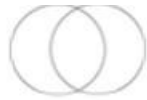


FARKINDALIK, TEMAS VE PSİKOTERAPİDE İYİLEŞME

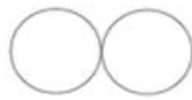
JAMES LOW, 2019

Tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Pınar McGivern, Mart 2022

Bu kısa makalenin odak noktası, psikoterapide farkındalık ve temasın arasındaki sinerjiyi irdelemeye başlamak. Buradaki farkındalık teriminin kullanılış biçimi, bilinçli bir şekilde dikkati yönlendirmeyi vurgulamak amacını taşıyor: ne yaşandığının farkında olmak. Bu ise, algılama yoluyla etki altında kalma, düşünce sürecindeki benimseme, dikkatin dağılması ve dikkatsizlik, zihinsel meşguliyet, durgunluk ve ajitasyon yoluyla meydana gelen özdeşleşme arasında orta yolun bulunmasını gerektirir. 'Temas' terimi, duygusal anlamda birleşme (özdeşleşme) ve ayırıcı izolasyon kutupları arasındaki orta yolu ifade eder. Temas, 'yaşanan durumla yanyana olma' halidir. Bu, hem durumla birebir özdeşleşmeyi hem de durumdan uzaklaşmayı önler. Örneğin bir resme baktığımızda resme gittikçe yaklaşarak resmin renk ve şekilleri içinde kaybolabiliriz. Veya kişi resme karşı ilgisiz olabilir ya da resmi beğenmeyebilir ve bu yolla kendisini resmin sunabileceklerinden uzaklaştırabilir. Burada kullanılan temas terimi, yani resim ile temas halinde olmak, kişinin şimdiki zamandan uzaklaşmadan resmin potansiyeline açık olması anlamına gelir.



Özdeşleşme



Temas



İzolasyon

İlk olarak, varolan klinik yaklaşımı irdeliyoruz ve ardından hem farkındalığa hem de temasa yönelik düalistik ve düalistik olmayan yaklaşımların kısa bir tartışmasına odaklanıyoruz. Psikoterapi alanı kapsamında bu terimleri en yalın bir şekilde anlatmak için, düalistik ve düalistik olmayan yaklaşımlar arasındaki temel farkı irdeleyelim. İlki yani düalistik yaklaşımda, benliğin, bireysel kimliğin, çevresiyle bağlantılı, ancak esas olarak çevresinden ayrı bir şekilde varolan özerk ya da yarı özerk bir varlık olduğuna inanılır. İkinci yaklaşımdaysa benliğin, parçası olduğu sürekli değişen bir çevrede dinamik bir katılımcı olduğu kabul edilir. Düalistik olmayan bu durum deneyimlendiğinde, benlik, parçası olduğu ve sürekli değişen alanın içinde dinamik bir katılımcıdır. Düalistik olmayan deneyimde benlik, varoluşun sürekli değişen yansıması olarak ortaya çıkar.

Bugün psikoterapi alanındaki çoğu yaklaşım, hastanın, bilinçli ya da bilinçdışı olduğu farzedilen davranışları, duyguları, hatıraları ve düşüncelerine odaklanır. Bu nedenle, bireyin belli özellikleri üzerinde daha fazla durulur. Bu seçicilik, terapistin profesyonel kimliğini olumlasa da, işlevsel olarak, hastaların getirdiği psikolojik sorunların yoğunluğunu oluşturan, önyargılı bir şekilde odaklanılan ya da ilgilenilmeyen koşullanmaların terapist tarafından, farklı bağlamdaki önyargılarla, farklı bir tarzda ele alınışından ibarettir.

Terapist açıklayıcı bir model kullanma yönelimindeyse bakışı zaten daha önceden belirlenmiştir: kendi modelinin önemli farzettığı noktaları aramaktadır. Bu arayışla yaklaşıldığında her zaman bir şey bulunabilir.

Farkındalık böylesine sınırlı ve sınırlandırıcı bakış açıları adına bir destek olarak kullanıldığında, kullanıldığı noktalar zaten ilgi çekici olduğu düşünülen noktalara odaklanır. Farkındalık danışana öğretildiğinde, danışan, olup bitenin farkına varmayı öğrenir. Ne olduğunun tesbiti, üzgün olma hali gibi kültürel anlamda tanıdık kategorileri gerektirir, ya da fenomenler, bilinç, duygular, vücut gibi sekanslarla odaklanılabilecek olan deneyimlerin detaylı analizini sunan Budizm'in 'farkındalığın dört temeli' gibi daha yabancı olduğu kategorileri irdelemeyi gerektirir. Bu tür kategoriler ve bu kategorilerin sunduğu netlik, sürekli değişen bir ortamda bireyde yeni bir canlılık hissi, hissettiği anda varolan potansiyelin farkında olma duygusunu getirir. Bu yolla, danışan, deneyimlediği nesne ve özne arasında süregelen dinamiğin farkına varabilir. Bu ise, özne ve dünya deneyiminde yeni bir bakış açısı sağlar, alışkanlıklarla özdeşleşme halinde bir hafifleme yaşatır.

Örneğin, nefeste odaklanan dikkat ve nefes farkındalığı egzersizleri, çocuklukta yaşanan ihmal gibi alışkanlığa dayalı hatıraları güçsüz kılar. Dahası, bu ihmalden doğan duygulanımlar da, bu duygulanımı şiddetlendiren dikkatten yoksun kalır. Dikkatin bu deneyimlerden uzaklaşması, bu deneyimlerin cezbeden gücünün de zaman içinde azalmasına yol açar. Bu yolla, nesne ve özneye dayalı alışkanlık konfigürasyonlarının geçerliliği, 'kendi ve öteki' olma halinin görünürdeki yoğunluğu gittikçe azalarak, yaşıyor olmanın daha benimsenmemiş potansiyeline erişime biraz daha izin verir. Farkındalık teknikleri ve psikoterapiye dair değerlendirme, teşhis ve tedavinin bu şekilde bir araya gelişinin, hem terapist hem de danışana gerçek anlamda büyük faydası vardır.

Freud'un 100 yıl önce, hastanın nevrotik eğilimlerinden sakınmanın önemli prensiplerini geliştirdiğini unutmamalıyız. İlk olarak, kaçınma kuralı, insanın kendi olma duygusunu güçlendiren gündelik diyalogların radikal bir şekilde azaltılmasıdır. Sohbet ve

formalitelere kaçınma, terapi koltuğunun kullanımı ve yüzyüze ilişkiden sakınma, tanıdık bilgiyi desteklemeyen farklı yaklaşımı güçlendirir. İkinci olarak, terapist ya da psikoanalist, önyargısız, serbest ve özgür bir dikkate sahip olmalıdır. Seans sırasında olan herşey bir anlam ifade eder. Dikkat şimdiki zamanın üzerindedir, biraz önce olmuş olana, ya da geleceği yaşama umuduyla yakında olacaklara duyulan eğilimlerden korunmalıdır. Üçüncü olarak, hasta, aklına ne gelirse, kurgulamadan özgür bir şekilde ifade etmesi için cesaretlendirilir. Sosyal kurallara bağlı olan bastırma alışkanlığı azaldıkça, deneyimin farklı yönleri bilinçli farkındalık kazanır. Bireyin endişeli bir şekilde hikayesini kabul edilir normlara getirmeye çalışmamayı öğrenmesi, onu o anda yaşadıklarına odaklanmasını getirir. Bu durum, kendisine empoze edilmiş bir normdan uzaktır ama kaotik de değildir. Bu, kendi kendini yaratmanın bir örneğidir. Hastanın buna izin vermeye yönelik mücadelesi, Bion'un, analisti, hafıza ve tutkunun etkisi altında olmamaya yönlendirmesiyle destek görür.

