

JAMES HOLLIS
Yaşamın İkinci Yarısında Anlam Arayışı

JAMES HOLLIS 1940'ta Springfield, Illinois'de dünyaya geldi. 1962'de Manchester Üniversitesi'nden lisans, 1967'de Drew Üniversitesi'nden doktora derecesiyle mezun oldu. Yirmi altı yıl boyunca çeşitli üniversitelerde sosyal bilimlerin çeşitli alanlarında ders verdi. 1982'de İsviçre, Zürih'teki Jung Enstitüsü'nde analitik psikoloji alanında eğitimini tamamlayarak Jungcu analist oldu. Houston Jung Eğitim Merkezi'nde, ardından Washington Jungcu Analistler Topluluğu'nda uzun yıllar yöneticilik yaptı. Halen eşiyle birlikte Washington D.C.'de yaşıyor ve özel muayenehanesinde danışmanlık hizmeti veriyor. Yazarın dünya çapında farklı dillere çevrilmiş on beşi aşkın kitabı bulunuyor. Türkçede yayımlanmış kitapları şunlardır: *Cennet Projesi* (Tavanası Yayıncılık, 2002), *İyi İnsanlar Neden Kötü Şeyler Yaparlar* (Kuraldışı Yayıncılık, 2008), *Satürn'ün Gölgesinde* (Butik Yayıncılık, 2020).

Finding Meaning in the Second Half of Life.

How to Finally, Really Grow Up

© 2005 James Hollis

Bu kitabın yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla

Penguin Random House LLC'nin alt markası olan Avery'den alınmıştır.

İletişim Yayınları 2759 • Psykhe 40

ISBN-13: 978-975-05-3018-0

© 2020 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2020, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

DIZIN Berkay Üzüm, Celal Galip

BASKI Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 45030

Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, B Blok, 6. Kat, No: 4NB 7-9-11

Topkapı, 34010, İstanbul, Tel: 212.613 38 46

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

JAMES HOLLIS

Yaşamın
İkinci Yarısında
Anlam Arayışı
Sonunda Gerçek Anlamda
Nasıl Büyürüz?

*Finding Meaning in the Second Half of Life
How to Finally, Really Grow Up*

ÇEVİREN

Kerime Dalyan



Jill,

Çocuklarımız Taryn, Tim, Jonah ve Seah,

Ve Houston Jung Merkezi çalışanları için...

Bana onlar haber verir o yeri, ki vardır orada, ikinci
ve geniş zamanlı bir hayatım.

– R.M. RILKE, “SEVİYORUM Benliğimin
Karanlık Saatlerini”

Ey rüzgârın savurarak getirdiği bedbaht hayalet, tek-
rar geri gel.

– THOMAS WOLFE, *Melek, Eve Doğru Bak*

İÇİNDEKİLER

Yaşamın Size Yönelttiği Sorular	11
GİRİŞ	
KARANLIK ORMAN	13
BİRİNCİ BÖLÜM	
PAHALI HAYALETLER: BU NOKTAYA NASIL GELDİK?	31
İKİNCİ BÖLÜM	
OLDUĞUMUZU SANDIĞIMIZ KİŞİYE NASIL DÖNÜŞÜRÜZ?	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
BEN'LERİN ÇARPIŞMASI	81
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
DÖNÜŞÜMÜN ÖNÜNDEKİ ENGELLER	107
BEŞİNCİ BÖLÜM	
YAKIN İLİŞKİLERİN DİNAMIĞI	121
ALTINCI BÖLÜM	
HAYATIN İKİNCİ YARISINDA AİLE	145
YEDİNCİ BÖLÜM	
KARİYER Mİ? YETENEKLERİMİZE DAYANAN BİR UĞRAŞI MI?	163

