru yaşam biçimidir. Daha derin seviyede dharmanın içinde olmak sizin manen

doğru yolda olduğunuz anlamına geliyor. İnancınızın gereklerini yerine getiriyor ve bu yolda hiçbir tuzağa düşmüyorsunuz.

Bu durumların hiçbiri, "İstiyorum," ve "Yapmalıyım," arasındaki anlaşmazlığı çözmez. İsteklerimiz ve yapmamız gereken şeyler hep savaşır. Dini doktrinlerin her biri her türlü isteği köreltmek için o kadar çok emir ve yapılması gereken işlerle donatılmıştır ki doğru kişi kendisini sıradan bir insandan daha fazla yapılacak işler ve gereklilikler arasında bocalarken bulabilir. Sadece seçimsiz farkındalık bu anlaşmazlığı sona erdirebilir. Kendiniz ve bütün dünyanın iyiliği için istekleriniz aynı zamanda yapılması gerekli işlere dönüşür.

Seçimsiz farkındalık içinde, kimsenin size dharmanın kurallarını söylemesine gerek yoktur. Aksine siz onu özümsemişsinizdir. Gerçekte siz şu gerçeği yaşarsınız: "Ben dünyada değilim. Dünya benim içimde." Bu durumda kalabilmek adanmış kişisel gelişim gerektirir. Fakat herkes hayatında en az bir kez aşağıdaki durumları yaşamıştır:

Gamsızlık.

Suçluluk duygusu ve yargılamadan yoksunluk.

Doğruluk duygusu.

Dışarıdan gelen şartların sizi engellememesi.

İnsanların tartışmadan yardımlaşması.

Davranışlarınızın pozitif meyveler vermesi.

İsteğinizin size memnuniyet ve tatminlik duyguları tattırarak gerçekleşmesi.

Gördüğünüz gibi bu, malzemelerin özel bir karışımıdır. Dharmanın gücü ile uyum sağladığınızda, bu sizin normal durumunuz olacaktır. İstediklerinizi almak o kadar da kolay de-

ğildir. Çoğu insan, eğer yeterli gücü ve parası varsa, en saçma isteğini bile kolayca elde edebilir. Fakat elde ettiklerinden memnun olma duygusunu hissetmek çok nadirdir. Güç ve para oyunları sadece insanın isteklerini şişirir ve bu da daha derin bir tatminsizlik duygusuna yol açar. Egonuzu ona her şeyi vererek tatmin edemezsiniz. Çünkü egonun bütün var oluş sebebi, isteklerini sürekli arttırmaktır. O hep daha çok para, mal-mülk, statü, aşk, güç vb. ister. Egonun mekanizması mekânda sabitlenmiştir; o üzerine yeniden yazılması imkânsız bazı programlarla çalışır. Egonun istekleri yüzeyseldir. Doğru kişiliğiniz egodan arınmış kişiliğinizdir. Siz burada bir şey kazanmaya çalışmıyorsunuz; kaybetmekten de korkmuyorsunuz. Kendinizden bir şeyler verdiğiniz zaman, ego artık sinsice verdiğiniz şeyin karşılığında ne alacağınızı hesaplayamayacaktır.

Dünyayı algılamamanın başka bir yolu olduğu için bizler çok şanslıyız. Bu açı, egonun bakış açısı değil; egoyu aşıp bütünlüğün var olduğu yere giden bir bakış açısıdır. Egonun istekleri zayıflatılınca geriye "İstiyorum," ve "Yapmalıyım," dürtülerinin gizlice birleştirilmesi kalıyor. Dharma –Tanrının isteği– olarak hareket etmek, tutum ve davranışlarınızın tamamen normale dönmesini sağlayacaktır. Siz burada sadece kendiniz yani özünüz oluyorsunuz.

Kabul görme ve reddedilme arasındaki zıtlık

Çözüm: Sınırsız farkındalık

Reddedilme korkusu milyonlarca insana zarar veriyor. O her kültür tarafından bilinen karşılıksız aşkı bir trajediye dönüştürüyor. Ruhsal olarak siz kendinizi reddetmedikçe başkala-

rı sizi reddedemez. Sanırım burada vermek istediğim mesaj yanlış anlaşıldı. Çünkü birisi sizi reddettiğinde, acı doğar ve siz bir kurban konumuna düşersiniz. Reddedilmenin nasıl çalıştığını ortaya çıkarmak için, yargılama konusunu derinlemesine incelememiz gerek. Bu, takdir edersiniz ki yeni bir konu değil. Fakat ona ekleyecek yeni bir şey var. Tüm yargılamalar eninde sonunda kişinin kendini yargılaması ile sonuçlanır. Kendini yargılama başarısızlıktan korkma, kurban edilme, özgüven eksikliği vb. gibi farklı formlarda ortaya çıkabilir. Çoğu zaman, kendini yargılama, “Yeterince iyi değilim” veya “ Ne kadar başarılı olursam olayım, ben bir sahtekarım” gibi boş duygularla belirir.

Çoğu insan yanlış çözümü seçer. Zihinlerinde ideal bir görüntü oluştururlar. Bu görüntüye ayak uydurarak yaşamaya çalışırlar. Çevrelerindeki insanlara o resimdeki kişiliği gösterir, asıl kişiliklerini gizlerler. Örneğin bekârların gittiği bir barda erkekler kadınları tavlama için onlara romantik sözler söylerler. Burada sadece görüntüye bakılarak yapılan bir seçim vardır ve bu seçim ümitsiz bir fanteziden başka bir şey değildir. Yüceleştirilmiş kişilik görüntüsü o kadar inandırıcı olabilir ki buna bazen kendiniz de inanırsınız. 2008’de dünya ekonomisi, pervasız ve açgözlü yatırımcı bankacılar tarafından neredeyse alt üst ediliyordu. Acaba bunların kaç tanesi kendilerini bu felaketin müsebbibi olarak gördü? Kaç tanesi suçluluk duygusu ile yaşamaya devam etti? Hiçbiri.

Yüceleştirilmiş kişilik kulağa kabullenmenin bir modeli gibi geliyor. Onun size ne söylediğini dinleyin: “Sen doğru olanı yapıyorsun. Kontrollüsün. Kimse seni incitemez. Sadece şu anda olduğun gibi görünmeye devam et.” Gerçek kişiliğiniz perdelenmiş olduğu için, çok nadir hata yaparsınız. Hata yaparsanız, bunların üzeri çabucak örtülür ve unutulur. Yüceleştirilmiş kişiliğe sahip olmanın güzelliği, onun size

kendinizi iyi hissettirmesidir. Burada beyninizde kurguladığınız resim, acı dolu gerçekliğin yerini alıyor.

Şu ana kadar sezinmiş olduğunuz gibi bu konuda gölgenin size anlatabileceği bir şeyler var. Toplum tarafından ahlakıyla örnek gösterilen üst düzey yöneticiler veya din adamlarından oluşan dürüstlük abideleri, düzenli aralıklarla skandallara karışırlar. Bu kişiler genellikle başkalarını bu günahı işledikleri için suçlarlar fakat kendileri de bu suçları işlerler. Bunun en tipik örneklerini ise onların cinsellikle ilgili skandal haberleri oluşturur. Bu Elmer Gantry'ler kokuşmuş, ikiyüzlü insanlardır. Ahlaksızlıklarını özel hayatlarında devam ettirebilsinler diye dışarıya kendilerini ahlaklıymış gibi gösteriyorlar.

Maskeleri düşürülen ahlak abideleri genellikle yüceleştirilmiş kişilik örneklerini uç noktalarda sergilerler. Onların inkâr gücü insanüstü bir şeydir. Gölge onlara dokunamaz. Fakat gölge ortaya çıktığında, beraberinde korkunç bir suçluluk ve utanma duygusunu da getirecektir. Bu tür profesyonel azizler, foyaları ortaya çıkar çıkmaz halktan bağışlanma talep ederler. Pişman olduklarını söylerlerken bile dürüst değillerdir.

Bu büyük gösteriyi başa alıp yeniden izlersek aslında bu dramdan kaçınılabileceğini görürüz. Yüceleştirilmiş kişilik pratik bir çözüm değildir. Sadece gerçek kişiliğiniz size kendinizi kabul ettirebilir. Siz kendinizi kabul ettiğinizde, diğerlerinin sizinle ilgili kabul etmeyeceği bir şey de kalmaz. Elbette bu sizin evrensel olarak sevilleceğiniz anlamına da gelmez. Birileri hayatınızdan çıkabilir fakat siz kendinizi reddedilmiş olarak hissetmezsiniz. Bu reddediliş sizde duygusal bir yara açmaz. Kendinizin yüceleştirilmiş bir kişilik oluşturup oluşturmadığınızı nasıl anlayacaksınız? Eğer sizde yüceleştirilmiş kişilik gelişmişse aşağıdaki gibi tutum ve davranışlar sergileyebilirsiniz:

“Ben o insanlar gibi değilim. Daha iyiyim.”

“Hiç yanlış yola sapmadım.”

“Tanrı benimle gurur duyuyor.”

“Suçlular ve kötü şeyler yapanlar insan bile değildir.”

“Herkes ne kadar iyi olduğumu görüyor. Öyle olsa bile onlara bunu hatırlatmalıyım.”

“İyi bir davranış başka bir iyi davranışı hak eder.”

“Eğer kötü düşüncelerim yoksa neden diğer insanların kötü düşünceleri var?”

“Kim olduğumu ve neye ihtiyacım olduğunu biliyorum. Ben çelişki içinde değilim.”

“Ben insanların model gösterdiği biriyim.”

“Dürüstlük kendi kendini ödüllendiremez. İyi davranışlarımın başkaları tarafından onaylanmasını istiyorum.”

Yüceleştirilmiş kişiliğinizi parçalara bölmek daha büyük sorunlara sebep olacaktır. Çünkü bu basitçe inkâr etmekten çözümü daha zor bir savunmadır. İnkâr kördür; yüceleştirilmiş kişilik sadece bir cazibedir. Bundan kurtulmanın yolu ise bütün resimleri hafızadan silmektir. Gerçek kişiliğinizi gösterdiğinizde ortada savunulacak bir şey de kalmayacaktır. İnsanlar sizi iyi ve kötü yönlerinizle olduğunuz gibi bir bütün olarak görecekler ve öyle kabul edeceklerdir. İnsani olan her şey sizde göze batmayacaktır.

Sizin en önemli dostunuz bilinçtir. Yargılama sıkıcıdır. Kendinizi veya başkalarını iyi, kötü, alçak, değersiz vb. gibi sözlerle etiketlediğinizde, bu sizin kendinize ve insanlara dar bir çerçeveden baktığınız anlamına gelir. Bakış açınızı genişletin ve ne kadar hatalı olurlarsa olsunlar herkesin derinlik-

lerde tamamlanmış bir bütün olduğunu fark edin. Ne kadar çok farkında olursanız, o kadar çok kendinizi olduğunuz gibi kabullenirsiniz. Bu çabucak oluşacak bir çözüm değildir. İnkâr ettiğiniz, baskıladığınız ve maskeleydiğiniz bütün duygularınızı inceleyerek üzerlerinde zaman harcamalısınız. Şanslıyız ki bu duygular geçicidir. Onları kolayca üzerinde durmadan geçebilirsiniz. Reddedecek hiçbir şey yok. Üzerinde çalışılması gereken çok şey var. Bu bize Hz. İsa ve Buda gibi figürlerin herkes için nasıl şefkat ve merhamet gösterdiğini açıklar. Onlar karanlık ve aydınlık oyununun arkasındaki bütünlüğü görerek kimsede suçlanacak bir yön bulamamışlardır. Aynısı takip ettiğiniz manevi yol için de geçerlidir. Kendinizi daha da tamamlanmış gördükçe, kişiliğinizi olduğu gibi kabul etmenize sebep olacak hatalarınıza karşı daha şefkatli ve merhametli davranacaksınız.

Tekil ve çoğul arasındaki zıtlık

Çözüm: Öz benliğinize teslim olun

Nihayet sıra ruhunuzdaki savaştan bahsetmeye geldi. Bu seviyede, anlaşmazlıkların çözümü oldukça zor. Kulağa garip geldiğini biliyorum. Çünkü "Şeytan ile Tanrı arasındaki kozmik savaş çok büyüktür," diye düşünmeye meyilliyiz. Aslında bu savaş çok hassas ve narin. Öz benliğinize yaklaştıkça siz bir bütünün parçası olduğunuzu algılıyorsunuz. Sınırlar yumuşayıp kayboluyor. Orada bütünleşmenin coşkulu duygusu var. Bu tecrübe kadar güzel olan bir şey daha var ki o da en son direnişin ortaya çıkması. Ego der ki: "Ya ben ne olacağım? Ölmek istemiyorum." Oz Büyücüsü'ndeki kötü cadının son sözleri gibi: "Eriyorum, eriyorum!" Ego oldukça ya-

rarlı oldu. Sizi sonsuz ayrılıkların dünyasına götürdü. Şimdi siz evrenle ve kendinizle bütünleşmek üzeresiniz. Şüphesiz ego burada ölümcül bir tehdit sezinliyor. Bütünleşmek onun yararını dolayısıyla egemenliğini bitiriyor.

Ego, ölüme teslim olma konusunda yanılıyor. Bir bütün olmak teslimiyet ve boyun eğme gerektirir. Kendinize bakış açınızı değiştiriyorsunuz. Böylece egonun egemenlik bölgesini yepyeni bir kişilik ele geçiriyor: teslimiyet. Bu asla egonun hoşlanacağı bir sözcük değil çünkü teslimiyet, ego için başarısızlık, kontrolü kaybetmek, pasif konuma itilmek ve egemenliğinin sonu anlamına gelmektedir. Bir tartışmayı kaybettiğinizde karşınızdaki kişiye boyun eğmiyor musunuz? Elbette mağlubiyetinizi kabul edip ona teslim oluyorsunuz. Kazanmak ve kaybetmek anlamına gelen her durum teslimiyet duygusunu zayıf, utanç içinde, depresyonda ve değersiz gösterir. Aslında bunlar ego düzeyinden gelen duygulardır. Teslimiyet ego olmadan doğal ve arzu edilen bir duygu haline gelir. Çocuğuna istediğini veren bir anne kaybetmiyor. Bazıları bu anneyi çocuğunun ihtiyaçlarını karşılamak için kendininkilerden feragat eden biri gibi görse bile sonuç değişmez: Anne kazanır. Bu durumda annenin kaybettiği bakış açısı yanlış oluyor. Çünkü kendinizden başka bir kişiye biraz sevgi verirseniz hiçbir şey kaybetmezsiniz. Aslında sevgiyle gösterilen teslimiyet bir kazançtır. Burada kişilik duygunuz egonun da ötesine geçmektedir. Ego tarafından güdümlenen ihtiyaçlar ve arzular asla sevginin doğmasına olanak sağlamazlar.

Teslimiyetin aklı yoktur. Orada takip edeceğiniz yolu düşünemezsiniz. Aksine, kelimeler ve düşünceler ortaya çıkmadan önce saf bilincin dünyasına uzun bir yolculuk yapmalısınız. İşte meditasyonun tüm amacı budur. Meditasyon, insanı zıtlıklar dünyası anlamına gelen düşünen bir akıldan daha

öteye taşır. Meditasyonun size çok tanıdık geldiğine inanmak kolaydır. Eğer bir süre meditasyon yapıp bıraktıysanız, size ona geri dönmenizi tavsiye ederim. Yeniden yapılandırılan meditasyonlar birbirine benzemez. Belki meditasyon size dinlenme, stresi atma veya sessizliğe giden yolu bulma formlarında öğretilmiştir. Bunların hepsi gerçek sonuçlardır. Fakat insanlar meditasyon yaptıklarında amaçlarına çok kısa zamanda ulaşmayı umuyorlar. Meditasyonun en önemli etkisi bilinci dönüştürmektir. Eğer bilincinizin içinde genişleyerek gezemiyorsanız, öze ulaşmak olan asıl amacı atlıyorsunuz demektir.

Biz burada hiçbir meditasyon çeşidini yanlış olarak etiketlemiyoruz. Fakat seçtiğiniz meditasyonda size uyan tam bir doğruluğun bulunması gerek. Gözleri kapalı oturan, sessizce nefes alma verme komutlarını dinleyen diğerlerini ve sessizce oturup dikkatlerini kalplerinde toplayan, basit duyma meditasyonunu uygulamayı çok çabuk öğrenmiş insanlar gördüm. Neticede herkes tamamen doğru kişiliği yaşamayı çok ister. Bu, kaynağını Vedik Hindistan'dan alan Mantra meditasyonunu veya Budizm'in Vipasana tekniklerini uygulayarak başarılabilir. Bu metotların ikisi de kendilerini kanıtlaştırmıştır. Ne yaparsanız yapın ama mutlaka bütünlük vizyonunuza sadık kalın ve bunun için hep uyanık yani bilinçli olun. Meditasyonu başka bir şartlanma türüne dönüştürmek istemezsiniz. Aklınız meditasyonun huzur dolu bir şey olduğuna veya sessizliği bulduğuna kendini ikna edebilir. Özellikle de bu iki durum hoş bir ruh hali veya güzel bir alışkanlığa dönüştüyse, meditasyon sizin için başka bir şartlanma çeşidi haline çoktan gelmiştir. (Tipik açık sözlülüğü ile Krishnamurti, ilahi bir yolun yapabileceği en kötü şeyin umduklarımızı bize getirmesi olduğunu söyleyerek insanları uyardı. Bu ilahi yol sizi doğruya götürmek yerine, eski kişiliğinizin bir

versiyonuna götürür. Fakat bu eski yol, kendinizi daha iyi hissetmenizi ve hayata daha güzel bir açıdan bakmanızı sağlayan “geliştirilmiş” bir yoldur.)

Gölge bastırılmış ümitlerin, gizli korkuların, direnmenin ve inkâr etmenin kendisidir. İlahi yolda şunları hissetmeniz gereklidir:

Hayat, çarpınışlardan arınarak daha kolaylaşır.

Daha doğal hisseder ve daha doğal hareket edersiniz.

Dünya size negatif yansımalarını göndermez.

İstekleriniz daha kolay yerine gelir.

Mutluluğu var olmanın yalınlığında bulursunuz. Burada olmak sizin mutlu olmanız için yeterlidir.

Gerçekte kim olduğunuzu bilerek kişisel farkındalık kazanırsınız.

Hayatın bütünlüğünün içinde kendinizi bu yaşama dahil edilmiş hissedersiniz.

Yukarıdaki durumlar sadece ideal değil aynı zamanda asil hedeflerdir ve onların hepsine ulaşabiliriz. Gerçekte aylar geçtiği halde siz bu durumların artarak iyiye doğru gittiğini hissetmiyorsanız, bir adım geri atıp yolunuzu yeniden gözden geçirmelisiniz. Burada sizin yolunuzun yanlış veya bozuk olduğunu ima etmiyorum. Kişisel gelişim sürecinde herkesin ara verdiği veya ertelediği zamanlar olabilir. Bunun sebebi bazı konuları çözmek için zamana ihtiyaç duymanızdır. Bu çözüm sürecinin çoğu gözlerden uzak, bilincin derinliklerine dalarak geçer. Sanatçılar şunu çok iyi bilirler; ilham perileri randevu sistemiyle çalışmazlar. Onlar ansızın gelirler. Öte yandan doğru kişiliğin ortaya çıkmamasında ciddi sebepler vardır:

Aşırı stres

Duygusal baskılar

Dikkat dağınıklığı

Depresyon ve kaygı

Disiplin ve sorumluluk duygusundan yoksun olma

Karşıt amaçlar- sahip olunan hayattan daha fazlasını arzulama

İlahi yol bizlere ihtiyacımız olan her şeyi getirir; o bütün anlaşmazlıkları ve zıtlıkları çözebilir. Fakat biz ondan her derde deva olmasını beklersek çok aşırıya kaçmış oluruz. Ruhani gelişim narindir. Aklınız acı ile doluyken, dikkatiniz stres tarafından ele geçirilmişken veya dışarıdan herhangi bir baskıyla uğraşıyorken ona ulaşamaz. Başka bir deyişle, bütünleşmek her şeyi tedavi eder fakat bu tedavi zamanla gerçekleşir. İç dünyanıza dönmek için doğru şartları oluşturmalısınız. Bütünleştiğinizde listelediğim bütün engelleri aşma kuvvetiniz olacak. Stres, depresyon, kaygı ve dikkat dağınıklığı siz günde sadece yarım saat gözleriniz kapalı oturdunuz diye birden bire yok olmayacaktır. Umarım çok açık sözlü olmamışımdır. Meditasyon için uygun durumları yaratıp bu yolda küçük adımlar atmaya başladığınızda, başka yollarla elde edemeyeceğiniz değerleri size kazandırır. Meditasyon, bilince giden asil bir yoldur ve bilinç bir bütündür.

Özet

Başladığım gibi bitireceğim. Olayı yine bir doktorun içgüdü-süyle teşhis, tedavi ve tedavi süreci olarak ele alacağım. Gölge, kurnazlığı sayesinde birçok yaklaşımı yendi ve bu yaklaşımlardan daha dayanıklı olduğunu ispat etti. Yine de bazı

insanlar onu yenebildi. Üstelik bu insanlar Hz. İsa ve Buda gibi spiritüel liderler de değildi. Gelişimin gücü yolları tıkayan engellerden çok daha güçlüdür. Güzelliklerin, yaşam formlarının, düzenin ve büyümenin milyarlarca yıldır devam ettiğinin kanıtını görmek için sadece doğal dünyaya şöyle bir göz atmanız yeterli. Gölgenizi alt etmeye çalışırken, aslında siz kendinizi aynı sonsuz güç ile aynı çizgiye yükseltiyorsunuz. Söylenen ve yapılan bunca şeyden sonra, gereklilikleri yerine getirmek hiç de karmaşık ve zor değil:

1. Gölge hayatınıza negatiflik getirdiğinde onu kabul edin.
2. Gölgenizi kucaklayın ve onu affedin.
3. İstenmeyen bir engeli müttefikiniz yapın.
4. Kendinize gölgeyi hangi şartların ortaya çıkardığını sorun: stres, bilinmezlik, zarar vermek için kendini haklı görme, çevre baskısı, pasiflik, insanlıktan çıkarıcı durumlar ve "biz" "onlar" a karşı mantığı. Bunlardan kaçınıp gölgenizi yüzeye çıkartıyor?
5. Güvendiğiniz biri ile duygularınızı paylaşın. Bu iş için bir terapist, güvenilen bir arkadaş, iyi bir dinleyici, danışman veya sır tutan bir kadın arkadaş gibi birilerini seçebilirsiniz.
6. Hayatınıza fiziksel bir unsur katın: bu bir beden ile çalışma, enerji salımı, yoga ile nefes egzersizleri veya dokunarak iyileştirme teknikleri olabilir.
7. Toplumu değiştirmek için önce kendinizi değiştirin: "Onlar"ı kötü kimseler olarak yansıtmak ve yargılamak sadece gölgenin gücünü artırır.
8. Gölgenin ötesinde olan saf bilinci tecrübe etmek için meditasyon yapın.

Size burada gölgeye çözüm olarak bir bütününün resmini çizmeye çalıştım. Yaşam iyi ve kötü diye bölünmeye başladığı an, öz benlik de gölgeyi takip eder. Bölünmüş bir benlik ise kendini birleştirip toparlayamaz. Hayatın çoktan bütünleşmiş başka bir seviyesi olmalı. Hindistan'ın eski bilgeleri, görünmeyen dünyaya göz atarak, bu dünyanın tarif edilemez ve tanımlanamaz olduğunu keşfettiler. Binlerce yıl öncesinden Hindu dininin kutsal kitabı dünyaya bu gerçeği ilk kez şu cümlelerle ilan etti: "Onu bilenler ondan bahsetmezler. Ondan bahsedenler ise onu bilmezler."

Elbette insanlar bu öğretiyi duyunca çok şaşırıp, heyecanlanmadılar. Sadece günlük hayatlarında yaşadıkları sorunlara çözüm istediler. Eğer bütünlük vizyonu hayata geçirilemezse, o yavan ve işe yaramaz hale gelir. Eski bilgiler dinleyicilerinin cesaretlerini kırmaya çalışmıyorlardı. Tam aksine onlar dinleyicilerine güvenilir bir harita veriyorlardı ve bu harita onlara "Tek Bilinç Ülkesi"ne giden yolu gösteriyordu. Bu kitaptaki amacım, aynı haritayı biraz daha canlı ve modern renklerle yeniden çizmekti. Şimdi sıra sizde. Bu öğretileri takip edip etmemek size kalmış. Gölge korkutucu değil, değerli bir rakiptir. Bütünlüğün gücü ise sonsuz ölçüde gölgeden daha büyüktür. Ve yaratılışın bir mucizesi olarak o sizlerin kolayca ulaşabileceği bir yerde sizi beklemektedir.

II. BÖLÜM

Kendimiz, Başkaları ve Dünya ile Barışık Olmak

Debbie Ford

İnsanoğlunun geçmişi ve insan ruhu üzerine varlığımızın başlangıcından beri araştırmalar ve çalışmalar yapılıyor. Konu zeki düşünürler tarafından araştırılıp incelenmesine ve tüm zamanların en akıllı bilgeleri tarafından keşfedilip açıklanmasına rağmen, birçoğumuz günümüzde karanlık içinde yaşıyoruz. Arkadaşlarımızın, aile bireylerimizin, idollerimizin hatta bazen kendimizin sergilediği davranışlara bir anlam veremiyoruz ve aklımız karmakarışık oluyor. Her günümüzü, yaşam şartlarından dolayı hayal kırıklığı yaşadığımız için oluşan kötü dürtülerimizin ve davranışlarımızın mucizevi olarak ortadan kalkmasını ümit ederek bitiriyoruz.

Aldığımız darbeler ve yine hatalarımız yüzünden özgürce hareket ediyormuş gibi görünmüyoruz. Her şeyi erteleme huyumuzdan, aşırı harcamalarımızdan, çikolatalara olan düşkünlüğümüzden, kırgınlıklarımızdan ve keskin dilimizden kurtulmak için gerekli cesaret bizlere verilsin diye bir köşede sessizce oturup dua ediyoruz. Fakat yine de kötü dürtülerimize yenilmeye, arzularımızı sabote etmeye ve geleceği-

mizi ihmal etmeye devam ediyoruz. Memnuniyetsizliğimizi gizlemeye çalışırken mutlu yüz maskesi takar, hemen toparlanıp "Her şey yolunda," mesajı vermeye çalışır, kendimize olan saygımıza zarar verecek şekilde rol yapmaya devam eder ve en iyi şekilde hazırlanmış planlarımızı mahvederiz.

Çocuklarımızı yetiştirirken, başarının peşinden koşarken, tatil veya emeklilik için kenara para koyma mücadelesi verirken, kişisel gelişimimize yardımcı olacak sorular bizlerden kaçarlar. Kendimizi tanımak için yanıp tutuşan benliğimiz, günlük haberler, aile olayları, sağlık krizi veya grip salgını gibi konuların altına gömülür. Küs bir komşu, huysuz bir eski koca veya hanım ve yolunu kaybetmiş bir çocuk abartısız günün konusu olacak ve günlerimizi bu ve benzeri konular bitirecek. İstedüğümüz her şeyi alamayacağımızı bildiğimiz halde banka hesabımızdaki para ile neler alabileceğimizi düşünüp duracağız. Bazen sahip olduğumuzdan daha farklı bir şeyi isteyip istemediğimizi bile unutuyoruz. Zehirli hafızamızın tekrarlayıp duran yanı, yıllar içinde aynı şeyin daha iyisini isteyerek ve kendi ihtiyaçlarımızı bile karşılamakta yetersiz kalan vasat maddi imkânlar içerisinde bizleri israfa yönlendirerek cezbedebilir.

Maalesef bu hayatta kalma metodu, bizleri yaşamamız gereken hayatı doğru yaşama yeteneğinden mahrum eder. Günlük yaşamımızın bir parçası olarak ortaya çıkan duygusal acı, bizlere, "Ah o eski günler! Keşke o günlere geri dönebilseydim," dedirtir ve geleceğimizi hayatın akışına bırakır. Böylece bizler iyi gelecek hayalleri kurmaktan vazgeçeriz. Eğer kandırıldığımızı, dolandırıldığımızı veya karakterimize aykırı davrandığımızı hissederseniz, geçmişin kurbanları olur ve olacak şeyler hakkında da ümidimizi kaybederiz. Alaycı ve şüpheli yaklaşımlarla yargılamanın avı oluruz. İçimizdeki yaralara çare bulmak için kendi içimize yönelmektense par-

mağımızı başkalarına yöneltmeyi tercih ederiz. Ego merkezli benliğimizin robot doğası, insanları masum ve onlardan farklı olduğumuza inandırmaya çalışarak güvensizlik ve utanma duygumuzu bastırmaya yardım etmek için birden bire ortaya çıkarır. Keşke değişmek için şu insan veya şeye sahip olsaydık, kendimizi daha iyi hissederdik diye düşünürüz. Eğer şikâyet edip durduğumuz o sorunu halledebilirsek veya çok sahip olmayı arzuladığımız bir şeyi alırsak mutlu olacağımıza inanırız. Bizler, zamanımızı gerçekte kim olmak istediğimizi ve aslında kim olduğumuz sorularının arasındaki perdeyi kaldırmaya harcayacağımıza, zihinlerimizde var olan benliğimizin kurgusal yaşamına, olduğumuza inandığımız benlik halinde bulunduğu için varlığını orada devam ettirmesine izin veriyoruz.

Bu hayat yaklaşımındaki problem, onun bizim kendi özbenliğimizi bulmamızı engellemesidir. Bu da bizim için çok önemli olan hayatımızın yaşam alanlarını tehlikeye sokar. Karanlıkta ortaya çıkan şeytandan kendimizi korumaya çalışırken, gönülden sevdiğimiz ve bağlı olduğumuz kişileri aramayı, neşelenmeyi ve mutlu olmayı unutuyoruz. İnsan doğasının karanlık diğer yarısını nasıl saklarım diye düşünüp dururken, hayatlarımızın derinliğini ve zenginliğini yaşamakta ve tam kapasitemize ulaşmakta başarısız oluyoruz.

Biz eksiksiz yaratıldık. Fakat çoğumuz bölük pörçük insanlar olarak yaşıyoruz. Devasa bir bütünün önemli bir parçası olmak için gerekli kapasite her birimizde var. Dünyamızı bulduğumuzdan daha temiz bırakma kapasitesine de sahibiz. Bizim, kendimizden ilham aldığımız, açıldığımız, kim olduğumuz hakkında heyecan duyduğumuz yer olan gerçek doğamızı keşfetmemiz gerekiyor. Fantezilerimizden doğan benliklerimizi değil zıtlıkları aşarak kendi ruhlarımızın en büyük versiyonunu ortaya çıkarmamız da gerekiyor. Şişiril-

miş büyük fantezilerimizin kurguladığı yaşamlarımız, acılarımızdan ve keşfedemediğimiz potansiyel gücümüzden doğuyor. Aksine doğru hayaller uğruna çok çalışmaya, savaşmaya, gece geç vakitlere kadar uyumamaya istekli olduğumuz bir realitedir. Bunlar bizim ulaşabileceğimiz niteliklerdir. Bizi bu geleceği yaratmaktan alıkoyan şey ise gölgemiz, karanlık tarafımız, sırlarımız, bastırılmış duygularımız ve gizli dürtülerimizdir.

Büyük psikolog C. G. Jung bize diyor ki gölge bizim olmayı tercih etmeyeceğimiz bir kişidir. Gölge, ailemizin fertlerinden birinde, davranışlarından dolayı kınadığımız bir memurda veya başımızı görünce tiksintiyle salladığımız bir ünlüde görülebilir. Eğer bunu anlayabilirsek şaşırtıcı ve ciddi bir şeyin farkına varabiliriz: Gölge başkaları veya kendimiz hakkında bizleri rahatsız eden, korkutan veya tiksindiren her şeydir. Elimizdeki bu bilgilerle, gölgemizin sevdiğimiz insanlardan saklamaya çalıştığımız ve başkalarının bizim hakkımızda bilmesini istemediğimiz gerçeklerden kaçış dürtülerinin adının "gölge" olduğunu kavramaya başlarız.

Gölgemiz çok acı verici, utandırıcı ve kabul edilmesi hoş düşüncelerden, duygulardan ve dürtülerden yapılmıştır. Bundan dolayı onlarla uğraşmaktansa onları baskılarız. Onları ruhumuzun bir yerine kilitleriz. Böylece onun size hissettirdiği sıkıntıdan ve utançtan da kurtulmuş olursunuz. Şair ve yazar Robert Bly, gölgeyi herkesin her yerde yanında taşıdığı, sırtlarımızda asılı olan görünmeyen bir çanta olarak tanımlamıştır. Büyürken arkadaşlar ve ailemiz tarafından kabul görmeyecek kişiliğimizin her yönünü bu çantaya doldururuz. Bly hayatlarımızın ilk birkaç on yılını bu çantayı doldurmakla geçirdiğimize inanıyor. Sonuç olarak da hayatımızın geri kalan kısmını bu çantaya koyduklarımızdan kurtulmak için harcıyoruz.

Gölgemiz, asla benimseyemeyeceğimiz, bizi göklere çıkar-
tan ve diğerlerini bizlere şeytan gibi gösteren palavralarla ve
ikiyüzlü bir takım kurallarla doludur. O, bu kişi bize aptal di-
yen bir öğretmende, bizi hemen terk eden ilk aşkımızda, ka-
çan köpeğimizde ve biz parkta oynarken bir şeyler içmeyi
yeğleyen anne veya babamızda yaşam bulmaktadır. Hepimiz
başkalarından sakladığımız, acılarla baskıladığımız, utanç
dolu zamanlar yaşamışızdır. Zamanla bu duygularımız göl-
gede güçlenirler. Bunlar ifade edemediğimiz korkularımız,
korkutucu utanç duygularımız ve bizleri kemiren suçluluk
duygularımız olarak ortaya çıkarlar. Bu duyguların kaynağı
asla yüzleşmeye cesaret edemediğimiz geçmişimizden getir-
diğimiz tecrübelerimizdir. Onlar bizde iz bırakan bir olaydan
kaynaklanabilir ve yıllar süren bir inkârdan sonra güçlenmiş
olarak karşımıza çıkabilirler. Gölge şekillendikçe, bizler ger-
çek doğamızın önemli bir parçasına giriş kabiliyetimizi kay-
bederiz. Ululuğumuz, tutkularımız ve orijinalliğimiz iletişi-
mizin koptuğu kişiliğimizin parçalarının altında gömülürler.
Sonra gölge korkunç bir güce kavuşur. Bizleri değersiz, yete-
neksiz, hiçbir şeyi hak etmeyen, sevgiye layık olmayan veya
hayatlarımızın süperstarı olmak için fazla aptal olan kişiler
olarak niteleyerek kandırır.

O bizim karanlık tarafımızdır. O aynı zamanda bizleri ger-
çek kişiliğimizden uzaklaştıran, kişiliğimizin sahipsiz kalmış
ve bastırılmış yönlerini temsil eden güçtür. Gerçek şudur
ki; utandıığımız için sakladığımız veya korktuğumuz için in-
kâr ettiğimiz şeyler aslında kendimizle gurur duyacağımız,
kendisinden ilham alabileceğimiz ve büyük vizyon ve amaç-
lar tarafından harekete geçirilen bir benliğin içinde bulundu-
ğu bir hapisane koğuşunun anahtarını elinde tutar. Hiç
kimse böyle bir benlik yerine geçmişin kanayan yaraları ile
sızlayan, kendi sınırlarımız içinde yarattığımız bir benliği ter-

cih etmez. Bu da bize öz benliğimizi neden keşfetmek zorunda olduğumuzu ve niçin bütün bir benliğe sahip olmamız gerektiğini açıklar. Dolayısıyla hayatımızı kemiren gölgeyi incelemek için içimize bakmalıyız. Burada saklı olan şey bir proje, bir şablon ve gerçek benliğimizin bir fotoğrafıdır.

Gölge ile benim maceram ergenlik önceki dönemimde başladı ve 19 yaşına kadar ben onu keşfetmeye çalıştım. Yalnız ve kafam karmakarışık bir halde bu yolculuğa çıktım. Uyum sağlamaya çalıştım. Kız kardeş, kız arkadaş, arkadaş veya evlat olmaktan tutunda her şey hakkında duyduğum güvende olmama duygusu beni çözümü zor bir bulmacanın içine soktuğu halde, ben yine de kendimi iyi hissetmek için çok çabaladım. Olduğum kişi hakkında neden kötü hissettiğimi anlamak için kendimle savaştım. 12 yaşındayken bile beni etkisi altına almış zihnimde sürekli konuşup duran bir ses vardı. Bu ses beni negatif dönütlerin ve karanlık düşüncelerin bitmeyen kısır döngüsüyle dolduruyordu. "Bunu neden söyledin?", "Aptal olma; o seni asla sevmeyecek.", "Sen bir geri zekâlısın.", "Çok göze batma; insanlar seni kıskanabilir." ... Ve bu düşünceler böyle devam edip gidiyordu. Zihnimin içindeki bu sesleri dinlemem bana garip ve karmaşık geliyordu. Çünkü bana, "Sen hiçbir şey değilsin. Sadece şımarık ve yaramaz bir afacansın," diyordu. Çok kısa bir süre sonra da benim herkesten daha iyi, daha güzel ve daha yetenekli olduğuma beni inandırmaya çalışıyordu.