Dikkat, özne ve nesneyi yaşatan en hayati unsurdur. Dikkatimiz özne ve nesne üzerinde yoğunlaşır çünkü özne ve nesnenin gerçek ve önemli olduğuna inanırız. Özne ve nesne, onlara gösterdiğimiz dikkatin kalitesi ve yoğunluğu nedeniyle ekstra bir 'gerçeklik' ve önem kazanır. Bu durum netlik kazandığında, somutlaştırma ve yatırım yapmanın sınırlılığından kendimizi kurtarabilir ve kavramlara dayalı varlıklar aracılığıyla yaşanan deneyimden, direkt deneyimi keşfetmeye başlayabiliriz. Dikkatin kendisine odaklanarak, dikkati, alışkanlık formasyonunun uşağı olması halinden ve bu durumun yarattığı varsayımlardan kurtarırız. Bu şekilde, yeni bir perspektif ya da dünya görüşüyle deneyimin kendisine açılma şansımız olur. Deneyim artık, bizi bir yerden başka bir yere getiren sonlu bir durum değil, anın gerçekten nasıl olduğunu algılayarak taktir edebildiğimiz kendi içinde canlı bir sondur. Bu, danışanı ve terapisti, sosyal adaptasyon ya da otantik bir duruşun kişisel bağlamda başarılması amacının ötesine götürebilecek olan farkındalığın derin potansiyelidir.

Genel anlamda, Budist öğretisi ve psikoterapi, hayali kurulan varlıkların bileşenlerini irdeleyerek, bunların nasıl gerçeklik kazandığını, yanlış anlaşılabilir kimliklerini dekonstrüksiyon yöntemiyle açmakla ilgilidir. Tibet Budizmi'nin Nyingma Okulu, öğretileri, dokuz ayrı kolda irdeler, bu kolların her birinin bakış açısı, meditasyonu, bu modeli izleyenlerin davranış tarzı ve izlenen yolun sonucu birbirinden farklıdır. İlk öğretisi, bireyi oluşturan unsurların analizi, her birinin kendisine özgü bir varoluştan yoksun olduğu, bir öz oluşturma yetisine sahip olmayan beş dinamik faktörün biraraya gelişi sayesinde oluşan epifenomenin nasıl bir özbenlik varmış gibi hissetmemize yolaçtığını irdeler. Bu faktörler, skandha ya da kümeler olarak bilinir, bunlar, form, duygu, algı, zihinsel aktivite ve bilinçtir. Bireylerde bir özün olmadığına dair kanıtlama, Mahayana geleneğinde üçüncü kol ve onu izleyen kısımlarda daha da ileriye götürülmüştür.

Bu analiz hiçbir fenomenin kendine özgü bir varoluşu olmadığını gösterir. Birbirlerinden ayrı insanlar ve şeylerle temas etmek yerine, kendimizi birbirine bağlı olarak oluşagelen dinamik bir matrise katılırken buluyoruz. Dikkatli bir irdelemeyi takiben yapılan kavramsal olmayan meditasyon, varoluşumuzun aslında bir açıklık olduğunu ortaya çıkarır. Bu açıklığı tekrar tekrar deneyimlemek, her deneyim düzeyinde bireysel öz ve maddelerin aslında boş bir illüzyon, boşluk tiyatrosundaki hayaletimsi yansımalar olduğunu ortaya koyar.

Psikoterapide de benzer şekilde, hastanın 'her zaman' depresif veya endişeli olma duygusunun geçmişte meydana gelen belli nedenlere bağlı olaylar ve şu andaki koşullandırıcı faktörler açısından irdelenebileceğini buluyoruz. Bu, kişinin durumu ve kimliği hakkında devam eden sınırlayıcı inançların yanlış ve yanıltıcı yapılar olduğunu, fenomenlerin gerçekliğinden ziyade, filtreden geçiren ve organize eden bir fikre dayanan yapılar olduğunu gösterir. Bu faktörlerin geçmişinin ve şu anda oluşagelen dinamik modelin farkında olmak, 'Depresyodayım, ben buyum' gibi sabitleşen kimliklerden uzaklaşmaya izin verir. Teşhisin yeni kavramsal kısıtlamasına sıkı sıkıya bağlı kalınmadığı sürece, henüz şekillenmemiş olan potansiyelin ortaya çıkmasına katılımda bulunma şansı vardır.

Her tür nevroz hayaletimsi formlar olarak düşünülebilir. Geçmişteki belirli biçimleri bir daha asla geri dönmeyecek olsa da, bu garip hayaletlerin illüzyonu, donuk ve karanlık bir yanılsamaya dönüşür. Bizi kısıtlayan düşüncelerin, hislerin, duyumsamaların ve anıların gerçek dışı doğalarının farkına varmaya duyulan direnç, paradoksal olarak, yaşamı onaylayıcı gibi görünür. Kişi, bağlılıklarıyla var olur: 'Bir bedenim, zihnim, sesim, giysilerim, işim, evim, yiyeceğim var...'. Kimlik, var olduğunu belirlediğimiz ve ardından seçtiğimiz veya reddettiğimiz öğeler tarafından oluşturulur ve korunur. Özne ve nesne birlikte doğar. İnkâr edilemez özne, ben, 'kendim' olma duygusu nesneden ayıramaz. Benlik kendi kendine varolmaz, sürekli değişen nedenlerin sürekli değişen sonucudur. Birlikte belirmenin serbest akışına uyanmak, kişinin her anın benzersiz özgüllüğünü, anlaşılmaz tuhafliğini ve karmaşıklığını yaşamasına izin verir. Kendini bilinebilir bir kişi olarak kabul etmek ve doğası gereği var olan bir benlik olma ısrarı, kaçınılmaz olarak varlığın her anki yeniliğine gölge düşürür.

Ancak psikoterapide sürecin yapılandırılması, benliğin ve ötekinin birbirinden ayrı olduğunu doğrular ve bu da, terapist ve danışanın iki ayrı birey olarak ilişki kurmaları nedeniyle, deneyim bağlamında temel organizasyonel bir kutuplaşma olarak kalacaktır. Terapi seansında iki kişi fiziksel olarak bir odada bulunur. Birbirleri için müsait olup olmadıkları ise başka bir konudur. Bu ortam, bu iki insanı farklı roller ve farklı sorumluluklara yönlendirir. Bu roller, farklı derecelerde bir otoriteye sahiptir, farklılaştırılmış güç dinamiklerine ve

erişilebilirlik düzeylerine izin verir. Geleneksel olarak, terapist daha güçlüdür ve seansın sınırları ve yapısından sorumludur. Gerçek temas anları, bu güç koreografisini altüst eder.

Bilindiği gibi 'terapist' teriminin kökeni, iyileşmenin gerçekleşmesi için teknik müdahaleyi en aza indirgeme geleneği olan Şifa Tanrısı Asklepios geleneğine dayanır. Terapist, danışanın psikesine eşlik eder. Psikeyi en geniş anlamıyla insan ruhu olarak tanımlayabiliriz, bir bireyin en ruhani olandan en somut olanına, tüm deneyimlerini kapsar. Eşlik etme hali, terapistin her zaman farkında olmasını ve kafasının başka bir şeyle meşgul olmamasını, dikkatinin dağılmamasını gerektirir. 'Terapinin' iyi gitmesine yardımcı olmak için hem terapist hem danışan, iddiasız bir şekilde, derin iyileşmenin ivmesini yükselten aydınlanma için sabırla bekler.

Başkası için bu şekilde elverişli olmayı öğrenme disiplini, terapistin elverişli olmasına engel olabilecek bir çok faktöre dikkat etmeyi gerektirir. Elverişli olmak, hem danışanın her yönüne karşı, onu kabul eden bir açıklık, hem de onu 'olduğu gibi' görme kapasitesidir.

Danışanı olduğu gibi kabul eden açıklık, onu yargılamayan ve olduğu gibi kabul edebilen bir denge halini gerektirir. İletişim halindeyken danışanın kendisine ve özelliklerine gösterilen herhangi bir taraflılık, onun deneyiminini değiştirecektir. Bu durum terapistin kendi kendisine tarafsız kalmasını da getirir. Danışanın terapistte tutumu sıklıkla terapistin arzu objesi olma isteğiyle değişime uğradığından, terapistin gösterdiği hoşlanma veya hoşlanmama gibi tepkiler, danışanı, terapistin onun olmasını istediği gibi olmak için çaba göstermeye cesaretlendirecektir.

Bir beklenti olmaksızın süregelen psikoterapi ilişkisinde terapi, iddiasız bir şekilde, özgür ve açık bir atmosferde iyileşmenin oluşacağı, sessiz bir farkındalık içinde gelişir. Süreç boyunca ustalık ya da liderlik, ne kadar beceriyle gerçekleştirilmiş olursa olsun, derinden bir iyileşmeye engel teşkil eder. Terapistin farkındalığı, görünür olanla, görünmeyen, etkili olanla etkili olmayan arasındaki değişen dalga gibidir. Terapistin görünürlüğü işbirliğini ve 'bu süreçte birlikte olmayı' destekler. Ama daha sonra beraber, danışanın kendi özgürlüğünün farkına varabileceği ortamı yaratan alanın bir parçası haline gelebilecek derecede rahatlamalıdır.

