

Clarissa P. Estes

Kurtlarla Koşan Kadınlar: Vahşi Kadın Arketipine Dair Mit ve Öyküler Çalışması

Nursena Balatekin

Özet

Clarissa Pincola Estes yaklaşık 20 yıl boyu farklı bölgelere ait eski öyküleri toplayıp onların üzerine çalışmış, klinik psikoloji ve kültürlerarası araştırmalar üzerine doktora yapmış Jungcu bir psikanalist, akademisyen, aktivist ve yazardır. Kitabında vahşilik ve kadın kavramını aydınlatacak farklı öyküler anlatıp her öykünün sonunda öyküdeki sembolizmi açıklamaktadır. Bu çalışma ise Estes'in vahşilik kavramını insanın bozulmuş hakiki fitratı ve kadın kavramını ise insanın cemâl yönü olarak değerlendirilerek yazılmıştır. Kitabın nefis Psikolojisine ait bakışla yorumlanmış bir özet çalışmasıdır.

Uluma: Vahşi Kadının Dirilişi

Her kadın¹ nehrin altındaki nehre girme potansiyeline sahiptir. Bu kişinin iç dünyasına, esas benliğine yaptığı yolculuktur. Bunun için meditasyon, yazı, dans, sanatın herhangi bir dalı, ibadet, bilinci yoğun bir şekilde değiştiren herhangi bir faaliyet yeterli olabilir. Estes kişi oraya derin ve yaratıcı işlerle, bilinçli bir yalnızlıkla ve herhangi bir sanatla uğraşarak ulaşır der.

Estes kitabın başında uzun bir süre sezginin insana neyin yaşaması ve ölmesi gerektiğini bildirdiğinden ve bunun öneminden bahseder. Bu ikili çalışan bir arketiptir. Yaratılmanın olduğu her yerde ölüm de muhakkak vardır. Önemli olan nelerin ölmesi gerektiğine, gitmesi gerektiğine karar verip izin vermektir. Burada nefis psikolojisi perspektifinden bakıldığında feda edilmesi gereken roller, personalar ve gölgeler düşünülebilir. Bu noktada akışa, Rabbine teslim olmaktır. Tevekkül haline sevkdir.

Bu kısımda anlattığı öyküde Estes kemiğin arketipsel simgecilikteki anlamına dikkat çeker. Kemikler ruh tinini (özünü) temsil eder ve onlar yaralanabilir, sakatlanabilir ama asla öldürülemez yok edilemezler der. Kemik daima canlıdır, ölü canlının bir kemiği dahi yaşayan canlılar için yuvadır der. "Et fani, kemik baki."² Rüya sembolizmi için güzel bir açıklamadır.

Bölümün sonunda Estes psikanalitik bir öğüt mü istiyorsunuz gidin kemik toplayın der. Bu bence kişinin ruhunu, duygularını parçalayıp ait olmayanlara verdiği yerlerden geri toplamasıdır. İç alemde yolculuk ederken toprağın altındaki kemikleri toplamaktır.

Davetsiz Misafiri Sezdirmeden İzlemek: Erginleşmenin Başlangıcı

Bu bölümde içimizdeki muhalife ışık tutulmaktadır. Kadının içerisinde yok edici olarak iş gören varlıktır. Otorite figürleri, olumsuz kültürel buyruklar bunu dışarıdan besleyebilir. Kişi kendini küçülten, sıkın, boğan bir ilişkiye girdiğinde yok ediciyle temasa geçtiğini anlar ama ona hayır demek o kadar kolay olmaz çoğu zaman. Çünkü nefsi yanına çekecek sahte cazibeler vardır. Daha kolay

¹ Estes genelde kadın kelimesini kullanmakta ve onlara yönelik yazmaktadır. Bu nedenle makale boyunca Estes'in kadınlarını olabildiğince insan genelinde aktarmaya özen gösterildi fakat bazı hususlarda kadın bırakıldı. Bu kısımlarda kadın kelimesinin insanın cemal yönü olarak dikkate alınıp iki cins nezdinde düşünülmesi önerilir.

² Mustafa Merter. *Nefis Psikolojisi*.

gelen bir yoldur. Kişiyi vesveseler gelmeye başlar. “Aslında o kadar da öyle biri, öyle bir şey değil...” diye başlayan cümleler aldanmaya giden yolu temsil eder.

Estes burada kadına -nazik ol- adı altında hayır dememe, sınırlarını korumama ve teslim olmaya yönelik verilen telkinlerden bahseder. Kadın böylece sezgilerini budamaya başlar. Sezgisi yaralanmış kadın iç sesin arzuladığı şeye değil de dışarıdan sunulan şeylere giderken parçalanmış sahte bir yaşama hapseder kendini. Tercihleri, sunulan seçeneklere bağlı kişi özgürlüğünden söz edemez. Asıl özgürlük gerçekten ne istediğini bilerek vicdanı dinleyip kalbî olmak, ona göre tercih yapmaktır. Seçeneklerde arzulanan yoksa tercihlerden uzak durup kapılmamak ve gerekirse kendi seçeneğini yapıp seçmek uygundur.

İçsel arzular (yatay/dikey) dışsal eylemlere eşlik etmezse rahatsızlık olur, bunun sonu içerde yaşanan ölümlere çıkar. İç alem beslenemediği için yitirmeye başlanır. Bu sebeple iç alemin arzularını bilecek temiz bir vicdana ve sezgilere ihtiyaç vardır.

Burada görünenin arkasındakini müşahede edebilen bilinçlerden bahseder. Kalbin sesini duymak için hem temiz hem uyanık olmak gerekir. Temizlik vicdanı temiz tutarak, kurallara uyararak sağlanır. Uyanıklık ise beslenmiş ve kulak verilmiş, terbiye edilmiş vicdan ve kalbin ürünüdür. Bu noktada fark eden bilinç ilmel-yakin boyutuna denk düşer. Bu bir kapıdır. İlmel-yakin den aynel-yakine geçmek ve gördüğünü iç dünyanla, kendinle bağlayıp deneyimlemek diğer bir bilinç boyutu sıçramasına işarettir. Sonrası hakkel-yakin de felaha çıkar.

Başta bahsedildiği gibi kişinin iç dünyasıyla bağıını koparmak isteyen yok ediciye karşı yapılacak en güzel şey, parçalanmışlığı birleştirecek en etkili şey kişinin bilinç halini değiştirmesidir. Kalbini muhafaza edip, iç sesine dönmesidir. Bunda da kendisine ait düşünceleri ve sanatını daha fazla ciddiye alması, tefekkür halini artırıp bilinçli bir sorgulamaya başlaması etkili olacaktır.

Gerçekleri Koklayarak Araştırıp Bulmak: Erginlenmiş Olarak Sezginin Tekrar Ele Geçirilmesi

Erginleşme süreci kişinin iç annesini³, sezgi denen annesini geliştirmesiyle de perçinlenir. Bu erginleşmenin başlaması için psişede yeterince gerilim olması gerekir. Gerilim bizi yolculuğa itmeli. Kişinin üstünü örtmeden içerde var olanla yüzleşmesi, hayatdar olanla adem olanı ayırt edip ölmesi gerekenin ölmesine izin vermesi önemlidir. Bunun için kişinin önce korunaklı bölgesinden “comfort zone” dan çıkması ve kendini ormanına götürmesi gerekir. Bu kişide kaygı yaratabilir ama kendi sezgisel doğasını kazanması için bu şarttır. Kim olduğuna dair ona öğretilenleri terk edip gerçekten kim olduğunu keşfetmenin yolu budur. Kişinin kendine meydan okuması gerekir ama içindeki koruyucu anne buna izin vermez. O nedenle ölmesi gerekenin ölmesine izin vermek en önemli düsturdur. “Ölmeden önce ölünüz.” Hadis-i Şerif-i bu temel varoluş probleminin en temel ilacını bizlere sunmaktadır.