Kısacası ruhumda bir iç savaş yaşanıyor: "Sen harikasın!" Sonra, "Sen bir hiçsin ve koca bir yalancısın," diyordu. "Herkes beni seviyor çünkü ben kibar ve sıcağım." Birkaç dakika sonra, "Ben hiçbir arkadaşı hak etmeyen soğuk bir kaltağım." Bu sesler, benim kim olduğum konusunda tamamen kafamı karıştırıyordu. Pozitif mesajların ve negatif uyarıların birlikte uyum içinde yaşamaları içimde o kadar çok hasar ya-

rattı ki ne şiddetli bir şekilde ağlayabiliyor ne de sevgimi almaya hazır insanlara iyi duygular yaymak için o seslerin sözünden çıkabiliyordum. O zamanlar çevremdekiler bu değişken ruh hallerimin hormonlarımdan kaynaklandığını belirttiler. Benim yaşındaki kızlarda bu değişken ruh haline sıkça rastlanıyormuş. Ama benimki biraz daha melodramatik olduğundan bana çevremdekiler “Drama Kraliçesi” lakabını takmışlardı. En sonunda, hissettiğim utancı anlayan arkadaşlarımdan ve aile bireylerinden bir sürü kakhahâlârla ve ailemden aldığım negatif geri bildirimlerle gelen bu taş hariç, değişken davranışlarım için geçerli bir mazeret kazanmıştım. İçimdeki seslere karşı günden güne daha da güçsüz hissediyordum. Düşündüm ve şu karara vardım: Bende kesinlikle yanlış olan bir şeyler vardı ve benim bunu değiştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Tüm gücümle bu sesleri durdurmaya çalıştım ve kendime bende yanlış giden hiçbir şey yok diye telkinde bulunarak bu seslerin artık susmasını istedim. Huzur ve mutluluk içinde olduğum anlar o kadar azalmıştı ki bu duyguları sadece sevdiğim bir şarkıyı dinlerken veya arkadaşlarımla oynarken hissedebiliyordum. “O zamanlar yine de şanslıymışım,” diye düşünmekten de kendimi alamıyorum. Fakat duş alırken hissettiğim sessizlik ve sabah okula gitme telaşı içindeyken kilise korosunun hep bir ağızdan ilahi okuması gibi duyduğum içimdeki şeytanların sesini kesmek gittikçe zorlaşıyordu. Kendime karşı şefkat ve merhamet hissedeceğim yerde ümitsiz, düşmanca ve öfkeli hissediyordum.

İçsel huzursuzluğum arttıkça, “Benim çirkin küçük zihnimi ne susturabilir?” ve “ Ne kendimi daha iyi hissetmemi sağlar?” gibi sorulara yanıt aramaya başladım. “İyi Hissetme Yolları” adındaki araştırmam bazı yiyeceklerle başladı: Sara Lee Brownileri ve bir litre kola bana işe yaramaz gibi geldi.

Sonra ebeveynlerimin odasına akşam yemeği sırasında gizlice girip cüzdanlarından günlük ihtiyaçlarım için para çalmayı öğrendim. Hırsızlık çok kolay oldu benim için çünkü Florida, Hollywood'daki 46. caddede 7-11 dükkânı evimizin tam karşısındaydı.

Aylar geçtikçe bu çalma olayı da beni sıkardı. İçimden gelen o gürültücü karanlık sesler bir şekilde şekerle dolu iyi hissetme anlarımın içine sızmayı öğrendiler. Bu istenmeyen araya girişleri durdurmayı başarmak ve o gülümseme maskemi tekrar takmak zorundaydım. Bu gülümsemeler bile her zamanki iç seslerim tarafından tehdit ediliyordu: Bu sesler bana, "Yüzündeki o garip gülümsemeyi derhal sil!" diyordu.

İyi hissetmek için içimde duyduğum o açlık benim için sevmekten, iyi ve asil bir genç kız diye anılmaktan daha önemli olmuştu. Hissettiğim yolu değiştirme güdüm yenilmişti. Şeker alışkanlığım ilk sigaramı yaktığımda ve bir uyuşturucu ilaç aldığımda daha ciddi bir boyuta ulaşmıştı. Aklımın ucundan bile geçmeyen esrar, günümüzde hap, sakinleştirici veya yatıştırıcı adıyla bilinen maddelere dönüşmüştü. Daha sonra uyuşturucu maddeler kullanmaya başladım. Uyuşturucu kullanarak huzurlu olduğum anlar yaratabilmeyi başarmıştım. Tüm popüler şarkıların nakaratlarını duyabiliyordum. Genç ruhumun içine sürekli iyi hissetmemi söyleyen öyle bir düşünce şekli yerleştirmiştim ki kendimi iyi hissettirecek şeyleri kendimin dışında, dışarıda aramak zorundaydım.

Zamanla davranışlarımda meydana gelen ürkütücü dürtülerin incelenmesi veya açıklanmasının gerekli olmadığını fakat onları ne pahasına olursa olsun saklamak ve bastırmak zorunda olduğumu da öğrendim. Yavaşça bir zamanlar olduğum masum kız olmaktan çıkıyordum. Böylece başarılı, kendine güvenen ve dışarıya gururla gösterebileceğim yeni bir

kişilik yaratıyordum. İçimdeki insan şeytanlarının karanlıklarında ne kadar oynarsam, utanç ve değersiz hissetme duygularımı saklama dürtüm de o kadar güçleniyordu. Dış dünya da bilgili, mahalle kızı, arkadaş canlısı ve çekici görünerek zayıflıklarımı örtmeye başlamıştım. Sınıftaki öğretmen yerine aklımdaki çılgınlıkları dinlediğim için okulla sorun yaşamama rağmen, kendimi öyle şık görünen bir ambalaja sarmıştım ki sanki inatçı ve bilmiş biri gibi davranıyordum. Bunları yaparken kendim de dahil herkesi kandırmayı umuyordum. Linda and Michael Ford'un sersem küçük kız kardeşi olmadığımı kendimi inandırmaya çalışıyordum.

Zengin kızların neler giydiğini izliyordum: Ya ebeveynlerime bu kıyafetlerin fason olanlarını almaları için yalvarıyordum ya da Cumartesi sabahları birkaç çocukla alışveriş merkezinde buluşarak sahip olmak istediklerimi çalışıyordum. Böylece kimse benim orta sınıf Yahudi bir aileden geldiğimi anlamayacaktı. Yahudi bir kız olmanın iyi bir şey olduğunu düşünmüyordum. Açık saçık Yahudi kızı fıkralarından daha fazlasını duymuştum. Böylece kasabanın Yahudi olmayan (genellikle sarışın) gözde kızlarının nasıl davrandıklarını izleyip öğrenmeye başladım. Onların bazı karakteristik özelliklerini ve davranışlarını, içimdeki kusurları ve mükemmel olmayan yönlerimi gizlemek için dikkatlice dizayn edilmiş maskeme yeni bir parça olarak ekledim.

O zamanlar, farkında bile olmadığım bir oyunu oynuyordum. Eğer kendi hakkımda ideal egomun kabul edemeyeceği bir şeyi keşfedersem, egom tarafından kabul gören başka birini bulmak için dış dünyaya yönelecek ve gerçek bir heykeltıraşın hassasiyeti ile yeni bir ben heykeli yaratacaktım. Böylece dış dünyaya ortaya çıkmasından korktuğum kendi kişiliğimi saklayarak olmayı istediğim kişilik imajını gösterebilecektim. Ne kadar kişiliğimin korktuğum, utandığım yön-

lerini gizlesem de etrafa gösterdiğim bu maskenin altında yatan gerçek kişiliğimi zihnimin sessizliğinde görüyordum; kendim hakkındaki gerçekleri biliyordum. Bazı kişiler yarattığım mükemmel sahte kişiliği görebiliyorken çoğu için ben başarılı bir insan olmuştum. Çünkü çevremdekileri aptal yerine koyuyordum.

İnsanları aynalarla ve sisle kaplı kişiliğime inandırarak kandırıyordum. O gün için başarılarımı cafcamlı bir şekilde anlatarak ve onlara gülümseyerek insanları mutlu hayatıma sokabiliyordum. Veya onlara favorilerimden biri olan hikâyelerimden birini anlatarak onları davet edebiliyordum. Hikâyemin başlığı, "Acı benim diğer adımdır." Bu hikâyedeki rolüm acı içinde, üzgün bir küçük hanımı oynamaktı. Nereden bakarsanız bakın ben sadece etrafımdakileri değil aynı zamanda kendimi de kandırmak konusunda uzman olmuştum. Gerçekte kim olduğumu ve ne istediğimi bilmiyordum. Gerçekte beni nelerin mutlu ettiğini veya benim bu boş duyguları hissetmeme nelerin sebep olduğunu bilmiyordum. Ortaya çıkışından sorumlu olduğuma inandığım tüm bu kibirli hallerime rağmen gölgem kontrol altındaydı. Kesinlikle kişiliğim paramparça olana kadar karanlık tarafım kazanmıştı.

Tıpkı yere düşen Humpty Dumpty gibi, 27 yaşına gelinceye kadar, "Her şeye sahibim. Her şeyi ben bilirim," havasında yaşamış, sonunda kendimi inleyerek bir uyuşturucu tedavi merkezinde bulmuştum. İşte orada gerçek Debbie Ford ile yüz yüze gelmiştim. Bütün kusurlarıyla, zayıflıklarıyla, gerçekten sahip olmadığı yetenekleriyle ve aynı zamanda sahip olduğu yetenekleriyle, güçlü taraflarıyla ve derinlerde saklanan içsel ihtiyaçlarıyla gerçek ben aynadan bana bakıyordu. Oradaydı. Hayal bile edemeyeceğimden daha fazlasıydım ben. Ben sadece insani zayıflıkları ve karanlık tarafıyla barış yapmak için uğraşan dünyadaki 6 milyar insandan biriydim.

Kendimle olan bu aşığılayıcı karşılaşmam sırasında kim ve ne olduğumu ve yaptığım şeyleri beni yapmaya iten güçlerin neler olduğunu öğrenmeye karar verdim. İşte hayatımın bu dönüm noktasında, gölgeyi, onun kendi hayatım ve etrafımdakilerin hayatı üzerindeki etkisini anlamaya başladım. Bunu bir ders kitabındaki teori olarak değil de istenmeyen duyguları ve derin güvensizlikleri ile başa çıkmak için mücadele eden bir kadın olarak anlamaya çalışacaktım.

Niçin burada olduğumu ve kim olduğumu anlamamamdan kaynaklanan derin yalnızlık duygusu ile hareket ediyordum. İşte gölge benliğim olan karanlık yanımla sıkı dost olma macerama bu noktada başladım. Bu maceraya atılmak, en çılgın hayallerimin ötesinde hayatımı yaşamak için hızlandırıcı bir etki yarattı. O, benim okumama, sadece kendi insani davranışlarıma değil aynı zamanda yüzlerce, binlerce insanın davranışlarına tutunmama ve orada yerleşmeme sebep oldu. Sahipsiz kalmış benliklerinin bölgesine girip onları yönlendirmek ve yaşanacak muhteşem bir hayatı keşfetmelerine yardımcı olmak istiyordum.

Bana bu yolu gösteren son 7 kitabımda paylaştığım ışığım değildi; o benim karanlık tarafımla yaptığım savaştı; o içimdeki en şiddetli savaşa teslim olan rehberim ve bitmeyen ilham kaynağımdı. O hayatımın ilk bölümünü ondan kaçarak yaşadığım karanlığımdı. O karanlık şimdi benim tutkum oldu. O, insan ruhuna doğru yapılan büyüleyici seyahatte, insanları kendi varlıklarının ışığına götürmek için gereken enerji kaynağımdı. Bu spiritüel ve benden size şu soruları sormamı isteyen ulu bir sesin çağrısıdır: Işığınızı ve karanlığınızı, iyi benliğinizi ve kötü ikizinizi birleştirmek için bu yolculuğa çıkmaya hazır mısınız? Parçalanmış insan egosunun yargılayıcı pişmanlık hapisanesinde kapana kısılmış olarak kal-

maktansa kendi doğru, bütün, samimi benliğinizin sevgi dolu kucağına dönmeye hazır mısınız?

Gölgenizle arkadaş olmak hayatınızda girişeceğiniz en heyecanlı ve kazançlı araştırmalardan biridir. O en dostane benliğinize giden gizemli bir yolculuktur. Orası birlikte olduğunuz kişi ile zayıf ve güçlü yanlarınızı keşfedebildiğiniz, yeteneklerinizin zevkini çıkarabildiğiniz, mükemmel olmayan yönlerinizi itiraf edip büyüklüğüne hayran kaldığınız, kendinizi evinizde hissettiğiniz yerdir. İnsan karakterini taklit eden maskenin altında gizlenen benlikle yaşamak heyecan vericidir. O benlik kim olduğunu ve insan yolculuğunu onure etmeyi iyi bilir. Saklı ve sahipsiz kalmış yönlerinizi kucakladıkça keşfedeceğiniz benliğiniz, doğruyu söylemeniz ve sizin için gerçekten önemli olan şeyin ardından gitmeniz için size güven duygusu aşılar. Burada zıt olan bir şey vardır: Samimi bir hayat sürdürmek için gerekli cesareti elde etmenin yolunu bulmak, benliğin samimi olmayan karanlık odalarından geçmekle mümkündür. Aradığınızı bulmak için kişiliğinizin en çok korktuğunuz parçalarıyla yüzleşmek zorundasınız. Çünkü size karanlık yönlerinizi saklamanızı söyleyen mekanizma ile ışığınızı gizlemenizi söyleyen mekanizma aynıdır. Saklamaya çalıştığınız şeyler, gerçekte size başarmak için çok çabaladığınız şeyleri verebilir.

GÖLGENİN ETKİSİ

Gölge, ruhumuzun derinliklerindeki görünmeyen evinden yaşamlarımızı etkileyen devasa güçleri yönetir. Ne yapıp ne yapamayacağımıza, nereye doğru çekileceğimize ve bir şeyden kaçmak için ne yapacağımıza o karar verir. Neyi sevip sevmeyeceğimize, neyi yargılayıp neyi eleştireceğimize de o

karar verir. O bizi çeken ve iten güçlerimizdeki gizemi açıklar. Ayrıca gölgelerimiz, ister dini inançlarımız olsun isterse bir ateist olalım hangi partiye oy vereceğimiz, hangi sebepleri onaylayıp hangilerini göz ardı edeceğimiz, hangi ırkı veya hangi sosyal sınıfı onaylayacağımız veya bunları ne ile bağdaştıracacağımız gibi konularda bizleri etkiler. Gölge kazandığımız paraların hesabını da yapar: Onu akıllıca mı yoksa çarçur ederek mi harcamalıyız? Bu sorunun yanıtını da o verir. Hayatta ne kadar başarı gösterebileceğimizin veya ne kadar başarısızlık yaşayabileceğimizin hesabını da o yapar. Bedenimize göstereceğimiz ilgi veya ihmalkârlık da onun ellerindedir. Bel bölgemizden fışkıran fazla kilolarımıza aldırış etmemeyi veya ondan hemen kurtulmamız gerektiğini o söyler. Hissedip yaşayabileceğimiz keyfin miktarını da o belirler. Gölge bizi belirlenmiş rollerimize öyle adapte eder ki hayatımız sadece aşk ve işten ibaret olmaya başlar. Bilmediğimiz şey şudur: Gölge önceden yazılmış bir senaryonun yazarıdır. Bu senaryo korku, karmaşa ve acı sırasında veya iş gezisine çıkacağımızda her şeyi otomatik pilota bağladığımız anlarda oynanmaya başlar. Eğer araştırılmazsa, gölgemiz en umulmadık ve istenmeyen zamanlarda karanlıktan çıkıp hayatlarımızı sabote edebilir.

Gölgelerimiz çocuklarımızla da ilgilenir. Onlara saygı duyup güvenerek onların yetenekli ve bağımsız bireyler olarak yetişmesini mi yoksa kendimizin olmayı başaramadığı her şeyi onların olması için baskı kurarak mı yetiştireceğimize o karar verir. O köşesine çekildiğinde biz sınırdan köpürüp etrafa mı saldıracağız yoksa öldürücü bir sessizliğe mi gömüleceğiz? Gölge bütün davranışlarımızı tahmin eden ve bizi bugün biz yapan şeyleri gösteren bir kâhindir. Toplumun üretken ve ilham kaynağı bireyleri mi olacağımıza yoksa toplumda göz önünde bulunmayan kayıp ruhlara mı dönüşeceğimi-

ze de o karar verir. Karanlık yanımızı ortaya çıkardığımızda, kişisel tarihimiz bizlere etrafımızdakilere ve kendimize karşı sergilediğimiz davranışlarımızın nasıl gölge tarafından yönetildiğini gösterir. Bundan dolayı onun maskesini düşürmek ve onu anlamak zorundayız. Bunu yapmak için örtünün altındaki saklanmış dürtüleri ortaya çıkartıp onların karakteristik özelliklerini anlamalı ve bu dürtülerle arkadaş olmayı başarmalıyız.

Mutlu, başarılı ve stresten uzak bir yaşam mı yoksa maddi kaygılar, ilişkiler, kariyer, huysuzluk, kaynaşma, imaj ve madde bağımlılığı ile dolu bir hayat mı süreceğimize de gölgemiz karar verir. *I Ching* diyor ki: “Kendini kandırma ya da yanılsama olmadan, bizler her şeyi olduğu gibi görme cesaretini gösterdiğimizde, başarıya giden yoldaki ışık gelişebilir. Işık geliştikçe başarı yolu daha aydınlık ve dolayısıyla görülebilir olur.” Sadece içimizdeki karanlık güçlerle yüzleşmek için kesin kararlı olduğumuzda gerçek benlik keşfinin kaplarına giden yol bizlere açılır.

Karanlık tarafımıza kısa bir içe dönme anında ya da öğleden sonra bağlantılarıyla yolculuk yapamayız. Gölgemizi tamamen anlamak için önceden öğrendiğimiz şeylerin zihnimizden çıkıp gitmelerine izin vermeye istekli olmalıyız. Kafesteki bir aslanın bu kafesten kurtulmak için harcadığı güç kadar güce ihtiyacımız var. Çünkü bizler çok uzun zamandır böyle bir kafeste hapsolmuş durumdayız. İyi haber şu ki hepimiz yanıp tutuşan olgunlaşma isteğiyle önümüzü açmak, genişlemek ve bütünleşmek için doğduk. Ve ben burada şunu da ekleyeceğim hepimiz gizlice başka bir yerde olmayı, daha fazla itibara sahip olmayı ve dünyadaki her duygunun daha fazlasını tatmak isteriz. İşte biz bu noktaya gelene kadar gölge bizi sabırla bekler ve bilinçsiz zihinlerimizin karanlık oyuklarındaki saklı enerjiyi meydana çıkarır.

Karanlık yanımızla ilk iletişimi kurduğumuzda ilk içgüdümüz döner gelir ve ikinci içgüdümüz de bizi yalnız bırakması için onunla pazarlığa oturur. Çoğumuz sadece bunu başarmak için çok büyük para ve zaman harcarız. Gizli yönler ve geri çevrilen duygular en çok dikkat edilmesi gerekenlerdir. Kişiliğimizin istenmeyen yanlarını kilit altında tuttuğumuz zaman bilmeden en değerli yeteneklerimizi bizden kopartmış oluruz. Gölgenin üzerinde bu kadar durmamızın sebebi bütünleşmektir. Acılarımıza son vermektir. Kendimizden saklanmaktan vazgeçmemiz gerektiğidir. Bunu başari başarmaz, dünyanın geri kalan kısmından saklanmayı da terk etmiş oluruz.

Gizlisi saklısı olmayan bir hayat sürmenin ne kadar özgür bir yaşam olduğunu öğrenmek için gölgemizi kucaklamalıyız. Böylece başkalarını hayatımıza davet etmekte özgür davranabiliriz. İnsanların bizim maddi durumumuzu, hobilerimizi ve ilişkilerimizi öğrenmelerine izin verdiğimizde saklayacak dolayısıyla ortaya çıkmasından korkacak bir şeyimiz olmadığından, insanlar yarattığımız kişiliğimizi anlayacaklar ve hatalı tarafımızı görecekle diye stres yapmadan rahat ve huzurlu bir yaşam süreriz. Kıymetli enerjimiz bir şeyleri saklamak için kullanılmadığında veya yıkıcı dürtülerimizin üzerini örtmek zorunda kalmadığımızda, kötü dürtülerden arınırız, sarsılmayacak bir yapı inşa etmek için gerekli motivasyonu elde eder ve bu motivasyonu geleceğimizi şekillendirmek için kullanırız.

İKİLİ BENLİKLERİMİZ

Gölge pusuya yatar, aldatır, saklanır ve yapabileceklerimiz ve yapamayacaklarımız konusunda bizleri kandırır. Bizi sigara içmeye, kumar oynamaya, içmeye ve ertesi gün onları

yediğimiz için kendimizi kötü hissettirecek şeyleri yemeye iter. Gölgemiz içsel bütünlüğümüzü ve kişisel sınırlarımızı ihlal ederek ikiyüzlü davranışlarımızın artmasına sebep olur. Sadece gölgenin nelerden meydana geldiğini bilincimizin ışığında inceleyerek gölgeyi kontrol altında tutabiliriz. Bizler ister aktif ister durağan, ister bilinçli ister bilinçsiz olsun insana ait tüm özelliklere sahibiz. Kim olduğumuz ile ilgili görüp algılayamayacağımız hiçbir şey yok. Bizler kötü veya iyi diye düşündüğümüz her şeyiz. Korkunun ne olduğunu bilmeseydik, cesareti nereden bilecektik? Üzüntü yaşamasaydık mutluluğun kıymetini nasıl anlayacaktık? Karanlık olmasaydı aydınlık bize ne ifade edecekti?

Saydığımız tüm zıt çiftler içimizde yaşıyorlar. Çünkü bizler zıt güçlerden yapılmış çift yönlü varlıklarız. Bu da başkasında gördüğümüz her niteliğin bizde de mevcut olduğu anlamına geliyor. Bizler makrokozmoz içindeki mikrokozmozlarız: Her karakteristik özelliğimiz DNA moleküllerinde yazılıdır. Bizler hem özverili olmanın en yüce hareketlerini yapmaya hem de en yıkıcı kendini cezalandırma suçlarını işlemeye muktediriz. Bilincimizin en güçlü ışığı gölgeyi görünür kıldığında, gölge kendisinin bütün ve gerçek bir insan varlığının temel taşları olduğunun kanıtlamak için hem fiziksel hem de ruhsal olmak üzere iki benliğimizi de cepheye sürerek ikili güçlerimizi savaşa hazır hale getirir.

İçimizde olan her şeyi kucaklamak konusuna bir açıklık getirmek istiyorum. Kişiliğimizin iyi ve kötü, ışık ve karanlık, özverili ve bencil, dürüst ve yalancı parçaları bir bütün olarak yaşamamız için bize doğuştan verilen bir haktır. Bu hakkımızı almak için kendimize dürüst bakmaya ve yargılayan seslerden bir adım öteye geçmeye istekli olmamız lazım. Tam şimdi burada kalplerimizi açarak algımız içinde hayat değiştiren bir sıçrama yaşayacağız.

Size iyi bir haberim var: Hayatımızın her yönü bize bahşedilmiş yeteneklerle doludur. Sahip olduğumuz her duygu, her kişisel özellik bir olma yolunu göstermek için bize yardım eder. Karanlık yönümüz bizim eksik olduğumuz yerlere dikkatimizi çekmek, bize sevgiyi, merhameti ve affetmeyi öğretmek için vardır (Sadece bize değil, başkalarına da bunları öğretir.). Gölge kucaklandığında kalplerimizi iyileştirir, bizi yeni fırsatlara, yeni davranışlara ve yeni bir geleceğe hazırlar. Gölgelerimizle arkadaş olduğumuzda, saklı duygularımız ve hayat söndüren inançlarımız, bilinçli farkındalığımızın ışığında kendimizi, diğerlerini ve dünyayı gördüğümüz gibi gerçek şekillerine dönüşürler. O zaman özgürlüğü yakalarız.

Gölge ile uğraşmak zor fakat sevgiye giden garantili tek yoldur. Bu sadece başkalarını sevmek değil aynı zamanda içimizde yaşayan her bir karakteristik özelliğimizi de sevmek demektir. O öyle bir sevgidir ki insanlığımızın zenginliklerini ve ruhumuzun kutsallığını kucaklamamıza izin verir. İçimizdeki karanlık ile karşılaştıktan sonra, diğer insanların karanlık yönlerinin yanında içimiz huzur ve merhamet duygularıyla dolar. Affedebilir, bizi durmadan kötüleyen yargılayıcı gücümüzün ve kırık kalplerimizin gitmesine izin verebiliriz. Gandi'nin tevazusuna, Martin Luther King'in sabrına erişebilir ve yakamızı bir türlü bırakmayan konularla başa çıkmak için gerekli güce ve cesarete sahip olabiliriz. Şeytana insanlığın evrensel penceresinden baktığımızda, "Ancak Tanrının görkemine sığırım," sözü yepyeni bir anlam kazanıyor. Karanlık yönümüzü incelemek, yaptığımız şeyleri neden yaptığımızı, bilinçli zihnimizin isteklerine ters olan şekilde neden hareket ettiğimizi, bizlere baş ağrısı, kalp ağrısı ve hastalıktan başkasını getirmeyen kin duygusuna neden sınıksız sarıldığımızı ve başkalarını yargılamak için neden sayısız saatler, günler, aylar, yıllar harcadığımızı anlamak için bir giriş kapısıdır.

Hepimizin geçmişten getirdiği dayanılması güç duygusal acılar yaşadığı an veya anlar vardır. Daha fazla acı çekmemek için onları gölgenin içindeki karanlıklara gömeriz. Bu hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Kaçabiliriz ama saklanamayız. Gölgemiz her zaman travmatik bir olayla veya acı dolu anlarla iletişim halindedir. Onu ve yeteneklerini gerçekten çok iyi anladığımızda, ebeveynlerimizi, öğretmenlerimizi ve geçmişimizi suçlu gösterecek parmaklar da olmayacak. Çünkü gölgelerimiz sıra dışı bir gelecek için taşıma sistemidir. Gölgelerimizin nasıl şekillendirildiğini anlamak devasa kişisel gücümüzün ve derin bilgeliğimizin kapılarını bizlere ardına kadar açar.

GÖLGENİN DOĞUŞU

Gölge, ebeveynlerimizden, bakıcılarımızdan ve en geniş kapsamda dünyadan gelen mesajları süzgeçten geçirmek için mantıklı düşünme kabiliyetimizin yeterince olgunlaşmadığı dönemden önce, bizler henüz çok gençken doğdu. En iyi bakıcılara bile bazı niteliklerimizi göstermekten utanıyorduk. Bizdeki bazı şeylerin yolunda gitmediği, yanlış veya kötü olduğu mesajlarını alıyorduk. Çocukken bize çok gürültücü olduğumuz uyarısında bulunulmuştur mutlaka. Yüksek sesle konuşacağımız anların geleceğini bilerek sesimizi alçaltmak yerine kırılgan ve henüz şekillenmemiş egomuz bu uyarıyı şöyle algıladı: "Arsızca kendini ifade etmek yanlıştır ve başkalarından saklanmalıdır." Veya masadan hakkımız olandan daha fazla kurabiye aldığımız için bize bencil de denilmiş olabilir. Kurabiyelerin paylaşılmak için olduğunu anlamamanın yerine, biz ona şu anlamı yükleriz: "Bencilik kötüdür ve yok edilmelidir." Veya ilkokulda çok heyecanlanıp yanıtı bağıra-

rak vermişizdir ve bütün sınıf bize kahkahayla gülmüştür. Onlarla gülmek yerine, bu olaydan aptal olduğumuz çıkarımını yaparız ve bir daha asla risk almazız. Bu negatif mesajlar bir bilgisayar virüsü gibi bilinçaltımıza inip orada yerleşirler. Biz de kendimize alternatif kişilikler aramaya başlar ve başkaları tarafından kabul görmeyecek kişiliğimizin kapılarını kapatırız.

Sergilediğimiz bir davranışın zalimce eleştirildiği veya bu davranıştan dolayı mantıksız bir şekilde cezalandırıldığımız her an, bilinçsiz bir şekilde gerçek kişiliğimizden koparız. Bu negatif filtreler yerlerine yerleşir yerleşmez, yaşama sevincimizden, tutkularımızdan ve her şeye rağmen seven kalbimizden ayrılırız. Duygusal kişiliğimize hayat garantisi sunmak için, gerçek kişiliğimizin üstünü örtme çabası işlemine başlarız: dönüşeceğimiz kişilik. Her reddedilme ile birlikte, hassas ve şefkatli kalbimizi korumak için gittikçe kalınlaşan görünmez duvarlar örerek daha çok içsel parçalanma yaşarız. Günden güne kötü tecrübelerimiz arttıkça bilmeden sahte kişiliğimiz haline gelen görünmez bir kale inşa ederiz. Bu kalenin sınırlı dışavurumu zayıf ve hassas noktalarımızı ve gerçek kişiliğimizi görme ve bilme yeteneğimizi saklayarak varlığımızı büyük bir boşluğa ve belirsizliğe sürükler.

Yumuşak kişiliğimiz daha katı bir ego idealine dönüşmeden önce, kişiliğimizin her yönünü olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğüne sahiptik. Hayatımızda gelişen her olaya karşı çok fazla duygusal tepki gösterebiliyorduk. Utanç veya yargılama tarafından rahatsız edilmeden önce kişiliğimizin her bölümüne giriş iznimiz vardı. Bu özgürlük istediğimiz her şeyi istediğimiz anda yapabileceğimiz anlamına geliyordu. Kıskaç, kötü ruhlu bir üvey kız kardeşin veya rağbette olan bir nesnenin rolüne bürünmemizi önleyen içeriden gelen kısıtlamalar yoktu. Bir niteliğin öbüründen daha iyi oldu-

ğunu yani yargılamayı öğrenmeden önce, içimizde yaşayan ifadelerin hepsine sınırsız erişim iznimiz vardı. Zerafete, inceliğe, cesarete, yaratıcılığa, dürüstlüğe, uyuma, girişimciliğe, seksiliğe, güce, zekâya, oburluğa, alçak gönüllülüğe, tembelliğe, kibire ve beceriksizliğe sanki kıyafet değiştirir gibi kolayca adapte olabiliyorduk.

Kişiliğimizin bütün parçalarına var olma izni verdiğimizde hayat bir oyundan ibaretti. Her gün bütünleşmiş benlik ifadesi için bir fırsattı. Hepsinin içinde en iyi olanı ise şuydu: Eğer hikâyemizin gidişatını beğenmediyse, yapmak zorunda olduğumuz tek şey odamıza gidip omuzlarımıza pelerin bağlamak, farklı bir karakter oluşturarak hikâyeyi yeniden yazmak veya hikâyeyi muhteşem bir sonla bitirmektir. Bir dramayı bir komediye veya sıkıcı tarihi bir destanı harika bir maceraya dönüştürebiliyorduk. O zamanlar bizim için sayısız ihtimaller vardı ve biz onların hepsini keşfetmek için çok meraklıydık.

Gölge doğar doğmaz, kendi benliğimizi ifade etmek zorlaştı ve daha ciddi bir hal aldı. Ebeveynlerimizden, öğretmenlerimizden, arkadaşlarımızdan ve toplumdaki kabul görmek ve sevgi kazanmak için bazı önceden yazılmış senaryolara bağlı kalmak zorunda olduğumuzu öğrendik. Okula giderken, medyayı takip ederken ve daha fazla insanlarla iletişim kurarken belirli davranışların şeytan işi olduğunu, eleştirildiğini veya reddedildiğini gözlemledik. Bazı davranışların ise putlaştırıldığının, ilgi yağmuruna tutulduğunun farkına vardık. Bunları gördükten sonra toplumun standartlarına veya ideal egomuza uymayan kişiliğimizin tüm parçalarından kendimizi uzaklaştırdık. Bir sürü sebepten dolayı kişiliğimizin değişik yönlerini reddettik. Çünkü bazıları aşırı cüretkâr, diğerleri aşırı aptalcaydı.

Kişiliğimizin istenmeyen kısımlarından kurtulma yollarını keşfetmeye çalışırken kendi kişiliğimizden o kadar uzaklaştırılmıştık ki bu kısımların varlığını bile hatırlamaz olmuştuk. Herkesten nerede hangi maskeyi takacağımızı söyleyen farklı mesajlar geliyordu. Gerçek doğamızın sesini dinlemektense otoritelerin seslerini dinlemek daha güvenliydi. Kısa bir süre sonra kendimizi sadece limitli duygular dünyasında buluverdik; benlik ifademizin sesi kesilmiş, bir zamanlar sahip olduğumuz sayısız ihtimaller birkaç taneye düşmüştü. Bir kişiliği nasıl saklayacağımızı ve bunu yaparken nasıl rahat davranacağımızı öğrenmiştik. Sonunda içsel karakterimizi çevrimizdekilerin en çok onaylayacağına inandığımız karakterle özdeşleştirdik. Bugün hâlâ o rolü oynamaya devam ediyoruz. Burada ve orada biraz değişiklik yapabiliriz. Fakat dürüstçe baktığımızda görürüz ki biz aslında kendimizi tamamen yeniden yaratmamışız. Evet, diğer insanlara biraz benziyoruz, biraz kendimizde değişiklik yapıyoruz, yaşamlarımızın bazı parçalarına işe yaramayan yamalar yapıştırıyoruz ve eski kişiliğimizden çok az farklı yeni bir kişilik versiyonu yaratıyoruz. Giydiğimiz kıyafetler, yediğimiz yiyecekler, aradığımız eğlence tarzı bile aynı; 30'lu yaşlara gelene kadar hayatımızın bir veya birkaç bölümünde seçimlerimizin çoğuna önceden karar verilmiş. Hayalini kurduğumuz şeyler bile sürekli kendini tekrar eden monoton şeyler.

Bu güne geldiğimizde yarattığımız sahte benliğimizin içinde nasıl sıkışıp kaldığımızı ve nasıl robotlaştığımızı görmeye başlıyoruz. Sonra bizi sınırları içinde tutan, tamamıyla bağımsız olmaya çalışan gölgemizle baş etmek için önleyici tedbirler almayı seçebiliyoruz. Eğer gölgelerimizle baş edemezsek, hata yapmayın. Yoksa o bizi alt eder. İlişkilerimizin içinde birden ortaya çıkarlar ve bizi sevdiklerimizden ayırırlar, bizi bir işkoliğe çevirip yıllar önce terk ettiğimiz bir ya-

şam tarzına bağlı tutabilirler, bizleri madde bağımlısı yapabilirler veya başarımıza ve mutluluğumuza ket vuran alışkanlıklar geliştirmemizi sağlayabilirler. Bizi kullanan ilişkilerin veya kötü iş bağlantılarının uyarıcı sinyallerine karşı gözlerimizi kör edebilirler. Onlar bizleri, sevdiklerimiz bize en çok ihtiyaç duydukları anlarda onlara yardım etmemizi engelleyen daimi bir inkâr içinde tutabilirler.

Her birimiz gerçek benlik ifademizi en sonunda boğan fakat başkaları tarafından kabul gören yeni rollere büründüğümüzde ego merkezli bir kimlik oluşturmuş oluruz. Gerçekte olduğumuz kişi olmaktan daha çok taklit etmemiz gereken kişinin karakterine bürünürüz. Zamanla, bastırılmış benlik algılarımız, gölgenin oraya kök salması için mükemmel bir üreme yeri haline gelir. Bu rol ister içimizde olduğuna inandığımız bir yetersizliği telafi etmek için ister arkadaşlarımızın, bakıcılarımızın veya ebeveynlerimizin beklentilerini karşılamak için yaratılmış olsun. Egonun rolünü tamamlamak için gerçekten hoşumuza giden şeyleri hayatımızdan çıkarırsak, sonunda derinlikten, maceradan, manadan ve zevkten yoksun sıkıcı bir yaşamımız olur. Büründüğümüz rollerimizi çok ciddiye aldığımızda, bu roller benliğimizin yapısına sıkıca tutunurlar. Yarattığımız kimlikten çok nadir sıyrılırız çünkü bizler yanılsamalarla dolu inkâr kuyusuna düşmüşüzdür bir kere; gerçek kimliğimizin bu olduğuna kendimiz bile inanırız. Hayatımıza dönüp baktığımızda, çoğumuz üstlendiğimiz rolün sürekli kendini tekrarlayan ve kısıtlayıcı yanlarını görmeye başlarız.

Elbette aile üyelerinin veya arkadaşlarımızın oynadıkları rolleri fark etmek kendimizin oynadığı rolü fark etmekten daha kolaydır: Okul aile birliğinde gönüllü olarak işin büyük bir kısmını üstlenen –sonradan şikâyet etse de– bir veliyi veya etrafa gülücükler saçarak iyi bir aile babasını oynayan fa-

kat eşini aldatan komşuyu hemen fark ederiz. Kimin Müzevir Müzeyyen rolünü oynadığını biliriz örneğin. Bu kişi her kesin ya da her şeyin kirli çamaşırlarını bilir ve bunları paylaşmak için hiçbir fırsatı kaçırmaz. Sürekli bir şekilde kurban rolünü oynayan mahallenin drama leydisine de alışmışızdır (Ya küçük bir trafik kazası geçirmiştir ya da kocası geçen ay eve yeterince para getirmemiştir.). Partiden partiye koşan, dışarıya karşı sürekli iyimser gibi görünen birini ya da köşesinde pasifçe oturan dans etmek istemeyen bir kızı hemen tanırız. Şaşırtıcı olan şu ki üstlendiğimiz roller ne kadar sıkıcı, sefil, monoton veya neşeden yoksun olursa olsun biz yine de onları sevgili hayatımıza sıkıca tutturuyoruz. Bir de mantık yürütürken şimdiki kişiliğimizden neden daha fazlası olamıyoruz diye düşünmekten de kendimizi alamıyoruz. Bilmeden aynı karakterin bazı versiyonlarını oynamak için kendimize hep aynı rolleri veriyor ve bunları yıllarca yaşıyoruz. Bizze tamamen yabancı olan veya kendimizi ifade etmemizi sağlayan benliğimizin bilmediğimiz bir seviyesinde bulunan rollerle doğru gezi yapmak için kendimize çok nadir izin veriyoruz. Bazılarımız ise ne yazık ki bunu yapmak için kendine hiç şans tanımıyor.