Ötekini 'olduğu gibi' görebilme kapasitesi son derece önemli ama bir o kadar da zor bir şeydir, çünkü aktif olmamayı gerektirir. Dikkat dağılmadan ve ayrıntılarda kaybolmadan birini olduğu gibi görebilmek yeterince zordur. Terapist sadece entellektüel kapasitesine ve aklına güveniyorsa, yorumsuz fenomenal gerçekliği görebilmek bir hayli imkansız olabilir.

Kişinin, gördüğü şey olarak farzettığının, algı yoluyla değişime uğramasına şahit olması, hayal gücüyle bozulduğunu görmesi oldukça şok edici olabilir. Gördüklerimi büyük ölçüde hayal ediyorsam, o zaman betimlediklerim, başkalarıyla 'doğru bir şekilde' yaşamak için söylediklerim, orada olanın gerçek bir nesnel açıklaması değildir. Benim için 'orada olan' benimdir, yalnızca benimdir. Paylaşılan ortak değerler, ortak bir gerçeklik ve deneyim varmış gibi bir durum yaratan imleyenlerin oyunu, sadece hayal edilen bir 'gerçeklik'tir.

Husserl'in öncülüğünü yaptığı ve daha sonra Merleau-Ponty'nin üstlendiği Fenomenoloji üzerine Modern Avrupa Projesi, düşünceyi düşünceyle değerlendirme dışı bırakmakta zorluk yaşadı. Düşünceler yanıltıcı olabilir, tıpkı sözcükler gibi tek başlarına sunulduklarında etkilerini ve değerlerini kaybederler. Düşünmek bağlantı kurmak anlamına geldiğinden, bağlantı kurmamak için harcanan çaba, oldukça yorucudur. Durum böyle olunca, yorumdansa yalın dikkatin altını çizen farkındalık, psikoterapistlerin olgunlaşmalarında faydalı olabilir.

Fenomenleri olduğu gibi görmek Mahayana'nın iki gerçekliği bağlamında düşünülebilir. Göreceli ya da kurgusal gerçeklik, düalite bağlamında düşündüğümüzde ortaya çıkan fenomenler gerçeğine atfen verilen isimdir. Bu düşünce kalıbında, deneyim, amaç ve çabanın yönlendirdiği sonuçtur. Göreceli gerçeklik, gerçek varlıklara duyulan inançta temel bulur. Ben, ben olarak, sen ise sen olarak varolarsun. Duyarlı varlıklar olarak varoluşumuz ve tüm varlıkların hayal ettiğimiz ve ilişki kurduğumuz formundaki varoluşu, farklı varlıkların var olduğunu deneyimlememizle olası hale gelir. Birbirinden farklı her fenomen kendi başına bir varlıktır, bu varlığı deneyimleyişimiz ve sözel tanımı, varlık hakkındaki gerçeklik olarak düşünülür.

Nihai gerçek, non düalite bağlamında düşündüğümüzde ortaya çıkan fenomenlerin gerçekliğidir. Referans noktası olmayan bu anlayışta deneyim, kavramsal akılla idrak edilemeyen, kendi içinde son bulan bir durumdur. Deneyim, nihai olanın estetik zevkinin tatminini sunarken, kendiliğinden ortaya çıkar ve kendiliğinden yokolur. Nihai gerçeklikte tüm varlıklar, ayrı olma tutsaklığından çıkarak sonsuzluktan farklı olmayan sonlu gibi algılanan anlar olarak deneyimlenir.

Göreceli gerçekliğin iki seviyesi vardır, yalın ve yalın olmayan. Yalın olmayan göreceli gerçeklikte, özdeşleştirdiğimiz şeyle ayrı olmama halini ve özdeşleştirdiğimiz şeye hissettiklerimizi deneyimleriz. Örneğin ıspanağı berbat birşey olarak deneyimleyebiliriz. ıspanağa karşı hissettiklerim, ıspanakta bulunmakta, 'ben haklıyım, ıspanak berbat birşey. Bu tür kimlik ve

duygulanımların iç içe geçerek insanlara uygulanması halinde, belli müzisyenlerin dünya çapında muhteşem olarak kabul edilerek idealize edilmeleri veya değersiz ya da tehditkar bulunan insanların aşağılanması bu duruma örnek olur. Acı ve heyecan arasında gidip gelen, sürekli değişen duygulanımlar yaşayan sonlu bir varlık olarak varolmaktayım. Bu koşullarda, dünyayı, aynen algıladığım gibi, varsayım ve inançlarımı ise, gerçekliğe ulaşan araçlar olarak kabul ettiğimden bunlar irdelenmemiş olarak kalır. Kurgu, gerçeklik olarak alınır ve bu yüzden de meraktan çok, iddia baskın yaklaşım haline gelir.

Budist geleneğe göre bu yanılısamadan kendimizi çıkarmak için, 'şartlı varoluşun üç işareti'ne dikkat etmek gerekir: tatminsizlik, süreksizlik ve insanın bir özünün bulunmaması.

Tatminsizlik, acı ve rahatsızlığın iki ana nedeni vardır: istediğimizi elde edememek ve istemediğimizi elde etmek. Dahası, değişim acıyı getirir, çünkü yeni durumlar genellikle yetersiz kalma hissini beraberinde getirdiği ve sıklıkla güven kaybına yol açtığı için kendine güvenin yitimine neden olur. Gerçekte olanla, olmasını istediğimiz şey arasındaki kopukluk, hergün yaşanan birşey de olsa, ortaya çıktığında hala şok oluruz, moralimiz bozulur. Paradigmalarımızla yaşadığımızda, kendiliğinden kabul edilen önerme ve beklentilerimize bağlı kaldığımızda deneyimden öğrenmek o kadar da kolay değildir.

Süreksizlik her zaman her yerdedir. Gezegenlerin, mevsimlerin, saatin, bedenün yaşamının, sesin, zihnin hareketi - hiçbir şey sabit değildir. Tekrar tekrar baktığımızda, gerçekten var olan tek bir kalıcı varlığın olmadığını görmeye başlarız. Varlığımızı zamanın kısacık anlarından inşa etmeye çalışırız. Olaylar yaşanır ve kaybolur. Durum budur ve kimse bunu değiştiremez. Bunu biliyoruz, ama yine de öyle değilmiş gibi davranıyoruz.

İnsanın bir özünün bulunmaması, daha önce de bahsi geçen beş *skandha* ile açıklanmıştı. Form, kendisini şekil ve renkle sunar – benim formum ve tüm şeylerin formu. Şekil ve renk deneyim kapasitemi etkiler, pozitif, negatif ya da nötr olarak sınıflandırılabilir olan duyguları yaratır. Bu duygulanım tonları algıyı, algılayış biçimimi etkiler, bazı koşulları kaale almamamı, bazılarını ise değer vermeme sağlar. Yaptığım bu seçim fikirlerim, yorumlarımla aktif hale gelir ve bu etkileşim yoluyla bir bilinç anı ortaya çıkar 'Bu kırmızı bir kalem'. Olanı algılarımdır. Bu anın görünürdeki netliği, dünyayı bu şekilde algılamamı sağlayan üç döngüyü meşru kılar: özne, nesne ve aralarındaki ilişki.

Koşullu varoluşun bu üç işareti üzerinde düşünmek, tüm duyarlı canlıları acı çekmeye yönlendiren özbenlik hakkındaki içgüdü, alışkanlık ve yanlış inançlardan bizi uyandırır.

Başlangıcı, ortası ve sonu olan ayrı varlıklar olmadıkları için, duyarlı canlılar, varoluşlarının gerçek statüsünü yanlış anlamalarıyla oluşan geçici formlar olarak ortaya çıkar. Bir özlerinin olmaması tüm varlıkların birbirlerine bağlı meydana geldikleri anlamına gelir. Birbirine bağlılık, dolaysız olarak algılandığında, anlayışlılığa veya açık yürekliliğe (Tib.: *Thugs rJe*) yol açar. Bu açık yüreklilik, özerkliğe sahip olduğu önyargısını taşıyan özdeşleşmeye neden olan inancı analiz ederek çözmeye (dekonstrüksiyon) başlar. 'Bu' olduğun için 'şu' olamayacağın şeklindeki algıya dayanan göreceli gerçeklik, mesela birisinin düşman olduğu için dost olamayacağı yargısı, tümüyle kavramsal bir kafa karışıklığı olarak ortaya çıkar. Acı bu yanılsamadan dolayı ortaya çıktığı için karanlıkta kalan bu noktayı ortaya çıkarmak etik oryantasyonumuz haline gelir.