SEKİZİNCİ BÖLÜM

**GÜNLÜK YAŞAMIN PSİKOPATOLOJİSİNDEN
KAYNAKLANAN YENİ BİR MİT** 181

DOKUZUNCU BÖLÜM

MATERYALİST BİR ÇAĞDA MANEVİYATA ULAŞMAK 203

ONUNCU BÖLÜM

BATAKLIK ZİYARETLERİ 231

ON BİRİNCİ BÖLÜM

RUHUN İYİLEŞMESİ 261

KAYNAKÇA 289

DİZİN 292

Yaşamın Size Yönelttiği Sorular

- Yaşam yolculuğunuzda sizi buraya, şu ana getiren şey nedir?
- Hangi tanrılar, güçler, aile, sosyal ortam, hakikatinizi şekillendirmiş, beslemiş veya onu kısıtlamış olabilir?
- Kimin hayatını yaşıyorsunuz?
- Neden her şey yolundayken bile ters giden bir şeyler var gibi geliyor?
- Neden beklentilerimizle ilgili çok fazla hayal kırıklığı, ihanet ve yenilgi hissediyoruz?
- Neden başkalarından ve kendinizden bu kadar çok şey saklamanız gerektiğine inanıyorsunuz?
- Neden yaşam başka bir yerde, size danışılmaksızın (veya çok az danışılarak) yazılan bir senaryo gibi geliyor?

- Neden bu kitabı aldınız veya bu kitap neden şimdi önünüze geldi?
- Neden *ruhunuzla* ilgili düşünceler sizi rahatsız ediyor ve çok uzun zaman önce kaybettiğiniz yakın bir arkadaşınız gibi geliyor?
- Neden yaşadığımız hayat, ruhunuzun arzularıyla karşılaştırıldığında bu kadar küçük kalıyor?
- Ruhunuzun çağrısına ve şimdikinden daha geniş bir ikinci yaşam için size yaptığı davete karşılık vermek için şu an neden doğru zaman?

KARANLIK ORMAN

Bazen bir başkasının hayatını yaşadığımızı, seçimlerimizi onun değerlerinin yönlendirdiğini dehşet içinde fark ederiz. Sürdürdüğümüz yaşamla ilgili bize ters gelen bir şeyler olsa da, tek seçeneğimiz buymuş gibi görünür. Başkaları tarafından alkışlandığımızda bile, içten içe kendimizi sahtekâr gibi hissederiz. Şu gerçek hikâye üzerine biraz düşünün: Adam tüm hayatını aklın hizmetinde, akademik çevrelerde geçirmiştir. Sonunda emekli olur ama depresyona girer, zira ruhsal enerjisini taşıyabileceği bir yapıdan ve hizmet edeceği tutarlı bir değerler bütününden yoksun, men-sup olduğu kurullar ve öğretmenlik rolü dışında kim olduğuna dair kavrayıştan mahrum kalmıştır. Bir gün, bir saatlik bir terapi seansı sonrası eve dönerken ağlamaya başlar ve anlaşılmaz bir şekilde gözyaşı dökse de, bilincinde bunu açıklayacak hiçbir görüntü veya mantık izi bulamaz. Oldukça başarılı bir hayatı olan bu adam, sadece bedeninin içine çaresizce çekilmenin ne kadar aşağılayıcı olduğunu itiraf eder. Aynı akşam rüyasında, üniversiteye döndüğünü, hazırlanmadan bir sınava girdiğini ve herkesin sınavda onun çok

önüne geçtiğini görür. Kadın öğretim üyesi ona doğru yürüyerek “Bu dersten kalmana izin vermeyeceğim,” der. Çocukluğunda faaliyetlerini her zaman annesinin yönlendirdiğini, kendi hedeflerini onun hedefleri olarak belirlediğini ve kadın öğretim üyesiyle aynı tonu kullanarak onun adına müdahalelerde bulunduğunu hatırlar. Tüm çocuklar gibi güçsüz olduğundan, annesinin isteklerinin kendi istekleri olarak kabul etmiş ve bu yüzden kendi yaşamında onun ihtiraslarını gerçekleştirmiştir. Ancak rüyası şöyle devam eder: “Birdenbire, bu dersi almak zorunda olmadığımı hissettim. ‘Bu sınav bana hiçbir şey ifade etmiyor! Artık bu şekilde sınanmayı aştım ben!’ diye düşündüm. Müthiş bir rahatlama yaşadım. Önümdeki mavi sınav kitapçığını yırtıp sınavtan çıktım.” Ve işte böylece, farklı bir yaşama -kendi yaşamına- başlar.

