

BİLİNÇDİŐI VE ÇALIŞMA PRENSİBİ

“Bir BEN vardır bende, benden içeri”

Yunus Emre

Hiç sabah uyandığınızda gördüğünüz rüyaların akıl almaz senaryolarına Őaşırdığınız oldu mu? Ya da günlük hayat içerisinde sebebini bilmeden sergilediğiniz davranıŐlarınız? Bil-diğinizden emin olduğunuzu düşündüğünüz fakat bir anda unuttuğunuz Őeyler ya da aklınıza durduk yere gelen ve ya-şadığınız anla hiçbir alakasını kuramadığınız anılarınız... Hepimiz hemen her gün bilinçli bir Şekilde anlamlandırama-dığımız bu tür durumlara maruz kalırız ve olanlara kendi-mizce bazı açıklamalar getirir ya da gizemine hayret ederek üzerinde çok da durmadan yaşayıp gideriz. Őimdi bahsede-ceğim alan, her insanda -hatta her canlıda var olduğu iddia edilen- kişisel bilindiŐı dediğimiz alanımızdır. Bilincimizin sınırlarını farkında olduğumuz algılarımızı, düşüncelerimi-zi, duygularımızı, davranıŐlarımızı ve anılarımız olarak be-lirlersek; bilindiŐımız, bunların çok ötesinde muazzam bir bilgi ve kaydı içeriğinde barındıran bir yapı olarak karŐımıza çıkar. Bu bilgiler ıŐıđında, bilindiŐı olgusunun gizemli bir o kadar da enteresan bir alan olduğu söylenebilir. Belki de ölüm olgusu ile beraber insanoğlunun karŐılaŐtığı en büyük muam-malardan biri de budur diyebilirim. Bu yüzden yüzyıllardır filozoflar, düşünürler, din adamları, inanç öğretileri bu ala-nımıza dair çok çeşitli bilgiler ve teoriler ortaya atmıŐlardır.

Bilinçdışı alan, içeriğinde tam bir neden sonuç ilişkisine bağlı veriler barındırmadığından, öznel bir zeminde çok çeşitlilik arz ettiğinden ve sınırlı bir yere kadar bilimsel yöntemlerle ele alınabildiğinden oldukça karmaşık ve tartışmaya açık bir olgu olma özelliğini korumaktadır. Dolayısıyla, bilinçdışı alanımızla ilgili görüş ve teoriler çok çeşitlidir ve literatürde, ciltler dolusu kitap yazılacak kadar zengin bilgiler bulunmaktadır. Her birine bu bölümde yer vermem mümkün olamaz ancak ben kendi bilgilerim ve deneyimlerim doğrultusunda -olabildiğince herkesin anlayabileceği bir şekilde- bu alanın özelliklerinden bahsetmek istiyorum.

Bilinçdışı Alanımızın Sınırları

Kişisel hayatınızı göz önünde bulundurduğunuzda şimdiye kadar hatırladığınız anılar arasında en eskisi hangisidir? Net bir anı olması gerekmez; silik, bölük pörçük bir anısal kesit ya da sahne olabilir. Ben, kendimi yaklaşık üç ya da üç buçuk yaşlarındayken, güneşli bir yaz günü, o dönemki evimizin önünde, mavi pusetli bir çocuk arabasında oturur bir şekilde hatırlıyorum. Sadece anlık bir görüntü, öncesi ya da hemen sonrasına dair bir akış yok. Bu benim -şu an için- bilinçli olarak hatırladığım ilk anısal kesitim. Daha öncesini ya da sonrasını hatırlayabilen kişiler de mevcut olmakla beraber genelde insanların bilinçli olarak hatırlayacağı ilk anısal kesit hemen hemen iki-üç yaşlarına denk gelir. Peki, bilinçdışımızda kayıtlı bilgilerle acaba ne kadar geriye gidebiliriz? İşte bu sorunun cevabı oldukça ilginç çünkü hipnoz altında derin transa girebilen kişilerin -ki buna çok az kişi yatkındır- çok eski anılarını bir akış halinde tüm detaylarıyla hatırladığı vakalar mevcuttur. Tabi ki paylaşılan bilgilerin ne kadar doğru olup olmadığı tartışılabilir ancak hipnozla yakından ilgilenen bir-