Kişi yaşamı boyunca güçlenmek yerine yetersizleştiğini, tükendiğini ve içten ezildiğini hissediyorsa durup bunu bir düşünmelidir. Çünkü kişinin içerisinde var olan koruyucu anne figürü fazlaca talepkârdır ve zor beğenir. Böylece kişinin yetenekleri gölgeye dönüşmeye başlar. Yaşanmamış bir hayat inşa edilir. Bu da kişiyi içten yiyen başka bir yok edicidir.

Kadın ruhsal benliğinin gelişimi için psişesini temizlemeli, düzenlemeli, besleyip yetiştirmelidir. Estes bunu kadının ev de yaptığı işlere benzetir ve hepsinin kadını düşünmeye itmek için bir anlamı vardır der. Sembolizmde genelde ev kişinin kalbini temsil eder. Kalpte bu kadar hummalı işlere hem

³ Burada iç anne kişinin iç ailesinin bir ferdi olarak sembolleştirilmiştir.

yetenekli hem sorumlu kadın (cema) tefekkür edilmelidir. Ayrıca bir şeyi sürekli bilinçte tutmak onun kurummasına sebep olabilir der Estes. Bu, bilinçte olanın işlenmesi gerektiği zamanda yer altına gönderilmesi noktasında önemlidir. Tefekkür hali bu derin işleme için önemlidir.

Yazar, Hayat/Ölüm/Hayat döngüsünü tanıyıp bilen ona kurban olmaz, onun ritmini öğrenmeyi öğrenir der. Bu hayata ve ölüme izin verişle yakalanılan ritimdir ve bu ritmi kavramak korkuyu azaltır. Sınırlarını ve aciziyetini bilmek insan için hayat kurtarıcıdır, doğasını ve döngülerini bilmek de aynı şekilde işlevseldir.

İskelet Kadın: Hayat/Ölüm/Hayat Doğasıyla Yüzleşmek

Kadın ve kurt metaforunu kullanılır. Kurtlar, kadınlar/insanların aksine hayatın iniş ve çıkışlarını ceza olarak görmez, şaşırtıcı bulmazlar. İçgüdüsel doğalarından dolayı zirvelere vadilere iner ve çıkarlar. Bu arada kendisiyle ve diğerleriyle ilişkilerini koruma gibi bir yetenekleri vardır. Kurtlar eş yaşamlarında da son derece fedakâr, birbirine kenetlenmiş haldedir. Fakat insanlarda bunun olabilmesi için en çok korktukları şeyle karşılaşmaları gerekir.

Sevginin ve ilişkilerin hazza dayalı kovalamacalı flörtlere dayalı olduğu fikrinin aksine ruhun dayanıklılığından kaynaklı güçlü bir “her şeye rağmen” birlik olma anlamına geldiğini fark etmek gerekir. Böyle bir sevgi ve ilişki için Estes iskelet kadının yani Hayat/Ölüm/Hayat figürünün ilişki sahiplerince kabul edilmesi ve içeri alınması gerekliliğini savunur. Bunun yaratacağı değişim kişileri endişeye düşürebilir çünkü değişim değişimdir.

Böyle bir değişim için bazı evrelerden geçmek gerektiğinden bahseder Estes. Bunları 7 başlık altında toplar. Bu değişim evresini karşılıklı ilişkiler üzerinden inceler ama bunu kişinin kendisini sevmesi ve iç dünyasıyla evliliği, ilişkisi olarak da düşünebiliriz. 1. Başka birinde bize ruhsal bir hazine bulmuşuz hissi veren keşif. 2. İlişkideki iki tarafın içine düştüğü endişe, korku, ümit, kovalama ve gizlenme hali. 3. Hayat/Ölüm/Hayat boyutlarının çözülüp anlaşılması. 4. Güven içinde rahatlatma, teslim olma. 5. Birbirinin yaralarına, dair geleceğe dair paylaşma ve iyileşme hali. 6. Yeni hayat üzerine şarkılar ve kalbin kullanılması. 7. Beden ve ruhun birleşmesi.

İlk evre de herkes bulduğu, bulacağı kişinin tüm yaralarına merhem olacağı ya da açlığını doyuracağı düşüncesiyle hazine bulacakmışçasına arar. Gerçekten ne aradığını bilmeden bir şey bulanları, bulduğunu sananları bu kısımda bolca görürüz. Ölüm bilgisine direnen bir hayali süreçtir. Oysa beklentiler, yanılsamalar, istekler ilişki başlayınca ölür. Burada ölüme reddedip ilk bulma evresinin duygularına bağlı kalmaya çabalayan, her şey güllük gülistanlık haz ve neşesinde gitsin diye ısrar edip oyun oynayanlar için mekanizma daha şiddetli çalışabilir. Bu durumda Hayat/Ölüm/Hayat süreçlerine katlanmazlarsa hormonal ilişkinin ötesinde sevmeye geçemezler. Hakikat için bu her daim yüzeye çıkar. Hayat/Ölüm/Hayat ortaya çıktığında kaçmaya direnenler esasen sevenlerdir. Ölenlere rağmen anlamak için orada kalmak gerekir. Onun aslında sandığın O olmadığını anlamak bununla da yüzleşmek lazım gelir.

2. Evre ölümün varlığından kaçmaktır. Bahanelerin üretildiği, savunma mekanizmalarının çalıştığı evredir. “Henüz hazır değilim, hayatımı değiştirmek istemiyorum...araya mesafe koyalım” gibi bahaneler duyarız. Yakınlık ve bağlanma korkusu diye tanımlanır genelde bu evre ama asıl mesele güvensizliktir. Bu durumda kişide gerginlik artar çünkü ruh egoya onun hazır olmasına bakmaksızın öğretilerini içeriden fısıldamaya devam der. Fısıltılar hakikati hatırlatmaktadır. Burada cesur olmak gerekir. Estes” Sevmek isteniyorsa etrafında dolaşmaz. (...) Korku bir işi yapmamak için bir bahane değildir, herkese korkar, canlıysanız korkarsınız.” der.

Başkasına duyulan sevgi değişip duran egodan değil vahşi⁴ ruhtan gelir. Bu nedenle o sevgiye hakkını vermek gerekir. Muhabbet böylece doğar. Ruh egodan ayran 3 şeye şu şekilde örnek verir Estes. Yeni yöntemleri hissetme ve öğrenme yeteneği, kötü de olsa yoldan ayrılmama azmi ve zamanla derin sevgiyi öğrenme sabrı. Egoyu kısmen nefis olarak düşünebiliriz. Ruh her daim nefsin terbiyecisi konumuna layıktır.

3. evrede daha fazla hayat üretmek için daha fazla ölüm vermektten bahseder. Neyin ölmesi gerektiğini bilmek, hayatın doğmasından korkmadan teslim olmak yine sahnededir. 4. Güven uykusudur. Uykuda yeniden yaratılırız. Burada uyuma metaforu teslimiyeti ve savunmasız masumiyete dönüşü de temsil eder. Güvenilmesi gereken şey sevgi değil Hayat/Ölüm/Hayat doğasıdır, her bitişte bir başlangıç olmasıdır. Sevginin gelişip büyümesi için sevgililer dönüşüme izin vermelidirler.

Estes burada göz yaşı metaforunu kullanır. Göz yaşı: Yoğun bir yaratma ve yeniden birleşme, ruhun gerçekten bir şey istemesidir der. Masalda gözünden yaş akan erkek o yaşla İskelet kadının ona yaklaşmasına ve içine karışmasına izin verir. Bu ancak içine dönen, yaralarıyla ve kendiyle ilgilenip kabul eden, karşıdaki kadına farkındalıkla bakıp o cemel yönüne teslim olan ve bunu göz yaşıyla ifade eden erkektir (celal'dir). Burada Nefs psikolojisinden bakarsak celal ve cemalin ilişkisi, birleşmesi anlatılır. Erkek için kadınla buluşma kadın içinde eril bir dünyada dişil güçlerle donanmadır. Erkekke “Yarayı kabul eden göz yaşları.” Bu Hayat/Ölüm/Hayat doğasını besler. Böylece bir erkekte bağlanmanın kurulmasıyla derin bilgelik başlar. Bunu ancak yaralarına içerden bakıp kendi halini gören ve yansıtan kişi yapar. Artık ağrı kesici olsun diye kadınların kapısını çalmaz çünkü dişil kişiliğiyle birleşmiştir. Çünkü hiçbir kadın böyle yaralara iyi gelmez tedavi ancak insanın kendine merhametiyle ortaya çıkar, kendine özen göstermesiyle başlar. Sonrasında, ruhunu ve vicdanını açığa çıkarıp teslim olmasıyla bir kat daha yükselir. İçerdeki yaraları görmek için bir kat yukarı çıkıp kendini izlemek gerekir. Bunun sonunda insan kalbini açılmaya bırakır. İçeride ameliyat yapılmasına izin verir ki tüm yalancı sevgiler dağılsın. Muhakkak ki “Ben göklere ve yere sığmam, fakat mü'min kulumun kalbine sığarım.”⁵ Hadisi şerifinden hareketle kalbin sahibi Allah oraya ait olmayanları evinden gönderecektir. Kalbin gözbebeği O'nun nurunun mekanıdır. Bu bir temizlik operasyonudur, o kutsal mekâna yakışmayan sahte sömürücüler giderilir.