Ya da kendine ait tıbbi malzeme şirketinde satıştan sorumlu başkan yardımcılığı görevine yükselen otuz sekiz yaşındaki bir kadının hikâyesine göz atın. New York’tan Denver’a giden uçakta kitap okurken, Nebraska’nın üzerinde bir yerlerden geçtiği sırada, zihninde şaşkıncu bir düşünce belirir: “Hayatımdan nefret ediyorum.” Yaşamını mesleki hedeflerine ulaşmakla özdeşleştirmiştir, ama o an, on bin metre yükseklikte, ne zamandır depresyonun belirsiz sularında yüzdüğünü fark eder.

Hayatının ortalarında, Zürih’te psikanalize başlamak üzereyken gördüğüm ilk rüyaya kulak verin. Bir Ortaçağ kalesinin surlarında şövalyeyim ve tepeme oklar yağmur gibi yağıyor. Ormanın kenarında, saldırıyı yöneten, cadıya benzer birini gördüm. Müthiş bir kaygı duydum çünkü kalenin düşmesinden korkuyordum, zaten rüyanın sonunda da akıbeti muamma olarak kaldı. Psikanalistim, artık kalemin asma köprüsünü indirmemin ve dışarı çıkıp cadıyla karşılaşmamın ve neden bana bu kadar öfkeli olduğunu anlamamın za-

manı geldiğini söyledi. Doğal olarak bu karşılaşmadan çok korkuyordum, hangimiz kendi isteğiyle, korunaklı kalesinden çıkıp savunmasız bir şekilde korktuğu şeyin karşısına çıkar ki? Ama analistimin tavsiyesinin yerinde bir tavsiye olduğunu biliyordum. Karanlık bir orman yolculuğunun başındaydım; bu orman, bilinç düzeyime çıkmadan önce uzun yıllar yaşamış olduğum bir ormandı.

Birbirinden oldukça farklı bu insanların ortak noktası nedir? Hepsi ruhlarında bir isyan, egolarının benlik ve dünyayı kavrama biçiminde bir altüst oluş yaşamış ve yaşamlarını ikinci yarısını daha bilinçli bir şekilde yaşamaya yönelik oldukça zorlu bir davet almışlardı. Önce bilinçlerinde şaşırtıcı bir karmaşa yaşamışlar ve her biri buldukları tanıdık ortamlardan daha karanlık bir ormana adım atmış, daha doğrusu oraya çekildiklerini duyumsamışlardı. Karanlık bir ormanda yolculuk etme imgesini aşına bulmayacak biri olabilir mi? Şair Dante, hayatının ortasında, yolunu kaybettiğini ve karanlık bir ormanda bulunduğunu fark etmiş, bu bilinçle o meşhur, muhteşem yeraltı dünyasına iniş sürecine başlamıştı. Tüm iyi niyetimize rağmen, biz de kendimizi sık sık karanlık bir ormanda buluruz. İyi niyetimiz, dikkatimiz ve zekamız, öngörülerimiz, planlama becerimiz, dualarımız veya başkalarından aldığımız rehberlik, bizi belirli dönemlerde karşı karşıya kaldığımız kafa karışıklığı, yönelim bozukluğu, can sıkıntısı, depresyon ve kendimize ve başkalarına karşı hissettiğimiz hayal kırıklığı duygularından ve daha önce işe yarar gibi görünen planların ve stratejilerin eriyip gitmesinden koruyamaz. Yaşamlarımızın bilinçli işleyişini yerle bir eden ve özerk gibi görünen bu süreç bizim için ne anlama geliyor olabilir ve karanlıkla bu acı dolu karşılaşmalardan kendimizi geliştirerek nasıl çıkabiliriz? Bu kitabın başındaki sorular size hitap ediyorsa, biraz korkutuyorsa, meydan okuyorsa, siz de zaten bir süredir bu sürecin için-

