

İçindekiler

Giriş	7
1. Ego Nedir?	21
Egotizm Böyle Görünür	22
Ego Nereden Geldi?	39
Egoya Freudyen Yaklaşım: Sağlıklı Bir Merkez	42
Jung Bakışı: Spiritüel Zenginlikler	43
Derinlikli Bir İnceleme: Göze Çarpandan Fazlası	44
Budist Bakış Açısı: Akış ve Akışta Olmak	45
Alıştırmalarımızın Tanıtımı	47
2. Egomun Böylesine Korktuğu Şey Ne?	52
Dikkatin Yardımı	60
Kendimize Şefkat Göstermek	71
Benlik Sevgisi Çalışması	73
Kendimizle Nazik Bir Dille Konuşmak	75
İçsel Eleştirilere Cevap Vermek	75
Zorlanmalı Arayışa Son	77
3. Sağlıklı Ego ve Egotizm	78
Üç Yönüyle Ego	79
Kabardıkça Kabarmak	82
Bir Narsisiste Rastlamak	88
Aşırı Zayıf Ego	92
Egonun Gönlü Ferah: Yerli Yerinde Gurur	94

4. Çocukluk ve Ego	102
Eski Programlardan Kurtulmak	105
Ebeveynlerimizle Bugünümüz	116
5. Ego ve İlişkiler	126
Egotizm İlişkilerde Kendini Böyle Gösterir	129
Ego Yoksa Ben de mi Yokum?	136
Beyin, Cinsellik ve İlişkinin Safhaları	138
İlişkilerde Ego Yükseldiğinde	141
Drama ve Tepkiler	146
6. Egomuzu Ehlileştirip Dost Olmak	153
Ne Ara Ne de Kaç	155
Egonun Olumlu Kullanımları	167
Karanlık Tarafımızla İlgili Gerekeni Yapmak	171
Egoyu Ehlileştirmenin Mükemmel Sonuçları	184
7. Gerçek Doğamıza Saygı	189
Hoş Karşılanan Bir Feragat	194
Buda Zihni	196
Son Söz: Büyük Değişim	207
Ek: Dişil Kuvvetler ve Eril Ego	213
Yazar Hakkında	223

Giriş

Bazen başkalarının, hatta kendimizin de doğru bulmadığı bir biçimde davranır ve “biz-merkezci” değil, “benmerkezci” oluruz. Bu “benmerkezci” fenomenin en bilindik adı “ego”-dur. Egonun ortaya çıkış biçimi çoğunlukla hoş değildir ve insanlar egomuzun yüksek olduğunu söylediklerinde bu bizi utandırabilir. Yine de o kendini yükseklerde görmelerin ve bencilliklerin ardında gizlenmiş olabilen kimi korkuları fark edip, bu korkulara sevecenlikle yaklaşmak da mümkün. Egomuzu alenen aşağılamadan, ona saygıyla ve nezaketle yaklaşmayı seçebiliriz ve böylelikle onu ehlileştirmeyi öğrenebiliriz. İşte o zaman erkek ve dişi egoları esas anlamlarına yakışır: Ego, bir general değil, bir hizmetli; bir prenses değil, bir nedime olur.

Bu kitap, kimi zaman açıktan açığa ya da gizli saklı yükselebilen egomuzu fark etmekle ve ayrıca egomuzu bırakıp gitmesine izin verdiğimizde nasıl cana yakın olabildiğimizle ilgili. İçimizdeki egotistle de iş hayatımızda, ailemizde ve kişisel ilişkilerimizde rastlayacağımız egotistle de sevgi dolu ve şefkatli bir bağ kurmak mümkün. Bu kitapta, egoyla-güdülenen ilişkilerden, sevgiyle-güdülenen ilişkilere yönlendirilen, dikkatlice tasarlanmış psikolojik ve spiritüel pratikleri uygulayarak çalışacağız. Elbette zorlu bir iş, fakat hepimiz öğrenebiliriz, ayrıca yardımımıza koşacak şeyleri de mutlaka bulacağız.