6. evre kalbi anlamak ona geçmektir. Yürek psikolojik ve fizyolojik merkezdir. Her şeyi bir yere toplayıp pompalayandır. Kalbi anlamak için olup bedenselliği sona bırakmaktır makbul olan. Hazzı egodan şehvi ilgilerden uzak tutmak çetin bir iştir. Bu nefis psikolojisindeki psikohijyeni destekler. Kurallara uyan ödüllendirilir. 7. Beden ve ruh hayatın hakiki ritmi vesilesiyle hakikatte birleşirler. Özellikle kadınlar bedenleri sayesinde Hayat/Ölüm/Hayat'a yakın yaşarlar. Bilinçli bilinçsiz her ay dönümünde buna sahiptirler. Bu sebeple fitri olarak bu onlar için erkeklere göre hissetmesi, hatırlaması daha kolay bir süreçtir.

Kadın için de erkek içinde mesele Hayat/Ölüm/Hayat doğasıyla bütünleşmektir. Çünkü bu tüm kâinata hâkim bir ritimdir. Sevmek dahi sayısız başlangıç ve sonu kabul etmek demektir. Dönüştürücü olan Hayat/Ölüm/Hayat teslimiyet ister. O bize sadece bu harmoniye uyumu ve dansı değil zıtlıkların birbirinin çözümü olduğunu tevhid halini öğretir. Mesela, can sıkıntısının sahibi yeni eylemelerdir, yalnızlığınki yakınlıktır, ölümün ki yeni hayattır. Bu ritmin farkında olmayanlar ve zıtlıkların dansından haberdar olmayan kişiler daralma hallerini kendilerini bir üst bakışa sıçratan eylemlerde bulunmak yerine para harcayarak, yanlış seçimler yaparak ve yeni sevgililer edinerek dışavurma eğilimindedirler. “Bu bilmeyenlerin yoludur. (...) Hayat/Ölüm/Hayat döngülerini nefes alır gibi yaşarsak, onun içeri girmesine ve çıkmasına izin verirsek, yanlış yapamayız.” der Estes.

⁴ Vahşi ruh; bozulmamış, doğal fitrat olarak değerlendirilebilir.

⁵ El-Aclûnî, Keşfü'l-Hafâ 2:165; İmam-ı Gazâlî, İhyâ-u Ulûmiddîn, 3:14.

İnsanın korktuğu gölgesiyle sonrasında nasıl iş birliğine girdiğini anlatır öykü. Yüreğini kadına ödünç verir çünkü cemale teslim olması gerekir. Yüreğini sürece teslim eder çünkü her şey ona akar, kalp yeniden pompalar. Sonsuz karşılıklı beslenme ve bütünlük başlar, tevhid hakikati sahnededir.

Sürüsünü Bulmak:Kutsama Olarak Aidiyet

Yürekte sıkışmalar, daralmalar, bunalımlar, aslında var oluş problemlerinin habercisidir. İnsan için yeni bir varoluş alanı bulmaya yönelik vicdandan, ruhtan gelen uyarılardır. Estes kitapta buna kişinin kendine uygun yaşam ortamını bulmasına yönelik yaptığı yolculuk ve direniş olarak nitelendirip Çirkin Ördek Yavrusu öyküsünü anlatır. Kişinin özüyle ve ait olduğu esas varlığıyla tanışması ancak böyle bir yolculuğun ürünüdür. Kişi bu içsel yolculuğu kendi varoluş mekanını bulmak için kullanır. İşte burada dışlanmışlık bir lütuf olmaya başlar. Kazananlar; kenardan beslenip arayışına devam eden, devam edip dayananlar ve vazgeçmeyenlerdir. Terapinin kişide yaptığı operasyon ve acıya rağmen danışanın terapiye devam etmesi bu devam ve dayanma haline benzetilebilir, zira terapi yolculuğu da insanın iç dünyasında gölgeleri tarafından sıkıştırıldığı, onlara karşı mücadele ettiği, kompleksleri tarafından örselendiği, nefsinin terbiye edip dış etkenlere rağmen devam ettiği zor bir süreçtir.

Estes Vahşi kadının sorununu içsel kişisel ve dışsal kültürel olarak ikiye ayırır. Kişinin bu iç dış dengesini bulmasının, kendini güvenli ve ait hissettiği bir yaşam oluşturmasının yolu önce içtekiyle mücadele edip güçlenmesidir. Zira içeriden güçlenmemiş bir şey dışarıda da bir değişiklik yaratmayacaktır. Devamlı dış dünyaya uygun şekilde yetiştirilen bizlerin, ihmal ettiği iç dünyasıyla da yüzleşip, o dışlanmış/dışlanmış olduğu benliğini de sevip, kabul edip iç dengesi ve aidiyet duygusunu kurması hayattarlığı için önemlidir. Zira masal, herkesçe çirkin ördek yavrusu olarak bilinip dışlanarak yola çıkan ördeğin, aidiyetini aramak için çıktığı yolda devamlı hırpalandığı, dış baskı ve sözlerle benliğini bastırıp sevmediği ama en sonunda bir nehrin yansımasında kendisinin bir ördek değil de kuğu olduğunu görmesiyle biter. O, ördek yuvasına yanlışlıkla yuvarlanmış bir kuğu yumurtası olduğunu yolculuğunun sonunda, büyüyüp olgunlaştığında fark etmiştir. Bu durumda artık dışarının talepleri ve ruhun talepleri kalmamış tanıdığı benliğinde hepsi bir olmuştur. Kişiyi yaşadığı bu birlik, uyum ve tevhid hali denge ve huzur eşliğinde sekine ve huşu haline götürür.

Estes kendi kızlarına söylediği bir sözden bahseder kitabında. “Bir anneye doğdunuz, ama şansınız varsa birden çok anneniz olacak. Ve onların arasında, ihtiyaç duyduklarınızın çoğunu bulacaksınız.” Burada kişinin kendi iç annelerini, benliğini, sezgilerini, cemâl yönlerini keşfi düşünülebilir. Ruhsal benlik kabul edilmekle, görülmekle serpilip gelişir. Ardından aynada çirkin ördek yavrusundan büyüyen kuğuya şahit olursunuz.

Her insan, ruhunun ait olduğu makamın arzusuyla çekilir. Esas istenen üst katlara çıkmak, ait olunan makama erişmektir. O makam tüm güzel hallerle buluşulan makamıdır.⁶ Bazıları o yolculuğa çıkar, bazıları yolda takılır, bazıları geçici ilaçlara tutunur ama devamlı dışlanan, düşünen, arayan asla vaz geçmez. Bu noktada gelen nefsi rahatsızlıklar kişi için büyük bir umut, vicdanın ve ruhun çalıştığına dair büyük bir işarettir. Rahatsızlıklar bizi arayışa iten güçlerdir, bu böyle olmaz dedirten cesaretlendiren enerjilerdir. “Mesele devam etmektir, çünkü devam etmek direnmektir ve çoğu zaman durup direnç göstermekten daha kolaydır.” der Estes. Ayrıca ekler; devamlılık garip bir şeydir der, muazzam bir enerji açığa çıkartır. 5 dakika durgun suyu düşünmek bile kişiyi bir ay boyunca besleyebilir. Tefekkür hali tanımlanmaktadır. Durmak, seçmek, düşünmeyi tercih etmek ve çıkacak olan enerjiye hizmet etmek yolculuğun bir parçasıdır.