çok uzman, şüpheye yer bırakmayacak bir şekilde bu tür fenomenlerle karşılaşmıştır. Bilinçdışımızın inanılmaz kapasitesine dair bir başka çarpıcı bilgi daha paylaşmak istiyorum. Şu an bulunduğunuz mekânda gözlerinizi kapatın ve etrafınızda ne kadar nesne olduğunu tahmin etmeye çalışın. Muhtemelen ortalama bir rakam çıkardınız ve gözlerinizi açtığınızda saymadığınız nesne ve ayrıntıların olduğunu fark edeceksiniz. İnanılması güç gelecek belki ama derin trans halindeki bir kişinin etrafında olan her nesneyi tek tek ve en ufak ayrıntısına kadar sayabilir, hatta renklerini ve şekillerini bile eksiksiz tarif edebilir. Bilinçdışının bu kapasitesi günümüzde kuantum fiziğinin de inceleme alanındadır zira yapılan bilimsel deneylerde bilincimizin saniyede iki bin bite ya da birimlik bilgi işlemlerken, bilinçdışımızın saniyede yaklaşık dört milyar birimlik bilgiyi işlediği fark edilmiştir. Bu şu anlama gelir, biz farkında olmasak da bilinçdışımız her saniyemizi en ufak ayrıntısına kadar kaydetmektedir. Bu bilgi, bilinçdışı ile kayıt cihazı arasında bir benzerlik kurmamıza neden olabilir. Çünkü bilinçdışı, tıpkı bir kayıt cihazı gibi bilinçli olarak fark edemediğimiz her ayrıntıyı kaydeder. Zaten insan beyninin karmaşıklığı, yüz milyara yakın nöron ve bağlantılarının henüz tam tanımlanamamış fonksiyonları göz önünde bulundurulduğunda bilinçdışının böyle bir kapasitesinin olması çok da mantıksız görünmemektedir. Bilinçdışının bu son derece karmaşık ve muhteşem yapısı tarih boyunca birçok kişi tarafından da fark edilmiş, onun bu muazzam gücü sayesinde çeşitli yöntem ve teknikler kullanılarak- kişileri ve toplulukları etkilemek ya da yönlendirmek mümkün olmuştur. Bu yönlendirme günümüz kapitalist sisteminde özellikle tüketimi arttırmaya ve piyasadaki parayı belli merkezlerde toplamaya yönelik olarak da sıklıkla kullanılmaktadır. Örneğin, izlenilen bir filmin içerisine kişinin bilinçli olarak algılayamayacağı

ancak bilinçdışının kaydettiği çeşitli ürünler yerleştirilmekte ve sonrasında o ürünü satın almaya ya da tüketmeye yönelik bir arzu ve talep ortaya çıkartılmaktadır. Algı operasyonu olarak da adlandırılan bu tarz yöntemlerle bir takım subliminal (bilinçaltı) mesajların, uluslararası politik ve ekonomik alanda kitleleri ve toplumları etkilemeye yönelik kullanılıyor olması da hali hazırda tartışılan konular arasındadır.

Bilinçdışı ve Zaman-Mekân Farklılaşması

Bilinçdışımızın sınırları ve kapasitesinden sonra onun çalışma prensibine de değinmek istiyorum. Bilinç alanımızda dört boyutlu bir uzay ve evren algısı bulunmaktadır. Bunlar en, boy, derinlik ve dördüncü boyut olan zamandır. Bilinçdışı alanda ise bu boyutlar oldukça karmaşık ve tanımlaması güç bir hal almaktadır. Şöyle ki, bilinçdışı alanda lineer bir zamana rastlayamadığımız durumlarla karşılaşabiliriz ya da üç boyutlu mekân algımızda değişiklikler olabilir. Bu durumun en bariz ispatı ise rüyalarımızdaki zaman ve mekân kavramlarının farklılaşmasıdır. Günlük yaşamdan farklı olarak rüyalarımızda zamanı ve mekânı çoğunlukla farklı algılarız. Örneğin, kendimizi bugünkü fiziksel görünüşümüzle on yıl önceki bir anımızda, konuyla tamamen alakasız bir mekân içerisinde görebiliriz; bir mekândan başka bir mekâna hemen geçiş yapabiliriz ya da yerçekiminin olmadığı bir boşlukta uçabiliriz. Aynı şekilde, geçmişte yaşanmış ve bizde derin iz bırakan olumsuz bir olayı rüyamızda görebilir ve sanki aynı duyguyu bugün de yaşıyormuş gibi korkmuş bir halde yatağımızdan sıçrayabiliriz.