Bizi ilginç ve benzersiz kılan niteliklerimizin hepsini saklama, kilit altına alma, bastırma ve yok etme miti üzerinde çalışırsak, onları etkisiz hale getirmek için uğraşmaktansa, şefkat ve huzuru yaşama hakkımızdan vazgeçmek bize daha kolay gelir. Mükemmel bir yaşam, rol ve kişilik arayışı bizi her zaman eksik bırakacaktır. Onları elde etsek bile! Bizler ego idealimize tam olarak uyan avuç içi kadar niteliklerden çok daha fazlasını barındırıyoruz içimizde. Başkalarının bizi kabul edeceğinin garantisi olarak düşündüğümüz yönlerimizi ifade etmeye çalışma aşamasında, en değerli ve en ilginç bazı niteliklerimizi baskılarız ve kendimizi hayat boyu,

modası geçmiş senaryolardaki rolleri oynama cezasına çarptırırız.

Güvenlik ve tahmin edilebilirlik arayışında, kendini ifade etmenin sınırları daralır. Böylece yapabileceğimiz seçimler günden güne azalır. Yarın ne ya da kim olacağımız aslında dün büründüğümüz kimliğimizin çok az değişmiş halidir. Çünkü sadece sahte kişiliğimizin görünmek istediği davranışlara ve kaynaklara giriş izni vardır. Karanlığı kilit altına alırken orada sinsice dolaşan duyguların içimizde yıkım yaratacağından korkarız. Aynı zamanda kendini göstermek için bir fırsat bekleyen olgun, güçlü, seksi, eğlenceli ve zeki parçalarımızı da kapatırız. Bu hayatımızın bazı veya birçok bölümünde yaşadığımız bıkkınlığımızın temel nedenidir.

Kişiliğimizin tüm parçalarıyla bağlarımızı kopardığımızda, sahte benliğimiz, bizi harekete geçiren dürtülerimize, heyecana, tutkuya ve yaratıcılığa giriş iznimizi reddeder. İnsan olmanın en heyecan verici yönlerinden biri bütünlüğü arayan, acı içinde kıvranan, orada öylece hareketsiz yatan ve gölgeden çıkmak için yardım çığıllıkları atan kişiliğimizdeki ilham verici, işe yarayan ve güçlü bölümlerin bulunmasıdır. Ayrıca bize mutluluk, neşe ve sevinç gibi yeni duygular getirebilecek, vücudumuzda özgürce dolaşmak için bir fırsat bekleyen bir dolu muhteşem duygu da var. Öz benliğimizin yüceliğinden zevk alamıyoruz çünkü kim olduğumuzu hatırlamıyor, içsel engellerimizin sınırlarından öteye geçemiyoruz. Bunların sebebi duygusal dünyamızın bu sınırlar içinde tutsak olması.

Hayatımıza yeni bir esinti getirmek için, gözden kaçırdığımız gölgenin karakter uzantılarına tekrar bakmalıyız. Onlara kendilerini ifade edebilmeleri için güvenli ve uygun yollar bulmalı ve onları tekrar sahneye davet etmeliyiz. İnsanlığımızın her yönünü kabul etmek için gayret etmeliyiz. Yoksa sah-

neye çıkarmadığımız ve baskıladığımız karakterler, gizli hayatımızın sessiz orkestra yazarları olmaya devam ederler. Sadece bütünleşmiş ve sansürsüz benliğimizin varlığında tam ve benzersiz olmayı anlayabilir ve onu takdir edebiliriz. Her gölge karakterinden yararlanma yollarını bulmalıyız. Yoksa içimizde sürekli büyük tahribatlar yaratan savaşları durdurmamız mümkün olmaz.

GÖLGELERİMİZLE DOST OLMAK

Gölgenin ne kadar hayati bir öneme sahip olduğunu kavramak için, içinde hiç zıtlık barındırmayan bir hikâye ya da güçlü hasımları tarafından bile asla tartışılmayan bir kahramanı düşünün. Herhangi bir hikâyenin kahramanı, eğer onu tetikleyen kötü karakterler olmasaydı, kahramanlar sınıfına dahil olamazdı. Eğer doğudaki bilgiler, “Günahkâr ve aziz bir kâğıt paranın iki yüzünü oluştururlar,” sözünde haklıysa, o zaman yüksek ve alçak doğamız arasındaki çatışma, insan olarak gelişmemizi tetikleyici gücü oluşturmak için son derece gereklidirler. Ünlü edebi yapıtlara yön veren aynı düşünce gerçek hayata da uyarlanabilir: *bir kahraman ancak düşmanları kadar güçlüdür.*

Dönüşüm sürecimiz boyunca, gölge her zaman en çok ilgilenilen karakter olmuştur. Gölge, sadece onu karanlık mahzeninde kilitli tuttuğumuz zaman tehlike saçar. İşte o zaman gölge diyetimizi bozarak, ilişkilerimizi sabotaj ederek ve hayallerimizi öldürerek yüzümüzde patlayabilir. Gölge karakterlerimize –iyilik için çalışan renkli ve güçlü enerjiler olarak– bütünleşmiş kişiliğimizin birleşmiş parçaları halinde hizmet etmesini sağlamak için yol açarsak, onlar bizi daha zengin ve gerçek tecrübelerle, daha gerçek bağlantılara ve daha dürüst

ifade benliğine götürürler. Karanlık tarafımızla yaptığımız meydan muharebesi baskı ve nefretle asla kazanılamaz. Çünkü o zaman karanlıkla mücadele etmek için yine karanlığın güçlerini kullanmış oluruz. Onu anlamak ve tamamıyla iyi bir şeye dönüştürmek için içimizdeki karanlığı kucaklamalıyız.

Sun Tzu, "Savaş Sanatı" adlı etkileyici kitabında şöyle diyor: "Düşmanınızı tanımak için, düşmanınız gibi olmalısınız." Bu durumda düşman, onu tanıyamadığımız için nasıl alt edebileceğimizi de bilemediğimiz içimizdeki karanlık dürtüyü sembolize ediyor. İnkâr ettiğimiz, baskıladığımız, bu saklı dürtülerin önemini minimal seviyede tuttuğumuz ve karanlık dürtülerimizin bize asla uyum sağlayamayacağını veya ortaya çıkartılamayacağını düşündüğümüz sürece onun bilgeliği yakamıza yapışmaya devam edecektir. Aktif olarak yeteneklerimizi keşfetmekle ve gölgemizin bize vermeye çalıştığı katkıları kabul etmekle onun bir zamanlar tahrip edici olan yıkıcı gücünü pozitif kanallara yönlendirmiş oluruz. Bundan daha da fazlası, başkaları için örnek alınacak biri haline gelirsiniz. Onlara, kendi parçaları için toplumun kalıplaşmış senaryolarına ve kendi ideal egolarına uymayan sağlıklı çıkış yolları göstermiş olursunuz.

Sadece içimizdeki günahkârlara kendini ifade etme özgürlüğü tanıdığımızda bir aziz olabiliriz. Onlara kötü davranışlarından dolayı müsamaha göstererek değil, bu dürtünün veya niteliğin bizlere veya topluma bir bütün olarak nasıl hizmet edeceğini anlayarak bir azize dönüşebiliriz. Karanlık taraflarımız için ne kadar fazla kabul gören ve güvenli ifadeler kullanırsak, gözlerimizi kör edecekler diye o kadar az endişelenmek zorunda kalırız. "Nefret ettiğim ve korktuğum yönlerim nasıl bana hizmet edecek?" dediğinizi duyar gibi oluyorum. Bunu biliyorum ve size söz veriyorum; bu aşamalardan

geçtikçe, her duyguda, her tecrübeye ve her nitelikte gün ışığına çıkartılması gereken yeteneklerinizin olduğunu keşfedeceksiniz.

Gölgeye sürgün ettiğimiz kişiliğimizin parçalarını geri çağırmak, bütün insan potansiyelimizi harekete geçirmek için güvenli bir yoldur. Onunla dost olmayı başarır başarmaz, gölgemiz –uygun bir şekilde takip edilip okunduğunda– mükemmel bir harita olur. O, bizi yaşamamız gereken hayata, özümüze ve hayata dair vermemiz gereken katkılara yeniden bağlar. İçimizdeki canavarı kucaklamak özgürlüğe gidiş yolunda bizlere verilen bilettir. O, aynı zamanda içimizdeki ululuğa bizleri bağlayan telefon kartımızdır. O içsel hayatımızı zenginleştirir ve ona anlam katar. Böylece dışarıdaki hayatımız daha eğlenceli bir hale dönüşür. O bizim bütünlüğümüzü doyusuya yaşamamıza izin verir; bizleri duman ve aynalardan yaratılmış bir benliğin limitlerinden kurtarır. Neden duman ve ayna? Çünkü eğer sadece insanların onayladığı toplum imajının veya kişiliğinin gerektirdiği nitelikleri yarattıysak bu, kişiliğimizin en önemli, enerjik ve renkli kısımlarını atlamışız anlamına gelir.

GÖLGE MASKEMİZ

Kişiliğimizin baskılanmış kısımlarını açığa çıkarmak, hayatımızın bazı alanlarında neden bir robot gibi davrandığımızı veya neden bazı yerlerde özgürlüğümüzün tadını çıkardığımızı anlamamızı sağlayan anahtardır. Bu sayısız maskelerden birini takmamıza bizi ikna eden korkudur. Arkasına saklanmamız için sahte kişilik –adlandırmamız gerekirse bir kostüm– yaratmamızı ve gerçek kişiliğimizi gizlememiz gerektiğini söyleyen yine odur. Hiç durmadan dinlenmeden

kimse bizim karanlık düşüncelerimizi, isteklerimizi, dürtülerimizi ve geçmişimizi bilmesin diye sahte bir görüntü yaratmak için çabalar dururuz. Dünyaya gösterebileceğimiz bir yüz –maske– yaratmaya bizi sevk eden geçmişimizin gölgesidir. İnsanları mutlu eden bir kişi mi olacağız yoksa dünyadan kendimizi soyutlayarak, kaçarak, yalnız yaşayarak huzuru arayan biri mi olacağız? Çalışkan olarak algılanmak için yorulmadan çalışan biri mi yoksa televizyonun önünde rahatça oturmaktan veya internetteki dedikodu sitelerini okumaktan memnun bir birey mi? Sahte kişiliğimiz kazara oluşmadı; en derin hatalarımızı ve kişiliğimizin en istenmeyen parçalarını kamuflej etmek için yaratıldı. Bu sahte benliğin tek bir görevi vardı: kişiliğimizin istenmeyen ya da kabul görmeyen kısımlarını saklamak. Yetiştirilirken ailemizin tahmin etmediği duygusal yaralar aldıysak, sakin ve kontrol altında bir kişilik portresi çizmek için çok çaba harcayabiliriz. Büyürken öğrenme güçlüğü çektiysek, engel olarak algıladığımız bu durumu başkalarının fark etmemesi için sıcak, aşırı sevecen bir kişilik yaratabiliriz. Eğer toplumsal yardım desteği alarak zor şartlarda çoğunu yetiştirmiş bir anne tarafından büyütüldüğünüz gerçeğinden utanıyorsanız, o zaman daima kusursuz giyinen ve hitabette usta olan ve motivasyonu üst düzeylerde seyreden bir işçi olabilirsiniz. Yarattığımız toplum imajı incitilmiş, acı içinde ve karmaşa içindeki parçalarımız tarafından uydurulmuştur. Yaralarımızı saklamak için yaratılmış maske başkalarını ve bizi bile bir süreliğine kandırır da neticede biz yine de acılarımızla yüz yüze geliriz.

Benliğimizin mükemmel olmayan, hatalı yanlarının açığa çıkartılmamasını ve keşfedilmemesini garantilemek için zeki saklamaya çalıştığımız niteliklerin zıtlarını geliştirmeye başlarız. Onlarla bağlantılı kötü duygulardan kendimizi kurtarmak, sıktığımız palavralara insanların inanması ve kabul

görmediğine inandığımız parçalarımızı gizlemek için çok çaba harcarız. Güvensizlik duygusunu yaşadysak, kendimize güvenimizin tam olduğu izlenimini vermek için kibirli ve bilgiç bir sahte kişilik geliştirebiliriz. Kendimizi başarısız hissediyorsak o zaman ya etrafımızı büyük başarılar kazanmış insanlarla doldururuz ya da daha başarılı görünmek için sürekli yaptığımız işlerden abartılı bir şekilde bahsederiz. Hayatımızın üzerinde etkisiz veya güçsüz hissediyorsak, kendimize ya bir kariyer ya da bizi güçlü gösterecek bir eş seçeriz.

Sahte kişiliğimiz, bizi kendimiz hakkında bilmediğimiz bir şeyin olmadığına, aynada gördüğümüz kişinin biz olduğuna ikna eder. Fakat buradaki problem şudur: “Bu benim!” masalını yuttuğumuzda, her türlü ihtimale kapılarımızı kapatır, gerçek kişiliğimizi inkâr ederek kim olabileceğimiz sorusunun peşine düşeriz. Seçme özgürlüğümüzü kaybederiz çünkü oynamakta olduğumuz karakterin gerektirdiği davranışların sınırları dışına çıkamayız. Yarattığımız sahte kişilik şimdi kontrol altında. Yaşamlarımız için bizlere sunulan çok büyük imkânları göremez olduk. Sadece olmadığımız bir kişilik gibi davranmaktan vazgeçtiğimizde bu imkânları görebiliriz. Artık zayıflıklarımızı veya yeteneklerimizi saklayacak ya da telafi edecek bir durum olmadığı için, gerçek kişiliklerimizi oldukları gibi ifade edebilme ve gerçekten yaşamayı hayal ettiğimiz bir yaşamı seçme özgürlüğüne kavuşuruz. Önümüzdeki sis perdesini kaldırdığımızda ve başka bir kimliğe uyma çabasında olmadığımızda, insanların hakkımızda ne düşündüğü veya bizim kendimiz hakkında ne düşündüğümüz önemini yitirdiğinde, gerçek kişiliğimizi görür ve taktığımız maskeler yüzünden bir zamanlar yanımızdan öylece geçip giden fırsatları değerlendirebiliriz.

Ego idealimizi bizi sürekli olduğumuzdan farklı bir kişi olmaya yönlendirdiğinden dolayı kendimize yeni bir sahte ki-

Gölge Etkisi

şilik yaratmak için çok çalışır ve aşırı yoruluruz. Hep daha büyük, daha güçlü ve daha güvende olmak için savaşıyoruz. Bunun farkına varmadan, daha fazlası ve daha iyisi veya kalabalığın geri kalanından daha farklı olduğumuzu ispatlamak için tüm gücümüzü ortaya koyarız. Bazen de göze batmamak için görünmezlik maskesini takar ve bunun böyle kalması için çok çabalarız. Bizi topluma kabul ettireceğine inandığımız sahte kişiliğimizin mükemmeliyi yaratmak için ya mücadele edeceğiz veya bu sahte kişilik artık rol yapmamamız ve sevdiğimiz hayatı yaşamamız için bize bir bahane verecek. İşte o zaman etrafımızdakileri duygu ve düşüncelere sevk eden ve etki altında bırakan bilinçli ya da bilinçsiz hareketler sergilemeye başlayacağız. Bir gün duvarları yıktığımızda bu hareketler bize çevremizdekilerin ya sevgisini ve saygısını kazandıracak ya da onlar bize acıyan gözlerle bakacaklar.

Amanda anne tarafından ailesinin fakir ve eğitimsiz olmasından ve liseyi bitiremediği gerçeğinden çok utanıyordu. Utancını gizlemek ve çevresindekileri etkilemek için insanlara onu iyi gösterecek sahte bir kişilik yarattı. Kendisinin zeki, yardımsever ve vazgeçilmez olarak tanındığı özel bir alanda kendine bir yer edindi. Fakat ne kadar okursa okusun, işe ne kadar katkıda bulunursa bulunsun Amanda her gününü kendini küçük görerek bitiriyordu. Acısını dindirmek için okula dönmeye karar verdi. Böylece kazandığı unvanın onu fakir, eğitimsiz bir kızıdan, eğitilmiş zengin bir kadın yapacağını umuyordu. Bir akşam Psikoloji dersinin olduğu sınıfa profesyonel sahte kimliğine bürünerek girdi. Kendisiyle gurur duyuyordu çünkü çoktan sınıfın en zeki kızını unvanını almıştı. Profesör, haftanın ödevini detaylarıyla anlatırken Amanda utanç dolu gölgesinin içine atıldığı için korkudan sinmişti. Bütün vücudunun gerildiğini hissetti. Çünkü ödevin konusu şuydu: Çok detaylı bir aile soyağacı çizmek ve onun üzerin-

de bütün aile fertlerinin eğitim düzeylerini ve kariyerlerini vb. göstermek. Ödevini yaparken, kimlerin madde bağımlısı, kimlerin maddi sıkıntı içinde ve kimlerin eğitimsiz olduklarını not ediyordu. Birden aile tarihinden utandığını ve bu yüzden acı çektiğini anladı. Onun yeterince iyi olamama duygusunun eziciliği birden ona hiçbir sahte kimliğe sığmayacak kadar büyük geldi. Sonra, hafta içi bir günde raporunu okudu ve geniş kapsamlı aile ağacına baktı. Yaptığı ödevle gurur duyacağına utançla dolmuştu. Gölgesinden kaçarak veya onu örterek yıllarını geçirdikten sonra, onun yarattığı kişiliği sadece bir ödev paramparça etmişti.

Amanda gibi bazılarımız genç yaşlarda bile başka biri olmaya çalıştığımızın farkındaydık. Bazılarımız da başka birini idol olarak seçtik, onun gibi konuşmaya, hareket etmeye ve giyinip kuşanmaya başladık. Aynaya baktığımızda gördüğümüz resmin gerçek biz olmadığını farkında bile değildik. Her iki şekilde de özgürlük, güven ve gerçeklik arayışlarımızda, şunu anlamamız zorunlu: Bizler 20'li, 30'lu ya da 40'lı yaşlarda taktığımız maskelerin birbirinden çok da farklı olmayan değişik versiyonlarını kullanıyoruz. Şimdi sanki gerçek kişiliğimizmiş gibi davranan sahte benliğimizin en kuytu köşelerinde saklanan gerçek benliğimiz ilgimizi çekebilmek için çılgık çılgıca bağıyor.

Şunu hayal edin: Küçük bir çocukken ufak bir hediye aldınız –mesela sihirli para oyunu– belki büyükannenizden. Yeni oyuncağınızı güvende olsun diye onu kimsenin bulamayacağı bir yere sakladınız. Onlarca yıl geçtikten sonra onu nereye sakladığınızı hatırlayabilir misiniz? Hatta onu oraya sizin koyduğunuz aklınızın ucundan geçer mi? Aynısı sizin gerçek benliğiniz için de geçerli. Bu kadar uzun süre onu saklı tutunuz. Bir zamanlar böyle bir benliğinizin olduğunu bile unutunuz.

Seçtiğimiz maskenin doğası geçmiş deneyimlerimize, an-ne-babamıza, çevremize ve iyi ve kötü diye algılanan davranışlara göre çeşitlilik gösterir. Fakat bugün toplumumuzda sıklıkla görülen maskeler 100 yıl önceki maskelerden farklı değildir. Bugün kullanılan maskeler, 100 yıl öncesinin günümüze uyarlanmış, modern fotoğraflardır: Ayartan kadınlar, büyücüler, başkalarını üzmemek adına kendi ihtiyaçlarını ikinci planda tutan insanlar, sürekli pozitif düşünenler, aşırı havalı olanlar, kurban pozisyonundakiler, iyi kızlar, kibar erkekler, kaba adamlar, insanları kullananlar, şehir eşkıyaları, sinsi kişiler, zeki görünenler, kurtarıcılar, depresyondakiler, şakacılar, yalnızlar ve iş kolikler. Onlar modern çağın kendini tekrarlayan model maskeleridir. Maskelerin yani sahte kişiliklerin yarattığı problem bizim gerçek kimliklerimizi ve hayatımızdaki gerçek imkânları kaybetmemizdir. Gerçek kimliklerimizi karanlıkların içinde etkisiz hale getirdiğimizde bizler bilinçsiz olarak orijinal gücümüzü, yaratıcılığımızı ve hayallerimizi ortadan kaldırmış oluyoruz.

SIRLARLA DOLU YAŞAMIMIZI ORTAYA ÇIKARMAK

Gölgelerimiz sırlarımız olduğunda güçlenir. Kişiliğimizin bir veya daha fazla kısımlarına kapılarımızı kapatır kapatmaz, içimizdeki gizli yaşamı harekete geçiririz. 12-adımlı alkol rehabilitasyon programlarında söylenen bir özdeyiş vardır: “Sizi hasta eden şey içinizdeki sırlardır.” İnsanlarla yaptığım yıllar süren çalışmalarımın sonradan edindiğim tecrübelerle dayanarak bunun aslında doğru olduğunu söyleyebilirim. Bu utanılacak bir şey değildir. Çünkü çoğumuzun bir sosyal yaşamı ve sırlarla dolu gizli yaşamlarımız vardır. Bizler bu ya-

şam tarzını yüzleşmekten utandığımız, içimizi oyan sırları saklamak için yaratırız. Utanç kaynağını gizlemek veya sevdiklerimiz yaptığımız bazı şeyleri onaylamayacaklar diye korktuğumuz için taktığımız maskemizle, salına salına kendimizden emin yürüdüğümüz hayatımızın bazı anları mutlaka vardır. Belki kontrolden çıkmış bir alışkanlık, kurtulmak için mücadele verdiğimiz bir madde bağımlılığı veya açıkça söylemekten utandığımız bir olay olarak hayatımızın bazı kısımlarında da ortaya çıkmış olabilir. Davranışlarımız taktığımız maskeyle uyum içinde olmadığı zaman, onları saklamak için çok çabalarız. Belki gün içinde çok tatlı, herkesin problemleriyle ilgilenen fakat akşam eve gittiğinde çocuklarına avazı çıktığı kadar bağırان biriyizdir. Belki de iş arkadaşlarına karşı oldukça zeki bir entelektüeli oynayan fakat eve gittiğinde ise saatlerini mantıksızca televizyon seyrederek veya bilgisayar oyunları oynayarak geçiren biriyizdir. Sadık bir eşi oynayan ancak onu aldatan veya dışarıya kendi kazandığını harcıyormuş gibi gösteren fakat gerçekte ebeveynlerinin sırtından geçinen biri de olabiliriz.

Bastırılmış utanç duygusu, bizim dışarıya karşı rol yapmamıza sebep olur ve hayatımızın saklamaya çalıştığımız bölümlerindeki örtüyü büyük bir güçle aniden fırlatan bir patlama şeklinde kendini gösterir. Yüzeeye çıkan gömülü dürtülerimizi kontrol altına almak için gece gündüz çalışırız. Bunu yaparken şu gerçeği göremeyiz: Bizler kendimize olan güven duygusunu kaybetmenin sadece bir adım gerisindeyiz. Yaşamımızın kendimizde kalmasını, duyulmamasını istediğimiz bir kısmını saklıyorsak, o en sonunda kendini yazdığımız karşılıksız çekler veya vergi iadesinde yaptığımız bir hile gibi bir şekilde ortaya çıkartılacaktır. Eğer düzenli olarak yalnızlık duygumuzu gizliyorsak, o gecenin sessizliğinde hissettiğimiz boşluğu doldurmak için doymak bilmeyen bir şeker,

alkol veya yatıştırıcı alma isteği olarak yüzeye çıkabilir. Bunun gibi, onlarca yıl önce maruz kaldığımız öfke nöbeti, teşhis edilip yatıştırılmadıysa, o bizleri dırdırcı bir anneye veya münakaşa etmek için hiçbir anı kaçırmayan eşlere dönüştürerek kendini ifade edebilir. Annemizi aldatan babamızdan nefret ettiğimiz için büyüdüğümüzde erkeklere karşı güvenilmez bir kadın tipi yaratabilir, duygusal açıdan onları sömürebilir ve bunları yapmak için sürekli onların ilgisini çekmeye çalışan bir kadın haline gelebiliriz. Normal cinsel isteklerimiz erken yaşta bitmiş olabilir. Bu da bizim yasa dışı pornografik filmlere veya tehlikeli cinselliğe aşırı merak duymamıza sebep olabilir. Bütün bu örnekler gösteriyor ki sırlarla dolu bir yaşam sürmemize kontrol altına alınamayan dürtüler sebep oluyor. Bu dürtülerden kendimizi arındırmak için baskılanmış olaylara sağlıklı bir açıklama bulmalıyız. Böylece hayatlarımızı baltalayan davranışlardan kendimizi korumuş oluruz.

Matthew prestijli bir tıp fakültesinde personel şefi olarak çalışıyordu. İş arkadaşları ona hayrandı. Sağlıklı üç çocuğu ve seven bir eşi vardı. Dış dünya da toplumun önemli bir kişisi gibi görülmesine rağmen, zekâsından ve başarılarından dolayı çevresinden aldığı övgülerden sıkılmaya başlamıştı. Bir gece işlerini bitirdikten sonra eve döndü. Gece haberlerini seyretmeye başladı. Bir filmde başrol oynayan bir kadın aktris-ten çok hoşlandı. Onunla iletişime geçmeye ve bir görüşme ayarlamaya karar verdi. Bu büyülenme onu başka bir şeye sürükledi. Bir pornografik siteye girdi. Yakınlarda bulunan bir striptiz kulübünün reklamı üzerine tıkladı. Birden çok heyecanlandığını hissetti. Kendini bir sonraki izin gününde kulübün etrafında dolanırken ve oraya girerken hayal etti. Biraz heyecan ve korku duysa da kararına mantıklı bir bahane buldu. Kulüp kasabanın diğer ucunda bulunduğu için oraya

beysbol şapkası takarak ve tanıdığı hiç kimseye yakalanmadan gidecekti.

Daha sonra kulüp Matthew'nun uğrak yeri haline geldi. Oradaki bir kadına aşırı ilgi duymaya başladı. Sonunda onunla birlikte olmak için ondan bir randevu kopardı. Eşine uydurduğu hikâyeler gittikçe daha da kompleks hale geliyordu. İcini derin bir aldatma ve akabinde yalan söyleme duygusu kaplamıştı. Artık ülkenin bilinmeyen yerlerinde yapılan tıp konferansları aramaya başlamıştı. Böylece kimseye yakalanma endişesi duymadan, rahatça çapkınlık yapabileceği bir hafta sonunun keyfini çıkaracaktı. Eşiyle yaşadığı cinsellik seyrekleşmeye ve heyecandan uzak olmaya başladığı için, daha maceracı olmaya ve daha büyük riskler almaya başladı. Victoria Secret mağazalarına gidip sevgilisinin onunla kalmasını sağlamak için ona hediyeler almayı alışkanlık edinmişti.

Bir hafta sonu Matthew'nun eşi, çocukları tenis dersine götürmek için arabayı aldı. Bagajı tenis ekipmanlarını çıkarmak için açtığı anda daha önce orada olmayan tıbbi bir çanta dikkatini çekti. Çocukları derse götürdükten sonra park yerine gitti ve içgüdüsel olarak çantayı açtı. Gördükleri karşısında şoke olmuştu: Çantanın içinden seksi bir kadın iç çamaşırı, prezervatifler ve cinsellikle ilgili diğer eşyalar çıktı. Kocasının onu aldatma olayının boyutunu öğrenmek için onun kredi kartı dökümlerini, telefon faturalarını ve bilgisayarda önceden ziyaret edilmiş siteleri incelemeye başladı. Kocasının davranışlarını birkaç hafta gözlemledikten sonra, onun ne kadar gizli bir hayat yaşadığını keşfetti: Matthew gece kulüplerinde cirit atıyor ve sayısız tek gecelik ilişkiler yaşıyordu.

Birkaç haftalık sessizce acı çektikten sonra, Matthew'nun bütün kirli çamaşırlarını ortaya dökmeye ve onlarla yüzleşmeye karar verdi. Matthew'nun söyleyecek hiçbir şeyi yoktu.

Gizli yaşamı ortaya çıkmıştı. Matthew, özel yaşamı ve sosyal yaşamı arasında bu kadar büyük bir uçurum yaratmasını sağlayan tatmin edilmemiş dürtüleri ile yüzleşmek zorundaydı. Sırlarla dolu yaşamının ortaya dökülmesiyle şok yaşamıştı. Artık o tiksiniilen, uzak durulması gereken bir kişi olmuştu. Gerçek şuydu: Gölgesi ona hayal bile edemediği şeyleri yaptırmıştı. Çoğu seks bağımlısı gibi, Matthew'nun da yardıma ihtiyacı vardı. Sonradan asıl aradığı şeyin sadece cinsellik değil, ilgi çekmek, hayranlık uyandırmak ve heyecan arayışı olduğunu keşfetti. Matthew gizli arzularını itiraf edebilseydi, bu davranışı kontrolden çıkmadan önce ona gerekli destek verilmiş olabilirdi. Bu davranışı onun evliliğinin yıkılmasına ve itibarını kaybetmesine sebep oldu.

Yıllarca düzenlediğim seminerler sırasında Matthew'nun hikâyesi gibi sayısız hikâye duydum. Onlar asla olmayı istemedikleri kişilere dönüşmüşlerdi. Eğer gölgenin parçalarıyla ilgilenmezsek, dürtülerimiz ve bastırılmış duygularımız bizimle güzelce ilgilenirler. Arkadaşım Dr. Charles Richards'ın "Gölge Etkisi" filminde şöyle diyor: "Bastırılmış gölgelerimizi görmezden gelmek, bodruma kilitlediğimiz bir kişiyi, ilgimizi çekmek için dramatik bir şeyler yapmak zorunda bırakmamız gibi bir şeydir." Gönüllü olarak onları ışığa çıkarmayı reddedersek, kendimizi "Gölge Etkisi" adını verdiğimiz ateş hattına atma riskine sokarız. Görünürde bizlere geçici rahatlamalar sağlayan kişiliğimizin parçaları kendi hayatlarını yaşarlar. Hayatımızın bir bölümü karanlıklara ev sahipliği yaparken taşıdığımız utanç ve suçluluk duygularını serbest bırakmalıyız. İçimizdeki mahzenlerin kapılarını açarak gizli yaşantımızın yerini gerçek hayatımızın almasını sağlamalıyız.

*

Karanlık yönümüzü ifade etmek için güvenli çıkış yolunun içimizde olduğunu inkâr ettiğimizde veya onun varlığı-

nı reddettiğimizde, karanlık yönümüz kendini inşa eder ve sadece bizim değil etrafımızdaki insanların da hayatlarını mahvetmeye yetecek kadar güç kazanır. Kabul görmez olarak nitelediğimiz kişiliğimizin parçalarını ne kadar baskılamaya çalışırsak, onlar kendini o kadar çok zararlı ifade etme yolları geliştireceklerdir. Gölge etkisi, baskılanmış karanlığımız bizi bilinçsiz ve beklenmeyen davranışlar sergilemeye iterek varlığını ispat ettiğinde, dışarıdan gelen bir güç, içimizdeki karanlığı saklandığı yerden çıkardığında veya gizli yaşamımızda kilit altında tuttuğumuz karakteristik özelliklerle, davranışlarla ve duygularla birden bire yüz yüze geldiğimizde oluşur. O bizim planladığımız bir şey değildir. Gerçekte, çoğumuzun ondan kaçmaya çalışırken bilmeden üzerine zaman ve enerji yatırımı yaptığı bir olgudur. Bu olguyu anladığımızda, kendi benlik sabotajımızın gizemini de çözmüş oluruz.

GÖLGE ETKİSİ

Sahiplenmediğiniz, sakladığınız veya görmezden geldiğiniz her karanlık düşünceyi, duyguyu ve niteliği suyun altında tutmaya çalıştığınız bir plaj topu olarak hayal edin. Bencil, öfkeli, aşırı iyi veya yeterince iyi olmayan kişiliğinizi ele alalım. Şimdi elinizde suyun altında tutmaya çalıştığınız plaj toplarınız var: bencil kişiliğiniz, öfkeli kişiliğiniz, fazla iyi kişiliğiniz, yeterince iyi olmayan kişiliğiniz, aptalca davranan kişiliğiniz, kibirli kişiliğiniz ve tüm diğerleri. Gençken çok enerjiniz vardı ve bundan dolayı bir sürü plaj topu ile baş edebildiniz. Yani istenmeyen niteliklerinizin çoğunu baskılayabildiniz. Peki, yorulduğunuzda, kalbiniz kırıldığında veya hastalandığınızda, heyecan verici bir gelecek ihtimali olduğuna

artık inanmadığınızda, savunmasız kaldığınızda, dikkatinizi ailenize veya kazanacağınız terfiye odakladığınızda veya çok içtiğinizde ne olur? Birden bire patlarız. Siz ya da çevrenizdeki biri düşünmeden bir şey yaptı. Suyun altındaki toplardan biri aniden yüzünüzde patladı. İşte bu gölge etkisidir.

Yollardaki öfkenin sebebi ne? O, kendisini yüzeye çıkarmak için çabalayan bastırılmış plaj topu öfkesinden başka bir şey mi? Medya da şöyle haberlere çok şahit oluyoruz: Koyu Hıristiyanlık filmi çeken bir yapımcı birden bire sarhoş olur ve Yahudi karşıtı söylemlerde bulunur. Yaşamını insanlarla iletişim kurarak kazanan bir radyo yıldızı aniden kariyerini alt üst eden ırkçı söylemlerde bulunur. Hırslı genç bir öğretmen 14 yaşındaki öğrencisiyle ilişkiye girerek geleceğini çöpe atar. Her şeyi alabilecek bir film yıldızı mağazada hırsızlık yaparken yakalanır. Başa çıkmak için mücadele verdiğimiz baskılanmış ve gizlenmiş dürtülerimiz patlamaya hazır bekleyen saatli bomba gibidir.

Örneklerden de anlaşılacağı gibi Gölge Etkisi hayatımızın hiç ummadığımız zamanlarında kapıyı açar, başını uzatıp bize "Merhaba! Ben geldim." der. Mesela finansal bir başarının tadını çıkarırken veya rüyalarınızın prensini/ prensesini bulup onunla romantik dakikalar geçiriyorken, emekliliğimize birkaç gün kalmışken veya tam hayatınızın akışını sonsuz dek değiştirecek bir iş anlaşmasını lehinize sonuçlandırmak üzereyken yani gölge, işler tam da yolunda giderken bir anda ortaya çıkarır. Bunlar bilerek ya da bilmeyerek hayatımızı sabote ettiğimiz anlardır. Bilinçsizliğin puslu yolunda yaptığımız bir seçim, yıllardır başarmak için didinip durduğumuz, uğruna çok emek ve para harcadığımız bir işimizi baltalayabilir. Bütün bu kendini sabote etme, bilinçsiz zihnimizin karanlık köşelerinde saklanan içimizdeki utanç duygusunun dışı vurumudur. Çünkü utanç, korku ve suçluluk duy-

guları ile barış yapmak için gerekli bilgeliğe, cesarete ve imkâna sahip değildik. Şimdi bu güce sahibiz. Kayıp benliklerimizi çağırıp kucaklayabilelim ve bütün benlik durumuna geri dönelim diye şimdi onlar çıkışa doğru hareket etmeye başladılar bile.

Tahrip edici davranışlarımız artık sır olmaktan çıktığında, kendimize ve çevremizdekilere verdiğimiz zararı objektif gözlerle görmeye başladığımızda öz benliğimize dönmeyi başarmış olmayız. Bunların yanında değişmek için istekli olmamız ve motivasyonumuzun tam olması gerekir. Çocuklar okuldan eve geldiğinde elektriklerin kesik olduğunu görürler ve bunun sebebinin sizin kumar borçları yüzünden elektrik faturasını ödeyemediğiniz olduğunu bilirler. Burada sizin kumar alışkanlığınızla yüzleşmeniz sorunu çözmez. İçkili araba kullanıp bu yüzden hapse girdiğimizde ancak içmenin kontrolden çıktığını anlarız. Arkadaşları akşam yemeğine götürüp garsondan hesabı istediğimizde kredi kartının limitinin dolduğunu öğrendiğimizde ancak harcamalarımızın kontrolden çıktığının farkına varırız. Şirketimizin harcama hesaplarının dibe vurduğunu görünce yetki sorunumuzun olduğunu fark ederiz. Kendimizi, "İşimle ilgili her şey yolunda gidiyor," veya "Diyetime sadık kalıyorum," diyerek kandırırız. Ne zaman yıllık bütçe raporumuzu alır veya tartıya çıkarsak o zaman gerçeğin bu olmadığını fark ederiz. Gölge Etkisi iç dünyamızın tehlikeli bir şekilde dengesi bozulduğunda güçlü bir dış yansıma olarak kendini gösterir. Fakat dış yansımanın ortaya çıkması kadar acı verici bir şey daha var: Onlar aynı zamanda irade dışı evrimin basamaklarını oluştururlar. Gölgemizle karşılaşıp onun düşüncelerini önemseyeceğimizi gördüğümüz zaman onu inkâr etmekten vazgeçer ve bu konuyla derhal ilgilenmemiz gerektiğinin farkına varırız.