⁶ Bu konu Nefs psikolojisi kitabında detaylı olarak anlatılmaktadır.

Sadece hayatta kalmak insana yetmez, iyileşme ve serpilme gerekir. Bu durumda Estes insanın hayatta kalan statüsünün ötesine geçmeye korktuğunu söyler çünkü o salt bir statü ayırt edici bir işarettir. Gururlarını okşayan “Buraya ne kahırlı yollardan geldim” başarısıdır der. İnsan bu sebeple de o personalara tutkuyla sarılır sanki onlar hayatmışçasına. İşte burada iyileşme ve serpilme için hayatta kaldıran o statünün ötesine geçmek onu öldürmenin yeşerdiğini görmekteyiz. Hayatta kalmayı hayatın baş yapıtı yapmak yerine rozetlerden biri olarak kullanmak daha iyidir der Estes. Biz yine önce hakiki kendimizi tanıyıp, bize ait olmayanları öldürme, yükleri bırakıp yükselme yolculuğundayızdır.

Neşeli Beden: Vahşi Et

Günümüzde özellikle kadınlara dayatılan bedensel yaptırımların altında yatan saldırıyı çok güzel ifade ediyor bu bölüm. Kadına kendi bedeninden hoşlanmaması öğretilirse, o bedene sahip olan annesini, kızlarını, kültüründeki diğer insanları, erkekleri nasıl sevebilir o kadın? Bu saldırı o kadının kültürüne, ondan önce gelmiş ve sonra geleceklere yapılan bağlantıyı koparmak üzerine yapılan uzun menzili bir saldırdır der Estes. Bu saldırının neticesinde özellikle kadınlar -ama artık erkekler de- bedenlerine köle muamelesi yapan ve sonrasında köle olmuş beden eksenli yaşayıp düşünen bir sistemin içine hapsederler kendilerini. İnsanın enerjisi; tüketilen besinler, rakamlar, ölçüler, görüntüler üzerinden yok edilmektedir. Beden dış dünyada etki yaratamamanın verdiği sıkıntıyı çıkarttığımız, “burası hüküm alanım, bak bunu değiştirebiliyorum” dediğimiz ve hırpaladığımız bir mülkümüz, toprağımız haline gelmiştir. Sonrasında yapılan aktiviteler, kılıfını ideallere uygun tutmak ve onu beslemek üzerine haz temelli şekillenir. Bu şekilde bedene özerk ayrı bir varlık alanı da vermiş oluruz ve varlığımızdaki bütünselliğimiz bozulur. Bu durum içimizde sağlamaya çalıştığımız dengeyi koruma işini zorlaştıracaktır. Çünkü bütün ne kadar parçalanırsa her bir parça için denge adına sarf edilmesi gereken enerji artar ve iş zorlaşır. Harmoni bozulur, bu nedenle bütünsellik insan varlığı için hayattır. / (Hayat için hayattır.) Denge için bizim bir kavram temizliğine gidip bedenin amacı üzerine yeniden düşünmemiz gerekmektedir. Bu noktada Estes bedeni, ruhu koruyan, ateşleyen, taşıyan, bellek için depo, ruhun besini olan duyguların iletim aracı olan bir roket fırlatıcıya benzetir. Bedendeki hisler olmazsa duygular ruha geçemez. Estes bedeni masalarda yer alan uçan halı sembolüyle çok hoş bir şekilde ilişkilendirir. Uçan halı görünürde pek değerli olmayan, sıradan bir şey gibi düşünülür ama üzerine oturup yüksel diyenler için yükselir, kişiyi başka bilinç merkezlerine, bakış açısı ve bilgiye taşır. Bu tıpkı bedeninin bir ses, bir müzik, bir kokuyla bizi başka diyarlara taşımaya benzer. Bu durumda bedene gerçek varlık nedenine uygun davranmak ve böylece ruhu muhafaza etmek önemlidir. Haz ve istek üzerinden yontulan beden yüzünden ruha yaptıklarımızın ilişkisi bu durumda açıktır. Bu noktada bedeni ayrı şekilde mülk haline getirmemenin ve nefsi zaafılardan korumanın sağlanan psikohijyenle tekamüle katkısı ön plana çıkmaktadır.

Kendini Korumak: Kurt Kapanlarını Kafesleri ve Zehirli Yemleri Tanımak

Bu bölümde yine bir masal aracılığıyla insanın vahşi benliğini nasıl göz ardı edip, kolay görünen ama fitratına ait olmayan uyuşturucu, örtücü, haz verici semboller tarafından kandırıldığından bahseder. Kırmızı ayakkabılar masaldan bir sembol olarak tartışılır. Ayakkabılar önemlidir çünkü onlar bizim üstünde durduğumuz zeminle temasımız, özgür sınırlarımız ve hareket kabiliyetimizi temsil eder. Ayakları örtecek ayakkabılara sahip olmak inançlarımızın kanıtlarına ve bu inançlara göre davranmak için gereken şeylere sahip olmak demektir der Estes. Masalda çeşitli olaylar sonrası kendi yaptığı ayakkabılarını terk edip çekiciliğine kandiği kırmızı ayakkabıların peşinden koşan kızın, ayakkabılar tarafından yürütüldüğü, dans ettirildiği görülür. Kız tüm kontrolünü kaybetmiştir, ayakkabılar onu idare etmekte, istedikleri yere götürmekte ve devamlı hareket ettirmektedirler. Bir müddet sonra istese de ayakkabıları ayağından çıkaramaz çünkü sanki yapışmışlardır, gücü buna tek başına yetmez.

Bu bölümde biz de nefsinin dizginlerini tutamayan, ruhunun açlığını nefsini besleyerek örten ama sonra nefesine köle olan bir insanı görüyoruz. Ruhsal kıtlık ekseninde çekici ayakkabılara koşan ama aynı zamanda özgürlüğünü de ona teslim etmiş ve bağımlı şekilde hareket etmeye başlamış bir insani figür.

Çoğu insanın içinden geçer. Belki daha az zor olan, daha az zaman ve enerji gerektiren bir şey daha iyi olurdu diye. Kolay olan iyi gözükebilir. Mesela, kendi emeğiyle zorlu yollarda kavru lan bir kadın için pek de sevmediği bir adamın maddi gücüyle evlilik yapmış bir kadının imkanları çeldirici gözükebilir. Şuradaki falan filana bak ne güzel süslü ve daha çekici duruyor(!) Ayarttığımız kendimiz aynen bu şekilde vahşi benliğimizi (fitratımızı) örtüp yanlış kararlar almamıza sebep olur. Bunun dışında mazeretler de tuzaktır. "... bunu daha sonra yapacağım" larla o tuzağa düşeriz. İşte tuzaklar buradadır. Yaratıcı, keşfedici, üretken ama zorlu hayatın çevresinde yürürken daha kolayca sahip olma arzusu aslında tuzaktan çok bedeldir Estes'e göre. Bunlar ruhsal kıtlığın başlangıcıdır.

Ruhsal sıkışmışlık içerisinde üstünü örttüğümüz ruhumuzla canlılık hissimiz azalmaya başlar ve bize canlı hissettireceğini düşündüğümüz bunu vaat eden ilk şeye tutunma riskiyle karşı karşıya kalırız. Hayatın solgunluğa yenik düşmesi tam olarak aç kalmış ruhtandır. Bu durumda insanın içinde açlıktan bağır an acı çeken dağılmışlık gün yüzüne çıkar. Dışarıdan derli toplu gözükme içerdeki açlığı kapatmaya yetmez.