Ego, hayat amaçlarımızı gerçekleştirmemize yardım ettiğinde sağlıklıdır. Kendi kalıbına sığmamaya başladığındaysa,

“büyük egodur” ve egotizme dönüşür. Egotist davranışları elbette nahoş ve haksız bulduğumuz zamanlar vardır. Ancak bizim bu kitaptaki tarzımız, egotistleri alçaltmak olmayacak. Onların caka satmalarının, öz-kuşkulara, korkuya ve utanca dayandığını anlıyoruz. Charles Blow “*Fire ShutUp in My Bones*” kitabında iki ego tarzına gönderme yapar: “Caka satan davranışlarını yüceltme peşinde koşanlar ve bu davranış halinin eksikliğinden ötürü, telafisini arayanlar.” Egotist tutumdan hoşlanmıyor olsak da ego zırhına bürünmemize yol açan esas nedene şefkat duyabiliriz.

İnsanları itip kakarak yolundan uzaklaştıran ve mümkün olan her şeyi kendisine isteyen, mütemadiyen savunmadaki bir egonun trajedisini hissedebiliriz. Böyle bir davranış tarzı, çevrede yeterince kaynak olmadığına dair asılsız bir inançtan kaynaklanır. Bu kıtlık hissi, “Benim olanı almalıyım çünkü ihtiyacım olanın bana verileceğine güvenmiyorum. İhtiyacım olan etrafta yeterince bulunmayacak. Bana geleni adil bir şekilde alamayacağım” kuşkusundan ya da korkusundan kaynaklanır. Bu inançların, hayatın sunabileceği berekete dair bir güven eksikliği gösterdiğini kolaylıkla anlayabiliyoruz. Yeterince alamayacağımız korkusu, duygusal olarak yoksun bırakıldığımız ve bu yüzden ihtiyacımız olanın çevremizde bulunanlarca sağlanacağına olan güvenimizi kaybettiğimiz bir çocukluk yaşantısına da uzanabilir. Böylece, “önce ben” ve “kendimi gözetmek zorundayım çünkü bunu hiç kimse yapmayacak” inancı tek seçeneğimizmiş gibi gelir.

İlgi merkezi olmak, insanlar ve koşullar üzerinde tahakküm kurmak için talepkâr davranan ve itici olan egotist biriyle çoğumuz karşılaşmışızdır. Böylesi bir tarzın izini sürdüğümüzde çoğunlukla çocukluktan gelen bir yaraya ulaşılır. Burada beş bilindik örnek bulunuyor:

- Bize şefkatli sevgi gösterilmediğinde, yaramız, bize özen göstermesi beklenen kişilerce ihmal edilmiş olur.

- Kişisel güce sahip olmamıza imkân tanınmadığında, yaramız, kontrol altına alınmayla ya da şevkimizin kaçmasıyla bağdaşır.
- Yara yanlış, kötü ya da yetersiz olarak yargılandığında, şu inancı içselleştirmiş olabiliriz: “İstenene uygun değilim; kıymetli olduğumu kanıtlamak zorundayım.”
- Yara dışlandığında, hor görüldüğünde veya utandırıldığında, bu defa da “Buraya uygun değilim; dışlanmış, kenara atılmış konumdayım” diye inanabiliriz.
- Yara tecrit edildiğinde, yüzüstü bırakıldığında, ihanete uğradığında, “Gerçekten güvenebileceğim kimse yok, her şey bana bağlı” diye varsayabiliriz.

Egotizmin cesaret gösterileri ve yüksekten atmalarının altındaki ham hassasiyetin kaynağı da böylesi incinmelerdir. Fakat bir egotist, incinmeye bir “Ah!” diyerek veya kederini yaşayarak karşılık vermek yerine, acıyı bastırır ve o kibirli, hoş görünlü tavır ve davranışlarıyla acısını ödünleyerek tepki verir. Göğsüne vura vura böbürlenmiş ego, işte bu yüzden en büyük aldatıcıdır. Gerçekte egotistlerin çok *kırılgan* egoları vardır; kadınlar, çoğu erkekte bunu kolaylıkla fark eder.

Bu kibirli ego, ayrı bir varlık ya da beynimizin farklı bir bölümü değildir. O bir zihniyet, bir “tutum”- “büyük ego” ile bizzat bağdaşan bir sözcük. Zihniyet, belirli bir inançlar dizisidir; bir duruma ya da bir kişiye zihniyetimizle karşılık verir ve yorum getiririz. Şişkin egonun zihniyeti ise egotizmdir ve hepimize tanıdık -ve de sevimsiz- gelen “önce ben” tutumunun ta kendisidir. Oysa sağlıklı bir gurur halinde olduğumuzda, yeteneklerimizi takdir eder ve paylaşırız, onlarla caka satmayız. “Sağlıklı” demek, içimizdeki aklı başında, haysiyetli ve olgun olan demektir.