Göreceli yalın gerçeklikte nesne ile nesne için hissettiklerimizin ayırdına varabiliriz. 'İspanak çok seviliyor ama ben şahsen sevmiyorum.' Görünüşte varolanlar sürekli olarak 'gerçeklik' olarak algılanır, kendi gerçeklikleri olduğu ve özlerini ifade ettikleri düşünülür. Özne ve nesnenin ayrılığı çok daha nettir ve bu yüzden, duygularının kişiselliğinin farkında olan özne, nesneyi daha nötr bir şey olarak algılar, nesnenin farklı şekillerde yorumlanabileceği olasılığına açıktır. Bu aynı zamanda özneye, diğer insanların nesne ile olan ilişkilerini gözleme, değerlendirme fırsatı verir. Kendisinin nesneye dair görmediği şeyleri ve nesneye dair gördüklerini fark etme fırsatı verir. Gerçek ve güvenilir olarak algılanan ve yansıtılan duyguların yarattığı sınırlılıktan bağımsız olan nesne ve özne, tanımlanmış varlıklar olarak değil, potansiyeller olarak ortaya çıkar. Bu, yaşanmakta olan şimdiki zamana, gerçekte ne olup bittiğine dair bir merak uyandırır ve bununla birlikte, bu ilişkilene sonucunu, bir anlamın yaratıldığı duygusu yaşanır. Özne hala sonlu bir varlık olarak var gibi görünür, ancak sakin ve tepkili olmayan bir ruh hali söz konusudur. Dünya ve dünyada yaşayan canlılar 'dışardaki' sabit varlıklar değildir, şu anda ortaya çıkan potansiyelinin tezahür etmesiyle birlikte durumsal olarak ortaya çıkan potansiyellerdir.

Gerçek varlıklar olduğu yanılsamasından uyanma sürecinde, tüm fenomenlerin boşluğu, umut ve niyet tarafından yönlendirilmememiz, ve kavramların bizi etki altına almamasından oluşan 'özgürlüğe açılan üç giriş' doğrultusunda farkındalık geliştirmek ve bu öğelerle karşı karşıya kaldığımızda üzerinde düşünmek büyük rol oynar.

Kavramların etkisi altında kalmamak ile, dilin fenomenlerin dışında kendisiyle diyalog halinde olması vurgulanmaktadır. Kendimize ya da dünyamıza dair bitmek bilmeyen yorumlarımız, fenomenlerin gerçekten var oldukları yanılgısına düşürür. 'Şeyler'in anlam kazanması kavramlara bağlıdır. Tüm kavramlar gerçekte, geçicidir, ortaya çıkar ve saniyeler

içinde yokolur. Böyle olduğu halde, olup biten herşeyin gerçek olduğunu geçerli kılmak için kavramlara güveniriz. Analiz ve meditasyon yoluyla, gerçekliğin aslında bizim düşündüğümüz şey olmadığını farkederiz, çünkü kavramlar gerçekliğe değmez.

Umutların etkisi altında kalmamak, kişinin şimdiki zamanla barış içinde olduğunu vurgular. Umut bizi geleceğe doğru sürükler, farklı senaryoları hayal ederek, hangi durumlarda nasıl hareket edeceğimizi planlarız. Ancak bunlar sadece zihnimizde kurduğumuz fantezilerdir. Bulutların sadece gökyüzünde bulunması gibi, bu fantezilerin de zihnin dışında başka hiçbir gerçeklikleri yoktur. Zihinsel enerjinin geleceğe dair bir fanteziye odaklanmaması halinde, umut ve korkulardan arınarak, şimdiki zamanın her an yokolmakta olan sonsuzluğunda kalabiliriz.

Tüm fenomenlerin boşluğu, görünen şeylerin, başka bir şeyin göstergesi olmadığını vurgular: görünen objenin ardında onu destekleyen bir varlık ya da bir öz bulunmaz. Görünen, hem açık potansiyelimizin hem de deneyim bağlamında anlık kapasitemizin göstergesidir. Potansiyelimizin ardındaki, herşeyi ortaya çıkaran farkındalığımızın enerjisidir. Anlık kapasitemiz ise, özne ve nesne arasındaki oyun yoluyla ortaya çıkar. Düalistik bakış saplantısından çıkarak rahatladığımızda, çok daha fazlasını gördüğümüzü farkederiz, olan herşeyi aynı anda algılayabiliriz. Bu bağlamda ikilik olmama (non duality) halinin doluluğu ve boşluğu netleşir. Boşluğu 'başarabilmek' için, hiçbir şeyin boşaltılması gerekmez. Tüm deneyimler, her deneyimlenen ve deneyimleyen, özünde boştur.

Özgürlüğe açılan bu üç giriş, dikkatimizin daha geniş bir perspektife açılmasını sağlar, bu dikkat, canlı cansız, deneyimlediğimiz herşeyi içine alır. 'Kendimiz' ya da 'bize dair' olarak algıladığımız hiçbir şeyin varlığı kanıtlanamaz. Görüntüler, birşeyin göstergesi değildir ve bir öze sahip değildirler. Nesnenin ve boşluğun birarada olması halidir. 'Ben' dahil herşey, benim deneyimimdir. Herşey deneyimin kapsamında olduğunda, bu durum, ne deneyimlenenin ne de deneyimleyenin sonlu bir varlık olmadığını ortaya çıkarmaz. Kavramsal bölünme yaşanmadığında, tüm deneyimler, fenomenlerin temelinde bir özün veya 'öteki'nin olmaması nedeniyle kapsayıcıdır. Şimdi ikilik olmama hali (non duality), ayrık varlıkların yanılığa yol açan kavramsallaştırmalarını çözerek somut hale gelir.

Yalın olmayan göreceli gerçeklikten çıkarak, yalın olan göreceli gerçekliğin gittikçe netlik kazanması, psikoterapide sıklıkla bir hamle anında gerçekleşir. Kendisini düşünen, bencil ve nefret edilen annenin başka yönlerinin de olduğu ortaya çıkar. Diğer yönler her zaman oradadır ancak, onunla ilgili olarak varılan duygusal sonuçların şiddeti nedeniyle farkedilemez.

Öteki, iki boyutlu ve algılanabilen bir varlık olmaksızın, algılanamaz bir karışıklığa sahip, üç boyutlu bir varlık haline gelir. Aynı anda birlikte tecrübe edilen deneyimde, artık sadece kısmen görebildiğimiz bir nesne ile karşı karşıyayız, bilinebilen bir nesneyle değil. Yaşam, diyalogik oluşum haline gelir, monolojik bir tanım olmaktan çıkar.

Hakkında hüküm verilmiş olan öteki, ona odaklanan yansıtımalarının mahkumiyetinden kurtulunca serbestçe düşünerek hareket etmekte özgürdür, artık sadece duygu ve düşüncelerin etkisinde değildir. Buradaki mekanizma hala, kendisinin ve diğerinin özne ya da nesneye dönüştüğü düalistik bir mekanizmadır. Endişe dolu belirlilikten çıkmış olsa da, normale dönüşmesini arzu ettiğimiz özgür, derinlikli ve açık bir özneler arası ilişki hala ender rastlanan bir durumdur. Bunun nedeni, duygusal kaynaklı ya da rasyonel bir nedene dayanan kendi hikayelerimizle zehirlenmiş olan hikâye anlatıcıları olmamızdır. Dahası, hikayelerimiz, kendimizi ve ötekileri belirlememizin tek kaynağıdır. 'Gerçeklik' olarak gördüğümüz, hikayedir. Diğerleri tarafından 'normal' olarak algılanmak için bu hikayelere inanmak zorunludur. Grup illüzyonunun çekim gücü son derece kuvvetlidir. Fenomenlerin yanıltıcı doğasına dair sınırlı da olsa sezgisel bağlantıyı koruyabilmek, aynı zamanda diğerlerine katılarak, onların varsayımlarını deneyimlemek oldukça yalnızlaştırıcı bir deneyim olabilir. Dharma'nın bununla başetme yolu olan duyarlılığı ve nezaketi arttırma, insanın içini ısıtan bir durum olsa da, bir çok duyarlı varlığı etkisine alan yalnızlığı da arttırabilir. 'Yanılsamadan çıkma'nın bu kadar negatif bir kavrama dönüşmesi şaşırtıcı değildir.