Bu durumu anlatmak için açlıktan adeta kudurmuş olan hayvan davranışlarına dikkat çeker Estes. Aç ruhlarda öyle arar ve avlanmaya başlar- alkol, uyuşturucu, kötü aşk halleri gibi-. Kurtlar ancak bir kıtlık döneminden sonra ya da sürüdeki biri travmaya, hastalığa yakalandıktan sonra aşırı saldırgan biçimde öldürücü olmaya başlar. Kıtlığın getirdiği sorun işte budur. Kadın özlemi, açlığı, eksikliği giderecek zannedip bulduğu şeye sorgulamadan sımsıkı tutar, saldırgan ve bazen öldürücü olabilir. Yeni bir hayata yönelmek yerine orada oturur kalır der Estes. Aynı nefis katında kalmak ve biraz da olsa dağınıklığı örtmek için o katı süslemeye ve çekici göstermeye çalışan sonra da bu sebeple örtücü/bastırıcı bulduğu her şeye sarılan insan gibi. İşte başka bir tuzak daha. Burada insanın depresyon hali tasvir edilir. Kişi o kata, kitaba göre psikik hale kalmıştır ve tutsaktır. Estes burada çok etkileyici bir benzetme daha yapar. Tutsak hayvanların halinden bahseder. Hayvanat bahçesinde en güzel, özel şartlarda bakılan hayvanlar tutsaklık nedeniyle hayati davranışlarını azaltıp uyku haline bürünmeye başlar, genellikle yavrulama yeteneklerini yitirir, somurtkanlık ya da istenmeyen saldırganlık gösterirler. Buna hayvan depresyonu denir. Doğal döngüler yitince boşluklar meydana çıkar ama Estes bu boşluğu daha çok penceresi olmayan sımsıkı kapalı bir kutunun içinde olmaya benzetir. Bu, Nefs Psikoloji'sine göre kebed⁷ haline benzemektedir. Kebedden kurtulmanın yolu onu yarıp geçmek, sonucu felaha ermetir.

Evin Yolunu Bulmak Kendine Dönüş

Bu kısımda kadının eve dönüşünden, ruhun derisini bulmasından bahsedilir. Bir fok derisi = ruh derisi sembolizminden bahsedilir ve muhteşemdir. En büyük organımız olan, tüm hislere açık olan derimizle başlar. Deri⁸ ruh eviyle sembolleştirilmiştir. Ruh derisi, ev, eve dönüş kavramları arasında çalkalanan bu bölüm insanın can evini bulması, canın ona seslenmesi halini anımsatır. Estes, doğaya baktığımızda görürüz ki her canlı evine döner der.

Fok balığı sembolü önemlidir çünkü anne foklar ancak kendilerini beslemek ve yavrularını emzirmek için karaya çıkarlar. Seçilen hayvan figürü hem karada hem suda yaşayabilir. Estes bu bölümde yoğun

⁷ Beled Sûresi 90/4

⁸ Cisim hırkası bkz. Mesnev-i Şerif

manada ruh ve tin kavramlarından bahseder. Tini doğuran ruhtur der ve ruhun tini doğurması için şefkat görmesi ve beslenmesi gerektiğini söyler.

Ruh evinden, can evinden uzak kalan insan dünyaya fazla karışmış, dağılmış, alamadan vermiş, fedakârlık adı altında kendi ihtiyaçlarından tüketmiş, personalara takılı kalıp hizmetkar olmuş, baskılara maruz kalmış, bahaneler bulup gitmiş vazgeçmiştir, Can'ın sesini bastırmış ya da duyamayacak kadar uzaklaşmış olabilir. Can evinden uzaklaşmak için illa kötü atfedilen eylemlere bulaşmaya gerek yoktur, bir şeylerin dozunu kaçırmak uzaklaşmaya yeterlidir.

Eve dönüş için olgun aklı başında bir tin'e, vicdana gerek duyar kişi ki Can'ın çağrısını işitsin. Masaldan da çıkan anlatıyla tin ancak ego⁹ ve ruhun evliliğinden ara form olarak dünyaya gelir. Ruhun dünyayla alışverişini sağlayan, dünyadan bilgi getiren olarak yorumlanan tin Can'ın peşinden gitmeye kalkan ruha koşar. Burada tin de bu sese kulak verme olgunluğunu gösterir. Egoya fazla kapılmaması, egonun hizmetçisi olmayıp içindeki sağduyuyu beslemesi yönünde hareket eder.

Hiç bitmeyen bir kaynak gibi koşuşturan, istediklerini değil devamlı surette kendince gerekli gördüklerini yerine getiren kadınların genel hali budur. Böylece ruh derisi kaybedilir. Burada Jung'un 4 kadın arketipinden olan şifacı kadın arketipine yapışmaktan bahsedilir. Her şeye, herkese iyileştirici olma arzusunda olan kadın bu görevini mütemadiyen yerine getirme çabasındadır. Oysa, hiçbir insan bir arketipi sürekli taşıyamaz, bu kişiyi ulaşılamaz bir hedef yolunda tüketen yanlış bir algıdır. "Her şeyin her şeyi ol" kompleksi kadının yeterliliğine saldırır, onu sanki "yüce şifacı" oymuş gibi davranmaya sevk eder. Önünüze çıkan her şeye yardımcı olma güdüsünü susturun der çünkü zamanı geldiğinde eve gitmezsek odağımızı yitiririz ve hazır olmasanız bile zamanı geldiğinde zamanıdır.

Ruh kaybını engellemenin yolu postumuzdan gözümüzü ayırmamaktır. Fok derisinin gasp edilmesi kadının kaynaklarının ve zamanının çalınmasıyla ortaya çıkar. Arzulandıkları tarafından çekştirilen, çeldirilen kadınlar alışverişlerinin bedelini öder. Bunu psişik hesaptan fazla para çekmeye benzetir Estes. Kişinin dolmadan boşalması der. Hayat almak ve vermek dengesinde hareket ederken, yaşam kaynağımız nefes bile bu düsturu izlerken devamlı fütursuzca vermek, dağıtmak ve savrulmak insanı öldürür. Bu toplumda özellikle kadınlara yüce bir fedakârlık, yapılması gereken iş olarak dikte edilmiş haldedir. Oysa, bu durumda sersemimiz ve böyle bir halde seçim yapmak iyi değildir ama genelde kadınlar yapar.

Düş sembolizmine dair güzel bir not düşer Estes. "Kültür-ne sebeple olursa olsun- kadınlar için bütünsel ve sağlıklı bir hayatı yasaklıyorsa, o kadın yaralı hayvan düşleri görecektir." der.

Can sesi geldikçe insanın içindeki özlem artar. Ama tüm bu özleme rağmen bulunduğu yerden ayrılmak zordur. Her şeyi bırakıp ara vermek, devretmek, sıyrılmak ve sadece senle kalmak zordur. Gitmek her kadında farklı bir döngüde gerçekleşir. Bazıları uzun süreli, bazıları kısa süreli gider, bazıları bir avuç gökyüzünde kapılır gider, bazıları asfaltı delmiş bir ağaç kökünde, müzikte, yalnızlıkta, gün doğumunda... Gitmek kalabalık içindeyken de olur. Kalabalıkta yalnız kalmayı kamufle etmek için verilen dünyevi isimlerden bahseder burada Estes. Kendi kendine konuşmak, düşüncede kaybolmak, dalgın bakmak... bir de bunlar toplum tarafından utanılacak bir hale sokulmuştur der. Oysa o kişinin kalabalıklar içinde dahi ruhuna dokunabilmesidir. Ruha dalmak, onunla konuşmak, kendine dönmek, canla buluşmak anlara da sığabilir. Mesele "ben gidiyorum" diyebilmektedir. Bahaneleri silmektedir.

Derinin çatlaması, rahatsızlanması, uzun süre evden ayrı kalındığında olur der Estes. Rahatsızlıklar bir yerde çok uzun süre kalırsak baş gösterir diye belirtir. Bu bir nefis katına sıkışıp orada uzun süre kalan insanın kabz hali ve rahatsızlığıdır. Fazlalığı, azlığı, sınırları anlamakta zorlanır kişi. Çünkü

⁹ Burada ego yerine beden ve ruh da diyebiliriz çünkü her mertebede başka bir ego vardır. -Mustafa Merter.

derisi,hayatla duyusal anlamda en çok iletişim sağlayan duyusu, rahatsızlanmaya başlamıştır. Bu nedenle kişinin dünyası karışır. Rahatsızlığı fark eden ama mekanını değiştirmeyi fark edemeyen kişiler, solgun, kavgacı, talepkâr dağınık ve ulaşımsız hale gelirler. Aradığını bilmeden aramak, o rahatsızlık ve açlıkla hırpalanmak muhakkak bu ve benzeri birçok duruma sokar.