Eğer kendimizi doğru görebilirse, problem daha kolay çözüür. Gerçek Őu ki biz kendimizi olduğumuz gibi göremeyiz. Bundan dolayı inkâr büyüüne çok çabuk kapılırız ve “Yalan SöylediĐimi Unut!” diye bilinen aşamaya geçeriz. Yani yalanı kendimizle başlatırız. Eğer karanlık dürtülerimizle dost olursak –bencillik, aç gözlülük, nefret ve hoşgörüsüzlük dürtülerinin bize getirecekleri önemli mesajlarının olduğunu bilirsek– kapıyı çalan güvenilir bir arkadaş gibi onların yaşamlarımızdaki varlığını önemseriz. Gölgemize yabancılaştığımızda, korkumuzu itiraf etmeyi veya onun bize vermeye çalıştığı mesajları reddettiğimizde, gizli karanlıklarımızı yüze çıkarmak için bir şeyler yapmamız gerektiğine acilen karar verebiliriz. Bu zamanlarda kapımızı yumruklayan gölgenin elleri sanki beynimize vuruyormuş gibi gelir. Fakat sahipsiz karanlığımızın etkisini hissettiğimiz anlar sadece hayatımızın en acılı günleri değil aynı zamanda en verimli anlarıdır.

Gölge etkisinin gazabından kurtulmak istiyorsak, utanç ve kaygılarımızın ailemizi, kariyerimizi, sağlığını veya kendimize olan saygımızı tahrip edip etmediğini görmek için her gün kendimizde gerçeklik kontrolü yapmalıyız. Bir an önce uyanmalıyız ve Őu iki soruyu kendimize sormalıyız: Gizli hayatımızı saklıyor muyuz yoksa inkâr mı ediyoruz? Başkalarından gizlediğimiz yeni alışkanlıklar ya da davranışlar ediniyor muyuz? Eğer ailemizin veya iş arkadaşlarımızın e-postalarımızı veya geçmişte ziyaret ettiğimiz siteleri inceleme ihtimallerinden veya zihinlerimizdeki yargılayıcı, küçük düşürücü düşüncelerimizin okunmasından korkuyorsak, kırmızı ikaz lambası bizim için yanıp sönüyor demektir. İn-kâr, gizli yaşamlarımızı güçlendiren, gözlerden uzak tutan, içimizdeki parçalanmışlıktan başka her şeye odaklanmamızı sağlayan bir suçludur.

Gölgelerimizi kucaklamak ve Gölge Etkisi'nin bizleri ele geçirme ihtimalini ortadan kaldırmak için, insanlığımız hakkındaki önemli gerçeklere ve gerçekte olduğumuza inandığımız kişiliğimizin altında pusuda bekleyenlere açık olmalıyız. Zihinlerimiz insancıl davranışlarımızın iki yüzü ile aynı anda ilgilendiğinde, daha derin ve daha anlamlı bir gerçeğe kapılarını açar: Kişiliğimizin bütün parçaları görülmeye, duyulmaya ve kucaklanmaya değer. Her parça umduğumuzdan daha büyük yetenekler barındırır ve bütün duygular kendini sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi hak eder. Karanlıktan aydınlığa çıkartıldıklarında onlar bizi sağlıklı ilişkiler geliştirmemiz, akıl sağlığımızı geri kazanmamız ve sahip olduğumuz gücü kullanabilmemiz için desteklerler.

Gölge Etkisi gerçek kişiliğimize ulaşmayalım ve başka sahte kişilikler geliştirelim diye mükemmel bir şekilde yarattığımız sahte kişiliğimizi paramparça eder. Kendini sabote etme, yüksek benliğimizin üstlendiğimiz kişiliği oynamaya devam etmesinde isteksiz olmasından başka bir şey değildir. İdeal olan sahipsiz kalmış parçalarımızı istekli olarak kucaklamamızdır. Sahte kimliğimize sıkı sıkı sarılıp onu bırakmamak için direndiğimizde, sonuç acı verici ve karmakarışık olabilir. Bunun örneklerini bizler her yerde görüyoruz: İyi kız maskesini takan Amerikalı pop idolü Britney Spears, kendini yok etmeye çalışan kötü üne sahip bir yıldız haline dönüştü. İyi kızın yerini kötü kız aldı. Oldukça başarılı, hoş adam maskesi altındaki yıldız oyuncu, ünlü golfçü Tiger Woods, bir gün geliyor süper kahramanlıktan kendini sabote eden hilekâr birine dönüşüyor. Sahte kişilik maskemiz dar bir alana sıkıştığında, büyüyecek ya da nefes alabilecek başka bir oda bulamadığında, yeni bir sahte kişilik yaratmak için kendi kendini patlatır. Gölge Etkisi olgusunu, zaman içinde açıkça gösteren abartısız milyonlarca örnek var. Örneğin başka

biri küçük ya da büyük çapta bir patavatsızlık yaptığında, başımızı hareketi onaylamayan tarzda sallarız ve bu davranış karşısında kafamız feci şekilde karışır. Bu olaya saygınlığı yitirmek de diyebiliriz. Acaba o gerçekten saygınlığımızı kaybetmekten mi kaynaklanıyor? Yoksa o artık sevdiğimiz insanlardan gizli kişiliklerimizi saklarken dış dünyaya gösterdiğimiz iyi inşa edilmiş sahte kişiliğimizin çıkış yeri değil mi?

GÖLGEMİZİ İNİNDEN ÇIKARMAK

Kendimizi başka insanların gölgelerine takıntılı halde yakalarsak bunun tek sebebi onların bizim kişiliklerimizden birine dokunmuş olmalarıdır. Bizler öyle tasarlanmışız ki aynaya bakmadan kendimizi görmemiz imkânsızdır. Aslında bu da bir yanılsamadır. Bunun sebebi ise başka insanlar üzerinde yaptığımız gözlemleri not ederek, kendimizi bizim gibi yaşam formlarında görebilmemizdir. Bizler kendimizde olmayan nitelikleri başkalarına yansıtmak için tasarlanmışız. Bu kötü bir şey değil. Bunu hepimiz her zaman yapıyoruz. Yansıtma, egonun istemsiz bir savunma mekanizmasıdır; sevmediğimiz niteliklerimizi kabul etmek yerine, onları başkalarının üzerine yansıtıyoruz. Yani sevmediğimiz yanlarımızı başkalarında gözlemlemeye çalışıyoruz. Örneğin onları annelerimizde, çocuklarımızda, arkadaşlarımızda veya daha da enteresani, hayatımızda hiç karşılaşmadığımız ünlü kişilerde arıyoruz. Başka insanlarda yargıladığımız ya da kınadığımız her şey, tamamen bizim sahipsiz kalmış, kabul görmemiş kişiliğimizin parçalarıdır. Bu psikologların aktarım dedikleri süreçtir: kişiliğimizin parçalarını başkalarına transfer ederek, onlara gerçekte içimizde yerleşmiş olan iyi veya kötü karakteristik özellikler yükleriz. Yansıtma sürecinin ortasın-

dayken, biz başkasını izliyormuşuz gibi görünsek de aslında kişiliğimizin gizli taraflarını izliyoruz. Yansıttığımız şeyler sahipsiz kalmış parçalarımızın karanlık olduğu kadar aydınlık yanlarını da kapsar. Kendi değersizliğimizden veya sürekli olarak üstün özelliklerimizden korkarak, bilinçsiz olarak bu özelliklerimizi başkalarına yönlendiririz. Halbuki onları sadece kabul etmiş olsak ortada sorun yaratacak hiçbir şey kalmayacak.

Yansıtmanın gücünü hayatınızda birçok kez hissettiniz: Bir yerde yürüyorken birden bire kendinizi başkasının cazibesine kapılmış bulabilirsiniz örneğin. Onunla sohbet etmeye başlarsınız; size zamanla –genellikle sizin zevkinize hitap etmeyen– sevdiği veya sevmediği şeylerden bahsetmeye başlar. Birden o hayran olduğunuz kişi size tamamen farklı görünmeye başlar. İşte burada yansıtma aktarımınız kesintiye uğramıştır ve artık siz onu tamamen farklı görüyorsunuzdur. Bir süre sonra görmek için can attığınız bir oyun için size ön sıralardan bilet alabileceğini veya en son projenizle ilgilenebilecek insanlar tanıdığını söylerse, o kişi sizin için yine favori kişilik ve ilgi odağı haline gelebilir. İstedığınızı aldıktan sonra sohbetler yine aynı monoton haline döner; size tanıdığı ve size yakın olabilecek isimlerden bahsederken, birden palavracı kayınpederinizi size hatırlatır ve o kişi size yine itici gelmeye başlar. Gerçekte ise o kişi hakkındaki değişen tek şey sizin onun hakkındaki algılarınızdır. İşte bu yansıtmanın gücüdür. Eğer bu olguyu anlarsanız, neden birini bir dakika sevip öbür dakika dayanılamayacak kadar itici bulduğunuzu da anlamış olursunuz.

Sahip çıkmadığımız karanlığımız kendini bize sürekli olarak çevremizdekilerin suretinde gösterir. İtaatkârlığımızı anemizde, aç gözlülüğümüzü babamızda, tembelliğimizi kocamızda, dürüstlüğümüzü bir politikacıda görebiliriz. Bir

yansıtmayı şöyle derken duyabilirsiniz: “O çok bencil. Şu sadece kendini düşünüyor. Ne aptal. Şu eziğe de bakın.” Yansıtma bize aynı evde yaşamış beş kardeşin niçin anne babaları hakkında farklı şeyler söylediklerini, farklı hikâyeler anlattıklarını, onlara zayıf veya güçlü nitelikler eklediklerini ve onları farklı karakterlere sahip kişiler olarak anlattıklarını açıklar.

Kendi kötü davranışımızı fark etmek oldukça zordur. Çünkü onları sürekli başka kişilere yansıtarak görüyoruz. İnsanların ne kadar çok yanlış davranışlara sahip olduklarına inanıyorsak, muhtemelen o uygunsuz davranışların hepsinin asıl suçlusu bizleriz. Popüler bir restoranın bar kısmından sorumlu AJ, ailesiyle sessiz ve huzurlu bir akşam geçirme havalıyla uzun ve yorucu bir günün sonunda arabasıyla evine doğru gidiyordu. Birkaç dakika sonra aniden arkasında hepimizin korktuğu bir siren sesi duydu. Kenara çekerken hafızasını yokladı ama polis tarafından durdurulmasını gerektirecek hiçbir şey bulamadı. Penceresini indirdi ve polis ondan ehliyet ve ruhsatını istedi. Bunları polisin eline verdikten sonra polis arabaya doğru yaslanarak, “Genç adam, alkollü müsün?” diye sordu. O da, “Hayır memur bey, ben işten geliyorum,” dedi. Polis, “Genç adam içiyordun. Doğruyu söylemen senin açıdan daha iyi olur. Belki iş yerinin civarında bir yerlerde içmişsindir. Öyle mi?” diye kinayeli bir şekilde sordu. AJ biraz tedirgin biraz da savunmacı bir şekilde polise şöyle dedi: “Hayır memur bey, içmiyordum. Aslında tüm öğleden sonra spor barda size içki servisi yapan kişi bendim.” Polis memuru açıkça çok şaşırdı; AJ’in evraklarını ona teslim etti; devriye arabasına binip oradan çabucak uzaklaştı. Görev başındayken içki içtiğinden dolayı kendini biraz suçlu hissedenden devriye polisi arabasına biner binmez kendisini sorgula-

maya başladı. İşte bu olay yansıtmanın en önemli örneğini bizlere verdi.

Kişiliğimizin uzak durmaya çalıştığımız parçaları belki bizim gözümüzden kaçabilir fakat bu onların enerji yüklü parçalar olarak içimizde yaşadıkları gerçeğini değiştirmez. Barışmadığımız davranışlar ve duygular daima kendilerini göstermek için bir ekran bulacaklardır. Birsine duygusal bir çekim hissediyorken yansıtma yapıyor olduğumuzdan emin olabiliriz. Göğsümüzde yüzlerce elektrik vericisinin takılı olduğunu hayal edelim. Her alıcı bir niteliği temsil ediyor. Kabul edilip kucakladığımız her alıcının iletken olmayan bir kapağı var. Onlar güvenli çünkü elektriği vücudumuza iletip bize zarar vermiyorlar. Fakat aramızın iyi olmadığı henüz sahiplenmediğimiz vericiler akımı bedenimize verip canımızı yakabilirler. Böylece başkası gelip bize olmayı asla istemediğimiz bir görüntü yansıttığında vericilerimiz aktifleşir.

İşte size bir örnek: Bir zamanlar tombul ve şekilsiz bir adamla çıkıyordum. Onunla birkaç ay çıktıktan sonra fark ettim ki nereye gidersek gidelim o bana ortamdaki aşırı kilolu, şiş göbekli, kumaş pantolonları sarkmış adamları gösteriyordu. Bir gün kasabanın dışında yolumuzun üzerindeki hava alanına doğru romantik bir yürüyüş yapıyorduk. Bana yine hayatında bir daha hiç karşılaşmayacağı ve tanımadığı bir adamı işaret ederek, “Ne kılıksız herif! Bu adamın neden kendine bakmadığı hakkında ne düşünüyorsun?” diye sordu.

Sonunda çenemi tutamadım ve ona, “Sen o tanımadığın zavallı kilolu adamlarda sadece kendini görüp eleştiriyorsun,” deme cüretini gösterdim. Ona başkalarını örnek göstereceğine önce kendine bakması gerektiğini de söyledim. Artık etrafındakileri örnek göstermeyi bırakıp hayatında bir kez olsun kendi şiş göbeğine bakacağını ve bu yürüyüşü yarıda keseceğini düşündüm. Yaklaşık 11,5 kg fazlalığı olduğunu

görünce yüzü düştü. Utanmış ve mahcup bir şekilde, kendisinin gerçekten gösterdiği adamlar gibi mi görüldüğünü sordu. Eğlenceli hafta sonumu mahvedeceğimden korktuğum için ona yalan söyledim ve “Onlar kadar kötü görünmüyorsunuz,” dedim. Sonra başka yerlerdeki başka adamlara göz ucuyla bakmaya başladığını gördüm. Bu şu anlamlara geliyor olabilirdi: Ya dünyadaki görünüşünü değiştirmek için bedeniyle gerçekten ilgilenmek istiyordu veya bu durumuna kafayı fazla takmıyordu.

Aslında onun orada saç sitili, gülüşü, güzel gözleri veya koca burnu ile ilgisini çekebilecek 500 kadar insan daha vardı. Ama onlar onun ilgisini çekmiyordu. O sadece diğer adamların göbek boyları ile ilgileniyordu. Yansıtmalarımız bizi daima şok eder. Başkasını eleştiriyorken aslında kendimizden bahsettiğimiz aklımızın ucuna bile gelmez. Başka insanları parmakla göstermenin ne anlama geldiğini anlar anlamaz, başkalarını acımasızca eleştirmelerimizden ve insanlara bakış açılarımızdan kendimizi çözmeye başlayabiliriz. Bu eski sözü daima aklımızda tutmalıyız: “Kınama! Senin de başına gelir.”

Eğer öfkemizi inkâr eder veya ondan rahatsızlık duysak, gözlerimiz otomatik olarak etrafımızdaki sinirli insanları arar. Aslında ortaya çıkmamış bir yalancıysak, dürüst insan görünüşümüzle dürüst olmayan insanlardan sürekli nefret ederiz. Düzenlediğim seminerlerde yansıtmayı anlattığım için bana çok kızan insanlarla oldukça eğlenceli anlar geçirdim. Onlara, “Sizler de sevmediğiniz veya nefret ettiğiniz yönlerinizi başkalarına yansıtıyorsunuz,” dediğim için çılgına dönüyorlardı. İçlerinden en favori olanı yirmili yaşlarının sonlarında İspanyol kökenli bir kadındı. Teneffüslerden birinde gelerek, çıktığı adamı onaylamayan babasına kesinlikle benzemediğini söyledi. Ona neden babasına hiç benzemedi-

ğini sorduğumda babasının ırkçı olduğunu söyledi. "Sadece Asyalı bir erkekle çıkıyorum ve o da Asyalıları onaylamıyor," diye de ekledi. Ona, "Ne tür bir İspanyol kadını sadece bir Asyalı ile çıkar?" diye şakacı bir tavırla sordum. Yüzü sınırdan kıpkırmızı kesilerek, "Sadece ırkçı biri," dedi. O anda kendisinin de babası gibi biraz ırkçı olduğunu fark etti. Çünkü kendi kökeninden gelen biriyle asla çıkmazdı.

Bir diğer favorim de ona sürekli kendi kusurlarını işaret eden, kendisini kötü eleştirilere maruz bırakan babasına benzediğini söylediğim için beni protesto ettiğini söyleyen bir kadındı. Bana babasının öfkeli, ikiyüzlü, edepsiz, yargılayıcı vb. olduğunu söyledi. Sıfatlar listesi uzadıkça uzadı. Bu sohbet sırasında ona babasını bana anlatırken babasına nasıl yaklaştığını sordum. O anda fark etti ki o da babasında gördüğü aynı eleştirel, yargılayıcı tavrı takınıyordu. Başka seminerlerinden birinde bir adam ayağa kalktı, dar görüşlü insanlardan ne kadar nefret ettiğini, iş yerinin ve çevresinin onlarla dolu olduğunu anlattı. Sonra bir gün okuldan sevgili oğlu geldi ve onlara eşcinsel olduğunu ilan etti. Bu adam birden tikslenme duygularına boğuldu. Eşi onu sakinleştirmeye çalıştığı anda, katıldığı "Gölge Aşamaları" seminerinde nefret ettiğini ilan ettiği dar görüşlü insanın aslında kendisi olduğunu fark etti. Yansıtmalarımızı sahiplenmek cesaret ve alçakgönüllülük isteyen, huzuru bulmak için geçmemiz gereken bir aşamadır. Yansıtma, başkalarında görmek istemediğimiz davranışların aslında aynısının bizde de olduğunu kabul etmemiz için bizleri zorlar.

Yansıtma için verilebilecek en ünlü örneklerden biri, kabul edilemeyecek bir şey olarak gördüğü için kariyerini fuhuşla mücadeleye adanmış eski New York Valisi Eliot Spitzer'ın bir telekız ile yakalanmasıdır. Bir başka örnek ise, par-

mağını Başkan Bill Clinton'un cinsellikle ilgili yaptığı yersiz davranışlara ve rezilliklerine uzatan eski Beyaz Saray sözcüsü Newt Gingrich'in evlilik dışı bir ilişkisi olduğunun sonradan keşfedilmesidir. Sürekli homoseksüelliğin günah olduğunu söyleyen ünlü vaiz Peder Ted Haggart'ın uyuşturucu âlemi yapıp bu tür bir ilişkide bulunurken yakalanması da başka bir örneği teşkil eder. Radyo ilahı Rush Limbaugh'ın bir canlı yayını sırasında açıkça madde bağımlıları ile alay ettikten sonra gelen tepkiler üzerine kendisinin de reçete ile satılan uyuşturucu haplara bağımlı olduğunu itiraf etmek zorunda kalması da başka bir örnektir. Konu ile ilgili sizlere binlerce örnek verebilirim. İnsanlar bazı davranışları açıkça kınarken aynı davranışı kendileri de yapıyor fakat bunu gizliyorlar.

Shakespeare'in zekice dediği gibi, "Acaba şu protesto işini çok fazla mı abartıyorum?" Bizler dürüstçe neyi inkâr ediyorsak, aynı niteliği, davranışı veya ruhumuzun derinliklerindeki bir duyguyu içimizde barındırıyor olduğumuzdan emin olabiliriz. Başkalarını uğruna eleştiri yağmuruna tutduğumuz şeyleri kendimizin de yaptığını görmek için uzaklara gitmemize gerek yok. O, kendini çok daha farklı şekillerde gösterebilir fakat o davranışı yapmaya bizi iten aynı karakteristik özelliklerdir. Bazen başkalarına nasıl benzediğimizin tanımını yapabilmek merak uyandırıcı olabilir. Çünkü belki başkalarında eleştirdiğimiz bir davranışı aynı şekilde sergilemiyor olabiliriz. Fakat onlarda gözlemlediğimiz davranışlarla kesinlikle aynı karakteristik özellikleri taşıyoruz. Koruyucu kapağı bulunmayan vericilere sahip olduğumuzda hayatımıza çektiğimiz olayların ve insanların verdikleri enerji canımızı yakabilir. Fakat bu aşamadan inkâr ettiğimiz yönlerimizi kucaklamayı, iyileştirmeyi ve itiraf etmeyi başarabilmek için geçmek zorundayız.

Başkalarında bizleri rahatsız eden nitelikleri kucakladığımızda, artık onlar tarafından hayal kırıklığına uğratılma ihtimalimiz de kalmaz. Onları fark edebiliriz fakat artık onlar bizi etkileyemez. Bu dışavurum koruyucu kapağı bulunduğu için içimize negatif elektrik veremez. Başka birinin davranışından duygusal olarak etkilendiğimiz için kendimize yalan söylüyorken veya bazı yönlerimizden nefret ediyorken sadece kendimize zarar veririz. Ken Wilber bu konuda şunları söyleyerek büyük bir farklılık yarattı: “Eğer çevremizdeki bir kişi veya bir şey bizi bilgilendirirse, gelişmekte olan o olayla ilgili bilgiyi alıp ilgi odağı haline getirirsek bu muhtemelen bir yansıtma değildir. Ama bu bizi etkilerse, eleştirel bir yolla parmağımızı birine veya bir şeye uzatırsak veya o konu ile ilgili saplantılı olursak o zaman iş değişir. Bizler kendi yansıtmalarımızın kurbanları oluruz.”

Dışarıya yansıttığımız parçalarımızı geri kazanana kadar, kabullenmeyi ret ettiğimiz her şey ister kendimizin isterse bize yakın birinin davranışı olsun hayatımızın içine girerek bize şov yapmaya devam edecektir. Gölgelerimizle alakadar olmadığımız zaman, onlar insanlarla kurduğumuz ilişkileri negatif yönden etkileyeceklerdir. Çevremizde bulunan yetenekleri bizden çalacaklardır. Çünkü karşımızdakinin gerçek kişiliğini olduğu gibi görmemizi engelleyen ve bizleri kör eden eleştirilerden oluşmuş savunmacı kalın duvarlar örmüş olacağız. Bizi bir ilişkiden tamamen uzaklaştıracaklar ve yanlış olarak algıladığımız şeyleri karşımızdakinde görmeye zorlayacaklardır.

Pilar yansıtma olgusunun mükemmel bir örneğidir. Kendisiyle iyi bir evlat olduğu için gurur duyan 40’lı yaşların başlarındaki Pilar sürekli üzgün çünkü bazı şeyleri biriktirip sakladığı için babasını yanlış yapmakla suçluyor. Her Pazar babasını ziyaret ettiğinde, kendini kaygılı ve kızgın hissetme-

ye başlıyor. Baba-kız oturmak için oturma odasına yürüyene kadar, nasıl olduğunu ve neler yaptığını sormak yerine yerdeki gazete yığınlarına ve küçücük oturma odasını dolduran, gelişi güzel konulmuş yüzlerce küçük fakat anısı olan eşyalar için ona bağırırmaya başlıyor. O, her gelişinde babasının eşyaları atma konusundaki yeteneksizliği ve gereksiz her şeyi çöpe atmasını istediği fakat babası onu bu konuda dikkate almadığı için hayal kırıklığı yaşıyor. Pilar işe yaramaz eşyalardan kurtulma konusunda vurdumduymaz olduğunu söyleyerek babasını aşağılıyor. Eleştiri ile oturup kalktıkları için ikisi de sonunda mutsuz oluyor. Baba-kız görüşmeleri monotonlaşıyor ve ikisi için de Pazar günleri çekilmez bir hal alıyor. Babasının evinden arabasıyla her ayrıldığında Pilar, kibar babasının, içinden onun bu ziyaretleri kesmesini dilediğini duyar gibi olduğu için kendisini çok kötü hissediyor.

Bir gün Pilar, eşi Emilio ile paylaştığı evdeki ofisinde çalışırken kendisi hakkında bir şey keşfetti. Emilio ondan kendi çalışmalarını koymak için onun kullandığı çekmecelerden birini boşaltmasını istedi. Pilar birden sinirlenerek 8 çekmece-den 6'sına bütün önemli evraklarını koymak için ihtiyacı olduğunu eğer Emilio'nun daha fazla yere ihtiyacı varsa başka saklama birimleri kiralayabileceğini söyledi. Emilio eşinin paylaşım konusundaki yeteneksizliğine üzülerek, beş çekmeceyi hızla açtı ve ortaya içlerinde dergi ve gazete kupürlerinin dolup taşıdığı yüzlerce sıkıştırılmış dosya çıktı. Emilio ona bağırıyordu ama Pilar onun söylediklerinin içeriği ile ilgilenmiyordu. Çok şaşırmişti. Babasının kötü davranışı işte orada gözlerinin önündeydi. Emilio için bütün bu gazete ve dergi kupürleri işe yaramayan çöplükten başka bir şey değildi. İçlerinde 20 yıl öncesinden kalmış kuponlar bile vardı. Emilio hâlâ kendi kendine söyleniyordu. Ona o çekmecelerdeki şeylerin yarısından çoğuna ihtiyacı olmadığını söylerken Pilar

birden bire kakhahâlârla gülmeye başladı. Birkaç dakika içinde ise gülmeyi bırakıp kendinden iğrenmeye başladı. Çünkü onunki çekmecelerde gizlenmiş olsa bile babasıyla aynı davranışları sergiliyordu. Bu da onun kendi yansıtmasını kırarak gölgesinin özgür kalmasına sebep olmuştu. Kendisinin de gereksiz şeyleri biriktirdiğini kabul etti. Bazı kupürleri ve evrakları atması için eşinden yardım istedi çünkü bu onun için tek başına başaramayacağı kadar zor bir işti. Tıpkı babasının kendi eşyalarını sevmesi gibi Pilar, o kâğıtların her birini seviyordu.

Günler geçtikten sonra Emilio'nun bir değil üç tane çekmecesini almıştı. Pilar hikâyeyi babasıyla paylaşmaya ve onu bu kadar eleştirip üzdüğü için ondan özür dilemeye karar verdi. Baba kız bu olaya hem çok güldüler hem de birbirlerini sevgiyle ve saygıyla kucakladılar. Bu kucaklaşmanın monoton kucaklaşmalardan çok farklı olduğu aşikârdı. Pilar'ın yansıtma duygusunu itiraf etmesi, baba-kız arasında yepyeni sevgi ve saygı bağları oluşmasına sebep oldu. Böylece babası da yavaş yavaş geçmişinden kurtulmayı başarabildi. Hatta babası ondan birkaç çöp torbasını doldurması için ondan yardım bile istedi.

Burada çok heyecan verici bir olay var. Yansıtmanızı anladığınızda, dünyayı bir daha asla aynı göremezsiniz. Bu holografik dünya da, herkes ve her şey birer aynadır. Dolayısıyla başkalarında hep kendimizi görüyor ve başkalarıyla değil aslında kendimizle konuşuyoruz. Tercih ederseniz hemen şimdi bir alarm gibi algıladığınız, gölgenizi ortaya çıkarmak için bir ipucu veya gizli kalmış yönlerinizi kazanmak için size fırsat ve olgunlaşma sağlayacak bir hızlandırıcı gibi sizi duygusal olarak etkileyen şeyleri gözden geçirin. Kabullenip sahiplendiğiniz her gölge sizin daha çok sevgi, şefkat, huzur ve özgürlük duyguları yaşamanıza olanak sağlayacaktır.

Burada size gölgemizi sahiplenmekle ilgili daha güzel haberler vereceğim: Onu kucakladığımızda, etrafımızdaki insanlara da gelişmeleri ve değişimleri için fırsat tanımış olacağız. Niteliklerimizi, davranışlarımızı ve duygularımızı yetim bıraktığımızda ve onları başkalarının üzerinde etiketlediğimizde, bu nitelikler, davranışlar ve duygular sanki bize değil de onlara aitmiş gibi görünür. İnsanların yansıtma hallerinden uyandıklarında, yansıtıkları kişilerdeki değişimlere defalarca şahit oldum. Böylece onlar kendilerini özgürce ifade etme yeteneği geliştirdiler. Onları oldukları gibi görebiliyor, eleştirilerimizden ve puslu algılarımızdan kurtarıyor ve yeni bir gerçekliğin oluşmasına vesile olabiliyorduk. Tam olarak var olan her niteliğimizi kucaklayabildiğimiz, sahiplenemediğimiz ve açığa çıkarabildiğimiz yerde durmalıyız. Böylece sahipsiz niteliklerimizi başkalarına yansıtmak zorunda kalmaz ve yansıtmanın yanıl-samalarla dolu dar penceresinden bakmak yerine insanlara şefkatin geniş penceresinden bakma özgürlüğüne kavuşmuş oluruz. İşte o zaman sadece kendimizi değil dünya da gördüğümüz herkesi ve her şeyi sevmekte özgür oluruz. Gerçek bağımsızlığı ancak bu şekilde yaşayabiliriz.

GÖLGEMİZİN MASKESİNİ DÜŞÜRMEK

Kişiliğimizin sahipsiz bölümlerini bulmanın en etkili yollarından biri, kurtulmaya çalıştığımız sürekli tekrar ettiğimiz davranış şekillerini keşfetmekten geçer. Sahiplenilmemiş ve varlığı inkâr edilmiş kişiliğimizin parçalarından doğan bu davranış şekilleri bizim intikam tanrıçamız haline gelmiştir. Çoğu kez pek itibar edilmeyen davranışlarımızın asıl problemi-miz olduğunu düşünerek kendimizi kandırırız. Halbuki

ilk yapmamız gereken şey, bu davranışın doğmasına sebep olan temel nedeni araştırmaktır. Yıllarımızı değişmeyen kilo problemimizle, sigara alışkanlığımızla, zamparalığımızla veya alışveriş bağımlılığımızla mücadele ederek geçiririz. Sonunda ise, ya başladığımız noktaya geri döner ya da daha kötü bir noktaya ulaşırız. Tekrarlanan davranışlarımızın bastırılmış duygulardan, başıboş dolaşan veya utandıığımız yönlerimizden –gölgemizden– oluştuklarını bilirsek, ancak o zaman problemin köküne inebilir ve onu açığa çıkarabiliriz.

Alışkanlık haline getirdiğimiz davranışlarımızın hepsi, hakkımızda belirli yorumlar yapmamıza sebep olan geçmişimizde yaşadığımız bir ya da daha fazla sayıda olaydan kaynağını alır. Bu yorumlardan, sabit fikirler doğar ve bu fikirler bizim farklı hissetmemize sebep olur. Geçmişteki bir tecrübeden doğan istemediğimiz duygulardan uzaklaşma arzumuz kendimizi daha iyi hissetmemiz için bizi başka yollar bulmaya teşvik eder; böylece kendini sabote eden duygular da doğmuş olur.

Annette, annesi onu akşam dışarı çıkmak için ilk yalnız bıraktığında 6 veya 7 yaşındaydı. Hava kararıyorken boş dairenin içinde turluyordu ve annesinin onu sevmediğine karar vermişti. Sürekli annesinin başına kötü bir şey geleceğini ve sonsuza dek yalnız kalacağını düşünüyordu. Bu da onun korku, panik, yalnızlık hissetmesine sebep oldu ve hepsinden önemlisi, anneleri sürekli başlarında olup onlara yemek pişiren çocuklardan kendisini daha farklı görmeye başlamıştı. Bu korkuları söndürmek için Annette, kendini annesinin bıraktığı büyük pembe tatlı kutusuna kadar mutfağa defalarca gidip gelirken yakaladı. Sonra bu gidişlerin kısa süreliğine olsa da işe yaradığını fark etti.

Özellikle tekrar etmek istemediğimiz davranış şekillerini incelersek, bulduğumuz ilk şey saklamaya çalıştığımız gölge-

mizin bir parçası olur. İçinde sıkışıp kaldığımız tekrarlanan şekiller, daima orijinal yaramızı yansıtan aynadaki görüntü olarak bize geri döner. Yani bu hareketlerle yıllar önce yaşadığımız duygular birbirine bağlıdır. Sonra aradığımız rahatlamayı bulmak yerine, yarayı tamamen güçlendiren davranış şekilleri yaratırız.

Helena sürekli ruhsal olarak mahvolmuş ve kaygılı hissediyordu çünkü iş projelerini, evdeki görevlerini, arabasındaki yağın değiştirilmesini veya dış doktoruna gitmek için randevu almayı sürekli erteliyordu. Geciktirmelerinin sonuçlarıyla her karşılaşmasında, kendine değışeçeğine dair söz veriyordu. Ama bu sözü asla tutamıyordu. Helena bu davranış şeklinin onu duygusal olarak bitirdiğini ve gücünü azalttığını açıkça görüyordu. Pişmanlıklarla dolu bir halde bu ertelemelere bir gün daha dayanamayacağını söyleyerek beni aradı. Yakınmalarını dinledikten sonra ona kendisini huzurlu ve neşeli bir yaşamdan mahrum bırakan bu alışkanlığın kökenini bulmaya yani gölgesinin ilgili bölümüyle karşılaşmaya hazır olup olmadığını sordum. Biraz dehşete kapılarak ve biraz da korku ile bu karşılaşmaya hazır olduğunu söyledi.

Böylece ona ilk sorumu sordum: "Ne tür bir insan olayları sürekli erteler?" Birdenbire evdeki görevlerini yapmadan kanepede uzanarak son ses TV izleyen ve bu rahatlığıyla annesini çığına çeviren üvey babasının resmi gözünde canlandı. Yaranın kaynağına indikçe üvey babasında görmek istemediği aynı istenmeyen davranışın kendisinde olduğunu fark ederek bundan utanç duydu. Ondan üvey babasını tarif etmesini istedim. Kariyerinde başarılı fakat evde çok tembel biri olduğunu söyledi. On üçüncü yaş gününde Helena pastasını üflerken üvey babası gibi tembel biri olmamayı dilemişti. Aslında çevresindekiler onun için bunun tam tersinin doğru olduğunu söylüyorlardı. O oldukça verimli, çalışkan,

hareketli ve enerjik biriydi. Fakat başlatılmak ya da bitirilmek için kendisini bekleyen işler sürekli aklındaydı. Annesinin üvey babasına kızgınken söylediği bir cümleyi hatırladı: “Hiçbir işe yaramayan tembel serserinin birisin.” Helena içinden duyduğu bu diyalogun onun bir türlü kurtulamadığı bu davranışı geliştirmesine sebep olduğunu kolayca anladı. Moral bozucu bir gerçek daha vardı ki o da onun bu cümleyi kendi kendine yıllarca tekrarlamasıydı. Şu anda bir yetişkin olarak, her gün iş yerinde tonlarca iş yükünün altından kalabilmesine rağmen, kendi hayatının başarısı ile ilgili önemli şeyleri yapamadığını fark etti. Birkaç dakika üvey babası gibi tembel olduğunu düşünerek dehşet içinde oturdu kaldı. Artık yıllar boyunca ustaca sakladığı gölgesinin hayatına kök saldığını ve kendi kendini baltalayan bu davranış şekliinden bir an önce kurtulmak için kendisinin derhal arınma yolunu bulması gerektiğini biliyordu. Onun aslında kendisinin de tembel olduğu gerçeğini kabul etmesi fazla uzun sürmedi. Şimdi önünde duran davranışının gerçek kaynağı yani tembelliği ile barışma aşamasına geçebilirdi. Bunu başardığında artık tembellik her gün seçimlerine zarar veremeyecek, hayallerini ve kendine olan güvenini ondan çalmak zorunda kalmayacaktı.

Akıl sağlığımızı, mutluluğumuzu veya güvenliğimizi tehdit eden bir davranışı her bulduğumuzda, iç dünyamızdan gelen çağrıyı önemsemeli ve davranışımızın temel nedenini keşfetmeliyiz. Bu keşif yolculuğu bir yıl ya da hayat boyu sürmek zorunda değil. Geçmişten gelen bir bağlantıyı çözmek sadece radikal bir dürüstlikle beş dakikanızı alır. Varlığından haberdar olmadığımız gizli bir dürtü bulursak, onu bilincin ışığına çekme, kendimizi ve etrafımızdakileri çektiğimiz acılar için affetme ve zarar veren davranışlardan kurtulma hakkına ve yeteneğine sahibiz.

Belki “aşırı verici olma” yüzleşmek zorunda olduğunuz bir davranış şekli olabilir. Orada kendiniz için değil başkaları için bulunursunuz. Eşinizi, çocuklarınızı, kız kardeşinizi veya arkadaşlarınızı ihtiyaçları olan şeyleri karşılamaları için destekler ve kendi hayallerinizi, ihtiyaçlarınızı arka planda bekletirsiniz. En sonunda kendinizi ve isteklerinizi ertelemeye bir gün daha katlanamayacağınızı anlarsınız. Bu davranışın kökenine kendinize şu soruyu sorarak inebilirsiniz: “Ne tür bir insan hayallerinin peşinden gider ve orada başkaları için değil kendi için bulunur?” Duyacağınız yanıt “Bencil bir insan.” Belki bir anlığına bencil olmadığınız için mutlu hissedebilirsiniz çünkü siz bencil insanlardan nefret ediyorsunuz. Geriye dönüp baktığınızda dini okulda size bencilliğin ne kadar kötü bir şey olduğunu tekrar tekrar anlattılar. Siz de böylece doğru karar verdiğinizinize inanarak asla bencil biri olmayacağınıza dair kendinize söz verdiniz. Aksine, dünya için her şeyi yapabilecek, içinizden gelen sadakat duygusu ile insanları mutlu etmek için kendini feda eden, koca yürekli, etrafına sevgi saçan kibar biri haline geldiniz.