Nihai gerçeklik, kimlik yanılsamasına neden olan ayrı varlıklar olma durumu gittikçe azaldığında ortaya çıkan şeydir. Gördüğümüz ışıktır, duyduğumuzsa ses – her ikisi de dinamik, anlık ve kavram ötesidir. Kavramsal idrak, kavramları kullanır, bunun dışında başka bir şey olmaz. Benlik ve diğeri, ben ve sen, bunlar birer fikirdir, zihnin bir ürünü ve aynı zamanda kendisini ortaya koyuş şeklidir. Bunlara, kurmaca, icat, varolmayan göstergeleri belirleyen işaretler olarak da bakabiliriz. Sadece gerçekliklerine inanıldığı için gerçeklerdir. Temelleri, aldatici olan 'kendini inandırma'dır. Her zaman son derece elverişli olan zihnin bu oyunu, kavram ötesi olduğundan ve boşluktan ayrı tutulamaz. Çok şey meydana geliyor gibi görünse de tüm görüngüler, sadece düalistik olmayan deneyimin varlık bulmamış, parlak bir görüntüsüdür. Alışkanlık boyutundaki bu anlaşılammış kendini var etme çabası, inançla desteklenmediği zaman, 'ben' referans noktası olmayan ve belirleyici olmayan bir olma halidir. 'Ben' açık, boş ve sonsuz bir olma halidir.

Ayrı olma ve bir özerkliğe sahip olma inancından uyanmak, üçlü bir olma halinin çabasız farkındalığıdır: Öz, berraklık ve bağlantılı olmak.

Öz, herşeyin özünü ifade eder, bu ise boşluktur. Bu tanım, nihilistik bir boşluğu işaret etmez. Herşeydeki boşluk, herşeyi ortaya çıkaran farkındalıktan ayrı değildir. Boş farkındalık, her yönü eşit derecede aydınlatan gökyüzündeki güneş gibidir.

Berraklık, sürekli olarak ortaya çıkan deneyimleme halidir, nesne ve öznenin birbirinden ayrılmama durumudur. Berraklık, farkındalığın ışığının aydınlattığı görünenlerin parlaklığıdır. Bize nasıl görünürse görünsün, bu görüntüler açıklıktır ya da özün parlak ortaya çıkışıdır. Ayrı varlıklar sadece, hayal eden benliğin ve hayal edilenin gölgesidir.

Bağlantılı olmak, bu ortaya çıkma haline sürekli katılımımızdır. An be an vücut duruşu, jestler, yüz ifadesi, sözlü ifade ve diğer faktörlerle ilişkili olarak ortaya çıkan oyunla ifade kazanır. Bizler ve tüm diğer canlılar hep bu alanın içindeyiz. Burası bizim evimiz, ait olduğumuzu hissettiğimiz alan. Burada yabancılaşmak olası değildir. Ancak, kavramları, gerçeğin araçları olarak görme eğilimi yüzünden, kendi hayal dünyamızın labirentinde dolaşmaktayız. Saklanamaz olanı sakladık, çünkü saklanamaz olan, aynı zamanda saklayandır. İllüzyonun oyunu bu – gördüğünüz an uyandırdığınız andır. Görünmediği sürece, sonsuza dek süren bir yanılsamadır.

Bu varoluşun temelindeki boşluk, elbette ki sadece bana ait değildir, çünkü, aynı zamanda 'öteki' görüntüsünde ortaya çıkar. Kişiler arasındaki karşılıklı birbirini onaylama çabası nötrleşince, benim, düşündüğüm ben olmadığımı, benim, senin düşündüğün ben olmadığımı, senin, senin düşündüğün sen olmadığımı, senin, benim düşündüğüm sen olmadığımı görürüz. Bu çabanın sona ermesi, tanıdık kimliklerin kendiliğinden yokolması ya da çözülmesiyle ortaya çıkar. Varlıklar, gerçek yüzlerini göstermeye başlar, rengarenk ve yaşam dolu olan, ancak özü bulunmayan nesnelere.

Bunun üzerinde düşünmenin ardından açık ve boş farkındalığın ikilik olmayan (non duality) dolaysız belirişi, boş açık fenomenlerin, tüm somutlaştırmaların çözülmesine yol açarak nihai bir çözülmenin oluşmasını sağlar. Dışlayıcı olmayan nezaket boşluğun bilgeliği gibi kapsayıcıdır ve engel tanımaz.

Farkındalık ya da hatırlama genellikle düaliteden ayrı gözetilmez: birisi bir şeyin farkındadır. Bu netlik, hem algısal hem de duygusal yansımaların çözülmesini sağlayan bir dikkatin ortaya çıkmasına neden olan farkındalık sayesinde hem yalın hem de yalın olmayan göreceli gerçekliğe uygulanabilir. Ancak, dokuzuncu araç olan Dzogchen çerçevesinden farkındalığa (Tib.: *Dran Pa*) baktığımızda, alışkın olduğumuz referans noktasından radikal

anlamda farklı olan nihai gerçeklik noktasına geliyoruz. Dzogchen bağlamındaki 'farkındalık' terimi, orijinal farkındalığın açıklığı, düalistik olmayan açıklığın hatırlanmasıdır. Deneyimleme, göreceli gerçekliğin iki farklı açısından irdelendiğinde, değişmeyen bu açıklık, net değildir. Bu yalın gerçeklik, kurgusal bir hayal içinde kaybolmak suretiyle görülemez durumdadır. Zihnin yaratıcılığı, kendisini kendisinden saklar. Bunun nedeni, zihnin dolaysız bir şekilde farkındalığa girişinin bir özne aracılığıyla gerçekleşmemesidir. Daha ziyade, varlık olarak tanımlanan nesnelere sonlu olduklarının farkındalığı doğduğunda, ortaya çıkanın çaba sarfetmeksizin işaret edilmesidir.

Bu nokta, terapinin, sadece bir adaptasyon ve gelişim süreci olmakla kalmayıp, bir aydınlanma, özgürleşme süreci olabileceğini gösterir. Bir çok terapi modeli şu anda birlikte varolma duygusundan yoksun olduğundan ve temasın iki varlık arasında gerçekleştiği yargısıyla hareket ettiğinden, çok nadir terapi bu derinlikli potansiyelden yararlanabilmektedir. Terapistin teorilere ve deneyimlere dayanmayan bu açık elverişliliği sunabilmesi için bu görüşü içselleştirmesi ve bu tarz pratiğe hazırlanması gerekir.

Gestalt terapi yaklaşımı, düalistik olandan düalistik olmayana geçişi sağlayacak başlangıç noktasını sunar. Bu tür bir geçiş terapisti açık farkındalıkta kalarak bu temasa her an elverişli olmasını gerektirir. Kabul etmeye hazır olan bu elverişlilik, diğerinin acısıyla derinden bir buluşma sağlar ve bu acının kavramsallaştırma ötesinde deneyimlenmesini olası kılar.

Terapist, kendi formasyonunun patterni olarak ilişki kurduğunda, gözle görülmeyen bu koşullanma, ilişkiyi etkiler. Terapistin, belli özelliklere sahip birisi olarak varlığı, güvenin ve duygusal bir desteğin oluşmasına yardımcı olsa da, aynı zamanda danışanda bazı adaptasyonlar yaratabilir. Örneğin güçlü ve ilgili babayı idealleştiren çocuk gibi. Zihnin alışkanlıkla oluşan içeriğiyle meşgul olma hali, varoluşsal endişeyi besleyebilir, cevapsız kimliksel sorulara doğru yönlenerken anda olma halinden dikkati uzaklaştırır, böylelikle ontolojik güvensizliğe karşı bir savunma sağlar. Ancak, terapist bu farkındalık ve anda olma halinin 'stabil' bir şey ya da öz olmadığının farkına varır, ve bu halin aslında, yaratıcı bir ilişkilene potansiyeli için bir araç olduğunu farkedirse, kendi vücut- ses- zihin devamlılığının şu andaki içeriğiyle özdeşleşmeyi bırakabilir. Bu, terapistin, herhangi bir doğrulama gerektirmeyen açıklıkta rahatlamasını getirir. Bu, barışçıl varoluş hali, danışanın kendi kimlik oluşumunun terapist tarafından ne terkedilmesi ne de doğrulanması anlamına gelir. Bu barışçıl varoluş ve doğrulanmama hali, danışanın kişisel kimlikten sıyrılmasına izin verir. Çıplak kendi olma hali, anı olduğu gibi yaşama halidir ve danışan gerçekte kim ve ne olduğunu farkına vararak, ne olduğunu anlar.