Ama bazıları eve hiç dönemeyebilir çünkü kendilerince hayatlarında işlevsellik vardır, onlar “başarılıdır” ve her şey “tıkırındadır” Bu rahatsızlık hali herkesi Can evine göndermeyebilir. Herkes iç huzursuzluğunu duyacak kadar dünyasıyla iletişimde olmayabilir. Bulunduğu nefis katını süslemekle, temizlemekle meşgul olan kişinin başka katlar ve mekanlardan habersiz olması, esas ihtiyacını hissetmemesi muhtemeldir. Fakat böyleleri de çok şey başardığını ama hiç doyum hissetmediğini belirten tuhaf bir duyguya kapılırlar çoğu zaman. Her şey vardır ama neden tatmin olmuyorum, mutlu değilim bilemiyorum gibi bir tıkanıklık yaşarlar. Bu duyguyu sorgulayanlara kapı açılabilir ama bastırmak kolaydır, bağımlılıklar da böylece doğuverir. Aslında hoşnutsuzluk anlamlı ve hayat verici değişikliklere açılan gizli kapıdır.

Masal sonunda amfibik canlılara benzediğimiz öne sürülür, karada yaşayabiliriz ama suya ve eve geçici geziler gerçekleştirilmeden sonsuza kadar yaşayamayız. Belki bizim kültürümüzde sıla-i rahim yapmanın altında bu yatıyor olabilir. Arada bir evine dön ve hatırla. Eve dönmek kedine dönmektir. Dinginliktir. Hiç durmadan akan, hareket halindeki dünyada ruh derilerinin çalınması kolay olur. Halbuki idrak için dinginlik gerekir. Dinginlik hakiki sesleri duymamızı sağlar. İnsan durup çekerinin onu nereye doğru ivmelendirdiğinin farkında olmalıdır.

Doğaya git ve fabrika ayarlarına dön, bu sezgilerini, vahşiliğini uyandırır ve döngülerini ritme sokar. Bu şekilde dünyevi şeyleri sana özgü bir hale getirip kaybını azaltırsın, evden çok uzaklaşmamış olursun çünkü Rahmanın nefesi doğada varlık aleminde gezinmektedir. Eve geri dönüş değildir zor olan, dönülmesi gerektiğini hatırlamaktır.

Temiz Su: Yaratıcı Hayatın Beslenmesi

Yazar bu bölümde yaratıcılıktan ve animus yapılanmasından bahsediyor. Yaratıcılığı, akan temiz bir su, bir nehir ve kişinin oradan beslenmesi, onu temiz tutması gibi metaforlarla anlatıyor.¹⁰

Yaratıcı enerji -biz buna ilham da diyebiliriz-, noktasında sıkıntılar yaşıyorsak kişinin o nehrin kaynağı ve aktığı, döküldüğü yerle ilgili bağlantısında bir problem vardır der Estes. Bu nokta kişinin rabitasını kontrol ve tefekkür olarak yorumlanabilir kanaatindeyim.

Nehri yaratıcı hayatın kaynağı olarak görüp nehrin temizliğiyle oradan alınan yaratıcılığın doğru orantıda olduğunu bu nedenle nehre dalıp temizliğin yapılması gerektiğini söyler Estes. Nehrin temizlenmesi, sınırlarının çizilmesi, köprülerin kurulması, korkmadan içine dalıp kompleks ve gölgelerden arındırılması, kişinin içindeki ruhla, Rabbiyle daha temiz ve bozulmamış frekanstan haberleşmesi gibi düşünülebilir. Arıtma yapmak, tıkanan geçitleri açmak ve akıntıyı gelecek zararlardan korumak gereklidir. Bu kısımda toplu bilinç dışına atıfta bulunarak nehrin taşıdığı toprağın her kuşağın yaşadığı psikik sorunların üst üste yığılmasıyla oluştuğu notunu düşer.

Burada yine Cemal isminin, dişiliğin ve doğurganlığın ön planda olduğunu görürüz. Nehrin içine dalan, onu temizleyen, o ilham veren enerjiyle iletişim halinde olup doğuran, üreten cemal yönüdür. Ama sahnede ikinci ismin ihtiyacı ve fonksiyonu da çok güzel şekilde açıklanır. Cemal'in odağını koruması, bir yerlere akması, sınırlarını belirtip dış dünyayla iletişim kurması için animusa (insanın

¹⁰ Bu nehir meteforu Kuran-ı Kerimdeki Kevser suresinin bir tefsirini hatırlattı.Yazarın işleyişiyle Kuran-ı Kerimdeki manalarda paralellik olduğunu düşünüyorum. Sürenin bir tefsiri metnin sonunda ektedir.

içindeki eril yönü, Allah'ın Celal isminin tecellisi) ihtiyacı açıkça anlatılır, masal üzerinden de temsil edilir.

Yaratıcı hayatı kirleten ve teslim alan, nehri pisleten şeylerin başında o üreticiliğin ego için olması ya da baskılarla karşılaşması gelir. Bu oradaki yaratıcı ruhu tıkadığı gibi şevki ve enerjiyi de öldürür.

Estes'in yazısından yola çıkarak yaratıcı enerjiye, doğurganlığa ve üreticiliğe ket vuran şeyleri (gölgeleri) kısaca sıralayabiliriz. Kadının orada burada dağılımı, işlerin sadece olmasıyla yetinmesi, başarısızlık korkusu ve cesaretsizliği, içten gelen acımasız, küçümseyen sesi (yeterince iyi değilsin, şöyle değilsin vb.) bitmek bilmeyen mazeretleri (şu bitince başlayacağım, şayet şunu yaparsam ve şunu edinirsem yapacağım), ertelemeleri. Oysa kadın yapması gerektiğini düşündüğü şeylere evde, işte, sosyal hayattaki rol ve görevlerine ara vermeyi, hayır demeyi bilip üretkenliğine doğurganlığına zaman ayırmalıdır. Bunun dışında olumsuz psikolojik kompleksler de bu hususta etkilidir. Estes, olumsuz psikolojik komplekslerin temelinde hep geçim kazanmak gerektiğine dayanan ısrarlarla dayatılmış uyarıların olduğunu altını çizer. Nefsimizin en çok çelindiği nokta olarak düşünebiliriz geçim endişesini. Oysa Kuran-ı Kerimde rızkın Allah katından verileceğine dair birçok ayet vardır.

Nehri korumak için nehrin bekçisine animusa ihtiyaç vardır. Köprü kuran ve yönlendiren animustur. Animus denetler, izler, tamamlar. Estes "kadın sürücü, animus ise aracı itekleyendir." der. Sahne taşarcasına dolu olabilir, kişinin içinde yığınla yaratıcılık, hayal, üretkenlik olabilir ama onu sunan derleyip toparlayan ve son noktayı koyan denetleyici animustur. Belki de o nedenle biz günümüzde "yapanlar" olarak genelde erkekleri görürüz.

Yaratıcılık açık bir bilinç hali ister. Nehri geri almak için bazı yollar sunar Estes. Bunları da kısaca özetlediğimizde: Tepki vermek, duyarlı olup ses çıkarmak. Vahşi olmak, içimizden geleni sansürlemeden akmasına izin verip içinde ne olduğunu görmek, yüzleşmek. Başlamak, korkmadan çekinmeden ve ertelemeden başlamak. Zamanı korumak. Kendi sınırlarını çizip hayır diyebilmek. Bunları ancak iyi gelişmiş ve mükemmel sınırlar koyan bir animus yapar. Onunla kalmak. Ruhsal benlikle, canla kalmak. Yaratıcı hayatı korumak ve işimizi yapmak. Günlük işlerle kendi iç işlerimiz arasında denge sağlamak. Yaratıcı hayat için besin hazırlamak. Çevremizdekilerin olumsuz ve öldürücülüğünden, engelleyiciliğinden kendimizi sıyırmak. Burada çevre yine faktör olarak ortaya çıkar. Kişi yaratıcı hayatını cesaretlendiren bir çevreyle sarmalanmalıdır. Aksi halde iradesini yitirebilen, kendini baskılanmışlık ve dışlanmışlığın içinde fantezilere sürükleyebilen, odağını kaybeden bir kadın ortaya çıkar. Bu nedenle sizi besleyen bir çevreye tutunun. Fakat bu sadece rahatlatan, esneten bir çevre olarak algılanmamalıdır çünkü rahatlatmak da köreltici ve fanteziye iten bir şeydir. Çevreden bunun da ayıklanması gerekir.