Barış yapıp bu döngüyü kırmak için, bencil kelimesinin etrafında dolanan, hoşlanmadığınız tarafınızla yüzleşmek ve geçmişte bencil olarak nitelediğiniz insanlara karşı yaptığınız yansıtmayı açığa çıkarmalısınız. Bencil kelimesine yüklediğiniz negatif anlamları itiraf etmeli ve bu yorumlamanızın ne kadar kısıtlı, zayıf ve katı olduğunu görmeye istekli olmalısınız. Kaynağı iyice anlayabilmek için bencil insanların kötü ve yanlış olduklarına karar verdiğiniz anlara bakmalısınız. Bencil olduğunuz taraflarınıza kalbinizi açmaya ve bencilliğin kötü bir şey olduğunu size gösterenleri affetmeye gönüllü olmalısınız. Eğer insan tarafınızın sağlıklı, eşit seviyede bencillik ve fedakârlıktan oluşan çift yönlü varlığını incelemeye razı olmaz ve bencilliğe pozitif bir yaklaşım bulmazsanız, ru-

hunuzun isteklerini ve kişisel gelişiminiz için önemli olan şeyleri ihmal etmenize sebep olan davranış şekillerine kenetlenmiş olarak yaşamaya devam edersiniz.

Bizleri esir eden şeyleri kucaklamak ve bencil benliğimizin içindeki yeteneği bulmak için cesaretimizi toplamalıyız. Eğer aşırı verici olma bir davranış şekli ise, bencillik gerçek kişiliğimize kavuşmamız için hayati öneme sahip bir niteliktir. Başkalarının hayallerini yaşamaları için onlara destek olmak da harika bir özveridir. Hayatımı kazanmak için ben de kendimi bunu yaparken buldum. Eğer incelemek için bencillik kavramını seçmemiş olsaydım bir kitabı yazmayı bitirmeyi asla başaramazdım. Çünkü telefonlara yetişebilmek ya da her gün yardımına ve ilgime ihtiyacı olan çok sayıdaki insanı desteklemek için oradan oraya koşmak zorunda kalırdım. Eğer bencillik ve ödün verme arasında seçim yapamazsak, yaşamlarımızın sonuna doğru bizim için önemli olan şeyleri hayatımızdan çıkarmak zorunda kalacağız. Özgürlük, yaşamlarımızın her anında her ne ya da kim olmak istiyorsak onu olmayı seçebilmektir. Sevmediğimiz bir şeyden kaçınmak için sabit bir hareket şekli geliştirirsek, tutsak ediliz. Böylece özgürlüğümüzü kısıtlamış ve bütünlüğümüzü bizden çalmış oluruz. Tembel ya da öfkeli olamıyorsak, özgür de olamayız. Sevmediğimiz taraflarımızla barış ilan ettiğimizde, kendi mükemmelliğimize kavuşmak için bir şeyler yaptığımızı hatırlamak hayati öneme sahiptir. C. G. Jung ne kadar da güzel söylemiş: “İyi olmaktansa bütün olmayı yeğlerim.”

Geçmişe yolculuk yapmak ilk başta biraz ürkütücü gelebilir. Fakat gerçek şudur: Bu yolculuk hayatımızda yapabileceğimiz en kazançlı yolculuklarından biridir. Gölgeyi yüzeye çıkarmak, onun nasıl içimize kök saldığını görmek ve pişman olacağımız bir şeyi yapmadan ya da söylemeden önce kendimizi yakalayabilmek çok şaşırtıcı ve heyecan verici bir dene-

yimdir. Gölgelerimiz kendimiz hakkındaki çok değerli sezgileri bizlere sunmak için yani sadece bizim için orada beklemektedir. Kendimizi sabote eden davranışlarımızı onların itici gücü olan gölgemizi kabullenip kucaklamadan asla kontrol altına alamaz veya yenemeyiz. Gölgelerimizi inkâr etmemize sebep olan duygusal çöküşleri ve bunların köklerini incelemeye istekli olursak, değiştiremeyeceğimiz veya kıramayacağımız hiçbir davranış şekli yoktur. Tekrarlanan hareketlerimizin oluşmasına kaynaklık eden davranışlarımızı şefkatle bağrımıza bastığımızda, hareketlerimizi kontrol etme gücümüzü yeniden kazanır ve istenmeyen davranış kalıplarımızın otomatik tepkilerini kırmış oluruz. Bu süreç çoğunlukla bir muamma oluşturur. Çünkü insan olarak bizler hem kendimizi olduğumuzdan daha çok güvende hissetmeyi arzulamak hem de bizlere sahte güvenlik duygusu veren aynı eski davranışları tekrar etmek için dizayn edilmişiz.

Değişik bir sonucun ortaya çıkması için araştırma yapıp zahmet çekmektense geçmişin güvenli davranışlarını sergilemek insanlara bir şekilde daha kolay geliyor. Tekrarlayan ve kendini sabote eden bu davranışların açığa çıkması için bir anlığına da olsa güvenlik yanılışından vazgeçmeli ve bu davranışların altında yatan nedenleri araştırmaya istekli olmalıyız. Kendimizi gölgelerimizden birinin etkisi altında bulduğumuzda, istenmeyen davranışlarımızda yatan gizemi çözmeli ve değişimi başlatmalıyız.

Eski ve yorucu davranış şekillerinin karşı konulmaz kısırlılığını fark ettikçe, cesur benliğimize dönebilir, yardım isteyebilir, gizlenmiş gölge parçalarıyla yüzleşebilir veya samimi bir arkadaşımıza derdimizi açabiliriz. İçsel drama oyunumuzda oynayan karakter oyuncularıyla arkadaş olarak, yaşamak istediğimiz hayatı desteklemeyi ve barış yapmayı öğrenebiliriz. Öte yandan, bu karakterlere enerji veren zıt güçleri

kabullenmekte başarısız olursak, sadece kısmen doğru olan kendimiz hakkındaki hikâyeye inanarak kolayca tuzağa düşebilir ve her şeyiyle ifade edilebilen bir yaşamdaki şaşırtıcı fırsatları kaçırmış oluruz. Elbette eğer içimizdeki çift yönlülüğü reddedersek, gölge karakterinin görevi ve gündem maddesi ne olursa olsun, içimizde sesi en çok çıkan gölge karakteriyle özdeşleşir ve onun tarafından tutsak edilirik.

GÖLGEMİZİN YETENEKLERİ

Hayatınızın senaryosunda gölgeniz gerekli bir karakterdir. Göreviniz, onunla uyum sağlayarak, onun kendini yaratan sahte kişiliğinden öteye geçmesine ve düşüncelerinizin içinde yavaşça gelişmesine izin vererek ondan ders almaktır. Ondan kendi değerini göstermesini ve hayatınızı karartma yeteneğini söndürmek için affetmenin ve merhametin ışığını getirmesini talep etmelisiniz. İşiniz, bu karmaşık karakteri almak ve verilen hayat süresinde kim olmanız gerekiyorsa onu olmak için onun enerjisini ve potansiyelini kutsal bir yakıt olarak kullanmaktır.

Eğer içinizdeki canavar öfkeliyse, onu affetmelisiniz. Öfkenin size getirdiği artıları düşünmelisiniz. Örneğin, haksızlık, baskı veya tacizden kurtulmanız için gerekli gücü size öfke sağlar. Böylece şaşırtıcı bir hayat yaratmak için yeniden kolları sıvayabilirsiniz. Eğer gölgeniz kim olduğunuzdan ve ne düşündüğünüzden korkuyorsa, yapay bir benlik yaratarak gerçek kimliğinizi maskeleyecektir. Bu durumda onu affetmeli ve bu niteliklerin nasıl ve nerelerde kullanılabileceğini görmek için kaynağa inmелisiniz. Belki bu parçalar, otoriter hayat arkadaşınızla veya çocuklarınızla aranızdaki iletişimi bozmakla tehdit eden zorba eski eşinizle başa çıkmanız

için size yardımcı olabilirler. Hayat hikâyenizdeki canavar doymak bilmiyor ve içindeki boşluğu doldurmak için sürekli bir şeyler arıyorsa, kendinizi bağımlı yaparak veya yerden yere vurarak onun arzularını baskılamak zorunda değilsiniz. Bilakis bu yönünüzün enerjisini kendi hayatınızı veya değer verdiğiniz birinin hayatını pozitif bir şekle dönüştürmek için kullanabilirsiniz.

Bilmeniz gereken nokta, sahip olduğunuz tüm bu insani yönlerinizi affetmeli ve onlara teker teker sağlıklı bakış açıları ve çıkış yolları bulmalısınız. Kilit altına aldığınız veya değersiz olarak adlandırdığınız bir parçanızın kendinizin veya başkasının hayatında değişiklik yapmak için gerekli yeteneği size vermesine ne zaman ihtiyaç duyacağınızı asla bilemezsiniz.

Anlattıklarım bana güçlü ve yakışıklı görüntüsüyle, tehlikeli olan her şeye bağımlı 30 yaşındaki Jason'ı hatırlattı. Genç bir çocukken, arkadaşları ona "korkak tavuk" diye çağırma-ya başladıktan hemen sonra Jason, ödleğ olmanın hayatında istediğı en son şey olduğuna karar verdi. 11 yaşındayken hockey oynamaya başladı ve bundan sonra bütün tehlikeli sporlara merak saldı. Onun tehlikeyi sevmesi mükemmel bir örtüydü; dağlara tırmanan veya uçaktan atlayan bir kişi asla korkak olarak suçlanamazdı.

Jason, şu ünlü tehlikeli sporlarından birini yapmak için yurtdışına çıkmıştı. Dönüşte boşanmış annesini ziyaret edip onun yeni nişanlısıyla tanışmaya karar verdi. Annesinin geleceğı olan adamın ondan neredeyse 20 yaş küçük olduğunu görünce hayretler içinde kaldı. Jack'in 'palavralarını dinleyerek bir akşam geçirdi. Jack, iş geçmişi ve yaptığı işler konusunda sorulan sorulara hep üstü kapalı yanıtlar veriyordu. Onun verdiği belirsiz yanıtlar Jason'ı şüphelendirmişti. Böylece Jason'ın korkusu, annesinin özel hayatına duyduğu say-

gıyı yendi ve annesinin yeni erkek arkadaşı hakkında her şeyi öğrenmek için kolları sıvadı. Google'da yaptığı araştırmada Jack ile ilgili hiçbir şey bulamadı. Bunun üzerine onun tüm akşam, üstü kapalı bahsettiği milyar dolarlık işini onu tanıyan birkaç kişiyi bularak araştırmaya karar verdi.

Birkaç gün içinde, Jason şüphelerinde haklı olduğunu anladı: Daha yeni iflas etmişti. Korkunç miktarda bir kredi borcu, uzun bir borç listesi ve mahkemede davaları vardı. Onun milyar dolarlık işi sadece hoş bir ofisten ibaretti fakat orada da dişe dokunur hiçbir karlı iş yapılamamıştı. Jason, Jack hakkında tüm gerçeği öğrenmesine ve aradan birkaç gün geçmesine rağmen cesaretini toplayıp annesine bir türlü açılmıyordu. Sonra bir gün annesi Jack'in evin masraflarına ortak olmak için onlara taşınacağını söylediğinde, Jason endişelerini seslendirecek bir güç bulmak için içine baktı. İçinde bulunduğu şey ise annesinin sevgisini kaybetmek istemeyen o küçük korkak çocuktü. Söyleyeceği veya söylemeyeceği şeyler gölgesi tarafından yönetiliyordu. Jason annesine bir an önce nişanlısı hakkındaki gerçekleri söylemek zorundaydı fakat kendi korkak benliğinin varlığında felç olmuş gibi tutuk hissediyordu. Aradan bu kadar yıl geçmesine ve büyük bir cesaretle tehlikenin peşinden koşmasına rağmen o "korkak tavuk" nasıl olduğu gibi kalabilmişti? Sadece gölgeye sürgün edilmiş korkak benliğini kabul edip ona kalbini açarak Jason annesine bildiklerini anlatma cesaretini buldu. Jason, annesinden Jack ile aynı evde yaşama kararını onun hakkındaki gerçekleri öğrenene kadar askıya almasını istedi. Annesi seçimini bekâr kalmaktan yana yapınca, Jason annesine gerçekleri anlatabilme gücünü kendinde bulabildiği için kendiyile gurur duydu. Artık Jason korkak tarafına sağlıklı dozda saygı ve şefkat duyuyordu. Her şeyden önemlisi annesini maddi açıdan yiyip bitirecek olan adamın maskesini düşür-

mek için gerekli olan gücü ona korkak tarafı vermişti; cesur tarafı değil.

Jason'ın konusunu biraz daha derinden incelersek, Jason korkak ve şüpheli benliğinin onu çoğu kez tehlikeden koruduğunu söylüyor. Korkusunun içinde yatan yeteneği keşfetmesi için o artık korkusuz ve bunu göstermek için sürekli risk alan kişiyi oynamak zorunda değil. Jason, gölgesinin parçası karanlıklarda saklanırken, onun böyle derin bir gücü içinde barındırdığını bilmiyordu.

Bütün bir insan olmak için tüm duygularımızın, insan niteliklerimizin ve tecrübelerimizin varlığını kabul etmeli ve sadece ego tarafından kabul edilen kişiliğimizin parçalarına değil aynı zamanda yanlış ya da kötü olduğunu düşündüğümüz diğer parçalara da değer vermeliyiz. Karanlık yanımızın bütüncül gerçek kişiliğimizin bir parçasını oluşturmasına izin vermeye istekli olursak, onun yeteneklerle, dâhilikle ve harika işler başarmamızı sağlayacak itici güçlerle donatılmış ordusunun ışığımızın ordularına katılmak üzere toparlandığını hissedebiliriz.

Karanlıkta ışıldayan elması çıkartma yani gölgelerimizin yeteneklerini keşfetme yolculuğu bizden şunları bekler: “İnkâr ettiğiniz yerlere radikal dürüstlüğü götürün. Utanç duyduğunuz geçmişinize affedicilik ve şefkat duyguları ile yaklaşın. Geçmişten getirdiğiniz acı anılara karşı merhametli ve bağışlayıcı olun. Açığa çıkmasından korktuğunuz hayatınızın belli dönemlerine cesaret verin.” Bu pürüzleri yok etme aşaması, onların üzerini kapama veya yaptığımız şeylerin başarımızı sabote etmesinin önemli bir şey olmadığını söyleme aşaması değildir. Sadece bazı davranışlarımızın bedellerini ödeyerek, geçmişimizin üzerimizdeki çekimini kaldırmak için gerekli enerjiyi açığa çıkarabilir ve gerçek benliklerimizin sonsuz ihtimaller ülkesine ayak basabiliriz.

Gölgemizle yüz yüze geldiğimizde, gölgemizin aslında bizi yok etmeye çalışmadığını hemen fark ederiz. Bilakis gölge benliğimiz bizim bütünleşmeye doğru gitmemizi sağlamaya çalışır. Aynı manzarayı Batman'ın Kara Şovalye filminde görmüştüm: Joker Batman'ın boğazına bıçak dayamış bir halde havada duruyor. Batman Joker'e, "Durma, öldür beni," diyor. Joker kafası karışmış ve şaşkın bir halde ona yanıt veriyor: "Seni öldürmek istemiyorum... Sen beni tamamlıyorsun." O burada aslında kendi var olma sebebi için karşıt kahramanın da mutlaka var olması gerektiğini anlatmaya çalışıyor. İçimizdeki canavara –karamsar, kibirli, diktatör ve kurban benliklerimize– bütünlük senaryomuzda bir rol vermenin önemini ve onun düşmanımızdan çok kabullenilmeye ve derin sevgiye muhtaç kişiliğimizin kaybolmuş, incinmiş parçaları olduğunu yeterince idrak edebilirsek, ruhumuzun en ulvi göreviyle uyum içinde ve bu dünyadaki huzuru bularak yaşayabiliriz.

IŞIK SAÇAN GÖLGEMİZİ KUCAKLAMAK

Gölgelerimiz sadece karanlık nitelikler veya toplumun kötü olarak gördüğü şeyler değildir. Gölgemiz içimizde saklı bütün pozitif nitelikleri de içinde barındırır. Bu pozitif nitelikler genellikle "hafif gölgemiz" olarak adlandırılır. İçimizde gömülü olan şey sadece karanlık değildir. O aslında bizim ışıldayan, sevgi dolu ve hoş yönlerimizi temsil eden pozitif özelliklerimizdir. Size şahane bir haberim var: Bizler oraya karanlık olduğu kadar aydınlık parçalar da gömdük. Gömdüğümüz meziyetler dehamız, yetkinliğimiz, espri kabiliyetimiz, başarımız veya cesaretimiz olabilir. Belki kendimize olan güven duygumuzu, karizmamızı veya gücümüzü oraya

sakladık. Belki de kendimizi bir bütün olarak ifade etme, özgün veya neşeli benliklerimiz şu cümleleri duyduktan sonra oraya gömüldüler: “Haddini aşma! Yerini bil de öyle konuş!”, “Böbürlenme. Yoksa insanlar seni sevmezler,” veya “Zirvedeysen yalnızsındır.”

Işıltılı gölgelerimizi bulmak için izlememiz gereken yol karanlık yönlerimizi bulmak için gittiğimiz yolla aynıdır. Kendi ışığımızı diğer insanlara yansıttığımız yerlere bakalım. Eğer benzemeye çalıştığımız bir kişi görürsek, bu, biz aslında onlarda içimizde barındırdığımız nitelikleri görüyoruz anlamına gelir. Başka birinin cazibesine kapıldıysak, bu da o kişide sevdiğimiz şeyin kendi içimizde de var olduğu anlamına geliyor. Onlarda bizim sahip olmadığımız hiçbir şey yok. O ya kötü bir davranışımızın ya da “İnsanlarda gördüğümüz şeylerin bizler tam tersine sahibiz,” diyen modası geçmiş gölge inancının arkasına saklanmış olabilir. Fakat iddia ediyorum başkasında hayran olduğunuz nitelik ne kadar büyük olursa olsun siz de aynısına sahipsiniz.

Şimdi yirmi yıldan daha uzun bir süre önceye, uyuşturucu bağımlılığımı bitirme mücadelemde gelişme kaydetmeye devam ettiğim, kendimi boş ve önemsiz hissettiğim Güney Florida’da perakende satış yaptığım küçük butiğimin olduğu zamana dönmek istiyorum. Daha anlamlı ve daha derin işler yapmamı söyleyen dürtüyü hissetmeye devam ediyordum. Böylece bir terapist olma ümidiyle, psikoloji okumak için okula geri dönmeye karar verdim. Artık San Francisco’da yaşıyordum. Bilinç ile ilgili çalışmalar yapıyordum. Özellikle beni büyüleyen araştırmalar gölge üzerinde yoğunlaşıyordu. Bir gece kız kardeşim, Marianne Williamson’ın Güzel Sanatlar Sarayı’nda konuşma yapacağını bildirmek için beni aradı. Bana yok satan biletlerden bir tane almayı başarabilmişti! İzleyicilerin arasında otururken çok şaşırmıştım. Marianne in-

sanları cesurca kendileri ve dünya için daha yüksek bir bakış açısı geliştirmeye çağırıyordu. Bize, ego merkezli yaşamlarımızdan çıkmamız ve tanrısal bir görevin parçaları olarak hizmet etmenin büyüklüğüne erişmemiz gerektiğini tekrar tekrar anlatıyordu. Onun söylediklerini dikkatle dinliyor olma rağmen, en çok onun varlığından etkilenmiştim. O salonu ona hayran olarak terk ettim.

Daireme döndüm ve onda hayran olduğum şeyler bende de var mı diye kendimi araştırmaya başladım. O salondaki izleyicilerini uyanık tutmak için onlara kendileri hakkında şok edici bilgiler veriyor ve bunu yaparken her zaman doğruyu söyleme cesaretini gösteriyordu. Bunu sevmiştim. Ayrıca zor bir mesajı çok net verebilme yeteneğine de hayran olmuşum. O kadar etkili konuşuyordu ki sözleri insanların akıllarını ve kalplerini delip geçiyordu. Onun insanlık için hissettiği ilginin derinliğinden ve kendi bireysel hayatından daha büyük bir şeye bağlı olduğu algısından çok etkilenmiştim. Onun güzelliğini, tarzını, sıcak ve seksi bir kadın gibi görünmeye istekli olmasını ve tipik, eski moda giyinen spiritüel öğretmenler gibi olmadığını için onu kıskanmışım. Muhteşem ve sofistike görünerek sahneye çıktı fakat onun kutsallığı bütün salonu açık ve net bir şekilde kaplamıştı.

Yansıtmaya bağımlı bir öğrenci olarak, onun davranışlarının ötesine baktım ve bu davranışların yükselmesine sebep olan karakteristik özelliklerini keşfetmeye çalıştım. Kendi kendime hem sordum hem yanıtladım: “Ne tür bir insan sahnede sadece kendisi gibi davranabilir?” Yanıt: Tamamen orijinal biri. “Ne tür bir insan dünyanın geri kalanını bu kadar derinden önemser?” Yanıt: Bencil olmayan, özverili bir insan. “Marianne’in her türlü koşul altında şok edici veya ürkütücü bile olsa çıkıp doğruyu söylemesine sebep olan nitelik nedir?” Yanıt: Cesur olması.

Sahip olduğum ya da içimde olduğunu bildiğim özellikler arasında cesaret, orijinalite ve özveri yoktu. Beni tanıyanlar açıkladığım bu gerçeğe inanmakta zorlanabilirler. Ancak ben o zamanlar şimdi olduğumdan farklı biriydim. Sevdiğim insanların onayını almaz diye korktuğum için bu konulardan uzak durdum. Zaten bir oda dolusu insanın önünde bile titremeden durabilecek kadar cesur da değildim. Ayrıca ben başkalarının hayatlarını değiştirebilecek sözler sarf etmekten daha çok iyi görünmekle ilgileniyordum. Bir şeyi direkt ve gerçekçi anlatmaktan daha çok onu nasıl daha hoş bir şekilde anlatırım diye düşünüyordum. Fakat bu güçleri Marianne’de gördüğüm için aynı potansiyelin benim içimde bir yerlerde var olduğunu biliyordum.

İnsanlara karşı daha gerçekçi olarak ve özellikle sessiz kalmak istediğim zamanlarda ortalığa çıkıp konuşarak pratik yapmaya başladım. Gölgeyin parçalarını geliştirmek umuduyla, güne, önce dünya sonra da kendim için dua ederek başladım. Daha çok özverili olmak için alacaklarımdan çok vereceklerime odaklanmaya başladım. Marianne’in ihtişamı, gizli potansiyelim olarak bana geri yansımaya başladı. Onun ışığını görerek dünya da kim olabileceğime kısa bir an baktım. Keşke ona atfettiğim güçlerin aynısı bende de olsaydı! Keşke ben de onun kadar cesur ve kararlı olabilseydim! Bu, “Marianne bu özelliklere sahip değil; o sadece bende olanı yansıtıyor,” demek değil. Kuşkusuz o bu özelliklere sahip. Cesur, orijinal, özverili olmak evrensel niteliklerdir. Hepimizin onu kendi özgün halimizle ifade etmeye hakkımız var.

Marianne üzerindeki ışığımı yansıtma transını bitirmeden önce, ilk kitabımın onun, “Aşka Dönüş” adlı yeri göğü inletem kitabı kadar şiirsel ve güzel olmasını diledim. İçimdeki benzersiz özelliklerin ortaya çıkışına teslim olduğumda, değişik bir yöne doğru itildiğimi fark ettim. Benim görevim ay-

dınlığın First Lady'si olmaktan çok karanlığın şampiyonu ol-
maktı. Tanrının benim için yaptığı plan buydu. Eğer bütün
yansıtılmaları kabul etmeseydim, şimdiki kişiliğime göz
ucuyla dahi bakamazdım.

Yansıttığımız kişilerden ışığımızı geri almak hayal bile
edemeyeceğimiz bir geleceğin kapılarını bizlere açar. Bir gün
Marianne Williamson ile bir kitap yazacağımı, onunla arka-
daş olacağımı veya toplumsal bir görevi yerine getirmek için
birbirimize destek olacağımızı hayal bile edemezdim. Bu baş-
kalarında görüp hayran olduğumuz ışık için sorumluluğu-
muzu üstlendiğimizde gerçekleşebilecek bir şeydir. Trans ha-
linde kalmaya devam etmektense, acıyan yanımızı ışığa çek-
mek ve içimizdekini sahiplenmek için çalışmalıyız.

Size ilham veren her şey sizin bir parçanızdır. Kalpten ge-
len her istek onu keşfetmek ve kullanmak yolunda size des-
tek olmak için vardır. Eğer bir özelliğe sahip olmak için can
atıyorsanız, bu, görmekte olduğunuz özelliği ve bu özelliğin
size kazandıracığı davranışı açıkça ortaya koyma potansiye-
line sahip olmanızdan kaynaklanır. O davranışı karşınızdaki
kişinin sergilediği gibi değil de kendinize uyarlayarak edin-
melisiniz.

Seminerlerimde her zaman değişik bir ünlü isim seçip iz-
leyiciler arasındaki insanlara o kişilerdeki en çok sevdikleri
davranışların ne olduklarını sorarım. En son seminerimde
Bono'yu seçtim ve onunla ilgili en az yirmi değişik en çok be-
ğenilen özellik duydum. Biri ondaki yeteneği, diğeri yaratıcı-
lığını ve bir diğeri de karizmasını seviyordu. Bazıları onun
dış görünüşünden, bazıları da liderlik vasfından, cömertli-
ğinden ve özverili olmasından etkilendiğini söyledi. Her ka-
tılımcı Bono'ya atfettiği bir özelliği yüksek sesle söyledi. San-
ki oradaki herkes o özelliği görüp doğal olarak onaylıyormuş
gibiymiş. Aslında olayın içyüzü böyle değişti çünkü herkes

kucaklanarak dışarı çıkmayı bekleyen kendi gölgesinin penceresinden Bono'ya bakıyordu. Herkesin aynı olayı algılaması farklıdır. Bunun sebebi de herkesin Bono adındaki adamın ekranında yansıttığı kendi ışığının diğer katılımcılardan farklı olmasıydı.

Bu örnekte Bono, kendi gizli yönlerini bulmak adına onu izleyen tüm katılımcılar için büyük bir ayna vazifesi görüyordu. O, insanlara kendi ışıklarını geri kazanmaları ve onda gördükleri özelliklere ad koymaları için bir fırsat sunuyordu. Tüm ünlü isimlerin bu gücü ve sorumluluğu vardır. İnsanlar ünlülerin yansımalarını aynen alırlarsa gölgelerinin bağımsızca hareket etmesini tetikleyen yanılısamarla dolu benliklerinin içinde tutsak olurlar. Aksine onların yapması gereken şey, ışıltılarını gönderen insanlara, onlardan aldıkları hediye-yi geri yansıtmaktır.

Gölgelerimiz çoğu kez o kadar ustaca saklanırlar ki onları bulmak neredeyse imkânsız hale gelir. Eğer o bir yansıtma olgusu olmasaydı, bizden ömür boyu saklanabilirlerdi. Bazılarımız bu özelliklerimizi 4 ya da 5 yaşlarındayken oraya gömdük. Diğer insanlarda kendi yansımalarımızı gördüğümüzde, nihayet içimizde saklanan gömülü hazineyi bulma fırsatını ele geçiririz.

GÖLGEYİ BİRLEŞTİRMEK

Şimdiye kadar acılarla, travmalarla ve çatışmalarla dolu gölgemizin, gerçek kişiliğimizin yok edilmemesi gereken bir olgusu olduğunu öğrendik. Ne kadar çabalarsak çabalayalım ondan kurtulmayı ya da varlığını etkisizleştirmeyi asla başaramayacağız. Fakat onun bizim hayatımızı mahvetmesine, içimizdeki yüceliği bizden çalmasına veya onun tüm bilgeli-

ğinin bizleri sıra dışı öz benliklerimize kavuşturmasına izin verip vermeyeceğimize karar verebiliriz. Hepimiz aşkın lezzetini, kaybetmenin verdiği eksiliği ve kalp kırıklığından sonra bizlere miras kalan acı tadı tattık. Bu tecrübelerin her biri bizim tanrısal ve benzersiz reçetemizin bir parçası. Onlarsız gerçek kimliğimizi yaşamak mümkün değil. Hepimiz yaratılış reçetemizdeki istenmeyen ve acılarla dolu parçalarımızdan çektik. Bu arada, kalp sancılarını iyileştirmek için acılarını kullanan ve geçmişlerinin yarattığı gölgede boğulmak yerine dünyaya katkıda bulunan sıra dışı insanları da unutmamak lazım.

“Amerika’nın En Çok Aranılanlar Listesi” programına ev sahipliği yapan John Walsh, tam olarak bahsettiğim bu sıra dışı insanlardan biri. 6 yaşındaki oğlunun bir alışveriş merkezinden kaçırılıp hunharca bir cinayete kurban gitmesi onun için hiçbirimizin hayal bile edemeyeceği en zor tecrübelerden biriydi. Çoğumuz bu yaşantıyı yaratılış reçetemize hemen ekleriz. Oğlu Adam’ın kesik başının kaybolduğu yerden millerce uzaktaki bir kuyuda bulunmasından sonra John, kurbanların avukatlığını üstlendi. Bir TV programı yaparak ve on binlerce suçlunun yasal olarak takip edilmesine olanak sağlayan kanunların çıkmasını sağlayarak öfkesini pozitif yöne kanalize etti. O acısını içine gömmeyi veya bu korkunç tecrübenin kurbanı olarak kalmayı tercih de edebilirdi. Bilakis o yaşadığı kalp sızısını, acılarını ve öfkesini oğlunun katili dahil olmak üzere 1050’den fazla kanun kaçağının yakalanmasını ve 50’den fazla kayıp çocuğun bulunarak yuvasına geri dönmesini sağlayan bir TV şovu yaptı. Kişisel travmasından kaynaklanan kalp ağrısını başkalarının da aynı acıları yaşamalarını önlemek için kullandı. Böylece John suçluların korktuğu ve toplumda saygı duyulan tanınmış bir isim oldu.

Tek kız kardeşi olan 36 yaşındaki Nancy Goodman Brinker'ı meme kanserinden kaybettikten sonra kendi de meme kanserinden kurtulan Susan G. Komen, Susan G. Komen Meme Kanseri Vakfı'nı kurdu. Kar amacı gütmeyen bu vakıf meme kanseri araştırmalarında, eğitiminde ve tedavisinde kullanılmak üzere 1 milyar doların üzerinde bağış topladı. Hayatındaki olayları kucaklayarak ve "Meme kanserinin kurbanı olma!" sözünü hayat felsefesi haline getirerek, tedavi araştırmalarını hızlandırmak, hayatı tehdit eden bu hastalığı erken teşhis etmek için insanları bilinçlendirmek ve dikkatleri bu konuya çekmek için sıra dışı şeyler yaptı.

Thomas Edison, tüm tecrübelerini ve kendini kucaklamamış olsaydı dünyamızın şimdi nasıl görünüyor olacağını hiç düşündünüz mü? Çok genç yaşta onun bir şapşal, başarısızlık abidesi ve kaybeden tarafta olduğunu düşünmesi için gerekli her türlü delile sahipti. Elektriği keşfetmek için her biri işe yarayacak gibi görünen fakat sonunda başarısız olan binlerce değişik teori denedi. Vazgeçmek yerine, başarısızlıklarının ötesine baktı, onlardan öğrendi ve yolunda ilerledi. Kendi dâhiliğine ve vizyonuna daha tescillenmeden inanarak sınırsız bu özelliklerine tutundu. Eğer o çoğumuzun yaptığı şeyi yapsaydı, kendisini kaybedenler tarafında görseydi, başarısızlıkları için kendini affetmeseydi, kendi limitlerinin içinde sıkışıp kalsaydı, bizler belki de hâlâ gaz lambalarıyla aydınlanıyor olacaktık. Edison hatalarıyla birleşmiş ve onlardan ders almıştır. Başarmak için gerekli motivasyonu kendi içinde bulmuş ve bizim için ışıkları yakmıştır!

Edith Eva Eger, 22 Mayıs 1944 tarihinde Auschwitz'e geldi. Babasından koparıldıktan ve annesinin gaz odasına götürülüşünü izledikten sonra her gün tahminlerin de ötesinde korkunç olaylar yaşadı: Yakın arkadaşlarının toplama kampının etrafına örülü dikenli tellerde elektrik çarpmasından öl-

melerine şahit oldu. Duşa girerken oluklardan su mu yoksa gaz mı akacağını bilmiyordu. Edith herhangi birimizin hayal bile edemeyeceği en kötü durumlarda bile hayatta kalmayı başardı. Şu anda tanışmak için bir kafede onu bekliyor olsanız, karşınıza acı dolu geçmişine rağmen kişisel gelişimini tamamlamak için kendine izin vermiş ve mükemmel bir şekilde uyum sağlamış bir kadın çıkar. O, çok kötü ve insanlık dışı koşullar altında bile ulaşabileceği bütün seçenekler üzerinde egzersiz yaparak başardı. Milyonlarca Yahudi'ye yapılan işkencelerden ve katliamlardan sorumlu tutulan zalimliğin mimarı Dr. Mengele onunla dans etmek isteyince o gözlerini kapadı ve hayal etmeye başladı: Arka fonda Çaykovski çalıyordu ve o Budapeşte'de sahnede idi; rol arkadaşıyla Romeo ve Juliet'in dansı bölümünü oynuyorlardı. Alman askerleri haftada iki kez ondan kan alıyor ve bu kanın onlara savaşı kazandıracığını söylüyorlardı. O da kendisine, "Ben bir bale-rinim ve barış yanlısıyım. Benim kanım asla onların savaşı kazanmasına yardım etmeyecek," demeyi seçiyordu. Onu zincirleyip zindana atan askerler için onların kendisinden daha fazla esaret altında yaşadıklarını düşünüyordu. Annesinin acısını dindirmek için kendisine defalarca şunu tekrarlıyordu: "Ruhlar asla ölmezler." O kontrol etmek için henüz gerekli güce sahip olduğu kişiliğinin parçasına sıkıca tutundu. Ruhunu öldürebilecek hiçbir dış etkenin içine girmesine izin vermedi. Kendi kendine şöyle dedi: "Eğer bugün yaşarsam, yarın özgür olacağım."

Bugün o çok yetenekli ve şefkatli bir klinik psikoloğu ve harika bir ailenin kraliçesi. O karanlığını ışığıyla birleştirerek Hitler'den en tatlı şekilde öcünü almış oldu. "Gölge Etkisi" filmi çekimleri sırasında ona sordum: "Hitler'e karşı öfke duyuyor musunuz?" Masum bir şekilde direk gözlerimin içine baktı ve "Hitler'e karşı içimde öfke barındıramazdım. Eğer barın-

dırsaydım, savaşı o kazanırdı çünkü ben hâlâ onu taşıyor ve gittiğim her yere onu götürüyor olurum.” Edith, bence özgürlüğün şampiyonu, hepimize doğru yolu gösterebilecek kadar kocaman ve ilham kaynağı olan ışığın taşıyıcı neferi.

İncinmişliğimizin ve acılarımızın girdabına çekilip boğulmak, gölgelerimizin yani geçmişimizin geleceğimizi biçimlendirmesi ve ruh sağlığımıza zarar vermesi ne kadar kolay değil mi? Kendimize veya başka birine olan küskünlüğümüze tutunduğumuzda, kendimizi aslında demirden yapılmış bir hâlâttan bile daha güçlü bir hâlâtle acıya bağlamış oluyoruz. Sevgili arkadaşım Brent BecVar’ın paylaştığı gibi, “Sizi incitenleri bağışlamamak, başı suyun altında tutularak boğulmakta olan birinin durumuna benzer. Bir noktada, yüzeye çıkmak için mücadele edecek tek kişinin kendiniz olduğunuzu anlarsınız.” Kalp ağrısı ve gölgenin boğucu doğasıyla savaşmanın tek yolu onu affetmek ve ona karşı merhametli olmaktır. Zihnimize değil kalbimize affederiz. En kötü tecrübelerimizin ve duygularımızın içlerinde bile yetenekler ve bilgelik vardır. İşte bunları ortaya çıkardığımızda affetmek kendiliğinden oluşur. Affetmek, geçmişle hayal edilemeyecek kadar güzel bir gelecek arasındaki koridordur.

Bunun gibi hikâyeler gösteriyor ki bizler büyük bir planla uyum içinde yaşıyoruz ve her şey bir sebepten dolayı meydana geliyor. Hiçbir şey kazara oluşmuyor; zaten tesadüf diye bir şey de yok. İster farkında olalım ister olmayalım bizler sürekli geliyoruz. Çoğu kez bu gelişim acılarla yoğruluyor fakat acının var olmasının da önemli bir sebebi var. O bizim yaratılış reçetemiz içinde gerekli bir malzeme. Yalnızlığımızın acısını hissettiğimizde kalbimiz daha fazla sevgi almak için ağzını açar; bizi canımızdan bezdiren durumları veya insanları alt ederek gücümüzün farkına varırız; acılarımızın, travmalarımızın ve kalp ağrılarımızın aslında bizi evrimimiz için

gerekli olan bilgelik silahıyla kuşattığını itiraf etmekte istekli olduğumuzda, doğal olarak affeder ve hatta bizim bu tecrübeyi yaşamamıza sebep olan insanlar var olduğu için şükrederiz.