Terapist danışanın hikayesindeki gerçekliğe, onun kendi varoluş biçimi ve semptomuna ilgi gösterdiğinde, bireyin daha devreye girmemiş olan potansiyelinin gizlenmesinde rol oynamış olur. Danışan, kendisi olduğunu sandığı kişi değildir, terapistin onun olduğunu düşündüğü kişi de değildir. Kimlik, kavramların biraraya gelmesi, deneyimin kurgulanmasıyla yapılır. Anda olma hali ise düşüncelerin, hatıraların, hislerin ya da diğer kişisel deneyimlerin biraraya gelmesinden oluşmaz. Terapistin, danışanın alışkanlıklara dayalı kimliğini doğrulamayan anda oluş hali, terapi bağlamında güvenli bir ortam sağlayarak, danışanı, tümüyle anı yaşaması gibi şartırtıcı ve yeni bir durumla karşı karşıya getirebilir.

Doğrulamanın çözülmeyi getirebilecek olan olan potansiyeli, güvenli bağlılık geliştirememiş olan danışan tarafından yıkıcı bir terkediliş olarak da algılanabilir. Bu nedenle, asıl prensip, danışanın gelişimiyle kurulan simultane ilişkiyle, onun derin potansiyeliyle ilişkisi arasında ayrılık yaratmaktan kaçınmaktır.

Belli bir talepte bulunmaksızın, karşımızdaki insanla olduğu yerde buluşmak, onun, koşulsuz olarak kabul edildiği ortamı yaratır. Bu kabul ediliş, danışanın kendi kendisini sabote etmeye yönelik özdeşleşmesini çözmekle birlikte, uyanış potansiyelini de ortaya çıkarır. Bu ise, açıklığın bilgeliğiyle, derin temasın sağlandığı şefkati biraraya getirir. Bu, terapistin, bilerek benliğini kullanması şeklindeki tanınmış fikre daha geniş ve derin bir anlam katar. Burada 'benlik', katılaştırılmış 'benlik' kavramını çözen 'benlik' anlamında kullanılmıştır.

Bu bağlamdaki 'burada oluş' hali, bir şeyin ya da bir kişinin varlığını ifade etmez. Burada oluş teriminin genel kullanımından farklıdır, başka bir şeyin mevcudiyetini işaret eder: güzellik, Tanrı ya da acı gibi. Veya, 'benim', örneğin 'Sizle olmayı çok seviyorum, birlikteyken kendimi gerçekten burada hissediyorum'. Bu bağlamda, birisi ya da birşey burada olma halini deneyimliyor, bu ise onların 'burada olma' halini vurguluyor. Halbuki, düalistik olmayan burada oluş anlaktır ve kişisel bir özellik değildir. Aslında ayrılmaz üç yönü vardır: tasavvur edilemez, ifade edilemez bir temel/kaynağın varlığı; bölünmez alanın varlığı; ve kavranamaz katılımımızın varlığı, bu üç noktaya daha önce değindik; öz, berraklık ve bağlantılı olmak. Dilde doğru bir tanımlı olmayan deneyimleri araştırdığımız için, Budist geleneğinde söylenemezi söylemek adına birçok farklı terim kullanılır.

Gestalt'ın amacı, bireyin farklı görünen parçalarının entegrasyonunu sağlamaktır. Düalistik açıdan baktığımızda bu, temas arttırma deneyi gibi aktif müdahaleleri gerektirir. Düalistik olmayan bir açıdan baktığımızda, farkında olmaya, farkındalığın içinde olmaya ya da burada olmaya dair davet, varlık olarak hissedilen parçalarla yapılan özdeşleşmeyi yok eder.

Özne durumlarını, uyumlu bir özneye entegre etmeye gerek yoktur, çünkü tüm özne durumları ve çevresel koşullar zaten dharmadhatu'da (sonsuz açıklık) farkındalıktan ayrılmaz bir şekilde iç içedir.

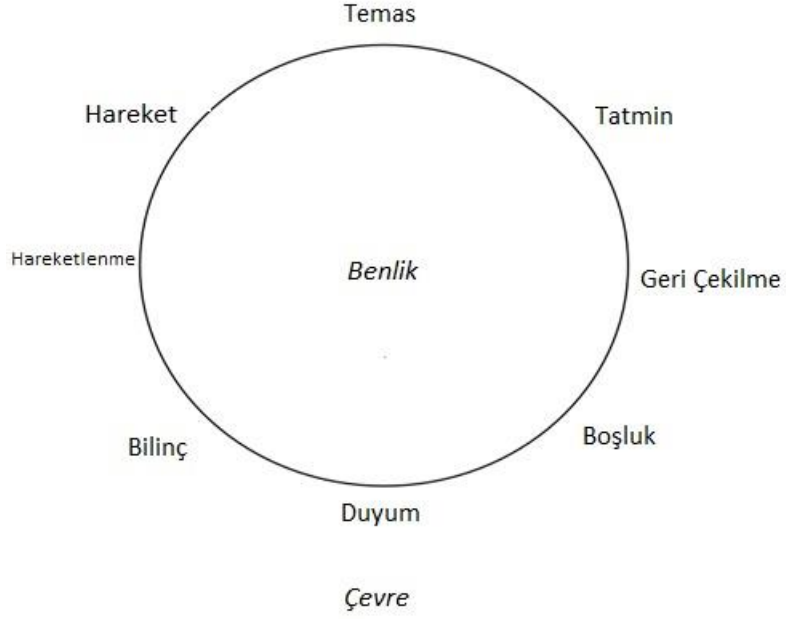
Farkındalığı, burada olma halini içselleştirmediğimiz sürece, ego-benlik, zihnin geçici içerikleriyle özdeşleşme ya da özdeşleşmeme arasında gidip gelecektir. Bu içeriklerin oluşturduğu paternler farklı yollarla sınıflandırılabilir. Buna bir örnek, DSM5'teki teşhise dayalı kategorizasyondur. Güçlü ve esnek bir egonun kendi sonuna ilgi duyabilmesi, zayıf bir egonunsa, rahatlamaya dair bu daveti, korkunç bir düşüş dışında başka bir şey olarak düşünemeyeceği durumu bir paradokstur. Psikotik, disosiyatif bozukluklar, sınır kişilik bozukluğu spektrumlarında olan hastalarda, stabilite kazanılana kadar ego-uyumlu temasta yoğunlaşmak gerekir.

Gestalt'a göre temas, izolasyonla özdeşleşme arasındaki orta yoldur. Özdeşleşmede, özne, nesneyle ya da nesnenin sübjektif perspektifiyle birleşir. Örneğin, bir film izlerken, kendinizi filme kaptırdığınızda artık ne olduğunu gözlemlemiyorsunuz. Bu birleşme hali, kendi olma ağırlığından keyifli bir kaçış olarak deneyimlenebilir. Ama bu kaçış kendi olma duygusu için anlaktır, benlik olma hali ve bunun getirdiği sınırlılık devam eder. Bu nedenle çok çabuk etkilenecek, kendisini korumaya dayalı bir izolasyona girebilir. Kırılgan benlik bu iki zıtlık arasında gidip gelirken, temastaki orta çizgiyi bulmakta zorlanır – orta çizgi, burada olma halidir, ve açıktır.

Dikkatin dağılmaması ve nesneyle özdeşleşmeme bağlamındaki farkındalık, yalın dikkatin objesinde kalmasını sürekli hale getirmek anlamında yararlı bir pratiktir. Dikkat, nesnenin şimdiki zamandaki haline yoğunlaşmazsa, nesne hakkındaki bir spekülasyonu takip edebilir, nesneyi, sahip olmadığı bir somutlaştırma sürecine sokabilir, ya da nesneyle bağlantısını kaybederek daha ilgi çekici başka bir fenomenin peşine düşebilir. Bu bağlamdaki farkındalık, sadece dikkati nesne üzerinde tutma kapasitesini arttırmaz, aynı zamanda, nesnenin şimdiki zamandaki yalınlığına dönmesini sağlar.