Enerjiyi korumanın en önemli çözümlerinden biri sınırları olan bir kaptır. Bunun dışında yaratıcılıkla gelen fikri tutmak, onu sallamak ve sabırla beklemek önemlidir. Burada yorgun animusun kendine gelmesine zaman vermek ve dinlenmesine izin vermektense bahseder Estes. Sallamaktan kasıt budur. Orada burada koşturup bir anda bıktım, bırakıyorum diye bayrak sallayan kadınlar görürsünüz etrafınızda. Bu işte o animus yıpranmasıdır. Oysa durup mola almak, dinlenmek ve yoğun çalışmaya sonra dönmek doğanın döngüsünde var olan bir şeydir. Burada yaşanan enerji kaybı, tükenmişlik neyse odur ve kabul edilip sabırla toparlanmalıdır. Bu sürecin bir parçasıdır. Yenilenmek için molaya ihtiyaç duyulur. Hayat/Ölüm/Hayat doğası bunu gerektirir. 4 mevsim geçişleri bile bunu gösterir. Ayrıca bu ayıklama, yıpranmış ve işlemeyen fikir ve uğraşların elenmesi, durup odağı tazelemek için bir fırsattır. Vahşi kadın için animusun çoğalma ve azalma döngüleri doğaldır.

Örneğin kurtlar haz ya da tehlike hali algıladıklarında önce tamamen hareketsiz kalıp gelen bütün verileri değerlendirirler. Orada tam ne olduğunu anlayabilmek için heykel formunda kalırlar.

Odaklanırlar ve bu da tüm hisleri uyandırıp tartma, önünde ne olduğunu görme halidir. Bu fikrî sallama halidir. Salla, bir kısmını tut, bir kısmını at. O kendini yenileyecektir.

Özel Araziyi Belirlemek: Öfkenin ve Bağışlamanın Sınırları

Bu kısımda tema öfke etrafında şekillenmektedir. Öfkenin olumlu ve olumsuz kullanılması, öfkeye karşı tutum ve onun eğiticiğinden söz edilir. Öfkenin, normalde fark edemeyeceğimiz şeylere ışık tuttuğu için itici bir psikik güç olduğundan bahsedilir. Öfkenin altında yatan şeylerin farkına varmak ve o dinamikler üzerinden okumalar yapmak önemlidir. Bölüm içerisinde anlatılan masalda öfkenin eğitilmesi için süreçte yapılan bir dağ yolculuğu vardır. Dağ burada metafor gibi dursa da dağ ve öfke ilişkisi, dağın öfkeli ruh haline yansıtıkları pratikte de değer taşır. Dağlar Kuran-ı Kerimde de çokça yer almaktadır. Allah'ın yüceliği, gücü, yeryüzünün sabitleyicisi, sığınak vb şekilde geçer. Öğrenmenin ancak dinginlikle olacağı, öfkenin dinginlik haline dönüşmesi gerektiği söylenir. Dinginlikle yapılan yolculuk esasen öğreticiliği ve aydınlanmayı taşır. İyileşme tek bir fikirde, nesnede, ilaçta değil arayış ve yolculuktur. Tabi yolculuk sırasında bu aradığımızı sandığımız formüller yanılmazdır. Bunlar aydınlanmanın engelidir ve sonunda kaldırılması gerekir, çünkü esas olan süreçtir. Bu yolculukta yanılımalardan sıyrılır, öfke öğretmen olur, içgüdüsel psişeden yardım istenir.

Sonrasında masaldaki başka bir sembol üzerine tefekkür başlar: ayı. Ayılar doğurganlık ve ölmüş gibi görünen şeyden çıkan çoğalma için muhteşem bir metafor olarak kullanılır. Çünkü ayılar uzun kış uykusuna yattıklarında, kalp atışları neredeyse 0'a düşüklerinde dahi bir cana gebe olabilirler. Genelde erkek, dişiye kış uykusuna yatmadan gebe bırakır fakat yumurta ve sperm o uyku süresince hemen birleşmezler. Ancak ayının uyanmasına yakın birleşirler ki baharla birlikte doğum gerçekleşsin, ayı yavrularına bakabilecek bir durumda olsun. Bu öfkenin sembolize edilmesi açısından muhteşemdir. Ölü gibi gözükken, yok edici gibi gözükken bir enerjinin nasıl doğurgan olabileceğine dair harika bir anlatıdır. Kış uykusunda yaşanan dinginlik yeni hayata gebedir.

Öfkenin sahip olduğu o büyük enerjiyi dönüştürmeye ihtiyacımız vardır. Burada yine ayı sembolü üzerinden düşünecek olursak bizim ayıyla ilişki kurabilmek için onu izleyip gözlemlememiz, gerektiğinde uygun şekilde beslememiz lazım gelir. Ancak bu şekilde şefkat gösterip yeterince cesur olursak karşısına çıkabiliriz.

Bunu yapmanın ilk adımı üst bakışı elde etmek ve olaydan bir an olsun uzaklaşmaktır. Kendimize bir alan yaratmazsak kendimizi hem öfkenin bedenimizde sebep olduğu kimyasal taarruzdan hem psikik yoğun enerjiden kurtaramayız, altında yuvarlanırlar. Oysa bizim gerekli ve haklı öfkeyi gereken zamanda sınırlarımızı müdafaa için kullanmamız, gereksiz ve aşırı olanını terbiye etmemiz gerekir. Öfke düşmanımız değil doğru kullandığımızda en sadık koruyucu dostumuzdur.

Öfkenin kaynağı ne olursa olsun haklı bile olsa bizim ondan öğreneceklerimiz var bu sebeple onu tanımak, kutsamak denetlemek ve boşaltmak gerekir der Estes. Bunun için kişinin öfke adı altında baskıladığı, kabul etmediği ama yitirdikleri için dönmesi tutulmamış yasları tutup ölüleri salması gerekir. Yüzleşme yine sahnededir. Bu şekilde rahatsız eden gölgeleri devamlı yanımızda taşımaz, oldukları yere sabitleriz.

Öfkeli olmak aklımız a ilk geldiği haliyle bir şeyleri yıkıp dökmek dağıtmak hali dışında da gözükür. Hatta geneli böyledir. Öfkeli kişi sinik olabilir, umudu yitmiş, nezaketi bırakmış, sözleri tutmayan, dağılmış olabilir. Ağzını açmadan kaybetmekten korkmuş olabilir. Bu sebeple suskunluklar da bazen öfkedendir. Burada yapılan yüzleşmeye bağışlama eşlik eder. Bağışlayıp saldıklarımızla öfkeyi dağıtırız. Ama bağışlamak kavramını tekrar tanımlamak gerekir. Bağışlamak tek seferlik bir iş değildir der Estes. Süreç içerisinde kişiye özgü ilerler. Önemli olan başlamak ve devam etmektir.

Bağışlamak başkasını öteki kalıbından ayırmak demektir. Kişi artık öfke duymaz, “bir varmış bir yokmuş” duygusuna kapılır.

Yer Altı Ormanında Erginlenme

Bu bölümde kişinin terapi gibi bir sürece başladığı zamanki hali yine bir masalla çok güzel benzetmelerle anlatılmaktadır. Kişinin yer altına inmesi, kendi mahzeninin, ormanlarının içinde dolaşması ve o olgunlaşma, yüzleşme süreci işlenmektedir.