Mantığımız bize, “Kötü kötüdür iyi de iyidir. Asla olmayı hayal ettiğin kişi olamazsın,” diyebilir. Fakat gölgelerimizin dili olsaydı bize mantığımızın söylediklerinin tam tersini söylerlerdi: “En parlak ışığınız ancak siz karanlığınızı kabul ettiğinizde parlar,” derlerdi mesela. Her yaranın içinde bir bilgelik olduğunu hatırlatarak bizleri rahatlatırlardı. O bizlere yaşamlarımızın hem tanrısal hem de insancıl olan yönlerimizle barışmanın büyümlü yolculuğunda bizleri bekleyen parıldayan ilahi ışığı gösterirdi. Daha fazlasını hak ettiğimizi, daha önemli olduğumuzu, gerçekleşebileceğine ihtimal bile vermediğimiz şeylerden daha fazlası olduğumuzu ve tünelin sonunda ışık olduğunu bizlere gölgelerimiz öğretirdi.

Gölgelerimizi kabul ettiğimizde, tanrısal bir planı yaşadığımızı keşfederiz. Bu sadece bizlerin değil, tüm insanlığın evrimi için hayati önem taşıyan bir plan. Tıpkı çamurdan doğan nilüfer çiçeği gibi, kişiliğimizin en karanlık yönleriyle ve hayatımızın en acı tecrübeleriyle gurur duymalıyız çünkü en güzel benliğimizin doğmasının sebebi karanlıklardan doğan nilüfer çiçeğimizdir. Dağınık ve çamurlu geçmişimize ve insan yaşamımızın kirliliğine ihtiyacımız var. Yani her incinmişliğin, her yaranın, her kaybın ve doyurulmamış her arzunun altında neşe, başarı, bilgelik ve değerli bir bakış açısı yatar. En muhteşem benliğimize doğru adım atmamıza sebep olan dürtüyü vermesi için şükür ile harmanlanmış özel bir birleşimdir gurur duyduğumuz özelliklerimiz. İşte bu birleşim, gölgenin bize sunduğu en güzel armağandır.

III. BÖLÜM

Sadece Işık Karanlığı Dağıtabilir

Marianne Williamson

Uyuyan bebekler, oynayan çocuklar, birbirine gülümseyen âşıklar, sonsuza dek süren dostluklar, açmakta olan çiçekler, güneşin doğmasını sabırsızlıkla bekleyen menekşe, gün batımının alev alev yanan muhteşem manzarası, bedenin ihtişamı, affetme kapasitemiz, Tanrının merhameti, yabancıların kibarlığı gibi sevginin kendini ifade etmesi için oluşan sayısız fotoğraf var. Hayatın büyülü güzelliklerinin yanı sıra başka bir gerçek daha var.

Ve bu gerçek nedir?

Bir sanat eserinin bizleri gözyaşlarına boğabileceği bir dünyada taciz, tecavüz, boğazları kesilmiş masumlar, insanlık dışı muamele gören mahkûmlar, açlıktan ölen çocuklar, işkence, soykırım, savaş, esaret, sadece bir caninin öyle uygun görmesinden daha fazla sebebi olmayan korkunç ve gereksiz acılar ve bu acıları durdurmayı umursamayan insanlar neden var öyleyse? Zihnimizde ve dünyamızda bütün yaşam formlarına yıkım ve acı getirmekten başka işe yaramayan aktif ve acımasız hareketlerde bulunan ne tür güçler var?

Eğer Tanrı aşk ve sevgi demekse Şeytan neden var?

İhtimal dahilinde olan sevinç ve daha sık görülen acı ile yoğrulmuş bir dünya da yaşıyoruz. Bolluk, bereket, sevgi ve başarı umuyoruz fakat pusuya yatmış bizi bekleyen bir felaketin olduğunu da daima aklımızın bir köşesinde tutuyoruz. Dünya da iyi şeylerin varlığını biliyoruz fakat başka şeylerin olduğundan da eminiz. Bu iki kavram arasında yoğun ve şiddetli bir yarışın hüküm sürdüğü bir zamanda yaşıyoruz. Bu her ne ise, insanı nefrete, yıkıma, cinayete, teknoloji ve küreselleşmenin kaynaklık ettiği daha önce görülmemiş bireyleri değil bir bütün olarak bütün toplumu vuran kolektif bir güce sevk ediyor. Bu gücü yıkmak için daha önce bu kadar acil bir ihtiyaç doğmamıştı. Bu her ne ise, sevgiyi aşağılayan ve hepimizi mahvetmek isteyen bir şey. Bu bizi sadece rahatsız etmek isteyen bir güç değil, morgun soğuk odasında öylece sessiz ve hareketsiz yatarken hayal eden bir güç.

Fakat bu güç aslında bir anti-güçtür. O aslında çok fazla bir şey yapmaz. Sadece bize emir verir biz de onun emirlerini sorgusuz sualsiz yerine getiririz. O gerçek kimliğimizi unuttuğumuz ve bundan dolayı kendimiz gibi davranmadığımız bir yerdir. Bütün karanlıklar gibi onunda gerçek bir varlığı yoktur. O sadece ışığın olmamasından kaynaklanan bir görüntüdür. O ışığın kaybolduğu en kısa anda bile ortaya çıkan ruhani benliğimizdeki kara deliktir. Ve gerçek ışık sevgidir.

Birçok adla anılan fakat en çok gölge adıyla bilinen karanlıkla nasıl başa çıkılacağı problemi, insanlığı başlangıcından beri salgın bir hastalık gibi uğraştırmıştır. Bu zamana kadar sadece sevginin hüküm sürdüğü hiçbir toplum ya da medeniyet görülmemiştir. Yine de bizler hep böyle bir topluluk içinde yaşamının hayalini kurar dururuz. Böyle bir toplum, dünyadaki ilahi dinlere göre cennet diye bilinen bir yerde var. Dünyada olmamasına rağmen, eskiden yaşanmış böyle

bir topluluğun var olduğunu söyleyen dini veya spiritüel metinler mevcut. Orası ruhlarımızın başlangıçlarında yaşadıkları yerdeki saf sevgi boyutudur. Bizler bunun için oraya geri dönmeyi şiddetle arzuluyoruz. Bazen, hatta çoğu zaman, bu saf sevgi topluluğundan çok uzaklarda yaşıyoruz. Bu da ruhumuzda o kadar derin çatlaklar oluşturuyor ki bizler hayatlarımızın her anında travma geçirmeye hazır insanlar haline dönüşüyoruz. Gezegenimiz o kadar büyük bir hızla hareket ediyor ki biz bu hızı hissetmiyoruz bile. Bunun gibi, o kadar derin seviyelerde travma yaşıyoruz ki travma yaşıyor olduğumuzu bile fark etmiyoruz.

Sevgiden koptuğumuzda Tanrıdan da kopmuş oluyoruz. Kendimizden koptuğumuzda ise akıl sağlığımızı kaybedip deliriyoruz.

Mahatma Gandhi şöyle diyor: "Dünyadaki problem, insanlığın doğru aklını kaybetmiş olmasıdır." Evet, kesinlikle dünyadaki gerçek problem bu aslında. Kim ve ne olduğumuzun ve neden burada bulunduğumuzun asıl sebebini bilmeden, hem birey hem de toplum olarak girebileceğimiz bir yer vardır. O güçlerimizin tersine çevrildiği, kimliğimizin doğru yoldan çıkartıldığı ve dünya da bulunuş sebebimizin altüst edildiği yerdir.

Problem şu ki bizler orada bulunduğumuzu anlamıyoruz bile. Çünkü orası kozmik karmaşanın ve çirkinliklerin yönettiği bir yerdir. Sevgiden kopartıldığımızda, öfkelenmekte haklı olduğumuzu, başkalarını suçlamanın mantıklı olduğunu ve kendimizi savunmak için (öyle olmasa bile) başka birine saldırmanın adil bir davranış olduğunu hissetmeye meyilli oluruz. Bazen bir kişi ya da tüm toplum sevgisizliğin kara deliğine öyle saplanır ki onun en uç hatta en iğrenç niyetlerinin etkisinde kalır. Gerçekte hiçbir şey olmayan güç hareket-siz değildir. İnsan bilinci şofbenleri yakmak için daima yanan

bir pilot alevi gibidir. Sorun onun yaşam üreten bir ısı mı yoksa yaşam söndüren bir yangın felaketi yaratmak için mi kullanılacağına. Sevginin olmadığı yerde korku vardır. Ve korku zihinlerimizi etkisi altına alır almaz ruhumuzu ezme için tehditler savuran kötü bir alışkanlığa dönüşür.

Bu zamana kadar “şey” diye bahsettiklerim aslında gölgeydi. O yaşamlarımızın çoğu kısmında korkunç bir yangın olarak ortaya çıkmaz. Küçük bir alev halinde sürekli yanar. Sevdiğiniz bir insanı kıran ve muhtemelen bir ilişkiye zarar veren aptalca sözler sarf ettiğinizde, kariyerinize zarar veren aptalca bir şey yaptığınızda veya alkolik olduğunuzu bildiğiniz halde içmeye yani sizi yavaş yavaş öldüren alışkanlıklara devam ettiğinizde gölgeyi siz alevlendirmiş oluyorsunuz; başkası değil. Başka bir deyişle, sizin için iyi dilekte bulunmayan içinizdeki sizdir. O sizin gölgenizdir ve sadece parıltılı ışığınızla devre dışı bırakabileceğiniz bir güçtür.

Tanrının aşkı her gün, her an hem içimizde yaşar hem de içimizde büyür. Tanrının bizi yarattığı şekliyle gerçek benliğimizle uyum içinde yaşadığımızda, sürekli sevgi alır ve bu sevgiyi dışarıya aldığımız gibi sunarız. İşte bu, ışık içinde yaşamak demektir. Bir kişi sergilediği bir davranışla sevgimizi hak etmiyormuş gibi görünebilir. Fakat sevgi alma-verme konusu kulağa ne kadar mantıklı geliyorsa bu tarz düşünüş de o kadar mantıksızdır. “Sevgiyi hak etmiyor,” diye düşündüğümüz bir insana sevgimizi sunmak yanlış, onu içimizde tutmak ise daha doğru gibi görünebilir. O anda aklımızdan geçen düşünce –mantıklı bir yorum gibi görünen, önemsiz gibi duran sevgiden yoksun düşünce– tüm kötülüklerin kaynağıdır. Tanrıdan ayrılmayı ve başkasını suçlamayı barındırdığı için bu düşünce tarzı gölgenin mihenk taşıdır. Tanrı asla sevgisini esirgemez. Bizler ancak Tanrının bizi sevdiği gibi sevmeyi öğrenince mantıklı olmayı başarabiliriz.

Gölgeyi uzaklaştırmak zorundaysak öyle ise görevimiz ölümlü dünyada yaşayıp sadece ölümsüz güçleri düşündürmektir. Böylece yüksek düşünce formlarımız gezegenimizin frekansına yükselecek ve dünya o zaman değişecektir.

Ya şimdi? Gerçekte kim olduğumuzu bize ne unutturuyor? Işıklarımızı söndürüp dünyamızı iki ayrı devlete –sevgi ve korku devleti– bölmemizi hangi güç sağlıyor? Bunların hepsinin sebebi tek bir duygudur: suçluluk. İnsanların kusurlarını nasıl ele aldığımız bizim gölge içinde mi yoksa ışık içinde mi yaşadığımızı ortaya çıkaran gerekli bir sorudur.

Tanrı hata yapmış bir insana bizim gibi bakmaz. O, hata yaptığımızda bizi cezalandırmak için fırsat kollamaz. Yaptığı şeyleri bizleri düzeltmek için yapar. Bizler karşılıksız ve tereddütsüz severek doğru zihinlerimize döndüğümüz an dünyada kendini düzeltme yoluna girecektir.

Bu, aklımızı, sınırlarımızı veya beyin hücrelerimizi kaybetmek anlamına gelmiyor. İlahi aşk bir zayıflık değildir. Tanrının sevgisi vıcık vıcık bir sevgi hiç değildir. O her zaman toz pembe veya puslu anlamında “hoş” bile değildir. O sevgi her koşulda gerçeği söyleme gerektirir. Bu öyle bir gerçektir ki kalbiniz onun doğru olduğundan eminiken aklınız ona karşı koyar. Bu konu sivil ile çok az fakat öz ile daha fazla alakalıdır. “Pozitif” ve “destekleyici” kelimelerinin yarı pişmiş anlamına aşırı vurgu yaparak şirince sevgiyi kendine saklama veya şirin olmayan gerçekçi dürüstlük çeşidiyle sevgiyi genişletme yolları da mevcuttur. Bu dürüstlük daha sonra karşımıza gerçek sevgi olarak çıkacaktır.

Şu an bizim sevgi hakkında ciddi ciddi oturup düşünme vaktimizdir. Dr. Martin Luther King, Jr. bir sözünde şöyle diyor: “Artık insan medeniyeti damarlarına yeni bir tür sevgi aşılamanın vakti gelmiştir.” Sevgi anlayışımızı kişisel çerçeveden çıkarıp sosyal ve politik düşünce tarzlarına kadar ge-

nişletmek zorundayız. Sadece bunu yaparak dünyamızın üzerinde hayalet gibi dolaşan karanlığı uzaklaştırabiliriz. Karanlıkta yaşamak gölgenin içinde yaşamakla aynıdır. Gölgenin içinde ise acı çekme hüküm sürmektedir.

GERÇEK OLMAYABİLİR AMA KESİNLİKLE GERÇEĞE BENZİYOR

Bazen sevdiğiniz biri ile tartışırsınız ve geriye dönüp baktığınızda bunun olduğuna bile inanamazsınız. Bu olay karabasan gibi görünür. Aslında kendinizi şunu söylerken yakalarsınız: “Bu gerçekten olmuş olamaz.” Çünkü o zaten olmamıştır. Siz paralel bir evrende, ayrılığın sanrıları ve karmaşası içinde kaybolmuşsunuzdur. İşte tam olarak olan budur.

Şeytan sadece beynimin içinde kurguladığım bir kavram olduğundan, yıllar önce kendime bu konuda endişelenmem gerektiğini söyledim. Sonra ne olduğunu hatırlıyorum: Orada birdenbire ayağa kalkıp Şeytan olmadan dünyanın çok kötü bir yer olacağı düşüncesiyle birden irkildim. Ruhumu almak için sinsice gezegenimizde dolaşan bir Şeytanın olmaması fikri beni rahatsız etmişti. İçimde hep var olan kendimi sefil edecek ve sevgiden yoksun bırakacak bir eğilimim olduğunu keşfetmek beni bocalattı.

Öyleyse bu eğilim nereden gelmişti? Tanrı sadece sevgi demekse, o her şeyden herkesten güçlüyse o zaman nasıl ona karşı bir varlık var olabiliyordu? Metafizik açıdan baktığımızda yanıt: “Şeytan diye bir şey yoktur. Tanrının sevgisinden başka hiçbir şey gerçek değildir.” “Mucizeler Kursu” adlı kitapta şöyle denmektedir: “Her şeyi kapsayan bir şeyin karşısı yoktur.” Aslında yanılısamadan başka bir şey olmayan dünya nasıl oluyor da bu kadar güçlü bir şekilde varmış gibi

görünebiliyor? İşte bu sorunun altındaki mantık özgür iradenin prensibidir.

Ne istiyorsak onu düşünebiliriz. Ancak her ne düşünsük düşünelim düşüncelerimizin de güçleri vardır. Çünkü bizim yaratıcı gücümüz Tanrıdan gelmektedir. Sebep-sonuç yasası her ne düşünmeyi seçtiysek onun sonuçlarını yaşayacağımıza garanti verir. Sevgi ile düşündüğümüzde, Tanrı ile beraber daha fazla sevgi yaratıyoruz. Sevgisiz düşündüğümüzde ise ürettiğimiz şey korkudan başka bir şey değil. Bölünmüş akıl ne demek? Bizim bir parçamız ışıktaki yani sonsuza dek Tanrının sevgisinde. Fakat diğer parçamız –genellikle fani dünya ile alakadar olan parçamız– karanlıklarda yaşar. Ve bu gölgenin kendisidir.

Tanrı gölgeyi tanımaz çünkü sevgisiz olan şey aslında yoktur. Bütün sevgiyi kendi zatında topladığı için bizler karanlığa düştüğümüzde O çektiğimiz acıları kaydetti ve bizlere anında iyileşme olanağı yarattı. O anda kendimizden kaynaklanan deliliğimiz ve korkumuza sevgi dolu bir alternatif yarattı. Bu alternatif, karanlık dünyamızda yaşayan kutsal bir elçi gibi her zaman bizi ışığa geri götürmek için hazır, tabi onu çağırırsak. Bu elçinin Düşünce Uyumlayıcısı'ndan Kutsal Ruh'a kadar birçok ismi var. Burada amacımıza hizmet etsin diye "Aydınlatıcı" adını kullanacağım.

Mucizeler Eşliğinde Ders'te mükemmel değilsek ya da mükemmel doğmamışsak bile buradaki görevimizin mükemmel olmak olduğu belirtilmiştir. Görevimiz gölgeyi aşmak ve kendimiz olmaktır. Aydınlatıcı, kendi gölgemiz ve ışığımız arasındaki köprü görevini görür. Bizi karanlıklardan aydınlıklara döndürmesi için Tanrı tarafından hem dünyevi hem de uhrevi güçlerle donatılmıştır. Bizlere, öncelikle karanlığın gerçek olmadığını hatırlatır. Karanlıkta kaybolduğumuzda en muhteşem yetimiz, görevi, gerçeği yanılısamadan ayırmak

olan Aydınlatıcı'ya uzanmamız olacaktır. Bunu dua gücüyle ve niyetimizi ortaya koymakla başarırız. "Bunu farklı bir şekilde görmeye niyet ediyorum," cümlesini söylediğimizde Aydınlatıcı'nın düşünce sistemimize girmesine ve bizleri boş yanılısamlar ve saçmalıklardan gerçeklere ulaştırmasına izin vermiş oluruz.

Birkaç yıl önce arkadaşımı ziyarete gittim. Oraya gittiğimde arkadaşım da birkaç yakın kız arkadaşıyla sohbet ediyordu. Gruptaki bir kadının konuşması bana çok garip geldi. Öyle ki o her konuşmaya başladığında sanki biri on parmağının on tırnağını bir kara tahtada aşağı yukarı hareket ettiriyordu. Açıkçası aklım eleştirilerle vahşileşmişti. O ana kadar bir konuşma şeklinin bir insanı nasıl bu kadar çok rahatsız edebileceğine hiç şahit olmamıştım.

Gerçeği arayan biri olarak, problemin kadında olmadığını biliyordum. Problem bendeydi; benim merhametten yoksun oluşumdu. İçimden bir dua okudum ve onu daha farklı görebilmek için istekli olduğumu ifade ettim. Duamı bitirir bitirmez ya da bana öyle geldi, bilmiyorum, acımasızca eleştirdiğim o kadına gruptan bir kadın, "Babanın hapisneden salıverildiğini duydum. Doğru mu?" diye sordu.

Dinledikçe onun hayat hikâyesini öğrendim. Tam olarak ayrıntıları hatırlamıyorum ama o çocukluğunun büyük bir kısmını kendi evlerinin bodrum katında babası tarafından tutsak edilerek geçirmişti. Sonunda kurtarılmış ve babası da bu yüzden yıllarca hapis yatmış. Bu kadının acılarını duyduktan sonra, onun neden o şekilde konuştuğunu anladım. O büyürken örnek alabileceği sağlıklı bir yetişkin yoktu; daha doğal bir şekilde nasıl konuşulacağını bile bilmiyordu. Normal bir kişi gibi düşüncelerini bir araya getirmek için elinden gelenin en iyisini yapıyordu. Beş dakika önce benim onu eleştirmeme sebep olan aynı kişisel özelliğim şimdi ona merha-

met ve derin hayranlıkla bakıyordu. O değişmemişti; değişen kişi bendim. Dua ederken ışığımı çağırmıştım. Aydınlatıcı, karanlığın dünyasına girdi ve beni gölgemin içindeki yargılayıcı benliğimden çıkardı. Bana korkuyla dolu düşüncelerimin yerine sevgiyle dolu düşünceler koymam gerektiğini öğreterek ışığımı bulmamı sağladı.

Yaşadığım bu süre zarfında insanları bu kadar katı eleştirme eğilimini nereden almıştım? Tabi ki ben bu temayül ile doğmamıştım. Onu metafiziksel bakış açımdan edinmiştim. Bizler doğduğumuzda günah veya hatalardan arınmış olarak, tertemiz ve en masum halimizle dünyaya geliyoruz.

Doğduğum anı çok canlı hatırlayan güçlü bir doğum hafızam var gibi görünüyor. Onun gerçekten doğru olup olmadığını bilemem fakat bu anıya hatırlayabildiğim süreden beri sahibim. Ameliyat masasının üzerinde asılı duran lambayı bile hatırlıyorum. Bu da bu anımın doğru olabileceği istimalini güçlendiriyor. Bu anıma göre ben bu dünyaya sınırsız miktarda sevgi vermek için geldim ve her şeyin ötesinde o zamandan beri kendime yaşamı hissetmek için izin verdim.

Fakat bu, doktorların nefes alması için yeni bir bebeği tokatlamaları gerektiğini düşündükleri 1952 yılında olan bir şeydi. Bundan dolayı, kendimi bütün yaşayan mahluklara sevgi saçarken hisseder hissetmez, bir anda tokatlandığımı da hissettim. Çoktan sevmiş olduğum doktor bana vurmuştu. Bu hareket üzerine aklımın tamamen karma karışık olduğunu, incindiğimi ve travma geçirdiğimi hatırlıyorum. Bunu bana neden yapmıştı? Bunun olduğuna sadece inanamıyordum. Sonra zihnim birden boşaldı: Her nereye iniyorsam oraya doğru alçalmaya başladım.

Bu anı ya da her ne ise bizlerin gölge ile birlikte doğup doğmadığımız sorusunu aklımıza getiriyor. Yanıt hayır çünkü bizler mükemmel bir sevgiyle doğarız. Fakat her kimsek

veya her neyi bitiriyorsak, bu bir kişi veya bir şey olabilir –çoğunlukla en iyi niyetlerle- bunlar bizi gölgenin kucağına atarlar. Böylece tüm yaşam misyonumuz gölgeden çıkmak ve ışığa ulaşmak olur.

Yeni doğan olduğum o andan itibaren yani bütün insanlığı özümdeki sevgiden çekip alan, içimde tekrarlanan, sevgiden travmatik olarak kopartıldığım o andan itibaren, sonsuza kadar sevgi duygusunu kaybetmem için kışkırtılacaktım. Bundan böyle amacım –bütün yaşamların amacı da budur- içimdeki sevginin varlığını başkalarında görerek hatırlamak olacaktı.

Arkadaşımın evindeki kadın aslında hayran olunacak biri olmasına rağmen ilk önce bende eleştiri duyguları oluşturmuştu. Ondan yardım istedim; o da bana istediğimi verdi. Ondaki ışığı görmeye istekli olduğum an, kendi ışığım bana, “Merhaba!” demişti. Ve tabii ki gölgeler ortadan kaybolmuştu.

SEVGİNİN OLMADIĞI YERDE KORKU VARDIR

Sevgisiz her duygu gölgeye verilen bir davetiyedir. Tarafsızlık masalına inanmaya teşvik ediliyoruz: aktif olarak zarar vermediğimiz sürece sevgiye gerçekten ihtiyacımızın olmadığı masalı. Fakat her düşünce ya iyileştirir ya da zarar verir. Düşüncenin sonsuz yaratma gücü, neyi düşünmeyi seçtiyse onun üzerimizde bir etki yaratacağını bize taahhüt eder. Eğer sevmeyi seçmezsem yani sevgimi kendime saklarsam o anda ruhsal bir boşluk oluşur ve bu boşluğu doldurmak için korku bir selin aktığı hızla gelir ve tüm benliğimi kaplar.

Korku benim başkaları hakkındaki ve kendi hakkımdaki düşüncelerimi etkiliyordu. Başka birinin gölgesine odaklan-

dıktan sonra kendi gölgeme asla giremiyordum: öfkeli, kontrolcü, merhametsiz, hilekâr, çıkarıcı vb. gölgeme. Suçlama ve eleştiri karanlığına girer girmez, kendi ışığıma karşı kör oluyor ve daha iyi olan benliğimi bulamıyordum.

Veya var olmamın temel sebebini unuttuktan sonra –içimde yaşayan tanrısal ışığın kıymetini bilmediğim için kendi değerimi de unuttuktan sonra– kendi kendini yok eden davranışın tuzağına kolayca düşüyordum. Kendini sabote eden hangi oluşumla etkileşime girersem o bana diğerlerini unutturuyordu. Gerçekte kim olduğumu unutturduğu gibi. Başkalarına da saldırsam kendime de saldırsam sonuç değişmiyordu: Gölge beni deliliğe ve yıkıma teşvik ediyordu.

Doğaya ait olan akıl, sevgi ruhuyla sürekli etkileşim halindedir. Fakat sevginin olduğu gibi gölgenin de içimizde elçileri vardır. Bu elçiler hayatı sürekli sevgiden yoksun olarak algılamamız için bizi cezbeden düşüncelerdir: "O bana beni işe alacağını söyledi ama almadı. Aşağılık herifin teki!", "Onun politikaları midemi bulandırıyor. Ona tahammül edemiyorum.", "Doktorun ne dediği önemli değil. Kekin hepsini ye.", "O parayı kendine saklasan bile önemli değil. Onlar asla bunu öğrenemezler." Dünya korkunun yarattığı düşünceler tarafından yönetiliyor. Sonuç olarak bizler gölge kaynaklı inançlarda sürekli güçlendiriliyoruz.

Yaratıcı ile yaratılan arasında paylaşılan sevgi tecrübesinin yani duanın ve/veya meditasyonun olmadığı yerde, kişileri ya da olayları sevgisiz algılamaya kolayca kıskırtılırız. Böylece gölgenin bölgesine girmiş oluruz. Birini suçlarken, ona zarar verirken, kendinden nefret eden veya alışkanlık yapan bir davranışa odaklanırken gölge çirkin bir etki yaratır.

Fakat neden şaşırtılmalıyız? Çoğumuz sabah kalkar ve etki altında aklımızı gölgeye teslim ederiz. İlk yaptığımız şey bilgisayarı açmak, gazete okumak, televizyondaki veya rad-

yodaki haber programını açmak. Medya kanallarında gördüğümüz abartısız tüm dünyadan gelen kötü haberler yüzünden, kültürümüzü yöneten korku tohumlarını beynimize saçarız. Oysaki beynimizin yeni izlenimlerden etkilenmeye açık olduğu vakit sabah vaktidir. Bunu bile bile yine de bu tür haberleri o zaman diliminde takip ederiz. İzlediğimiz tüm o kötü haberler gölge olduğu için, burada gölge bize varlığını ispat etmek için tepki veriyor. Sonuçta kendimizi depresyona girmiş, mutsuz, keyifsiz ve huysuz hissederiz. Dünya korku tabanlı düşünce tarzı tarafından yönetiliyor ve ölümlü dünya da ilk konuşan korku ve en yüksek sesle konuşan da yine korku oluyor. Burada yakmak zorunda olduğumuz bu kadar çok ışık varken, analiz edilmesi gereken bir karanlık yoktur! Gölgenin pençelerinden kaçmak için sürekli ışığa ulaşmak için çabalamalıyız.

Hıristiyanlık ve Musevilikte sevginin sesi, "Tanrının küçük ve dingin sesi" olarak bilinir. Bu Aydınlatıcı'nın sesidir. Sabah yapacağımız beş dakikalık meditasyon bile gün boyunca düşüncelerimizi Aydınlatıcı'ya doğru yönlendirmeyi garantiler. İçimizdeki kutsal olanı günlük hayatlarımıza yansıtabilsek dünya ne kadar güzel bir yer haline gelirdi, değil mi? Sürekli bir şeylerle meşgul olmak bizim düşmanımızdır. Çünkü meşguliyet bizim ruhani alanlara girmemizi ve orada soluklanmamızı bir hayli güçleştiriyor. Bir dosya yüklenirken süreci hızlandırmak için yapacak bir şey olmadığından bazen bilgisayar başında boş boş otururuz. Sabahları kapıdan aceleyle çıkıp karanlığın ve korkunun günümüzü istila etmeyeceğini düşündüğümüz için sevgiye ayıracağımız bir dakikamız bile yoktur.

Hızlı tempodan kurtulduğumuzda, hayatımıza huzur ve dinginlik getirmiş oluruz. Modern yaşam tarzlarımız gürültülü oldukları için gölge düşüncelerine sık sık kurban olurlar.

Aşırı TV, aşırı bilgisayar, dışarı kaynaklı her şey dingin ve yansıtıcı düşünce içinde bulunan ışığımızı köreltir. Sessizlik bizim yaptığımız bir davranış kasıdır. Bu kas bize gölgeyi çağıran enerjileri kolayca dönüştürme kapasitesi sağlıyor.

Işığı çağırmanın başka bir yolu da kutsal bir mekânda toplanmaktır. Sevgi ve sadakat bağlarıyla birleştirilmiş gruplar –dini ya da değil– gruptaki bireyleri daha yüksek bir titreşim seviyesine çıkartan sevginin çekim alanını büyütürler. Kilisedeyken, sinagogdayken, 12-adım toplantılarında, grup meditasyonları ve bunun gibi toplantılarda, kalbinizin sesini dinlemek normal gelir. Ne açıkça ne de tetikleyici özelliği ile gölgemiz bizleri etkileyemez ve bizlerden uzaklaşmış görünür. Gölgenin içine girme cazibesi hâlâ vardır ve onunla ilgilenilmesi gerekir. Gölgenin etki alanlarını daraltmanın yollarından biri bu tür toplu ışığı arama etkinlikleriyle mümkündür.

“Kalbimin sesini dinlemek istiyorum. En sevgi dolu şeyin ne olduğunu bulmalıyım. Etik olmalıyım. Tanrının sesini duymak istiyorum,” diyen insanlarla bir araya geldiğimizde, bu şekilde yaşamak daha da kolaylaşır. Her çeşit alışkanlık gibi aynı şeyi yapan insanlarla bir arada bulunmak ışığı bulma yolunda hızla ilerlemenizi sağlar. Ruhani egzersiz yapma alışkanlığını geliştirirken kendinizi gerçek benliğinizin ışığında bulursunuz. Eğer bulamazsanız, sonradan pişman olacağınız sözler söylediğinizde ya da şeyler yaptığınızda şaşırmayın.

Sıradan bir insanın sıradan hayatında, gelen gölge düşünceleri miktarı astronomik seviyededir. Elimizden gelenin en iyisini yaparız; iyi olmaya çalışırız fakat beynimiz sürekli aktiftir ve korku kaynaklı düşünme eğilimi her zaman orada pusudadır. Fakat Aydınlatıcı da oradadır. İhtiyaç duyduğumuzda bizlere yardım etsin diye ona yetki Tanrı tarafından

verilmiştir. Bir gün terapistimle konuşuyordum. Ona kendimi çok negatif ve kendimden nefret ettiğim bir yerde hissettiğimi söyledim.

Terapistim bana sordu: "Sana karşı olan şey ne?"

Ona dedim ki: "Kendimden nefret ediyorum çünkü çok negatifim." Buradaki alay etmeyi sezinledim fakat gülemedim. Belki de güldüm.

Bir şeyi denememi istedi. "Kendini şükran akışına bırak. Şükran duy. Ne zaman böyle bir negatif düşünce aklına gelse, sahip olduğun şeyleri düşün ve bunlara sahip olduğun için mutlu ol!" dedi. Bu teknik çok güçlüydü. Saatlerce negatifliğin saldırısına maruz kalmıştım. Sahip olduğum şeylere şükrettikçe tıpkı Dorothy, cadının üstüne su attığında, cadının eriyerek yok olması gibi gölgem de kayboluyordu. Gerçekten bu aynı Dorothy'nin başarısı gibiydi. Gölge gerçek bile değildi. Çünkü ışığa maruz kaldığı anda kaybolmaya başlıyordu. O zaman benim problemim negatifliğimin var olması değil pozitifliğimin olmamasıydı! Beynimi şükran duygularıyla doldurur doldurmaz, kendinden nefret etme gölgesi bu güce karşı koyamadı ve ortadan kayboldu. Sevginin varlığında, korku biter.

Fakat gölgenin gücünü küçümsemeyelim. Bazen meditasyon yapmak yeterli değildir. Her gün meditasyon yapmalıyız. Özellikle tedavi gören bir madde bağımlısıysanız arada bir toplantılara katılmak kesinlikle yeterli olmaz. Her gün bir toplantıya katılmalısınız. Bazı insanları affetmek de yeterli değildir. Herkesi affetmeye çalışmalıyız. Sadece sevmek kolay olduğunda sevgi göstermek yetmez. Sevmek zorlaştığında da insanlara sevgi verebilmeyi başarmalıyız. Bunun için zorluklara inat, sevebilme kapasitemizi genişletmeliyiz.

Yaşam koşullarımız çerçevesinde ve gezegenimiz etrafında bize cazip gelen gölgelerimiz, onları saf dışı bırakmak zo-

runda kalırız diye kutsal aydınlanma gibi bir şeyi asla istemez. Her birimiz ışığa sevgimizi ekleyerek onu büyütebiliriz. Elbette çocuklarımızı seviyoruz. Artık onları sadece sevmek yeterli olmayacak. Çocuklarımızı kasabanın ya da dünyanın öbür ucunda da sevmeyi öğrenmeliyiz. Birbirleriyle aynı fikirde olmayan ve bize adil davranmayan insanları da sevmeyi öğrenmeliyiz.

Alçakbenliğimizin gölgesi üzerine zafer kazanabilecek sadece bir tek şey vardır; o da yüksek benliğimizdir. Yüksek benliğimiz en yüce sevginin içinde yaşar: İçinde korku, acı ve karanlık olmayan Yaratıcımızın sevgisi. Psikolojik olarak gölgenin gücünü küçümsemek gerçekçi bir yaklaşım değildir. Fakat dini doktrinlere göre, Tanrının gücünü küçümsemek ahlak dışıdır. Dua sadece bir sembol değildir; o bir güçtür. Meditasyon sadece bizleri rahatlatan bir şey değildir; o evrenin enerjilerini uyum içinde tutan bir güçtür. Affetmek sadece kendimizi daha iyi hissetmek değildir; o tam olarak kalbimizi dönüştürmektir. Tanrı kaynaklı tüm güçler bizi özgür kılacak olan güçlerdir.

Işık gölgenin düşmanıdır. Fakat gölge ışığın hiçbir şeyi değildir. O sadece yoktur.

KARANLIK GÜÇLERİN AKTİF ENERJİLERİ

Bilinç, dinamik ve yaratıcı bir enerjidir. O durağan ve tembel değildir. O daima hangi yola gidiyorsa o yolda genişler. Sevgi, sevginin; korku da korkunun üzerine kurulur. Gölge bizleri acıya iten insafsız bir dürtüdür.

Fakat kendisi bir yanılsama olan, yaşamı bile olmayan bu şey nasıl oluyor da yaşayan bir varlık gibi hareket edebiliyor? Bu soruya şöyle yanıt verebiliriz: Korkunun kendisi gerçek

olmamasına rağmen korkuyu taşıyan düşünce gerçektir. Korku füze ateşleyicisi ve onun düşüncesi de füze gibidir. Akıl, sevgi patlamalarını getirecek Tanrının iletim ağı olarak yaratılmıştır. Biz sadece özgür irademizle bu sevgiyi ya başkasına yönlendirir ya da onu kendimiz için seçeriz.

Beyninizi daima ya sevgiyi ya da korkuyu yansıtır. Hangisini nasıl yapmaya devam edeceğinizi ise bilinçaltınız planlar. Gölgeniz size karşı koyan kendi beyninizdir. Nasıl kovulmadan önce Şeytan cennetin en güzel meleği, kanserli hücre önceden normal çalışan bir hücre idiyse, gölge de bizim ters yöne dönen düşünce şeklimizdir. O, kendini maskeleyen sizin kendinizden nefret etme duygunuzdur. Gölgeniz sizin kadar zekidir, çünkü onu korkunun amaçlarına hizmet etmesi için kendi beyniniz seçti. O hayatın her özelliğine sahiptir. Ve bütün hayatlar gibi o da varlığını sürdürmek için çabalar.

Ne zaman sevgi yaklaşırsa, gölge özellikle aktifleşir. Çünkü kendi ölüm sebebine karşı mücadele etmek zorundadır. O, sevginin onun gerçek nedeni olduğunu çok iyi bilir. Gölge sevgiyi algıladığında başka bir değişle sizde ışığı sezdiğinde, kendi hayatı için savaşmaya hazırlanır. Gölge kendisini müdafaa etmek için her türlü yola başvurur: Örneğin içinizdeki iyiyi kötü gösterir, size psikolojik baskı uygular veya sizi hükümsüz kılar. Eğer siz gerçek kişiliğinizin ışığını hatırlarsanız kendisinin meydanı terk etmek zorunda kalacağını bilir. Ve bu sebeple o aydınlıkla amansız bir savaşa tutuşur.

“Sevgi kendisi gibi olmayan her şeyi büyütür,” sözü çok doğrudur. Ruhunuzun ilahi bir bağla bağlı olduğunu bildiği biriyle karşılaştınız. Dikkatli olun, onun karşısında eliniz ayağınız birbirine dolanabilir ve aptalca bir şey yapabilirsiniz. Hayallerinizi gerçekleştirmek için elinize hiç ummadığınız bir fırsat geçti. Dikkatli olun, gölgeniz bu fırsatı sabotaj ederek elinizden kayıp gitmesine sebep olabilir. Ve size

bunları yaptırın kendi iyi benliğinizin kötücül ikizi olan gölgedir.