Farklılaşan bu zaman algısına rüya dışında da rastlayabiliriz. Geçmişte yaşadığımız ve bizde travma etkisi yaratan

bir olayın duygusu, üzerinden çok uzun zaman geçmesine ve çoktan unuttuğumuzu zannetmemize rağmen tetikleyici herhangi bir sebepten ötürü sanki o anı tekrar yaşıyormuş gibi bizde aynı duyguyu ortaya çıkarabilir. Bu durumu somut bir örnekle açıklayayım: Yıllar önce babasını kaybetmiş ancak onun yasını tutmayıp olayla ilgili duygularını bastıran bir kişi, uzak bir yakının cenazesine katıldığında babasının ölümü ile ilgili duyguları depresif, öncesinde hiçbir şey yokken, bir anda kriz geçirip bayılabilir. Aynı şekilde büyük bir depremden sağ kurtulmuş bir kişi -aradan yıllar geçse bile- kaldığı herhangi bir mekânda en ufak bir sarsıntı hissettiğinde, deprem oluyor algısına kapılarak panikle dışarıya kaçmak isteyebilir. Bu durum için duygusal bir travma olması da gerekmiyor. Örneğin herhangi bir yerde algıladığımız bir koku bile bir anda bizdeki çok eski anılarımızı çağrıştırabilir ya da bize geçmişten birisini hatırlatabilir. Bu örnekler daha da çoğaltılabilir ancak burada vurgulamak istediğim ana husus; kişisel bilinçdışı alanımızda deneyimlediğimiz zaman ve mekân kavramlarının, bilinçli olarak algıladıklarımızdan çokça farklılaştığı gerçeğidir.

Bilinçdışı Alanla İlgili Görüş ve Teoriler

Her birimizde var olduğu kabul edilen bilinçdışı alanımız neden var ve neye hizmet ediyor olabilir? Belki de işin en can alıcı sorusu budur. Daha önce bahsettiğim gibi, bu konuyla ilgili farklı çağlarda çok çeşitli görüşler ortaya atılmış. Bazı dinsel öğretiler ve inançlar bu alanı kutsal sayarak insanın içinde gizlenen tanrısal alan olarak ele alırken bazıları ise tam tersi, bilinçdışı alana şeytani bir takım özellikler atfederek onu lanetlemiştir. Bilinçdışı konusunda Antik Çağ filozoflarından olan Platon'dan tutun da Avrupa'daki Aydınlan-

ma Çağı düşünürlerinden Immanuel Kant'a, Goethe'ye ya da Descartes'a kadar farklı görüşler ortaya atılmıştır. Her biri kendi akıl süzgecinden geçirdikleri bilgiler doğrultusunda bu alanla ilgili yorumlar yapmışlar ancak kuşkusuz hiçbiri Sigmund Freud'un öne sürdüğü Psikanalitik Kuram'ında geçen bilinçdışı kavramı kadar dikkat çekmemiştir. Bundan dolayı, bilinçdışı denince akla ilk gelen, Sigmund Freud ve bilinçdışı-na anlayabilmek için kendisinin geliştirdiği yöntem olan psikanalizdir. Freud'un yaşadığı çağ da büyük yankı uyandıran bu keşifleri halen dünyanın birçok yerinde geçerli kabul edilmekte ve teknikleri uygulanmaktadır. Freud, bilinç alanını bir buzdağının suyun üstünde kalan kısmına benzetir. Buzdağının suyla temas ettiği kısım ise bilinç öncesi kesimdir ve onun altında ise devasa nitelikte olan bilinçaltı alanının mevcut olduğunu ifade eder. Freud, bu bilinçdışı alanda insanın en ilkel ve bastırılmış dürtülerinin olduğunu savunur ve bu dürtüleri iki temel kümede sınıflandırır. Bunlar: cinsellik ve saldırganlık dürtüleridir. Freud'un "id" diye tanımladığı bu alan, ona göre kişilerin davranışlarının ana belirleyicisi niteliğindedir ve her türlü bilinçli ya da bilinçdışı davranışın altında bu iki temel dürtünün -cinsellik ve saldırganlık (agresyon) tatmin edilmesinin rol oynadığını söyler. Bu açıdan bakıldığında Freud'un tanımladığı alanı, insanın ilkel ya da hayvani bir takım dürtülerinin saklandığı ve ısrarla dışarıya çıkmak için bilince baskı yaptığı bir alan olarak değerlendirilebilir. Freud'un çizdiği bu tasvir, doğal olarak bilinçdışı alanı insanların gözünde son derece ürkütücü, yüzleşmesi tehlikeli ve sakıncalı bir hale getirmiştir. Freud'a göre bilince varılan, her türlü kaygının, korkunun, öfkenin ya da mutsuzluğun altında kişinin yüzleşmediği kendi benliğine ait cinsellik ya da saldırganlık dürtüleri yer alır. Kişinin bu tür olumsuz duygulardan tek kurtuluş yolu, bilinçdışı ilkel dürtüleriyle yavaş

yavaş yüzleşerek bu alanda oluşan baskının deşarj edilmesinden geçer. Freud, bu durumu şöyle ifade etmiştir:

Bizim, psikolojideki bilimsel çalışmamız, bilinçdışı süreçleri (unconscious processes) bilinçli süreçler haline dönüştürmek ve böylece bilinçsel algılar arasındaki eksiklikleri tamamlamak olacaktır. (The Unconscious, 159-204)

Çağına damgasını vuran Freud'un bilinçdışı ile ilgili görüşlerine kısaca değindikten sonra Freud'la bilinçdışı alan ile ilgili başlarda benzer fikirleri paylaşan ve kendisiyle bir dönem beraber çalışmış -hatta onun ilerideki varisi olacağı düşünülürken aralarında çıkan fikir ayrılıkları nedeniyle yolları ayrılan- Carl Gustav Jung'un bilinçdışı ile ilgili görüşlerine de değinmek istiyorum.

İsviçreli Psikanalist Carl Gustav Jung, Freud'tan oldukça genç bir psikiyatristken onun kuramından oldukça etkilenmiş ve tekniklerini kendi hastalarında uygulamıştır. Freud'la birlikte birçok kongre ve toplantıya katılan Jung, alandaki tecrübesi ve bilgisinin artmasıyla beraber Freud'un geliştirdiği bazı teorilere itiraz etmeye başlamıştır ve en sonunda da bu konularla ilgili kendi teorilerini ortaya atmıştır. Bu mânâda, Jung'un Freud'un teorilerine karşı yaptığı en büyük itiraz bilinçdışı alanla ilgili olmuştur. Şöyle ki; Jung, Freud'un tanımladığı bilinçdışı alanda cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin olduğunu kabul etmiştir ancak bilinçdışının bu iki dürtüden ibaret olduğu konusuna itirazda bulunmuştur. İnsana, hatta insanlığın ortak mirasına dair çok daha fazla malzemenin-cinselliğin ve saldırganlığın ötesinde-ruhsal birçok bileşenin bilinçdışında var olduğunu, uzun yılları alan kendi araştırmaları neticesinde fark etmiş ve tüm bunları -gelebilecek tüm eleştirilere rağmen- herkese ifade etmekten çekin-

memiştir. Jung'un, bilinçdışı alanla ilgili görüşlerini tam olarak anlayabilmek için *İnsan Ruhuna Yöneliş* adlı kitabındaki şu satırları incelemekte fayda var:

Bilinç sürekli değildir. Bilinç, kesikli kopuk kopuktur. İnsan yaşamının bilinçli evreleri bir araya toplansa, toplam sürenin ancak yarısına ya da üçte ikisine ulaşır, gerisi bilinçdışı yaşamı oluşturur: Yani gece uykuda geçirilen süre ile gündüzleri bilincimizin dışında kalan saatlerdir. Aslında, bilincin belirli bir düzeye ve yoğunluğa ulaştığı, gerçekte bilinçli olduğumuz çok az zaman vardır. Düşlerimizde ortaya çıkanlar bilincin önemsiz kırıntılarından başka bir şey değildir. Düş gördüğümüz sıralar, bütünüyle edilgen bir rol üstleniriz.

Bilinçdışına gelince; değişmez, dural bir niteliktedir, kesiksizdir, bilinçten apayrıdır. Bilincimiz düzey değişikliğine uğrasa da bilinçdışı kendi etkinliğini sürdürmeye devam eder.

Okuduğumuz, konuştuğumuz, yazdığımız anda bile, hiçbir şey sezmememize karşın, bilinçdışı işlerliğinden hiçbir şey yitirmez. Bilincin altında yer alan bu olay, kimi zaman geceleri düş biçiminde belirir.

Bilinçdışının sürekli iş başında olduğunu hipnoz aracılığıyla yapılan şöyle bir deneyle görebiliriz: hipnotize edilmiş kişiden saniyeleri sayması istenir; denek uyandırılır, belli bir süre sonra denek tekrar uyutulup aradan kaç saniye geçtiği sorulduğunda denek, baştan sona süreyi tam bir kesinlikle yanıtlar. Çünkü uyandığında farkında olmadan saymaya devam etmiştir.