Kişiyi böyle bir sürece ancak dış dünyada yaşadığı ve hissettiği gerilim iter. Bu nedenle dış dünya gerilimlerini engellemek kişinin kendine dönmesini sağlayan yolculuğuna engeldir. Kişinin dış dünya gerilimini artıran, problemlere sebep olan tutumları genel hatlarıyla önceki bölümlerde anlatılmıştı. Burada da birkaç tanesinden tekrar bahsedilecek. Örneğin, dozunu aşmış şekilde dengeyi bozacak kadar egoya tutunmak, iblisin oyununa gelmek itici bir güç olabiliyor. Kitabın bu kısmına kadar iblis çok sahnede yokken bu bölümde onu ve oyunlarını biraz daha göreceğiz.

Bizler genelde başımıza gelen olayları yaşar çok büyük bir duygu ya da düşünce değişimi yaratmayan dışındakileri es geçersiz. Günlük, sıradan, rutin diye adlandırırız. Aslında rüyalar dışında dış dünyada da bize alt ve üst alemlerimizden gelen haberler vardır ve bunlar her zaman çok fark edilir ve sarsıcı şekilde gelmeyebilir. Yaşadıklarımızı, günlük muhasebemizi iyi tutmalı gelen rahmet mektuplarını tek tek bilincimizde öğütmeliyiz. Burada değirmen metaforunu kullanır Estes. Psişe boş bırakılmamalı sürekli öğütmeli, kendini beslemeli der. Bu psişeyi sürekli şekilde uyanık kalmaya zorlar. Bu aynı zamanda sezgilerimizi ve iç alemimizi uyanık tutar ve iç yolculuğu da besler.

Aksi uyanıklık hali yanlış pazarlıklar, sınır koyamamalar, hayır diyememelerden kaynaklanır. Burada yanlış pazarlık demek kişinin kendisine çekici gelen şeyleri zenginlik diye seçip içgüdüsel hayatı üzerinde egemenliğe izin verdiği bir pazarlık. İşte bunlar İblis'e karşı korunmasız kalmamızı sağlar. Hayat nurdur, ışıktır. İblis karanlıktır ve bu nedenle her daim ışıktan çalmak ister. Yok edici her zaman ışığa yönelir. Hayatdar olanın yanında durmaya çalışır ama ona yaklaşması için o ışığın, nurun, temizliğin gitmesi gerekir aksi halde nurlu hayat iblisi kabul etmez. İblis de bunu bunu da küçük küçük sokulmalar, sonrasında uyutmalarla yapar ki hayata sızacağı kendini yerleştireceği bir yol olsun. Estes yeni hayattan daha ışıklı ne olabilir ki der.

Kişinin yaşadığı can sıkıntısı, bunalma, yaratıcılığın körelmesi gibi dış dünyadan gelen gerilmeler sebebiyle sıkılması onu yola adım atmaya ya da dalmaya ihtiyaç duyduğu kıyıya götürecektir. Burada yardım her zaman gelir der Estes ve adeta vecd halini örnek verir. Kişi o sıkıntının onu çıkardığı yolda vecd haline bürünerek bekler der. Burada canla iletişim artmaya başlar aslında. O nedenle sık ağlamalar daha da içe kapanma gibi durumlar görülebilir. Göz yaşları ruhu tedavi eder, ışığı korur çünkü bizi uyumaktan alıkoyar der. Bu halde ameliyat başlamıştır, temas başlamıştır, temizlik başlamıştır. Dış dünyaya ilgi azalmıştır çünkü bu sefer alt dünyadaki aktivite artmıştır. Bu durumda kişi dünyevi meselelerden uzaklaşır, bu patolojiyle karıştırılmamalıdır.

Psişe için alt dünyada yapılan bu yolculuk zorlu ve acı vericidir. Kişinin devam etmesini sağlayan alt taraflarda bir yerlerde psişenin iyileştirilme vadinin olduğu, birinin bizi beklediğidir. Burada bu durumu açıklamak için Estes bir örnek verir. Eskiden kendisinin büyüdüğü çiftlikte kasırga gelip her şeyi talan ettiğinde kasırga biter bitmez çiftliğin ailesi büyüğünden küçüğüne herkes çıkar kendine düşen vazifeyi yerine getirerek bitkilerin, kurtulabilecek olanlarının yarasını sarar, toparlamaya ve yardıma başlarlarmış. İşte yoldaki kişiyi böyle bir iç ailenin varlığı güçlendirebilir. Sık sık ümitvar olmaktan ve o iç aileden, bekleyen saran, imdada yetişen şeylerin olduğundan bahseder Estes. Bu ümit, reca hallerinin ne kadar etkili olduğuyula ilişkilendirilir.

Alt dünyalarında çalışma başlatan kadınlar; ettikleri tohumları, yeşeren ağaçlarının meyvesini yer ve bu psişeyi gebe bırakır der Estes. O gebelikte varlık “kendisiyle” doludur. Rüyalarda gelen doğumlardan da bahseder. Yolculuk sürecinin habercileridirler. Alt alemde kutuplu gözükken şeylerin birleşmesi sonucu dünyaya gelen bebekler, dengenin ve bütünleşmenin de habercisidirler. Taraflar benliklerinden sıyrılıp yeni bir varlık dünyaya getirirler. Bu psişede başka süreçleri tetikleyen bir durumdur.

Bu bebekler için Estes tin bebek der. Tin bebekler kadınları kırkbeşinci yaşlarında Alplere tırmanmaya heveslendirir. Kişiyi yeni bir enerjiyle bütünler doldurur. Çünkü insanın kendisi olmasını, tek benlik olmasını ve bölünmemiş bir psişeyi temsil eder der. Alt dünya doğumlarında kadın değdiği her şeyin kendisinin bir parçası olduğunu öğrenir. Sevmediği yönlerini bile sevmeyi öğrenir. Bu terapide de önemli bir adımdır. O benim bir parçam evet ama ben tamamen o değilim. O doğurganlıkla gelen merhamet ve anaçlıkla onu da sahiplenip sevip ıslah etmeliyim der.

Doğum güzeldir, büyük değişim ve adımdır ama doğumdan sonrada sınamalar devam eder. Birlikteliğin, animus anima birlikteliğinin (tevhid)in yolculuğu sürsün ve güçlü olsun diye sınamalar devam eder. İblis çalışmalarına devam eder. Hatta bazen şiddetlenebilir çünkü artık doğurgan, doğurmuş ve hayatı çoğaltmış bir psişe vardır ortada. Sınama daha zorlu olabilir. İblis yine uyuşturmaya, köreltmeye yönelik hareketlerde bulunur, sınıca yaklaşır ki uyandırmasın.

Bu durumda İblisin karıştırmacı mesajlarına aldanmamak adına dış dünyada daha ayık, gelen mektupları daha titiz okuyan biri olmak gerekir. İç ve alt alemlerden gelenleri anımsamak, bilince çıkarıp potansiyellerini görmek, adlandırıp tasnif etmek yardımcı olur. Yolunuzdan saptığınızı, gücünüzü yitirdiğinizi düşünüyorsanız psişenizin içindeki iblisi arayın der Estes.

Her şeye rağmen alt dünyada gezinen ve tüm döngülerine, vahşiliğine, doğasına hâkim kadın dış dünyada da ritmi ve örüntüyü çözdüğü için onunla akmayı, döngülerine kendini bırakmayı öğrenir. Tanıma bilme ve bu sebeple artık korkmama, kaçmama aşamasındadır. İniş yaşadığı zaman bile bunun bir döngü olduğunu bilen kişinin süreci, yaşadıklarıyla muhattabiyeti farklı olacaktır. Temelde amaçlanan bu bilincin gelişmesidir.

İnsan istidat çekirdeğini İslamiyet suyu ve iman ziyasıyla ubudiyet toprağı altında terbiye ederek¹¹ meyveleri hakiki âleme ulaşan bir ağaca sebebiyet verebilir. O nedenle açlığını çektiğimiz şeyi dış dünyada aramak lüzumsuzdur. Nefsi hevâya değil Hûda'ya sevk etmek gerekir. Can içtedir ve biz ancak yine ona hasretizdir.

¹¹ Risale-i Nur Külliyatı Sözler/ 22.Söz syf. 432.