Gestalt döngüsü, bir kişinin hissedilen bir ihtiyacı hafifletmek için çevre faktörleriyle nasıl temasa geçebileceğini, yalın bir şekilde ana hatlarıyla sunar. Bu temasın değeri, o anda varolan açıklık ya da bulanıklık derecesiyle belirlenir. İlk etapta, düalistik bağlamdaki teması ele alalım.

Budist yaşam döngüsünde olduğu gibi, Gestalt'ta da birbirine bağlı anların devinimi, gerçek bir başlangıcın olmadığı anlamına gelir. Ancak, duyulanma, sıklıkla bir başlangıç noktası olarak alınır. Şimdi bu döngünün aşamalarını düalistik bir perspektiften inceleyeceğiz.



GESTALT DÖNGÜSÜ

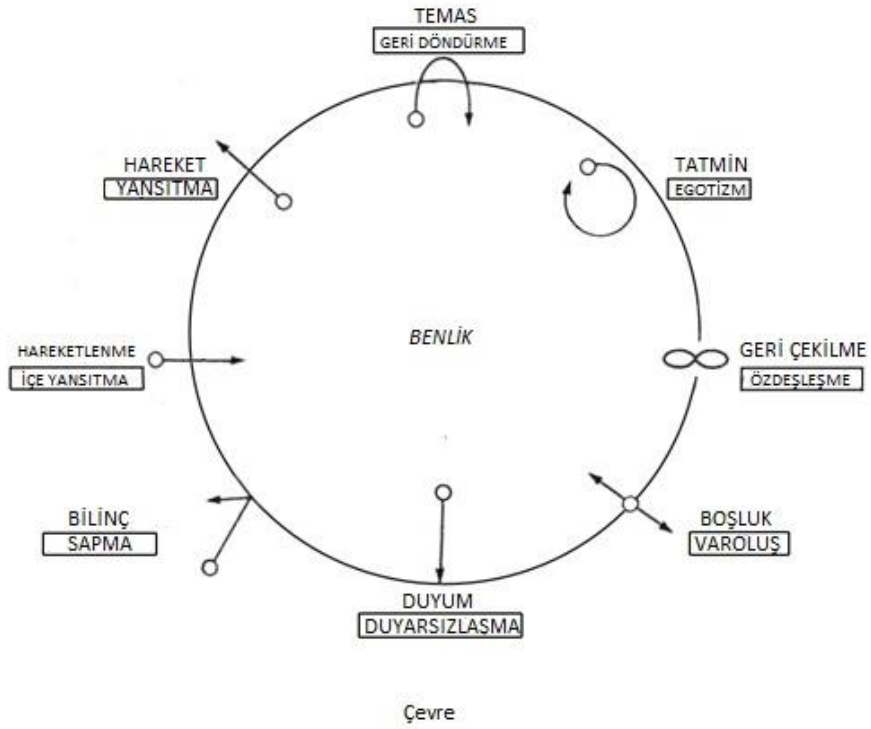
Bu sürecin nasıl geliştiğine dair bir örnek verelim, diyelim ki, ağızda ve boğazda bir his oluşuyor. Bu his, bilinçle temasa girince, susuzluk göstergesi olarak tanımladığım duyumun 'susadım' sonucuna yol açtığını fark ediyorum. Şimdi özne olan ben, belirli bir duygu tonuna, susuzluğa sahip ve bu da, mobilizasyona, vücudun harekete geçme yeteneğiyle ve o andaki ortamın sezilmesine yol açar. Bulduğum ortamda su yoksa, bunun dikkatimi dağıtmaması için bu hissi arka plana bırakabilirim. Ancak su varsa, istediğimi elde etmek için nasıl harekete geçebileceğimi formüle etmeye başlarım. Bu, seçerek mutfağa gittiğim ve çay yapmak için gerekli tüm aktiviteleri gerçekleştirdiğim eyleme yol açar. Çayın sıcaklığını ellerimde hissederken, aroması, tat alıcılarıyla birleştiğinde kendimi çayla tamamen temas halinde bulabilirim. Başka bir şey düşünmem - çay, bölünmemiş dikkatime değer. Bu anın yoğunluğu, hem susuzluktan hem de çaya odaklanmaktan çekilmeyi takip eden bir

memnuniyet getirir. Şimdi bir boşluk, rahat ve açık bir ruh hali söz konusudur ve bu erişilebilirlik, yeni duyumların ortaya çıkmasına izin verir.

Bu örnekte, bireyin temas için uygun olup olmamasına bağlı olarak, temas anının potansiyelinden az çok yararlanır. Gestalt, benliğin ve çevrenin sürekli değişen arayüzü ile ilgilenir. Benlik ve çevre karşılıklı olarak birbirini etkiler ve bu durumun yarattığı birçok olası permütasyon, ortaya çıkabilecek engellerin araya girmesinin sınırı olmadığı anlamına gelir.

Döngünün aşamalarına göre yaygın olan bazı engelleri irdeleneceğiz. Bunlar, ikinci grafikte görülebilir. **Duyarsızlaşma** sürecinde bir uyuşma sözkonusudur, bu nedenle bireyi etkileyen faktörlerin çoğu fark edilebilir bir etki yaratmaz. Bir etki söz konusu olsa bile, dikkat dağınıklığı ve meşguliyet nedeniyle dikkat **sapabilir**. Bir sonraki aşamada 'değersizsin' veya 'ne anlamı var' gibi sınırlayıcı ve engelleyici **içe yansıtma**lar aktif hale gelerek, harekete geçmeyi engeller ve bireyin içselleştirdiği inançlar içinde hapsolmesine neden olur. Eylem sıklıkla, bireyin, diğer kişinin nasıl tepki vereceğine dair varsayımı ya da eylemin zorluğuna dair yaptığı **yansıtma** ile engellenir veya sınırlandırılır. Temas noktasında, geri **döndürme** ya da objeden kaçınma gerçekleşebilir, bu iki mekanizma da bireyin harekete geçme enerjisini kendisine yansıtmasını sağlar – düşünce ve duygu halinde ortaya çıkarlar – örneğin bireyin kendisini sorumlu tutması ya da suçlaması gibi. Tam temastan kaynaklanan doyum, kişinin kendisini deneyimden ayrı tutan, öz gönderimsel **egotizm** nedeniyle azalabilir veya önlenir. Memnuniyetle sonuçlanan tatmin edici geri çekilme, bu tatminle **özdeşleşme** yaşandığı takdirde bundan duyulan hazzı bırakmama amacıyla kesintiye uğrayabilir. Bu tür sürükleyici özdeşleşme, tutunduğu tatmin duygusunu azaltır. Tam geri çekilme, deneyim alanıyla yeni etkileşimlerin potansiyeli açısından zengin, sağlıklı bir boşluğa yol açar. Yaşamın rastlantısallığına bu açıklık, bireyin kendi **varoluşunun** sabitliği duygusuna tutunmasıyla kararır, çünkü o zaman döngü, taze deneyim için bir mevcudiyet yerine kendine bir dönüşle sona erer.

Hayat, varlık ve yokluk bağlamında anlaşıldığında, ölüm de yokluk olarak, kayıtsızlık, nihilist hiçlik, bıkkınlık olarak, korkulması gereken bir şey haline gelir. Bu korku, döngüyle ilişkiyi daraltmaya başlar – kişi bilinçte ortaya çıkan zihinsel olayın tetiklediği hareketlenmeye geçer. Bu noktadan itibaren, egonun yorucu kontrol duygusunu sürekli kılabilmek için sonu gelmez bir meşguliyet yaşamaya başlar. Tüm yoga asanalarının en zorunun, kişinin hiçbir şey yapmadığı ceset pozisyonu **shavasana** olması şaşırtıcı değildir.



GESTALT DÖNGÜSÜNDE OLUŞAN ENGELLER

Tüm bu noktalarda farkındalık disiplini, alışkanlığın yolaçtığı engellerin etkisini sınırlandırmakta yararlı olacaktır. Temasın düzeyi düalitenin limitleri nedeniyle sınırlı kalır. Özne ve nesne, farkındalık uzamının üzerini kapatan sürekli bir yorumlama halini ateşler. Bu süregelen yorumlama hali iç algıyı güçlendirir, böylelikle 'Bunu yapan benim, bu bana oluyor' hissini onaylar. Muhakemesi yapılmamış varsayımlar, bu aldatıcı normalliğin garantisi olarak kullanılır.