desiniz demektir. Güvenli kıyılardan demir almak, oldukça anlaşılır olan rahatlık, emniyet ve öngörülebilirlik arzularınızla çelişse de, ruhumuzun derinliklerinde yatan anlam, şifa ve bütünlük istekleriyle güdülenen bir yönelimdir. Psikolojik olarak alt üst olduğumuz bu dönemlerde, sıklıkla kendimizi kurban gibi hisseder ve bu acıların bir gelişme, genişleme amacına hizmet edeceğini hayal edemeyiz. Çoğu kez, çok daha sonra, o dönemlerde kesinlikle öyle hissetmesek de, bir şeylerin bizi bilinçli bir şekilde harekete geçirmiş ve yolculuğumuzun yeni bir evresini başlatmış olduğunu fark ederiz. Acı çekmenin bizi büyüttüğünü ve insani açıdan zenginleştirdiğini gönülsüzce itiraf ederiz.

Başından beri farkındalığımızın altında hareket eden bu derin akıntıları kabul etmek, gayet haklı bir şekilde bilgelik diyebileceğimiz şeyin ilk adımıdır. İlk büyük trajedi yazarı Aiskhylos, tanrıların, bilgeliğin sadece acı çekerek geleceğine dair muhteşem hükmünü dile getirmişti. Bu şekilde kazanılmış bilgelik, hayatlarımıza büyük bir onur ve derinlik getirir ve bunun yan ürünü olan ruhsal büyüme de bizi mutlu eder. İnsanlar böylesi bir acı sürecindeyken ruhsal büyümeden bahsetmek gereksiz veya kaba görünebilir, ne var ki çok sonraları bu kişiler genellikle daha değişik türden bir farkındalık, kendileriyle ilgili daha derin bir kavrayış ve en güzeli de, daha ilginç bir hayat kazanmış olduklarını fark ederler. Yaşamları manen gelişmiş, psikolojik açıdan zenginleşmiş ve bu gelişmeyi bizzat kendileri başarmışlardır. Kendi ruhları onlara doğru koşmuş, herhangi bir duraksamayı veya inkârı reddederek daha fazla ete kemiğe bürünmeyi ve görünür olmayı talep etmiştir.

Uzun yıllar boyunca, bu acı çekme sürecinin ortasında olan insanlarla çalışma ayrıcalığına sahip oldum. En özel alanlarını paylaşarak ve bu yolculuklarında onlara eşlik etmem için bana güven duyarak beni onurlandırdılar. Birlik-

te pek çok kez, Carl Jung'un sıradan ego bilincimizin tamamen ötesinde yer alan içsel, benzersiz, bilen, yönlendirici akıl metaforuyla, *Benlik* kavramıyla karşı karşıya gelmenin sevincini yaşadık. Benlik metaforu, her birimizin içindeki bir şeylerin sadece organik-biyokimyasal süreçleri izlemekle kalmadığına, aynı zamanda bizi oldukça karmaşık yaratıklar haline getirdiğine dair sezgisel bilgimizden doğar; ancak daha önemlisi, bedensel varlığımızın birincil amacını, yani varoluşumuzu araştırır.