Klasik psikolojide ego, kişiliğimizin idari faaliyetidir ve kimi zaman işlevsel, kimi zaman değildir. “Büyük” ego derken anlatılmak istenense, bizim asıl egomuz değildir; o sade-

ce, egomuzun benimsediği ve bağlı kaldığı bir tutum ve davranışlar dizisidir: Yani bir fonksiyon olan ego, neyse o olan ego haline gelmiştir.

Egotist zihniyet-tutum-kitabımızın konusu. Genel kullanım bu olduğundan ona zaman zaman sadece “ego” diyeceğiz fakat asıl konuştuğumuz egotizm, yani kibir ve yetkinlik olarak ortaya çıkan benmerkezci tutumlar ve davranışlar dizisi olacak. Bu ego-zihniyeti, kendisine zıt düşüldüğünde ya da sadece soru yöneltildiğinde bile hemen savunmacı bir tutuma bürünür. Bu arada sıklıkla, saldırgan davranışa yol açar. Egonun bu yetkinlik anlayışı, saldırganlığını öç alma şeklinde gösterme iznini de verir ki, öç almak egonun hali hazırda en favori sporudur. Bu yüzden de bir egotistin yakınlarında olmak ruha keyif veren bir şey değildir.

Bu büyülenen ego, agresif ve “bu da sana kapak olsun” tarzıyla çoğunlukla eril görünür. Fakat kadınlar da, -“prima-donnaların” ve “dişil gösterişliliğin” bize hatırlattığı üzere-ego sergilerler. Egotizm iki cinste de bulunur ancak farklı şekillerde açığa çıkar. Bir adam patron olduğunu göstermek üzere horozlanabilir. Bir kadın, erkeklerin nasıl kolaylıkla kendi büyüüne kapılacaklarını belirtmek üzere gösteriş yapabilir. Yine bir erkek övünerek, “Ben bağımsız bir adamım ve evlenmek istemiyorum” diye iddialı konuşabilir. Derken bir kadının egosuna meydan okunmuş olur: “Diğer kadınlardan çok daha fazla beğeniliyorum, bu yüzden onun fikrini değiştirebilirim.” Hepimiz, “Aşağılanmış bir kadının öfkesinin ateşi cehennemde bile yoktur” deyimini duymuşuzdur. Bu intikam alma eğilimi, onun yoluna çıkan herkes için gerçekten ürkütücüdür.

Bu duruma sadece bir kadın reddedildiğinde ya da kendisi yerine başkası tercih edildiğinde tanık olmayız. İntikam eğilimine, kadınların kendi aralarındaki rekabetçi davranışlarda da rastlanır. *Pamuk Prenses* masalındaki kraliçe üvey anne, hem rakip dişilerin güzelliğine duyulan haset, hem de kadının

kendinde intikam alma hakkını bulduğunda doğacak tehlikeli sonuçlar bağlamında arketip* bir figürdür.

Anlamsızca mağrur havalarda gezen bu ego, sıra hem ev hem de iş hayatında sağlıklı ilişkiler kurmaya geldiğinde bir engele dönüşür. Yürümeyen pek çok ilişkinin zanlısı egodur. Tıpkı fiziksel bir engelin hareket alanını kısıtlaması gibi, kibirli bir ego da elbirliği ve karşılıklık alanını kısıtlar. Yakınlık sadece, açığsözlülüğün giderek arttığı, eksikliklerin kabul edildiği ve düzeltildiği, daimî bir affediciliğin yaşandığı, hataların cömertçe onarıldığı, karmaşaların gönül hoşluğuyla yoluna konduğu bir atmosferde soluk alabilir. Bunların hiçbirini Ego Gezegeninde olamaz.