Aslında ben ve öteki, sadece anlatımı olası kılan terimlerdir ve birbirinden farklı varlıklara işaret etmez. Ortam bize kendisini bir deneyim olarak gösterir. Benliğimiz bizim bir deneyimimiz olarak ortaya çıkar. Deneyimin yaşandığı alan aslında bölünmezdir. Bu ikisi arasında süregelen iletişim bizim hayatımızdır. Hayat, iletişimdir, rastlantısal ve detaylıdır. Özne ve çevresi ne birdir, ne de iki – ikili olmayan özne çevre birbirine bağlı unsurlar olarak ortaya çıkar. Somutlaştırma, düalite olmayana dikkat etmediğimizde ortaya çıkan aldatıcı sonuç ve aldanmanın kendisi olarak anlaşıldığında, bilincin fonksiyonuna duyulan zoraki bağımlılık sona erer ve alanın bölünmezliği aynı anda ortaya çıkan çeşitliliğin farkındalığı olarak ortaya çıkar. Her an kendiliğinden ortaya çıkar ve kendi kendine yok olur. Gestalt döngüsünün nedenselliğe dayalı zinciri her anın kendi içindeki bütünlüğünde çözülür. Zamanın sonsuz

yörüngesinden kurtulan geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek, özünde ve her zaman sonsuza dönüşen şimdiki zamandır.

Temel seçeneğimiz aslında özgürlük ve sınırlılık arasında, sonsuzluğa uyanmakla, ardi arkası kesilmeyen anlamsızlıkların ardında sürüklenmek arasındadır. Alışık olduğumuzu seçtiğimizde, bilinenin rahatlatıcı durgunluğunu yaşarız. Kanıksadığımız bir dünyadayız. O durumda temas sadece nesne hakkındaki fikirle temastır. Bu, düşünce, duygu ve vücuttaki hisleri gözlemlemek, bilinç açıkken uyuyabilme ve diğer insanlara empati geliştirmek gibi belli bir pozitif gelişim beklentisiyle yapılan meditasyon ve öğretilere benzer.

Özgürlüğü seçmek, özne kimliğinin desteğini bırakmak, bilime dayalı bilgi ve yorumlardan vazgeçmek demektir. Bu durum, o anda ne oluyorsa, onunla yalın bir şekilde şimdiki anda kalmak, herhangi bir şeyi reddetmeksizin ya da herhangi bir şeye adapte olmaksızın, deneyimin ortaya çıkmasına ve yokolmasına bir yorum getirmeden izin verdığımız meditasyon gibidir.

Farkındalık, incelikli ya da inceliksiz kavramlarla oluşturulmadığında, deneyim alanı veya uzam olarak zihnin içsel bütünlüğüdür. O anda, farkında olunması, hatırlanması gereken bir nesne yoktur, bu farkındalığı gerçekleştiren kişi de yoktur. Zihnin berraklığı, bölünmemiş hareketin içinde, sonsuz bir yalınlıktan ayrılmaksızın kendisini kendisine gösterir. Açık farkındalık, ne hatırlama, ne farkındalık gerektirir, çünkü her zaman kendiliğinden varolmaktadır (Tib.: *Ye Shes*).

Açık farkındalık halinde temas, fenomenların sonsuz enerjisi olarak o anda belirlediğinden düalistik olmayan temasa bir engel yoktur. Bireysel ego ise temasa dair bir çok engel yaşar. Ego, kendisini ne kadar geliştirmeye ya da paklamaya çalışırsa çalışsın, kendi düşünümüllüğü onu sürekli olarak ikililiğe bağlı kılar. Mesele, daha fazla gayret göstermek değildir, zaten bize has olan özelliğimiz her zaman buradadır. Üzerinizdeki baskıdan kurtulun, gayretten vazgeçin, her zaman mevcut olan farkındalığa açık olun. Açık farkındalık doğası gereği her zaman mevcuttur, dikkatin dağılması ve fenomenlerle özdeşleşmek ise sonludur ve zorunlu değildir. Gestalt terapistinin teması ne kadar incelikli ve sınırsız görünürse görünsün, şu anda kalmak için gösterdiği gayret kendisini düaliteye bağlı kılar.

Düalitenin yokluğunu farkettiğimizde, farkındalığın ve dikkatin dağılmasının birbirini iten kutuplar olmadığını görürüz. Farkındalığın aynasında odak ve dikkat dağılması, netlik ve engel, boş yansımalar olarak gelir ve geçer. Göreceli düaliteyi, açık ve sonsuzluğa uzanan farkındalıkla karıştırmak yanlış olur. Açık farkındalık olarak bu anda olmak, yadsınamaz ve

kavramsallıkla anlaşılabilir. Şeylerin arasındaki bir şey değildir. Bu bağlamda, terapi, çözülecek sorunların ötesine giderek, kendi kendisini iyileştiren gizemin parlayan odağında yaşamaya dair bir davettir.

Sınırlı temas, biriyle ya da birşeyle bağlantılı olduğumuz zaman yaşanan anın zenginliğidir. Bu durum, her iki kişinin de kendisini zorlamadan kurduğu yakınlıktan doğan bir temas olduğunda derinleşir. Aslında, 'bunun' nasıl yapıldığını bilmeyiz, yapabileceğimiz tek şey, kavramsal yorumlama alışkanlığımıza teslim olmadan, kendimizi bu açık farkındalıkla aynı hizaya getirmektir. Bu belirsizliği kabul etme becerisi, bilmeme kapasitesi, anı yaşama halinin özü olan açıklığa açılan kapıdır. Açık ve düalistik olmayan varoluş, gökyüzünün gökyüzüne açıklığı gibi, anı yaşama halini getirir. Özne olmaktan çıkanla, öteki olmaktan kurtulanın teması derin, bölünmemiş ve yalındır.

Bu bağlamda terapi, mücadele gerektiren bir kendini geliştirme çabası olmaktan çıkarak kendini özgürleştirme sürecine dönüşür. Öteki, öteki olmaktan çıktığında, 'ben' de kimliği belirleyen öz olmaktan çıkar ve birlikte olma oyunu bilgelik ve şefkatin bölünmez bütünlüğünü ortaya çıkarır. İyileşme çabası ve süregelen bir sürece dönüşür.

EKBÖLÜM

Tibet'in saf ve katıksız Dzogchen geleneği, şimdi dünyaya açılıyor. Bu saf gelenek, öğretisi ve çalışmalarımın temelini oluşturuyor, bu nedenle bu geleneğin bütünlüğünü korumaya çalışıyorum. Bu tür yazılarımda, ilgi duyabilecek okuyucunun, aydınlatıcı gelenekle karşılaşmasında bir köprü kurabilmeyi umuyorum. Saf formu daha değerli olacaktır - yine de bu kesintisiz akıştan yararlanamayanlar veya yararlanamayacak olanlar için - eski şarabı yeni şişelere koymak iletişim ve katılım sağlayabilecek etik bir jest olabilir.

Geçmişte ve şu andaki bencil inanış ve aktivitelerin sonucu olarak bir çok yeni kriz ortaya çıkmaktadır, bu yazıda ifade edilen görüşler, daha duyarlı bir iletişimin gelişmesine destek olabilirse, amacına erişmiş sayılır.

Geleneksel ya da uyarlanmış sunumlar saygı çerçevesi içinde ve yardım amacı taşıyarak yapılmışsa, herşey yolunda demektir. Ancak bencil bir motivasyon söz konusuysa, statü, güç, zenginlik ve benzeri gibi bir arzudan kaynaklanıyorsa, o zaman bu ben merkezci yönelimin birey ve başkaları için sorunlara neden olması olasıdır. Tibet toplumunun hiyerarşik yapısı, bu öğretileri sadece dünyevi amaç taşıyanlardan korumayı mümkün kıldı, ama günümüzün sistematik bir düzene sahip olmayan sosyal formasyonları ve her seviyedeki öğretilere sınırsız erişim sağlanabilmesi nedeniyle her öğrenciye, kendisini bütünlüğe yakın kılacak alçakgönüllülük ve dürüstlüğü sürdürmesi görevi düşüyor.

Bu konularla ilgili ayrıntılı materyalleri www.simplybeing.co.uk websitesinden ücretsiz olarak takip edebilirsiniz.