Evet, Descartes'in dediği gibi, 'ruh sürekli düşünür. (72)

Bu satırlardan da anlaşılacağı üzere Jung, bilinçdışı alanımızın çok daha geniş ve zengin bir alan olduğunu, varoluşumuza

dair birçok alt katmanı ve bizim kendimizi gerçekleştirebilmemiz için gerekli birçok malzememizin de bu alanımızda barındığı iddiasında bulunmuştur.

Jung'a göre, bu alanımız oldukça gizemli görünmesine rağmen hiç de korkulacak bir alan değildir. O, bilinçdışı alanı; bilinçli olarak kullandığımız işaret ve dillerin çok ötesinde kendini sembollerle ifade eden, ruhsal gelişimimize ve sıkıntılarımızın çözümüne dair bize mesajlar verme çabasında olan bir yapı olarak görmüştür. Bu alanımızı yakından tanımamız ve onun bize sunduğu sembolik mesajları okumamız neticesinde hayatımızı ve benliğimizi şekillendirebileceğimizi, tüm kaygı, korku ve endişelerimizden kurtularak bizde saklı olan cevheri çıkartabileceğimizi savunmuştur. Jung'a göre, kişinin ihtiyacı olan; bilinçdışı ile bilincini birleştirmektir ve bunun yolu da bilinçdışını ve onun ürettiği savunma mekanizmalarını iyi tanımaktan geçer.

Bilinçdışı ve Savunma Mekanizmaları

İnsanı ve kendimizi yakından tanımak, "problemlili" olarak kabul ettiğimiz bazı davranışlarımızın kaynağını görebilmek, ilişkilerimizde hep tekrarlayan sorunlarımızın nedenselliği hakkında bir bilgi sahibi olabilmek için savunma mekanizmalarının işlevini ve mantığını kavrayabilmek çok önemli diye düşünüyorum. Bu sebepten dolayı hem ilk kitabım olan *Uyanış*'ta hem de bu kitabımda savunma mekanizmaları ve onların insanın duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkilerine yer verdim.

Bilinçdışımızın oldukça önemli işlevlerinden biri de maruz kaldığımız çeşitli engellenmeler ve çatışmalar karşısında

geliştirdiği(miz) savunma mekanizmalarıdır. Hayatlarımızda kimi zaman büyük bir yer kaplayabilen, tembellik etme, öfkelenme, olumsuz bir olayı unutmama, başkalarını suçlama gibi birçok tutum aslında başvurmak durumunda kaldığımız savunma mekanizmalarından başkası değildir. Dolayısıyla, hem bireysel hem de toplumsal merkezli yaşadığımız birçok sorun alanı, savunma mekanizmaları ekseninde ele alınabilir ve yorumlanabilir.

Peki, savunma mekanizmalarının yaşamımızdaki işlevi nelerdir? Hayatımızın farklı alanlarında çeşitli bilinçdışı savunma mekanizmaları kullanarak aslında yaşadığımız olaylar karşısında hissettiğimiz kaygıyı azaltmaya gayret ederiz, benzer bir şekilde benliğimizi tehdit altında hissettiğimizde onu tehlikelerden korumak için mücadele veririz. Neticede temel gayemiz yaşadığımız hayatla uyum içinde olabilmektir. Dolayısıyla bilinçdışımız ruhsal bir dengeyi kurabilmemiz adına çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir. Sorun şu ki, geliştirdiğimiz kimi savunma mekanizmaları bizi farklı alanlarda kısıtlayabilmektedir. Örneğin, hatırlayınca bizi olumsuz bir takım duygulara sevk edecek herhangi bir olayı unutmamış olmamız “bastırma” savunma mekanizmamızın bir ürünüdür ve bunu yaparak bir yere kadar ruhsal olarak dengede olabiliriz ancak bu durumun bizim açımızdan bir bedeli de olabilir. Şöyle ki, aynı olayı hatırlatıcı ya da tetikleyici durumlarla karşılaştığımızda duygusal olarak gereğinden fazla etkilenebilir, sarsılabilir ya da bu gibi durumlarla karşılaşmamak adına hayatımızı fazlasıyla kısıtlayabiliriz. İşte bu tür kısıtlanmaların etkisi, başvuru olan savunma mekanizmasının ilkelik ve olgunluk düzeyine göre farklılık göstermektedir. Dolayısıyla, her birimizin -ruhsal gelişmişlik düzeyimize bağlı olarak- kullandığı savunma mekanizmaları birbirinden farklıdır diyebiliriz.