“Sevgiyi yanlış yerlerde aramak” deyimini hepimiz duymuşuzdur. Ego tutumunun ve ego davranışının sevgiyi hep yanlış yollarla aramak olduğunu söyleyebiliriz. Egotist davranış ve tutum insanları uzaklaştırabilir. Hal böyle olsa da yalıtılmış bir zihniyetten otantik bir bağlantıya ve karşılıklılığa geçmek mümkündür. Gerçekten de ego tutumlarının zıttı, tam da egonun şifasıdır: Kendi benliğine ve başkalarına karşı sevgi besleyen bir tutumla gelen şifa. Erich Fromm *The Art Of Loving* kitabında şöyle yazıyor: Sevgi, her insana yönelen bir yaklaşımdır... Buna kendim de dahilim.”

Şişkin ego, başkalarıyla ilişkisinde eşitlik yerine, üstünlükte ısrar ettiğinde, kendi hedefini gerçekleştirmediği, hatta kendini etkin bir şekilde sevmeyi bile ıskalar: “Şöyle düzgün bir şekilde bencil olmayı bilmem!” Kendi etki alanımızı korumakla o kadar ilgilimiz ki, hayatımızın gerçek amacını, sevgi alıp vermeyi gözden geçiriyoruz.

Büyüklenen bir ego izlenimi verdiğimizde, diğerlerinin bizi sevmesi zorlaşır, kaldı ki, bizim için üzülebilirler bile. Gerçek doğamızı en iyi biçimiyle, içindeki tüm o nezaketli

* Psikoloji bilimine Carl Jung tarafından kazandırılan arketip kavramı, bu ekolde, “algılamamızı örgütleyen, bilinç içeriklerini düzenleyen, değiştiren ve geliştiren yapılar” olarak tanımlanır. Doğuştan gelirler ve evrenseldirler -ç.n.

sevgiyle birlikte gösterdiğimizde sevilesi oluruz. Dolayısıyla, egotist tutumu serbest bırakmak, kendimizi en iyi şekilde sevmek de demektir. Çünkü bu tutumu bıraktığımızda, kendimizi diğerlerinin sevgisine, yani gerçekten istiyor olduğumuz, hep istediğimiz şeye açarız.

Egotizmi sevginin gerektirdiği egosuzluk için serbest bırakmayı öğrenmek, farkındalık gerektirir. Çünkü ego, tutumlarımız ve davranışlarımız içre, çoğu kez biz hiç fark etmeden pusulanır. Bundan dolayı da olumluamamız şöyle olacak: Egonun kurnaz oyunlarının her birinin farkında olmayı seçiyorum. Hayatımda gerçek sevgiyi deneyimlemek üzere buradayım.

Ego duruşumuzu hayat biçimi yapmak bir tür ıstıraptır, çünkü egotist tutum öyle kısıtlayıcıdır ki, daima gardımızı almak zorunda kalırız, mükemmelliğimize tezat oluşturabilecek ufacık bir dil sürçmesine bile dikkat kesiliriz. Bu kitaptaki yaklaşımımız egoyu alay konusu yapmak ya da küçümsemek olmayacak. Bilakis kendi egomuza ve başkalarının egosuna nasıl sevgiyle yaklaşacağımızı göstermeye çalışacağız. Egonun takındığı o pozların, savunmasızlığını korumaya yönelik beyhude çabalar olduğunu anlıyoruz. Sesini yükselte yükselte tehditler savuran bir egonun acı içinde olduğunu görüyoruz. Savunmalarının ardındaki ihtiyacını anlayıp, empati kurabiliyoruz. Korunmanın en iyi yolu esasen savunmasızlıktır; oysa insanlar çaresizce ve hatalara düşerek savunma yapmaya bel bağlarlar; bizim egoya duyduğumuz şefkat, bu durumun farkında olmaktan ve keza kabul etmekten doğuyor.

Kendimize ne kadar çok güvenirse, savunmalarımızı da o denli serbest bırakmaya başlarız. O zaman savunmasız olmak artık tehlikede hissettirmez. Savunmasızlık açık kalplilik haline gelir. Derken sonra dünyaya da güvenmeye başlarız. Seng-Ts'an *The Mind Of Absolute Trust* kitabında bu güveni şöyle anlatır: "Var olan her şeyle uyumda kaldığımızda benmerkezciliğimiz kaybolur ve beraberinde öz-kuşkunun her bir zerresini de alır götürür. İşte o zaman evrene bütünüyle güveniriz."