Ne gariptir ki, Yunancada *ruh* anlamına gelen psişe (*psyche*) kelimesi, *psikoloji* (*psychology*), psikiyatri, psikopatoloji, psikofarmakoloji ve psikoterapinin tam kalbinde yer almasına rağmen modern psikoloji ve psikiyatriden çoğu zaman sürgün edilmiştir. Neredeyse aynı derecede fena olan ise, *Ruh* kelimesinin, sözde *New Age* (Yeni Çağ) olarak adlandırılan akımla aşırı duygusallaştırılmış veya köktendinciler tarafından korkulu, savunmacı bir dogmaya hapsedilmiş olmasıdır. Fakat ben bu kitapta, ruh ve psişe kelimelerini birbirinin yerine kullanmayı göze alacağım çünkü her birimizin içinde, Benlik¹ ruhun hizmetindedir; yani hayatımızı düzenleyen, yönlendirici ve amaca yönelik güçler, anlamın hizmetindedir fakat bu, bilinç düzeyimizin dar çerçevesindeki kavrayışımızla pek bir ilgisi olmayan, aşkın bir anlamdır. Eski Sovyet ülkelerinin birinde, depremde çocuğu ile birlikte enkaz altında kalan bir kadının hikâyesini okumuştum. Çocuğu hayatta kalabilmişti çünkü kadın kendi etini kesmiş ve kurtarılincaya kadar birkaç gün boyunca çocuğunu kanıyla beslemişti. Her şeyin başında, ilk sırada, insanın kendini korumasının geldiğini düşünebilirsiniz ama bu an-

1 Bütünlük arayışı içinde olan arketipsel dinamik Benlik, sıradan ve oldukça sınırlı ego bilincimizle karıştırılmaması için büyük harfle yazılmıştır. Rüyamda, ego bilinci şövalye, cadı duygu dünyanın bölünmüş kısmıdır ama Benlik tüm rüyanın mimarıdır ve daha fazla sorumluluk alması için bilince çağrıda bulunur.

nenin çocuğu için yaptığı fedakârlık, Benlik eyleminin bile ruhun anlam arayışına hizmet edebileceğini gösteriyor. Bu anne için çocuğu, kendisinden daha fazla anlam taşıyordu. Benliğin çıkarlarının anlam arayışına tâbi kılınması hikâyesi, hepimizin yaşantısında farklı biçimlerde tekrarlanır. Ve anlam olmadan yaşadığımızda, ıstırapların en büyüğünü çekeriz. *Ba'sını (ruhunu) Arayan, Dünyadan Bezmiş Adam* isimli Eski Mısır'dan kalma bir metin, bu çelişkinin evrenselliğini gösterir. Bu eser, binlerce yıllık olmasına rağmen nasıl da modernidir! Gözünüzün önüne, hepsi de hayatlarında daha fazlası olsun diye yanıp tutuşan ve bunun özlemini çeken, her gün evden işe mekik dokuyan, evi çekip çevirmekten tükenmiş kişiler ya da üçüncü martinisini yudumlayan bir iş insanı gelmiyor mu? Bilinç ile ruhu birlikte ortaya koyabildiğimizde değişiriz ve istesek de istemesek de genişleriz.

Binlerce yıl evvel, Sokrates'ten önce yaşamış olan filozof Heraklitos, ruhun, sınırları ve genişliği asla tam olarak keşfedilemeyecek, uzak bir ülke olduğu sonucuna varmıştı. Ancak yine de hepimiz *ruh* kelimesi ile ne demek istediğimizi sezgisel olarak biliriz. *Ruh*, düşünmeye başladığımız ilk dönemlerden bugüne kendimizle kurduğumuz o derin sezgisel ilişkiyi tarif etmek için kullandığımız bir sözcüktür. *Ruh*, kendi sezgisel derinliğimiz, içsel işleyişimiz, hedefe odaklı enerjimiz, anlama duyduğumuz özlem ve sıradan bilincin kavrayabileceğinden çok daha büyük olan bir şeye bağlılığımızdır. *Ruh*, bizi insan yapan şeydir ve bizi durmaksızın, yolculuğumuzun değişmez dört gizemli buyruğuna bilinçli bir şekilde katılmaya yönlendirir: 1) büyük bir hızla fırlatılmış olduğumuz uçsuz bucaksız *evren*, 2) bizi çevreleyen ve yuvamız olan *doğa*, 3) ilişki kurmanın zorluğunu beraberinde getiren, bize yakın her *öteki* ve 4) unutulmamak isteyen, bunun için daima ısrar eden anlaşılması güç, kendi asi *Benliğimiz*.