Korkudan sevgiye doğru giden yolda bizler bilinçli bir hareket yapana kadar, korkunun dinamik enerjisi, esir alma prensibi olmayan sadece öldüren tahrip gücü yüksek yıkıcı bir güce dönüşür. Bu güç, size sonuç olarak hayatınızı gerçekten mahvedecek önemsiz, aptalca fakat zararsız gibi görünen bir hareket yapmanızı sağlayabilir. Onun gücü ve acımasızlığından asla şüphe etmemeliyiz. O her an saldırmaya hazırdır. O bazen yavaş ve çaktırmadan bazen de çok çabuk saldırıya geçer. Gölge eylemlerini daima acı yönünde ve bilerek yapar.

Anonim Alkolikler Derneği adı altında çalışan, alkol bağımlılarını tedavi amacı güden merkez alkolizmin sürekli ilerleyen bir hastalık olduğunu belirtir. Bu da alkolizmin yerinde saymayan ve bağımlılık yaratma yolunda ilerleyen bir hastalık olduğu anlamına geliyor. Başka bir deyişle, eğer bugün alkolle ilgili bir sorunuz varsa ve o sorunla ilgilenmezseniz, yarın onunla ilgili daha çok sorun yaşarsınız. Alkolizmin tam olarak amacı kişide ölüm noktasına kadar varabilen tahribat yaratmaktır. Alkolizm gibi bir bağımlılık sadece alkolle ilgili değildir; o, karanlığın enerjisinin hareketleri ve hem ruha hem de bedene yayılmış gölgenin gücü ile ilgilidir. Anonim Alkolikler Derneği'nin yardımıyla milyonlarca bağımlının ayık kalmayı başarabilmesinin nedeni, derneğin programının sadece spiritüel öğretiler üzerine kurulmuş olmasıdır. Bağımlılara, sadece spiritüel tecrübelerin onları bu beladan kurtarabileceği bu dernekte öğretiliyor. Gölge hangi şekilde ortaya çıkarsa çıksın, onu yenmek için gerekli güç sadece Tanrıda mevcuttur. Gölge, yalnızca Tanrı tarafından yok edilebilir.

Hız. İsa, İncil’de Tanrının dünyayı mağlup ettiği için neşelenmemiz gerektiğini söylüyorken seçtiği fiil çok ilginç: mağlup etmek. İsa burada “yaratmak” fiilini de kullanabilirdi. Ama kullanmadı çünkü Hız. İsa, burada aslında Tanrının güçlerinin kısıtlanamayacağı bilinç seviyesine yükselerek karanlık güçleri mağlup ettiğini anlatmak istiyor. Gölgenin güçsüz bırakılmasına sebep olacak yukarıdaki ışığa –daha yüksek ve daha sevgi dolu olan derin bilince– ulaşmak için çok yükseklere erişmemizi engellemek gölgenin en temel vazifesidir.

GRUP HALİNDEKİ GÖLGELER

Gölge, kızgın, otoriter, güvenilmez, saldırgan vb. olan bir insan gibi bireysel formda ortaya çıktığında onu hemen tanırız. Bazen grup halindeki kolektif bilinci tanımak da o kadar önemlidir. Milletlerin bireylerden oluşması gibi ortak gölge grupları da bu şekilde oluşurlar. Bundan dolayı bir gurubun içindeki tüm bireylerin aynı kolektif davranışları göstermesi şaşırtıcı bir şey değildir. Fakat burada henüz tam olarak aydınlanmamış bir konu vardır ki o da enerjinin nasıl bir manyetik alan yaratabildiğidir. Bu alan korku mu yoksa sevgi mi doludur? İki ya da daha fazla sayıda zihnin aynı şekilde düşünmesi ile ortaya çıkan enerji üssel bir manyetik alan yaratır.

Terörizm buna bir örnektir. Hastalıklı ideoloji zehri kanser gibi tüm nüfusa yayılabilir. İdeolojiyi yaratan yıkıcı düşünce şekillerine sahip yeterince insan toplanır toplanmaz, onların birleştirilmiş enerji güçleri, şaşırtıcı bir şekilde en son teknolojik silahlarla donatılmış zalim güç timsallerini bile rahatlıklara yenebilir. Bunun gerçek nedeni terörist tehditlerinin gerçek gücünün sadece ideolojik zeminlere oturtulmuş

olması değil, aynı zamanda birçok insanın tutkuyla bu inanca bağlı olmalarıdır. Teröristlerin sağlam inanç yapıları vardır. İşte bu onların gerçek gücüdür. Onların bu yıkıcı yoğunluğunu dağıtmak, bizim sevgiden yapılmış aynı oranda inanç yaratabilme yeteneğimizle mümkündür. Onlar bizim çok inançlı olmamızdan nefret ederler. Onlar nefret ettikçe daha fazla nefret ortaya çıkarırlar; bizler de sevdikçe daha fazla sevgi ortaya çıkarırız.

Hiç kimse mükemmel değildir. Dolayısıyla hiçbir gurup da mükemmel değildir. Karanlığın özü olan gölge, hem birey hem de topluluk bilinci farkındalığından kendini gizlediği için kendini daima aydınlatıcıymış gibi dayatır. Ralph Waldo Emerson, “milliyetçilik” gölgesinin kendisini “vatan sevgisi” gibi gösterdiğini anlattığı şu sözünde şöyle diyor: “Bir toplum vatanına olan sevgisini en yüksek sesiyle haykırıyorken, ben onun ellerinin temizliği ve kalbinin saflığını keşfetmeye mecburum.” Olay genellikle şöyle vuku bulur: Bir grup kendi yasalarını en çok ihlal ettiğinde, bu ihlali kendi iyilikleri için yaptığını ateşli bir şekilde savunur. Gölge asıl amacını şeytanca bir kurnazlıkla gizler. Bunu yaparken ya tehlikeye atılmak için yanıp tutuşan insanları, dini bir inancı ya da emperyalist düşünceleri gizlemek için vatanperverlik düşüncesini kullanır.

Ortak gölge bizleri dibe vurdurabilirken, kolektif ışık da bizleri en yükseğe çıkarabilir. Herhangi bir büyük edebi yapıt; peri masalları gibi popüler yapıtlar, “Avatar” gibi filmler ve “Harry Potter” gibi kitap serileri apaçık gerçek dini ve spiritüel grup egzersizleridir. Bunların hepsi ışığın kolektif parıltılarıdır.

“Avatar” filminde çağdaş Amerika’nın ortak gölgesi gözler önüne seriliyor. Yağmacı kapitalizmle Amerikan Askeri gücünün evlenmesi; spiritüel ilkelere saygıya izin vermeyen

kibirli düşünce yapısı; çevrenin kutsallığına burun kıvrıran kendini beğenmişlik; sadece istediği için arzuladığı her şeye sahip olmayı kendinde hak gören emperyalist yatkinlik, Amerikan gölgesinin bütün kirli yüzü bu filmin spotları altında gün yüzüne çıkarılıyor. Fakat gerçek bilgelik seviyesini sürekli hedef gösteren bir parmakla filmin hikâyesini daha da öteye taşıyan şey, ışığın gölgeye hiç de uzak olmadığını insanlara anlatmasıdır.

Aydınlatıcı, kan hücrelerinin yaraya çekilmesi gibi sevgi dolu kalpleri içine çeken gölge için daima karanlığa alternatif yaratarak dengeyi sağlar. Evet, bu filmin içinde en kötü insan örneklerini temsil eden karakterler olduğu gibi en iyilerini sembolize eden figürler de var ve bu çok önemli. Her grupta olduğu gibi her bireyin içinde doğasından gelen iyi melekler mevcut. Karanlık gibi onlar da hareket halindedir (Şeytanın aksine meleklerin hep kanatlı resmedildiklerini fark edin. Daha geniş açıdan bakarsak her hikâyenin sonunda iyiler kötülere karşı zafer kazanırlar). Martin Luther King, Jr., "Evrenin ahlak yayı uzundur fakat o hep adalete doğru bükülür," diyor. Biz gerçeği unutabiliriz ama evren asla unutmaz.

Her kişinin ve her grubun kendi gölgesi vardır; bu bizi kötü kategorisine dahil etmez. Bilakis bizler onun sayesinde tam insanlar oluruz. Gölgeden nefret etmemeliyiz. Zira o yalnız bizim iyileştirilmeyi bekleyen yaralarımızdan oluşur. Aynı zamanda gölgemizi inkâr da etmemeliyiz. Çünkü o sadece kabullenilip ışığa çağrıldığında dağılabilir. Bireysel veya grup olarak kendi gölgemizle yüzleşmeliyiz. Onunla yüzleşmek kendimizden nefret etmemizi değil kendimizi sevmemizi sağlar. Dini bütün olan bir kişi, karanlığı ile yüzleşir ve onu sevginin gücüne teslim eder; gerçek bir vatansever de ülkesinin karanlığı ile yüzleşir ve onu gerçeğin gücüne teslim eder.

Gölgelerimizin içinde kaybolduğumuz anlarda bile, içimizde daha iyisini bilen bir parçamız var; bir gurubun içinde o gurubun amacına ters bir hareket yapıldığında bile grubun içinde doğru yolu gösteren bireyler mutlaka çıkar. İkinci Dünya Savaşı sırasında Aryan Germenler gibi hayatları pahasına Yahudileri saklayan veya Avatar'daki Pandora'nın Navi vatandaşlarını kahramanca savunmaya gelen dünyalılar buna birer örnek teşkil ederler. Sevginin zaferini anlatan efsanevi kaynaklar kadar tarihi kaynaklar da mevcuttur. İkinci Dünya Savaşı, sadece Hitler'in yaptığı zulüm ve talandan dolayı değil aynı zamanda onu yenenlerin zekâsı ve kendilerini feda eden kahramanlardan dolayı da büyük önem taşıyor. Avatar'ın orijinal gerçeği Navi'ye yapılan vahşette yatmıyor; bu vahşetin nasıl sona erdirildiğinde yatıyor. Büyük dini hikâyelerin temel noktası çarmıha gerilme değil, Hz. İsa'nın yeniden doğuşudur; İsrail halkının köleliği değil, söz verilen kutsal topraklara getirilişleridir. Günümüzde ve çağımızda yaşamı tehdit etmek için kendini gösteren birçok gölge bize hayatın karanlık olduğunu kabul ettirmeye çalışsa da onlar gerçek ışığın önünde hiçbir şey değillerdir.

Tüm mantıklı deliller hem gölgenin gerçek olduğunu hem de onun kalıcılığını işaret ettiğinde, onun aslında var olmadığını idrak etmek zor olabilir. Aydınlanmanın mucizesi mantıklı delillere dayanmaz; kelimenin tam anlamıyla tesadüfen oluşan delillere dayanır. Rastlantısal deliller ise saf potansiyelin alanları için dört dörtlük görsel bir şölen oluştururlar. Sonsuz iyileştirmenin potansiyeli, ancak dikkatimizi karanlığın korkusundan daha çok ışığa yoğunlaştırdığımızda ortaya çıkar.

İlahi ışığı fiziksel gözlerimizle göremeyiz. Bu, farklı bir görme gerektiren gerçekliktir. Bizler fani varlıklarız, baki kalan sadece ölümsüz sevgidir. Albert Einstein fiziksel dünya-

dan bahsederken, "Gerçek sadece ısrarcı bir yanılısamadır," demiştir.

Sadece ölümlü dünyaya adapte olursak, korku gerçekten kaçınılmaz olur. Algılarımızı bu dünyanın ötesine açtığımızda ise her şeyi daha parlak bir ışığın altında inceleme fırsatı buluruz. O zaman her şeyin doğasında sevginin kendini gösterme gücünün programlanmış olduğunu rahatça görebiliriz. Gölgelerimizin içine düşmeye mahkûm edildiğimizde yani tedavi edilmemiş ruhani alt dünyamıza indirildiğimizde, sevginin gelip bizleri oradan kurtaracağına dair bizlere garanti verilmiştir. Aydınlatıcı, sadece bireylerin kalplerinde değil aynı anda toplum ruhunda da aktif olan ebedi bir varlıktır. Bir birey ne zaman tevazu gösterip başışlanmak ve doğru yolu bulmak istese Tanrının merhameti ona hemen akar. Ve bu gruplar için de geçerlidir. Alman başbakanı Gerhard Shroeder, 2. Dünya Savaşı sırasında öldürülen yarım milyon insan için Polonyalılardan özür diledi. Papa II. John Paul da engizisyon mahkemelerinin geçmişte yaptığı kötülükler adına tüm Hıristiyan âleminden af diledi. Son papa ise bu tarz itirafları "kirli anıların temizlenmesi" olarak niteledi. Bu açıklamaların cennetin bilincindeki ışığı çağırıldığını ve böylece gölgelerin dağıtıldığını da ekledi.

Her birey ve her grup kendini kaderini yaşar. Bazen sevgiye doğru iki adım attıktan sonra bir adım da gölgeye doğru geri adım atarız. Fakat sonuçta her zaman aydınlığın cazibesi karanlığın cazibesinin önüne geçer.

İYİ NİYET YETERLİ DEĞİLDİR

Modern düşüncenin hak etmediği yüksek bir öz beğenisi, istediği her şeyi düşünebileceğini ve daha sonra bunu gerçek-

leştirebileceğini düşünen yüksek bir kendini beğenmişliği var. Şimdi anlamakta geri kaldığımız, gereksiz acıya son vermek, dünya barışı ve sağlıklı gezegen gibi kavramları düşünelim. Bu kadar dahi ile dolu olan dünyamızda gölge niçin hâlâ bizleri çekiyor ve bizlere problem yaratabiliyor?

Modern dünyamızın gölgenin etkisinde kalmasının sebeplerinden biri modern dünyanın gölgenin metafiziksel boyutunu kavramakta başarısız olmasıdır. Kötülük, tıpkı sevginin de olduğu gibi bir enerjidir. Gölge korkudan, korku da sevgisizlikten doğar. Sadece dünyevi araçlarla karanlığı kökten yok etmeye çalışmak gölgenin etkisiyle yüzeysel olarak ilgilenmektir. Asıl sebebi ile ilgilenmek değildir. Bir siğili kesip vücudunuzdan atabilirsiniz fakat onun köklerini yakmadıkça o yeniden büyüyecektir. Kötülüğün kaynağı bunun gibi dünyevi maddeler değildir.

Sadece zihin ile ilgili olan ve maddesel olmayan enerji ile ruhani enerji arasında fark vardır. Bugün çoğu insanda niyet gücü ile ilgili şişirilmiş bir bakış açısı vardır. Fakat gerçekte "Mucizeler Kursu" adlı kitapta denildiği gibi iyi niyetleriniz yeterli değildir. Sadece alkolden kurtulmaya niyetlenmek işe yaramaz; eşlerden birisinin davranışlarını değiştirmesi gerekli ise bunu yapmadan sadece iyi bir eş olmayı istemek de yeterli değildir. Fakat bazen bir davranışı sonsuza kadar değiştirmek hiç de kolay bir şey değildir. Gölge niyetlerimizi kolayca geçersiz kılabilir. Hatta gölge en iyi niyetlerimizi bile engelleyebilir. Gerçek gölgenin yalnızca sevgi tarafından yenilebileceğidir.

Sevgi Tanrıdır ve Tanrı da sevgidir. İnsanlar ister Tanrıya Tanrı desinler, ister sevgiye karşı direnç göstermekten vazgeçsinler fark etmez. İnkâr bile etsek Tanrı her koşulda vardır. Sadece sevginin tanrısal gücü gölgeyi yenebilecek kadar

büyüktür. İster açlıktan ölmek üzere olan çocukları beslemenin gelecekteki terörist tehditlerini bertaraf edeceğini düşünerek ister yaralarımızın iyileştirilmesini ve karakter bozukluklarımızın bizden uzaklaştırılmalarını dileyerek Tanrıya boyun eğelim, burada yaptığımız şey korkunun gücünden daha üstün olan sevginin gücüne saygı duymak ve ona inanmaktır.

Gölgenin barınağı sizin bilinçli zihinlerinizde değil bilinçaltınızdadır. Bilerek ve isteyerek aptalca bir şey yapmaya karar vermezsiniz. Örneğin isteyerek eşinizin sizden nefret edeceği bir şeyi söylemeye karar vermezsiniz. Bilinçli olarak kızınızın düğününde sarhoş olup bütün geceyi mahvetmezsiniz. “Şeytan bana bunu yaptırdı,” demek, kulağa geldiği gibi karmaşık bir düşünce değildir. İyi niyetlerimiz şeytanı sadece güldürmeye yarar. Ama onu güldürmeyen şeyler dua etmek, günahlarımızdan arınmak, affetmek ve sevmektir. Bunlar onun bizi terk etmesini sağlayan şeylerdir.

Dini sorular nasıl ortaya çıkar? Eğer din ilahi sevgiye açılan bir kanalsa o zaman neden bu kadar kötülük dünyamızda ve kendi mevkidaşları arasında kol geziyor? Dünyadaki en büyük dini kurumlardan biri nasıl oluyor da pedofilileri barındırabiliyor? Ve yanıt elbette bazı dinlerin Tanrı ile ilgili yapacak bir şeylerinin olmasıdır. Gerçekte Tanrının enerji karşıtı olan gölge, dini alanlarda cirit atmayı çok sever. O kafa karıştırmayı da sever. Çünkü en saldırgan sevgisizliğini örtmek için, doktrinler veya doğmalara dayalı sevgi konusu kesinlikle kafa karıştırıcıdır. Eğer dinine bağlı biri nefret ediyorsa Tanrı onunla olmaz. Bir ateist severse Tanrı onunladır. “Mucizeler Kursu” adlı kitapta denildiği gibi, “Tanrı ile alay edilemez,” sözü, Tanrı adildir ve her kim ne ekerse onu biçer anlamına gelir.

Dini huzur ararken, banyo suyu ile birlikte bebeği de atmamak son derece önemlidir. Yani kötü olan bir şeyden kurtulmaya çalışırken iyi olan bir şeyi de kaybetmemeliyiz. Din kelimesinin Latince kökü olan “religio” kökü “birbirine geri bağlamak” demektir. İster organize dini bir kurumun içeriğinde, isterse daha evrensel bir boyutta olsun gerçek bir din, bizi kendi öz benliğimize, merkezimizdeki sevgiye ve iyileştirici gücü bulunan merhamete yeniden bağlar. Gölgeyi yemenin tek yolu kendi öz benliğimize dönmektir. Bizi bu noktaya çeken ne ise o dini tecrübelerin özünde bulunur. Öz benliğe dönmek, bazı insanlar için kilisede, sinagogda, camide ya da tapınakta; bazılarının göre ruhani ya da psikoterapik egzersizlerde; bazılarının göre doğada ve bazılarının göre ise çocuklarını ilk kucaklarına aldıkları anda edinilen tecrübelerle mümkündür. Buradaki önemli nokta, bu tecrübeyi yaşamamızı sağlayan şeyin kendisi değildir; orada olduğumuzda bizde ne gibi değişimler olduğu ve içimizde neler yaşandığıdır. Varlığımızın özüne döndüğümüzde kısa bir süreliğine de olsa içimizde bir şeyler değişir. Öz benliğimiz, gerçek sevginin ve gücümüzün üzerindeki örtüyü kaldırarak içimizde ve çevremizde mümkün olan lezzetleri bizlere sunar. Temel doğamız ile yeniden buluşur buluşmaz, gölgeyi görünmez kılacak enerjiyi de kazanmış oluruz.

Mucizeler Kursu’na göre, “mucizeler birer sevgi ifadesi biçiminde doğal olarak meydana gelirler.” Kalbimizin açık olduğu her an, karanlığın yerini aydınlık alır. Bu arada –ister bütünsel bir yaklaşım sergilemeyen tıp, sevgi içermeyen din, yüksek güç içermeyen terapi, ister kutsallık içermeyen bir ilişki olsun– gölge kapının etrafında korku oluşana kadar dolacaktır. İşte bu noktada o, karanlıkta sinsice içeri girip birinin rüyalarını kâbusa çevirecektir.

SAHIPLENME ve BAĞIŞLANMA

Gölgeyi ne kadar iyi anlarsak anlayalım, sorun ondan kurtulmakta. Bunu başarmak için önce onu sahiplenmeliyiz. Hem Hıristiyan hem de Musevi düşüncesine göre çözüm bağışlanma prensibinde yatar. Bizler günahlarımızı kabul edip, hakiki bir pişmanlıkla onları Tanrıya teslim eder etmez, onların ilahi sonuçlarından da arınmış oluruz. Bu arada “günah”, okçuların hedefi ıskaladığını anlatan bir terim olup spiritüel anlamı “hata”dır.

Buda, “karma” kavramını temelde sebep ve sonuç hareketi, yani ektiğini biçmek olarak tarif eder. Burada bağışlanma prensibi samimi şükür duası anında kötü karmanın yakılmasıdır. Bağışlanma, ölümcül gölge düşüncelerinin yerini sevginin aldığı bir çeşit kozmik reset (ilk durumuna getirme) düşümesidir.

Katolik inancına göre, günah çıkarma bağışlanmanın bir diğer adıdır. Günahlarından pişman olan kişi Tanrının affetmesi için günahlarını Tanrıya itiraf eder. Musevilikte “Bağışlanma Günü” veya “Yom Kippur” yılın en kutsal günüdür. O gün bütün Yahudiler o güne kadar bir yıl boyunca işledikleri günahları itiraf ederler, Tanrıdan af dilerler ve bir sonraki yıl için “Hayat Kitabı”na dürüstlüklerinden dolayı yazılabilme şansı isterler. Anonim Alkolikler Derneği’nin kitabında bağımlıya korkmadan manevi keşifler yaparak kendisini hangi sebeplerin bağımlı yaptığını bulmaları tavsiye ediliyor. Ayrıca bağımlının karakter bozukluklarını itiraf edip Tanrıdan onları kendisinden söküp almasını istemesini de salık veriyor. Bunlar hep, gölge ışığın huzuruna getirildiğinde bağışlanmanın gücü ile onu dönüştürmeyi sağlayan spiritüel süreç ile ilgili örneklerdir.

Bağışlanma vardır çünkü gereklidir. Hepimiz insanız, hepimizin yaraları var, hepimiz insan varlığımızın gölge kısmı için birer kurbanız. Hepimiz bir zamanlar düştük evet, fakat yeniden ayağa kalkmamız için gerekli donanıma sahiptik. Yeniden uçmak için kanatlarımızı güçlendiren ilahi güce güvenmeliyiz. Karanlığı ışığa getirmek için istekli olmalı, bile rek ve isteyerek gölgeye ait ne varsa hepsini Tanrıya havale etmeliyiz.

Diyelim ki hayatımdaki zor bir duruma kendi hatamdan veya kişilik bozukluğumdan kaynaklandığını anlamaya başladım. Belki de bir ilişkide yöneten, otoriter kişi bendim. Ve benim bu özelliğim arkadaşım veya bir aile üyesiyle aramızda anlaşmazlıkların doğmasına sebep oldu. Burada bağışlanma, benden gölgemi –bu durumda gölge, benim otoriterliğim oluyor– teşhis etmemi ve Tanrıdan onu benden alması için dua etmemi istiyor.

Daha önceden değindiğimiz gibi, “Tamam! Artık otoriter olmayacağım,” demek yeterli olmuyor. Bizim bu cümleyi söylememiz niyetimizin iyi olduğunu gösteriyor ve bu iyi niyet davranışımızı düzeltmemiz için bizi daha da ileriye götüreceği gibi görünüyor. Fakat bir özelliğiniz kişiliğinizin içinde gerçek bir parça olduğunda –taktığınız gölge maskesi artık gerçek size dönüştüğünde ki bu en kötü veya en kötüye yakın bir durumdur– bu maske temel varlığınız içinde kendine sağlam bir yer edinir. Sadece farklı olmaya karar vermek de yeterli değildir. Çünkü gölge sizin düşünce üreten güçlerini etkiler. Sahte bir kişilik geliştirilir geliştirilmez –hor gören, kıskanç ve öfke kusan siz– iyileşme, vermiş olduğunuz zararın sorumluluğunu üstlenerek ve Tanrıdan kalbinizi değiştirmesini isteyerek sizin bağışlanma talep etmenizi gerektirir.

Kendi düşünce ve hareketlerimize özellikle hatalı olanlara derinden bakmak kritik bir öneme sahiptir. Bunu yaptığımız-

da sadece kişisel değil ortak gölgemizi de çağırırız. Sonuçta dünyamızın iyileşmesi, sadece bizim ve başkalarının değişimiyle değil daha çok değişmeye ve düzelmeye istekli olmamızla ortaya çıkar. Tüm zihinler bir şekilde birbirine bağlı olduğu için, bizdeki kendini düzeltebilme yeteneği bütün evreni etkileyecektir. Kısaca, evrenin iyileşmesi bizimle başlar.

Bu düzelme bilincimizden gelen bir uyarı ile başlayabilir. Vicdan sağlıklı bir utançtır. Bu, gölge kaynaklı değil ışık kaynaklı geçici bir rahatsızlık durumudur. Neticede o pişmanlık duymayan bir sosyopattır. O bizi insan yapan ve içimizdeki bir şeyin bizim yanlış yaptığımızı bilen bir parçamızdır.

Bağışlanma süreci insanın kendisinde cesaret, şefkat ve dürüstlük bulunmasını gerektirir. "Buna ben sebep oldum. Bunun benim hatam olduğunun farkındayım. Onu bulup değiştirmeye istekliyim," gibi sözler bizi bağışlanma sürecinin başına götürür. Durum zor olduğunda suçu başkalarının üzerine atmak çok kolaydır. Fakat gerçekten bağışlanmayı isteyen kişi şöyle der: "Ben nerede yanlış yaptım? Bu felakette benim payım ne?"

Eğer dürüst, saygılı, kibar, affedici olmadığımız ve aç gözlü, otoriter olduğumuz yerlere bakmaz isek, biz bunları asla değiştiremeyiz. Sadece gölgemizi onu sahipsiz bırakarak bastırırsak, gölgemiz bizden ayrılıp kendi başına hareket etmeye başlar ve kişiliğimizin entegre olmamış parçaları olarak ortaya çıkar. Keşfedip bulamadığımız parçaların üzerinde güç sahibi olamayız. Gölge dediğimiz şey her ne ise o, ruhumuza yerleşerek duygusal bir terörist gibi davranmaya başlar ve bizi her an pusuya düşürebilir. O, bir ya da daha çok sayıda durumlarda kulak ardı edemeyeceğimiz psişik bir çılgılık olarak kendini gösterecektir. Bu bizi bir şeye bakmaya zorlayan doğanın zekice bir yoludur. Çünkü başka hiçbir şey bizim kişi-

sel bir felakete doğru gittiğimize ya da buna bizim sebep olduğumuza dair dikkatimizi çekmez.

Gölge kişiliğinizde kara mayını setleri gibi hareket eder. İşlerin çok iyi gittiğini düşünürsünüz. Her şeyi yoluna koydunuz, organizasyon ve para hazır. Bu işin başarıyla sonuçlanması için her şeye sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz, değil mi? Aniden yaptığınız bir hareket tamamıyla her şeyi mahvedebilir. Yaptığınız harekete inanamazsınız. Çünkü mayını sizden başka hiç kimse patlatmadı. Bunu siz yaptınız. Sonunda farkına varırsınız ki siz kişiliğinizin bu parçasıyla ilgilene kadar muhtemelen bir başka patlama daha yaşayacaksınız.

Bir keresinde bir kadına, “Şu anda bir ilişkiniz var mı?” diye sordum. O da yanıt olarak, “Bir ilişkim olduğunda kendimden nefret ediyorum. Hiç ilişkimin olmamasını tercih ederim,” dedi. Çoğu insan ilişki kurabilir. Kendimize, “Hayatımı sabote eden parçamı bulup iyileşene kadar ben oraya gitmek; kimsenin ilişki anlamında ilgisini çekmek veya şu anda elime bir iş fırsatı geçmesini istemiyorum,” deriz.

İçimizin derinliklerine dalmak cesaret isteyen bir iştir. Bunu başarana dek gerçek özgürlüğü ve huzuru bulamayız. Bu bizim neden mutluluğa hızlı ve basit bir yolculuk yapmamız konusunda dikkatli olmak istediğimizi açıklar. Aydınlanma bizi neşeye götürür fakat hemen değil. Önce onun önünde duran üzüntü engelini aşmamız gerekir.

Kendi fonksiyon bozukluğumuz olan gölgemizi ışığa doğru çekme sürecinde acele etmemeliyiz. Zira onları derinlerden bulup çıkarmazsak onlar oldukları yerde gizlenmeye devam ederler. Bu kolay bir süreç de değildir. Temizlenme süreci gibi bir süreçle iyileşebilir ve bazen görülmek için sahneye çıkan zor duygular ile uğraşmak zorunda kalabiliriz. Bilinçaltı gölgemizden, bize onu açıkça görebilme şansı veren bir

şey çıkar. Onu görünce, "Hep böyle miydik?" diye düşünüp korkuya kapılırız. Fakat biz orada yalnız değiliz. Bize yardım etmek isteyen Aydınlatıcımız hemen orada bizi beklemekte. Aydınlatıcımızı çağırırsak, karanlığımızı teslim alıp onun iyileştirilmesini isteyebilme fırsatına da sahip olmuş oluruz. Tanrı, ona bilinçsiz olarak gönderdiğimiz istekleri dikkate almayacaktır. Çünkü bu bizim özgür irademizin ihlali anlamına gelir. Fakat ona havale ettiğimiz ve bağışlanma dilediğimiz şeyler işte o zaman değişmeye başlarlar.

Böyle bir gelişim acı dolu olabilir fakat bu hayati öneme sahip kaçınılmaz bir süreçtir. Duygusal acılar tıpkı fiziksel acılar kadar önemlidir. Bir bacağıınızı kırıp hiç acı hissetmediyseniz, kırığın yeniden yapılandırılması gerektiğini nereden bilecektiniz? Fiziksel acı vücudumuzun konuşma dilidir: "Buna bak. Bunu önemse. Buna dikkat et." Bu duygusal acı için de geçerlidir. Bazen şöyle söyleme ihtiyacı hissederiz: "Bu acıya dikkat et. Bu da neyin nesi böyle? Neden burada? Bu durum bana ne anlatmaya çalışıyor? Kişiliğimin hangi parçasına hitap etmeliyim?" Doktora, "Dizim kırıldı," dediğinizde o size "Hmmm! Şu dirseğe bir bakalım," demez. Bu durum Tanrı katında da böyledir. Yaraya bakılması gereklidir. Hem insan hem de ilahi doktor sizi yargılamak için değil iyileştirmek için oradadır.

Genellikle gölgemize dikkatli bir şekilde bakmaktan korkarız çünkü hatalarımızı itiraf ederken utanç ve mahcubiyet duyduğumuz şeylerin karşımıza çıkmasını istemeyiz. Eğer gölgemize derinlemesine bakarsak çok korunmasız kalacağımızı hissederiz. Gölgemize bakmak istemeyiz çünkü görebileceğimiz şeylerden korkarız. Fakat asıl korkmamız gereken şey ona bakmak değil onu inkâr etmektir. Onu inkâr ettiğimizde ona enerji vermiş oluruz.

İlk önce, “Ona bakmak istemiyorum çünkü ona bakınca kendimden nefret edeceğim,” diyebilirsiniz. Daha sonra fikrinizi değiştirip, “Hayır, ona bakmak zorundayım yoksa onu Tanrının ellerine teslim edemem.” Ona derinlemesine bakmayı başarabildiğimizde beklentilerimizin de ötesinde harika bir şey olur. Bir gün bakmaya çekindiğim içimde olan bir şeye baktım çünkü çok acıyordu. Ona bakar bakmaz ummadığım bir sürprizle karşılaştım. Kendimden nefret etme duygusundan çok uzaklarda ki bir duygu sel gibi, hızla bana doğru aktı: Bir anda kendime karşı merhamet duyduğumu fark ettim. Çektiğim acılar, bu kadar mükemmel, uyum dağıtan bir mekanizma geliştirmişti.

Hepimizin içinde geçmişin izi var fakat bu izler diğer insanların gözleri önünde açıkça şov yapmazlar. Onlar daha çok karakter bozukluğu olarak kendilerini gösterirler. Üç yaşındaki bir çocuk çığlıklar atarak ağlıyorsa, muhtemelen ona şöyle deriz: “Ah benim zavallı minik balkabağım, yorulmuş da ondan mı avazı çıktığı kadar bağıırıp ağlıyor?” Fakat 40 yaşındaki siz, çığlık atarak yorgun olduğunuzu anlatmaya çalışsanız –acınız, üç yaşındaki çocuğun geçirdiği travmanın aynısı bile olsa– insanlar sizin için, “Ah zavallı, çok yorgun!” demezler. “O korkunç biri,” derler.

Karakter bozuklukları sizin kötü olduğunuz yerde değil incindiğiniz yerde oluşur.

Sonuçta bu yarayı kimin ya da neyin açtığı önemli değildir. Önemli olan onların şu an sizinle birlikte olması ve onlardan tamamen sizin sorumlu olduğunuzdur. Onu ortaya çıkarıp Tanrıya havale edecek kişi sadece sizsiniz. Üzerinde, “Bu benim suçum değil. Annem babam zor insanlardı,” yazan boynunuzda asılı bir levha ile yaşayamazsınız. Bu bilmecenin yanıtını bulmanız için yapmanız gereken tek şey, onun bütün sorumluluğunu üstlenmenizdir.

Karakter bozukluklarınız kendini sabote etmenin, kendinizi ya da etrafınızdakileri incitmenin bir sonucudur. İşte bundan dolayı onlara bakıp onları görmek zorundasınız. Yaşadığınızı tecrübenin yüzde yüz sorumluluğunu alana kadar, onu değiştirmeniz mümkün değildir. Kendinize doğru bir şekilde bakar bakmaz, iyileşmeye başlayabilirsiniz. Gözlerinizi açtınız ve şimdi görüyorsunuz. “Buna benim sebep olduğumu anladım, itiraf ediyorum. Onu sahiplendim. Şimdi yaptığım hata için bağışlanma diliyorum. Hatamı telafi etmek istiyorum. Şu an daha iyi bir insan olmak için dua ediyorum.”

Gölge benliğinizle uyandığınızda bile kendi kendinize şöyle demezsiniz: “Bugün işe yaramaz herifin teki olacağım.” Bir toplantıya gidip, “İnsanların beni reddetmelerine sebep olacağı şeyler söyleyip yapacağım,” diyemezsiniz. Hayır, siz kesinlikle kötü şeyler yaparken olan olayların fakında değilsiniz. Etkisinde olduğunuz şey gölgedir. Gölge sizi karanlığa atıp ışığı görmemeniz için sizi körleştirmiştir.

Ve böylece acı çekeriz. Gölge bize aptalca şeyler yaptırır ve sonrada bu kadar aptal olduğumuz için bizi cezalandırır. Gölgenin merhameti yoktur fakat Tanrı merhametlidir. Cehennem gölgenin burada yarattığı bir olgudur. Sevgi ise sizi oradan çıkaracak olan güçtür. Bağışlanma Tanrının sevgisinin bir yansımasıdır. Bağışlanma dilediğimizde, içimizde bozuk olan veya bu bozukluğa neden olan her ne varsa onlardan arınıyoruz. Bu kişisel dönüşümün bir mucizesidir. Geçmişte aldığımız yanlış kararları Tanrıya teslim ettikten sonra, “Mucizeler Kursu” adlı kitapta dua edenler ile ilgili şu satırı tekrar edebiliriz: “Eğer Tanrıya izin veririm, O yanlış kararlarımın hepsini düzelteceği için kendimi suçlu hissetmeyeceğim.” Samimi ve tevazulu bir kalple bağışlanma istediğimizde, gölge oyununuzun yıkıcı güçlerinden kurtulursunuz.

Gölgedeki kişiliğimize sahip çıkar çıkmaz, ışığa doğru olan yolculuğumuza kaldığımız yerden devam edebiliriz. Olayların üzerine pembe boya sıkarak, onlar orda değillermiş gibi davranarak veya bütün suçu başkalarında arayarak iyileşemeyiz. Ancak hangi gölge türünün beynimize karargâh kurup ışığı bulmamızı engellediğini bilerek iyileşebiliriz. Onların orada olduklarını itiraf etmek, kapılarımızı Tanrıya açmak ve O'nun ışığıyla bütün kötülükleri yok etmesine izin vermek tamamen bizim sorumluluğumuzdur. O, bunları hep yapmıştır ve yapmaya da devam edecektir.

KENDİNİZİ ve DİĞERLERİNİ AFFEDİN

On beş yıl önce biri sizi incitmiş olabilir ve siz hâlâ o konuyu kapatamamış olabilirsiniz. Eğer kendinize karşı dürüst olursanız, siz de on beş yıl önce birini incitmiş olabilirsiniz. Fakat kesinlikle konuyu on dört yıl önce kapatmışsınızdır. Konu insanların bize yaptıkları ile ilgiliyse bunları hiç unutmayız. Fakat sıra bizim başkalarına yaptığımız şeylere geldiğinde bunları hemen unutuveririz.

Başka bir kişinin gölgesi olmadığı sürece, gölgenin gölgeye odaklanma sorunu yoktur. *Şu, şu ve şu kendi gölgesiyle hareket ediyor. Ya ben? Ne gölgesi?* Gölgeye bir bütün olarak sahip olduğunu düşünen insanlar, gölgenin içlerinde bir bütün olarak durmadığının farkına varan tevazulu insanlardan daha çok zarar verirler. Bunun sebebi gölgesini görmüş insanların onun o kadar da küçük veya önemsiz bir hata olmadığını bilmeleridir. Gölge bu dünyadaki iyiliğin kozmik karşıt gücüdür ve bu güç insan kalbine zarar vermek için kendisine sunulan hiçbir fırsatı kaçırmaz. Hiçbir şey gölgeye bütün problemlerin başkalarından kaynaklandığı düşüncesi kadar

büyük fırsat yaratmaz. Fani dünyada suçu kendisinde değil de başkasında aramak çok yaygın bir tutumdur. Doğduğumuz andan itibaren, ayrı olma duygusunu güçlendiren bir inanç sistemini öğrenmeye başlarız. *Ben kendi bedenimin içindedim sen de kendi bedeninin içindesin ve Tanrı bizim dışımızda bir yerlerde.* Daha ayrımcı bir bakış açısı parçalanmışlık algımızdan doğar.

İlk olarak, eğer ben Tanrıdan ayrılıysam, o zaman bu güç kaynağımdan ayrırım demektir; annesinden kopartılmış bir bebek gibi travmatik hissedirim. Bu travma beni korkutur; o zaman ben ihtiyacım olan şeyi benden almak istiyor gibi görünen bir insan ya da durum tarafından kışkırtılmaya açık haldeyimdir. Hatta elimden almasalar bile yine de bu tehlikeye açığım. Gölgem muhtemelen paranoya ve/veya açgözlülük olarak kendini bana gösterebilir.

İkinci olarak, eğer dünyanın geri kalanından ayrılıysam, o zaman kendimi koskocaman bir dünyada küçücük bir varlık olarak çok güçsüz hissedirim. Aslında ben Tanrının çocuğu olduğum halde ve içimde beni güçlendirecek sonsuz sayıda kaynağım olmasına rağmen, ayrılık algım, zayıf bir insan olduğuma beni inandırır. Böylece gölgem benim korku ve zayıflık duygularıyla oynayarak ortaya çıkabilir ve ben kendi gücümü göremeyebilirim.

Üçüncü olarak, eğer diğer insanlardan ayrı isem, o zaman bir insan olarak doğuştan bana verilen sevgi ve birlik olma tecrübelerini yaşama hakkım elimden alınmış olur. Başka insanlarla birlikteyken yaşamam gereken sevinç ve mutluluğun dışında korkunç ve derin bir yalnızlık hissedirim. Gölgem bu durumda, değer verdiğim insanlara aşırı bağlılık veya onlardan kopamamaktan kaynaklanan depresyon, yükseklik ya da alçaklık kompleksi, insanları çıkarları uğruna

kullanma, savunmacılık ve/veya otoriter kişilik olarak ortaya çıkacaktır.

Son olarak, yukarıda anlattığım ayrılmanın tüm yönleri tüm gölge formlarının doğmasına sebep olan öz benlikten ayrılma duygusunu içerir. Eğer ben kendimden ayrı isem ve öz benliğim sevgi ise, o zaman ben sevgiden de ayrıyım. Gölge kendisini ya da başkalarını sevmeyen herhangi bir şey veya madde bağımlılığından şiddete kadar uzanan kişilikler şeklinde kendisini gösterebilir.

Tüm gölge portreleri kaynağını ayrılık düşüncesinden aldığı için, hayatın geri kalanından –bizi yaratandan, diğer insanlardan ve diğer mahlûkattan– ayrı olduğumuz gibi yanlış bir düşünceyi iyileştirmek, gölge sorununa kökten bir çözümdür. Akılla ruhun uzlaşması, ruhun yaratıcısına geri dönüşü tüm karanlıkları dağıtan aydınlanma noktasıdır.

Ve zihinlerimiz gerçeğe uyumlu olduğunda gördüğümüz bu ışık da ne? O ışık bize sadece diğerleriyle bir bütün olduğumuzu değil, aynı zamanda hepimizi kutsallığa taşıyan tohumları apaçık gösteriyor. Bizler Tanrı tarafından ona benzer bir şekilde yaratıldık. Onun yarattığı diğer şeyler gibi mü-kemmeliz. Tanrının her birimize gösterdiği merhameti, kendimize ve başkalarına da göstermeyi hak ediyoruz. Zihinlerimiz, gölgelerimizin bizi tanımladığı yanlışından kurtulduğunda, merhamet etmek ve affetmek doğal olarak kendiliğinden gelir.

Önemli olan gölgenizin hangi formda görüldüğü değildir. Dikkat etmemiz gereken nokta gölgelerimizin sadece bir sebepten doğduğudur. Sevginin gittiği bir anda –sizin öyle olduğunu düşündüğünüz bir anda– onun sizi “annenizin sizi terk etmesi” veya “babanızın öfkesi” şeklinde bir gölge formu yüzünden mi bırakıp gittiği önemli değildir. Önemli olan travmatik ve Tanrının sevgisiyle bilinçli olarak bağlantınızı

kestiğiniz o ilk anlardır. Sonuç olarak burada geçici olarak deliriyorsunuz. Bu travmanın tetiklendiği her an, siz yine delireceksiniz. Konu travmaya neyin sebep olduğu değildir. Hangi fani dramının buna sebep olduğu da önemli değildir. Önemli olan ruhunuzun yeniden eski şekline döndürülebileceğidir. En önemlisi de siz hemen şimdi sevgiye yeniden bağlanacak, zihniniz deliliklerinden iyileştirilecek ve siz hem kendinizi hem de başkalarını affedeceksiniz.

Affetmek karanlığı görüp onu bağışlamak demek değildir; onu görüp görmezden gelmeyi tercih ediyorsunuz demektir. Onu görmezden gelmeniz onu inkâr ettiğinizi göstermez çünkü siz onun zaten gerçek olmadığını biliyorsunuz. Negatif ve pozitif olmak üzere iki tür inkâr etme vardır. Siz sadece orada olmayan bir şeyi inkâr ederek pozitif inkâr yolunu seçmiş oluyorsunuz.

Madde bağımlısı iseniz, dışarıya karşı rol yapıyorsanız ve/veya öfkeliyseniz, bunlar sizin gerçek kişilikleriniz değildir. Gerçek kişiliğiniz kutsaldır, sevgi doludur ve değişmez. Belki geçici bir süre için görünmez olabilir, belki de bir gölge peçesinin altında saklıdır. Fakat o kesinlikle yaratılmamış olamaz çünkü o Tanrı tarafından yaratılmıştır. Ve daima oradadır.

Gölge hayali bir benliktir, bir hilebazın maskesidir. Ölümlü dünya da gerçek etkileri mevcuttur –kendinizi sabote etmekten tutun da başkalarını kovmaya kadar– fakat affedici olmak algı alanınızı ölümlü karanlıktan ölümsüz ışığa doğru genişletmek anlamına gelir. Bu ışığı kendinizde veya başkalarında gördüğünüzde, onu çağırma gücünü kazanmış olursunuz. Affediğimizi hissettiğimizde ve merhametin varlığında iyileşiriz. Eğer birinin değişmesini gerçekten istiyorsanız, mucize sizin onların yaratılış mükemmeliyetini görme kabiliyetinizde yatar.

Gölgeye saldırıldığında o bizleri terk etmez; o ancak affedildiğinde iyileşir. Bizi suçlayan insanların önünde gölge maskemizi çıkartmayız. Ancak, “Bunun gerçek sen olmadığını biliyorum,” diyen birinin huzurunda maskemizi indiririz. Karanlıkta kaybolduğumuz anlarda bile bizde ışığın olduğuna inanan insanların huzurunda mucizevi bir şekilde iyileşiriz. Başkalarını kendi gerçek varlıklarının ışıkları içinde görmeyi öğrendiğimizde ise –bize ışıklarını gösterebilirler ya da göstermesinler hiç fark etmez– o zaman onlar için o mucizeyi çalıştırma gücüne erişmiş oluruz.

Affetmek bir eylemdir fakat o bir davranıştan doğar. Kişinin karanlığının ötesini görmek için sürekli çabalamazsak, davranışları bizi kıran birini affetmek zor olabilir.

Işığı yaratanlar gibi spiritüel egzersizler gücümüzün anahtarlarıdır. Çünkü ekmediğimiz bir huzuru biçemeyiz. Olmadığımız bir kişi olduğumuza veya gerçekte olduğumuz kişi olmadığımızı bizi ikna etmekle meşgul bir dünya içinde düşüncelerimizin ve davranışlarımızın disiplinli bir eğitime ihtiyacı vardır. Sevgi düşüncesi, bu dünyayı yöneten düşüncenin tamamen tersidir. Bundan dolayı bizlere sürekli ışığın var olduğu hatırlatılmalıdır. Tıpkı dünkü kirinizi vücudunuzdan arındırmak için duş aldığınız gibi dünkü kötü düşüncelerinizden beyninizi ve kalbinizi arındırmak için de sabahları spiritüel egzersizler yapmalısınız.

Dünya bizi sevgiye değil, sürekli bir korkuya iter. Saldırı, savunma, öfke, yargılama vb. Bizi sürekli gölgenin gerçek olduğuna ve ışığın gerçek olmadığına inandırmaya çalışır. “Bu işe yaramaz, şu suçlu ve şu kınanmayı hak ediyor,” veya “Ben işe yaramazım tekiyim. Ben suçluyum. Ben kınanmayı hak ediyorum.” En nihayetinde suçu kendimizde bulmak başkalarının üstüne atmaktan daha az hakaret içermez.

Gerçek affedicilik gerçekten hiç kimsenin suçlu olmadığını bilmektir. Hepimiz Tanrının gözlerinde masumuz. Gerçek olan ışıktır, gölge değil.

SEVGİYE DİRENMEYİN

Buda'ya aydınlanma bir incir ağacının altında geldi ve merhamet dolu bir yaşam için hazırlandı. Hz. Musa denize basitçe dokundu ve deniz ona yol vermek için ikiye ayrıldı. Hz. İsa yeniden dirildi ve ölümün ötesine yükseldi. Bu örnekleri çok fazla ciddiye aldığımızı düşünebilirsiniz. Hatta kalplerimizi açarak, biraz suyu ikiye ayırarak ve hayallerimizin ötesine geçerek onların mesajlarını abartılı bir şekilde uyguladığımızı da düşünebilirsiniz.

Milyarlarca ruh dünyadaki dinlere inandığını açıkça söylerken, henüz atmadığımız evrimsel nitelikte bir adım vardır. İnsanlık, tarihi boyunca ortaya çıkan sevgi mesajları ve ışık varlıklarının olmasına rağmen, gölgelerin içine saplanıp orada öylece tutsak ediliyor. Aydınlanmış büyük ustalar, öğreticiler bizim içimizde barındırdığımız ilahi ışığı bizlere gösteren evrim geçirmiş kardeşlerimizdir. Her din ışığa açılan bir kapıdır. Fakat bu kapılar çoğunlukla kapalı kalıyorlar.

Peki, ama neden? Gölgenin bizlere çektiği acılardan sonra neden ışığa sınıksız sarılmıyoruz?

“Sevgiye Dönüş” adlı kitabımda bir paragraf insanları çok etkilemiş gibi görünüyor. O paragrafta bu etkinin sebebinin ne olduğunu tahmin ettiğim bir cümle var: *Bizleri en çok korkutan karanlığımız değil aydınlığımızdır.*

İnsanlar bu cümleyi okur okumaz, “Bingo!” diye bağırışlar sanki. Kendimize dürüst olmak gerekirse en büyük problemimizin gölge tarafından esir edilmek olmadığını,

ışktan kaçmak olduğunu fark ediyoruz. Daha iyi benliklerimize ulaşma aciliyetine karşı aktif direnç gösteriyoruz. Bununla ilgilenmediğimiz sürece, kaçınma örneği sorgulanmadan ve tartışılmadan öylece devam edip gidecektir. Gölgeden kaçmanın tek yolu ondan vazgeçmektir; onu eskimiş kıyafetlerimiz gibi çöpe atmaktır ve olmamız gerektiği gibi spiritüel devler haline gelmemizdir.

Garip gelebilir ama gölge bir rahatlama bölgesidir. Zayıf olduğumuz sürece, güçlü olmak için kendimize sorumluluk yüklemeyiz. Karanlıkta saklı kaldığımız müddetçe, parlama-sı için onu kimseye emanet edemeyiz. Işığın üzerimizde parlayacağı anı beklediğinizi söyleyebilirsiniz. O bizden parlamadığı için üzerimize parıltılarını saçamaz.

İçimizde, derinlerde bir yerde bu gerçeği biliyoruz. *En derin korkumuz bizim kabiliyetsiz olmamız değildir. Bizi asıl korkutan şey bizim sınırlarımızın ötesindeki gücümüzdür.* Sadece birey olarak değil insanlık olarak gerçek benliğimizin ışığına doğru kocaman bir adım atmanın eşiğindeyiz. Ancak bir türlü karar veremiyoruz. Sanki bu konuda seçme şansımız varmış gibi, "Adımımı atsam mı, atmasam mı?" diye düşünüyoruz.

Alkol bağımlılığımızdan dolayı ölmek üzereyken ayık kalmaktan başka alternatifimiz var mı? Günden güne daha sert ve kaba biri oluyoruz. Affetmenin dışında seçeneğimiz var mı? Gezegeni tahrip ederken doğadaki kutsallığı görme alternatifimiz nedir? Dünya da bombaları patlatıyorken barış yapmaktan başka alternatifimiz var mı? Bunların hiçbirinde seçme şansımız yok çünkü o şans biz yaptıklarımızla en başından kaybettik.

Gölge klasik sinsi ve deli bozması repertuarı ile yukarıdaki soruların hepsine, "Evet," diye yanıt verecektir. *Bir tane daha iç; o kadar da önemli değil. İçmediğin zaman çektiğin acıyı düşün. Dünya da her zaman ezilen insanlar olacaktır. Dünya gezege-*

ni hep iyi durumda olacak; endişelenme. Ve şimdi yaşadığımız yüzyılın en iyi gölge sözü geliyor: Ne! Terörizme veya başka bir şeye karşı ılımlı mısınız?

“Hayır,” demeyi büyülü bir hale getirebiliriz: *Hayır, artık zayıf olmak istemiyorum. Hayır, artık aptalca davranmayacağım. Hayır, hatalarımla anılmak istemiyorum. Hayır, yeteneklerimi daha fazla ziyan etmek istemiyorum. Hayır, artık küçük oynamak istemiyorum.*

Ve “Evet,” demeyi öğrendiğimizde yine büyülü bir etki yaratabiliriz: *Evet, sevmeyi seçeceğim. Ve bu seçimi her gün yeniden yapacağım. Evet, kendimi ışığa adayacağım ve iyi bir gelecek için ona hizmet etmeyi seçeceğim. Yaratılanla yaratan arasındaki kutsal evlilikte sadece daha yüksek ihtimallere ve bakış açılarına kendimi adayacak ve diğerlerinden vazgeçeceğim.* Elbette insanların iyi olduğuna inanmayan biri olabiliriz. Kırılmış biri de olabiliriz. Önemli olan burada artık seçim yapmıyor olmamızdır.

Bazen kendimize sorarız: “Ben kimim de zeki, göz kamaştırıcı, yetenekli ve harika olacağım?” Siz Tanrının çocuğusunuz. Dünyaya hizmet etmeyen küçüğü oynuyorsunuz sadece. Çevrenizdeki insanlar kendini sizin yanınızda güvende olmadıklarını hissetmesinler diye kendinizi küçük görmeyişinizin bir anlamı yok. Bizler içimizdeki Tanrının ihtişamını ortaya çıkarmak için doğduk. Tanrının ihtişamı sadece bazılarımızın içinde değil hepimizin içinde var olan bir gerçektir. Işığımızın parlamasına izin verdiğimizde, diğer insanlara da aynı şeyi yapma izni vermiş oluyoruz. Korkularımızdan özgür kaldığımızda, varlığımız otomatik olarak başkalarını da özgür kılacaktır.

İnsanlığın bir veya diğer yönde seyahat edecekleri noktaya gelmiş bulunuyoruz. Bizler ya korku ya da sevgi yolunu seçmek için başkaları tarafından zorlanıyoruz. Ya ışığa doğru ya da karanlığa doğru gidiyoruz. Korku yolunun bize neler

sunabileceğini çok iyi biliyoruz. Saldırı düşünceleri yeterince yüksek noktaya eriştiğinde –diyelim ki birkaç yüz tane nükleer bomba dünyanın etrafında konuşlandırılmış– o zaman gölgenin deliliği sonunda bastırılmış olacak çünkü hepimiz karanlıklar içinde kalacağız.

Ya sevginin yolu? O bize neler sunabilir? Aydınlatılmış bir dünya fiziksel gözlerimizle baktığımızda nasıl görünebilir?

Bir keresinde asla unutamayacağım bir rüya görmüştüm. Herkesin gülümseyerek yeni gelenlere, “Hoş Geldiniz!” dediği geniş bir restoranın içine doğru yürüyordum. Tam ortada devasa ve köpükler saçan bir fıskiye vardı. Duvarların yanında insanlar beyaz kuğu şeklinde yapılmış geniş kabinlerde oturuyorlardı. Oradaki diğer renkler mavi, yeşil ve turkuvazdı. İnsanlar masalarında en neşeli ve en koyu sohbetlere dalmışlardı. Orası hayallerimin bile ötesinde, gördüğüm en mutlu yerdi.

Uyandığında orası hakkındaki ilk düşüncem oranın cennet olduğu idi. Bir gün “Mucizeler Kursu” kitabında “Cennet ve Dünya bir olacak,” sözünü okuyana kadar bu rüyayı hep öyle yorumladım. Bu söz cennet ve dünyanın ayrı iki yer olmadığını anlatıyordu. O rüya bana cennetin nasıl bir yer olduğunu göstermiyordu. Gösterdiği şey dünyamızın nasıl bir yer olabileceği idi. Evrim geçirmiş atalarımız gibi cennetin sadece hayal edildiği bir dünyada yaşıyoruz. Dünyada cennetimsi bir neşe içinde yaşayacağız. Evet, şu anda korkularla yoğrulmuş bir dünya da yaşıyor olabiliriz fakat içimizdeki ışık o kadar parlak olacak ki karanlık artık var olamayacak.

Bir gün kara bulutları dağıtıp olmamız gereken insanı olabileceğimize gönülden inanıyorum. Buna hepimiz inanıyoruz aslında. Tanrısal gücümüzü harekete geçirebiliriz. Işığa tutkuyla sarılıp tüm gölgeleri dağıtabiliriz. Bütün karanlığın

karşımızda puf diye dağıldığı ışıkla dolu bilince sahip bir canlı türü olabiliriz.

Bunu başarabiliriz. Ve bu bir rüya değil. Her birimizin herhangi bir anda sevgi veya korkuyu seçebileceğimiz gibi şu andan itibaren dünyayı sevgisiyle temizleyecek büyük dalga-ya bir katkı da siz yapabilirsiniz.

Yeni doğanların iyiliği ve yeni bir sevgi seli için, doğanın ihtişamı ve hayvanların mükemmelliği için, Tanrının merhameti ve doğmamış torunlarımız için, gündeğumunu onurlandırmak ve gün batımının devam etmesini sağlamak için, haydi hep birlikte parlak ışıklarımızı dünyamıza saçalım. Şimdi tam zamanı!

GÖLGE ETKİSİ TESTİ

“Yanılsama ya da kendini kandırma olmadan sadece her şeyle oldukları gibi yüzleşme cesareti gösterdiğimizizde, başarıya giden yolun keşfine sebep olacak olaylar arsından bir ışık doğacaktır.”

–I Ching

1. Kariyerinizle, sağlığınıza, özel hayatınızla veya finansal durumla ilgili aynı konular üzerine ne zamandan beri çalışıyorsunuz?
 - A. On iki aydan daha az bir süredir.
 - B. Üç ila bir yıl arasında bir süredir.
 - C. Beş yıldan daha fazla bir süredir.
 - D. On yıldan daha fazla bir süredir.
2. Son on iki aydır kaç kez önemli bir şeyi yanlış yere koyarak kaybettiniz, trafik cezası aldınız, kaza yaptınız veya sizin için değeri olan bir şeyi mahvettiniz?
 - A. Hiç
 - B. Bir ya da iki kez
 - C. Beşten daha fazla kez
 - D. Ondan daha fazla kez

3. Ne kadar sıklıkla kendinizi sahte ve sıradan hissediyor veya insanların sizi belirli bir şekilde görmesi için bocalarken buluyorsunuz?
 - A. Her zaman
 - B. Bazen
 - C. Neredeyse hiç
 - D. Hiç

4. Arkadaşlarınız, çalışanlarınız ve aile bireyleriniz ile röportaj yapılırsa onlar sizin ne kadar sıklıkta şikâyet ettiğinizi söylerler?
 - A. Çok nadir veya hiç
 - B. Belki günde bir kez
 - C. Sık sık
 - D. Her zaman

5. Geçtiğimiz son beş ayda kaç kez anında, sonradan ya da zaman içinde pişmanlık duyduğunuz bir şeyi yaptınız ya da söylediniz?
 - A. Hiç
 - B. Bir ya da iki kez
 - C. Beş kereden daha fazla
 - D. Ondan daha fazla

6. Kişisel bir hedefinize ulaştığınızda örneğin ideal kiloya düştüğünüzde, kredi kartı borcunuzu ödediğinizde, evinizi veya ofisinizi düzenlediğinizde vs. aşağıdaki duygulardan hangisini yaşamanız daha olasıdır?
 - A. Hedefinize ulaştığınız için rahatlar fakat eskiye dönmek için temkinli olursunuz.
 - B. Sıkı çalıştığınız ve başardığınız için bir ödülü hak ettiğinizi düşünürsünüz.

- C. Başarınızdan ilham alarak kendinizi iyi çalışmalarınıza devam etmeye adarsınız.
- D. Çok çalışmak zorunda kaldığınız için alıngan ve huzursuz olursunuz.
7. Kendinizi ne kadar sıklıkta yetersiz, yeterince iyi olmayan, sevilmeyen veya değersiz biri gibi hissedersiniz?
- A. Her zaman
- B. Bazen
- C. Neredeyse hiç
- D. Hiç
8. 10 üzerinden puanlama yapmanız gerekirse fikriniz çoğunluğun fikri ile ters düşse bile gerçeği söylemeye ne kadar isteklisiniz?
- A. 8-10 arası; gerçekleri söylemeye çok istekliyim.
- B. 5-7 arası; çoğu zaman gerçekleri söylemeye istekliyim.
- C. 3-5 arası; bazen gerçekleri söylemeye istekliyim.
- D. 1-2 arası; neredeyse hiç gerçekleri söylemeye istekli olmam.
9. Hayatınızın şu anki en önemli odak noktası nedir?
- A. Kariyer basamaklarında yükselmek, bozulan sağlığını tedavi ettirmek, zengin olmak veya insanlarla olan ilişkilerinizi derinleştirmek.
- B. Sahte ilişkiler kurmak veya işyerindeki ve evdeki gerginlikleri yatıştırmak.
- C. Mantıklı bir zaman diliminde hedeflerinize doğru gözle görülür ilerleme kaydetmek.
- D. Finans, insan ilişkileri, sağlık veya kariyer alanlarında ani bir felaketin yaşanmasını önlemeye ya da ondan kaçınmaya çalışmak.

10. Kendinize veya başkalarına verdiğiniz sözü tutma konusunda kendinizi yüzde kaç güvenilir buluyorsunuz?
- A. %10'dan az
B. %25'ten az
C. %50 civarında
D. Çoğunlukla
11. Tanıdığınız birinin arkasından konuşmak, gazetelerin dedikodu sayfalarını okumak veya dedikodu kanallarını izlemek gibi şeyleri yaparak bir gününüzün ne kadarını dedikoduya ayırıyorsunuz?
- A. Hiç
B. Günde bir saatten az
C. Günde bir saatten fazla
D. Günde üç saatten fazla
12. Aşağıdaki ifadelerden hangisi sizin yaşamınızı tanımlamak için kullanılabilir?
- A. Çoğu zaman işler benim için oldukça yolunda gider.
B. Birçok Tanrı vergisi yeteneğim ve becerim var. Fakat onları en üst düzeylerinde kullanmıyorum.
C. Kötü şansın pençelerindeyim. Bu yüzden kendimi bir kötü durumdan öbürüne atlarken buluyorum.
D. Şu anki durumumu korumak için çok çalışmalıyım.
13. Gününüzün ne kadarını uzun vadeli hedefleriniz için harcıyorsunuz?
- A. Hiç
B. Her gün yirmi dakikadan az.
C. Her gün bir ya da daha fazla saat.
D. Uzun vadeli planlarınız yok.

14. Özel veya iş hayatınızda ne kadar sıklıkta hak etmediğiniz muameleyi gördüğünüzü, yanlış anlaşıldığınızı ya da kullanıldığınızı hissediyorsunuz?
- A. Her gün
B. Sık sık
C. Ara sıra
D. Çok nadir veya hiç
15. İlgilenmediğiniz bir şeyi sizden yapmanız istendiğinde, muhtemelen...
- A. Açıkça, "Hayır!" dersiniz.
B. "Hayır!" der fakat bundan dolayı suçluluk duyarsınız.
C. "Evet!" der fakat işi layıkıyla yapmazsınız.
D. "Evet!" der, işi yapar fakat bunun için karşınızdaki kişiye darılırsınız.
16. Hayatınızın, bir kısmından hoşlandığınız, bir kısmından da utandığınız birçok odadan oluşan bir ev olduğunu hayal edin. Kaç kişinin bu odaların tümünü görmesine izin verirsiniz?
- A. Hiç kimsenin
B. Sadece benim için çok değerli birinin; eşimin, sevgilimin, en iyi arkadaşımın, ebeveynlerimden birinin vs.
C. Beni çok iyi tanıyan çok az kişinin
D. Beni çok iyi tanıyan herkesin
17. Bir şey ya da bir kişi tarafından incitildiğinizde aşağıdakilerden en çok hangisini yapmaya meyilli olursunuz?

- A. Acımı içime gömerim.
 - B. Beni inciten şeyi söylerim, affederim ve hayatıma devam ederim.
 - C. Başa baş dişe diş mücadele ederim.
 - D. İlgili kişi hariç durumu herkesle paylaşıyorum.
18. Hayatınızın bir yönünü nasıl iyileştireceğiniz hakkında bir fikir ya da dürtü geldiğinde ne yaparsınız?
- A. Görmezden gelirim.
 - B. Doğru yönde birkaç adım atarım fakat projenin sonundaki bitiş çizgisini nadiren görürüm.
 - C. Kendime bu konuyla ilerleyen günlerde ilgileneceğimi söylerim.
 - D. Harekete geçmemi garantilemek için etrafımda destek yapısı oluştururum.
19. Beklemediğiniz bir anda oluşan boş zamanınızı nasıl geçirdiniz?
- A. İnternette alışveriş yaparak, internette gezinerek veya TV izleyerek zamanımı boşa harcadım.
 - B. Fırsatı önemli bir proje üzerinde ilerleme kaydederek değerlendirdim.
 - C. Biraz kestirerek, meditasyon yaparak veya okuyarak yenilendim ve rahatladım.
 - D. Hayatım o kadar yoğun ki beklenmedik bir anda gelen boş zamanımın olduğunu hiç hatırlamıyorum.
20. Bir hata yaptığınızda, aşağıdakilerden hangisi sizin için olasıdır?
- A. Kendime karşı nazik olur ve gelecekte işleri daha farklı yapmaya kesin karar veririm.

- B. Yaptığım şeyin doğru olduğunu kabul ederek durumu bu açıdan ele alırım.
- C. Sürekli kendimi eleştiririm.
- D. Attığım yanlış adımın benim yetersiz olduğum anlamına geldiğini düşünür ve denemekten vazgeçerim.

DEĞERLENDİRME

Hangi soru için hangi şıkkı işaretlediyseniz aşağıda yuvarlak içine alın ve puanınızı buna göre hesaplayın.

1. soru: A=1, B=3, C=5, D=8
2. soru: A=1, B=3, C=5, D=8
3. soru: A=5, B=3, C=1, D=0
4. soru: A=0, B=1, C=3, D=5
5. soru: A=0, B=1, C=3, D=5
6. soru: A=0, B=5, C=0, D=3
7. soru: A=5, B=3, C=1, D=0
8. soru: A=0, B=1, C=3, D=5
9. soru: A=0, B=3, C=0, D=5
10. soru: A=8, B=5, C=3, D=1
11. soru: A=0, B=3, C=5, D=8
12. soru: A=0, B=3, C=5, D=3
13. soru: A=5, B=3, C=0, D=5
14. soru: A=5, B=3, C=1, D=0
15. soru: A=0, B=3, C=3, D=5
16. soru: A=5, B=3, C=1, D=0
17. soru: A=5, B=0, C=1, D=5
18. soru: A=5, B=3, C=3, D=0
19. soru: A=5, B=0, C=0, D=3
20. soru: A=0, B=0, C=5, D=5

Toplam Puan: _____ (Yuvarlak içine aldığınız şıkların puanlarını toplayarak hesaplayın.)

Gölge Etkisinin hayatınızda ne kadar iş başında olduğunu keşfetmek için diğer sayfaya bakın.

GÖLGE ETKİSİ TESTİNİN DEĞERLENDİRMESİ:

3-37 puan: Nötr bölgedesiniz. Bu da şu anlama geliyor: Siz çoğu içsel inanışlardan ve yaralardan, gölgenizin sebep olacağı yıkıcı davranışların ortaya çıkmasından (şimdilik) özgürsünüz. Öz saygıya sahipsiniz. Davranışlarınız değerleriyle uyumlu ve siz muhtemelen uzun vadeli planlarınıza doğru büyük bir ilerleme kaydedeceksiniz. Kendinizi sevmeye ve dinlemeye devam edin.

38-75 puan: Şu anda gölgenin vurucu etkilerini tüm ağırlığıyla yaşamıyor olabilirsiniz. Fakat belki de hayatınızın sevmediğiniz taraflarını ve parçalarınızı gizlemek ve baskılamak için çok fazla çaba sarf ediyorsunuz. Hayatınızdaki şeylerin ister evde, ister işte veya ister sağlık ve iyi olma konusunda olsun kontrolden çıkmasını önlemek için harcadığınız enerji, eğer isteklerinize ve hedeflerinize doğru yönlendirilirse, size yarar sağlayacaktır.

76-112 puan: Ya başkalarının hakkınızdaki düşüncelerini kontrol altında tutmak için çok enerji ve zaman harcıyorsunuz ya da hayat şartlarınızı kaderinizmiş gibi görüp olduğu gibi kabullenmişsiniz. Halbuki hayatınızı felç eden sizi doğru adımlar atmaktan alıkoyan şey gölgenizin işbaşında olmasıdır. Kontrolsüz bırakılırsa, yaşadığınız içsel kaos sizi yoğunlaştırılmış bir felaket kursuna sürükleyebilir. İyi haber şu ki kendinizi sabote ettiğiniz her seferde sizin için gerçekten önemli olan şeyin farkına varmanız için bir şans doğar. Kalbinizi açın, gölgeyi keşfe çıkın. Böylece en derin acılarınızı görmeye başlayabilirsiniz. Gölge, özümсениp anlaşıldığında en güzel kaderinizi size yaşatmak için tasarlanmıştır.

Gölge Etkisi

Gölge çalışması, kalp savaşçılarının çalışmasıdır. Daha fazla sevgiye, huzura, doyuma ve başarıya ulaşmak için hazırsanız bizi www.TheShadowEffect.com adresinde ziyaret edin.

Yazarlar Hakkında

Deepak Chopra, kurgu ve kurgunun dışında kalan diğer yazın kategorilerinde, eserleri *New York Times*'ın en çok satan kitaplar listesinde yer alan, 35'ten fazla dile çevrilmiş elli beşten fazla kitabın yazarıdır. *Başarının Yedi Spritiel Kanunu*, *Tanrı'yı Tanıma*, *Yeter ki İste*; *Buddha*; *Üçüncü İsa, İsa*; *Yaşlanmaz Beden Sonsuz Zihin*; *Son Mutluluk Reçetesi* en çok satan kitapları arasındadır.

Chopra'nın Esenlik Radyosu, Sirius XM Stars üzerinden 102. ve 52. kanallardan haftalık canlı yayın yapmaktadır. Program içerikleri başarı, sevgi, cinsellik, ilişkiler, iyi olma ve spiritüellik konuları üzerinde yoğunlaşmaktadır. *San Fransisco Chronicle* ve *The Washington Post* gazetelerinde köşe yazarıdır ve ayrıca Oprah.com, Intent.com ve *The Huffington Post*'a düzenli olarak yazılarıyla katkı sağlamaktadır.

Dr. Chopra, Amerikan Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyesi, Amerikan Klinik Endokrinologları Birliği üyesi, Kellogg Üniversitesi İşletme Fakültesi'nde yardımcı profesör ve Gallup Organizasyonu ile çalışan kıdemli bilim adamıdır. *Time* dergisi Deepak Chopra'yı yüzyılın önde gelen en iyi yüz kahramanından ve ikonundan bir olarak ilan etti ve onu "alternatif tıbbın şair peygamberi" olarak nitelendirdi.

Lütfen yazarı www.deepakchopra.com adresinde ziyaret ediniz.

Debbie Ford, uluslar arası üne sahip öğretmen, konuşmacı, dönüşüm koçu, film yapımcısı, on binlerce sıra dışı insana sevme, güvenme ve kendilerini bir bütün olarak sahiplenme yolunda rehberlik eden en çok satan kitapların yazarıdır.

Debbie, insan gölgesi çalışmalarının modern psikoloji ve spiritüel egzersiz alanlarına entegrasyonunda ve bu alanların bünyesinde toplanmasında öncü bir güç olmuştur. Seyirciyi duygusal ve görsel efektleriyle ekrana kilitleyen, bünyesinde Deepak Chopra, Marianne Williamson ile diğer önde gelen düşünürleri ve sevilen ustaları barındıran bir dönüşüm belgeseli tadındaki *Gölge Etkisi* filminin başyapımcısıdır. Film, prestijli film festivallerinde gösterilmiş ve son on yılın en önemli filmleri arasında gösterilmiş ve yankı bulmuştur. Debbie, *Işığın Arayanların Karanlık Yarı*, *Gölgenin Sırrı* ve *İyi İnsanlar Neden Kötü Şeyler Yaparlar?* gibi eserleriyle New York Times'ın en çok satanlar listesinin birinci sırasında yer alan bir yazardır. Ayrıca, dünyaca ünlü Gölge Süreci Seminerleri'nin yaratıcısıdır.

Debbie, bireylere ve organizasyonlara dünya çapında duygusal ve spiritüel eğitimler veren ünlü kişisel ve profesyonel eğitim organizasyonu, Kişisel Dönüşüm alanında çalışan Ford Enstitüsü'nün de kurucusudur. Debbie'nin gölge üzerine yaptığı çalışmalar ve yazdığı kitaplar enstitüdeki eğitimlerin kaynağı olmuştur. Kaynak kitaplar arasında *Spiritüel Boşanma*, *Doğru Sorular*, *Hayatımızın En İyi Yılı*, *21 Günde Bilinç Arındırma* bulunmaktadır. Onun eğitime olan tutkusu ve bağlılığı, dönüşüm eğitimini dünyaya yaymak ve hiçbir maddi çıkar gözetmeyen Kolektif Kalp Organizasyonu'nu kurmak için ona ilham kaynağı oldu. Bu sebeple Debbie, bu organizasyon için gerekli dünya çapında konuya hâkim uzman öğreticiler yetiştirmeye devam etmektedir.

Debbie'yi www.DebbieFord.com adresinden ziyaret edebilirsiniz.

Marianne Williamson uluslar arası üne sahip spiritüel bir ustadır. *Mucizeler Çağı* adlı son kitabı New York Times'ın en çok satanlar listesinde ikinci sıraya oturmuştur. Yayımlanmış diğer 9 kitabı arasında, *Sevgiye Dönüş* adlı kitabı da dahil olmak üzere 4 tanesi New York Times'ın en çok satan kitaplar listesinde bir numaraya yükselmiştir. *Sevgiye Dönüş*, Yeni Spiritüellik yaklaşımı için okunması şart kitap olarak düşünülmektedir. "En derin korkumuz bizim yetersiz olmamız değildir. En derin korkumuz sınırların ötesinde, hayal bile edemeyeceğimiz kadar güçlü olduğumuzdur," diye başlayan ve çoğu kez Nelson Mandela'nın açılış konuşması olarak yanlış yorumlanan, *Sevgiye Dönüş* adlı kitaptan alınan paragraf, çağdaş arayış jenerasyonu için bir marş niteliğindedir.

Her Gün Bir Lütuf, Bir Kadının Değeri, Illuminata (Aydınlananlar), Amerika'nın Ruhunu İyileştirmek, Değişimin Armağanı, Emma ve Annesi Tanrı ile Konuşuyor Marianne'nin yazdığı eserler arasındadır.

Marianne, Oprah Winfrey Show, Larry King Canlı Sohbet, Günaydın Amerika ve Charlie Rose gibi ünlü TV programlarının popüler konuğu olmuştur.

Marianne aslen Houston, Texas'lıdır. 1989 yılında Los Angeles bölgesinde evden çıkamayan insanlar ve AIDS'liler için eve yemek servisi yapan Project Angel Food adlı restoranlar zincirini kurdu. Bugün bu zincir günde bin kişiden fazla insana yemek servisi yapıyor. Marianne, ayrıca Amerikan Barış Departmanını kurmak için bunu yasallaştırmayı hedefleyen kökleşmiş bir kampanya olan Barış İttifakı'nın da kurucusudur.

2006 yılının Aralık ayında Newsweek dergisinin yaptığı bir anket sonucunda Marianne, İkinci Dünya Savaşı Sonrasında 1946-1965 yılları arasında doğan en etkili 50 kişi arasında yer aldı. Time dergisine göre, "Yoga, Kabala ve Marian-

Gölge Etkisi

ne Williamson Hıristiyanlığa sıkı bir şekilde bağlı olmadan Tanrı ile iletişime geçme yolları arayanların en çok etkilendiği üç şeydir.”

www.marianne.com adresinden kendisine ulaşılabilir.