

prof. dr.
Nevzat Tarhan



BİLGELİK

PSİKOLOJİSİ

2

(İyi, Doğru ve Güzeli Bulma Sanatı)



EGO FORMLARI

- 1- Narsistik Ego
- 2- Bilge Ego
- 3- İlkel Ben Formu
- 4- Dinamik Form

1- Narsistik Ego

Kişinin en büyük narsist zamanı çocukluk evresidir. 6 yaşına kadar çocuktaki narsistik eğilimler devam eder. Çocuk, psikolojik ve sosyal olarak olgunlaştıkça narsisizmini kontrol eder; kendisiyle ve sosyal çevreyle barışık, uyumlu olur.

Kişi sevgi nesnesi olarak ilk önce kendini düşünür. Çocuk da sevgi yatırımını önce kendine, egosuna yapar. İlk sevilen ve ilk kutsal egodur. Bu sevgi yatırımı çocuğun gelişme sürecinde doğal bir durumdur. Çocuk önce “ben ve diğerleri” der, büyüdükçe “ben, annem, babam, kardeşlerim ve diğerleri” diyerek sevgi nesnesini, “nesne-ben ilişkisi” olarak öğrenir. Olgunlaştıkça ve büyüdükçe sevgi yatırımını nesnelere; ergenlik dönemine geçmeyle birlikte vatanına, milletine, insanlığa, Yaratıcıya yöneltir. İnsan, olgunlaşmanın sürecinde en son halkada varoluşsal yatırım yapmış oluyor.

Kanser Hücresi: Narsisizm

Narsistik egosu olan kişi, her şeyi kendine mal eder, kendini özel, önemli ve üstün görür. Temel motivasyonu her şeye hükmetmektir. Çocukluk fantezilerini, dünyaya hükmetme hırslarını

gerçekleştirmeye çalışır. Çocuklukta bunlar doğaldır, çocuk fantezilerini gerçek zanneder ama narsistik kişi bunu yapmaya çalışır. Gerçeklerden uzaklaşır, kendisini yeryüzü tanrısı gibi görür. Bu yüzden herkes bana uymalı ve bana itaat etmeli, diye düşünür. Bir engelle karşılaştığı zaman o engeli düşmanlaştırır.

Narsistik kişi yalnızlaşır, başkalarını kabul etmediği için her işin merkezine kendini yerleştirerek olayları yorumlarlar. Kendisine göre, kendi bakışına göre yorumlar ve empati yapamaz. Kişilik bozukluğu grubunun en büyük özelliği empati yapamamasıdır. Başkalarının duygularını okuyamaz, anlayamaz, başkalarının isteklerini ve ihtiyaçlarını anlayamaz. Dünya sadece kendi etrafında dönüyor gibi düşünür. Narsistik kişilik bozukluğu akıl hastalığı değildir, kişilik bozukluğudur. Zor kişiliklerdendir.

Şunu unutmamak lazım, hepimizin içinde bir narsistik eğilim vardır. Bu narsistik eğilimi eğittikçe kendimizi olgunlaştırmış oluruz, eğitmezsek narsistik kişilik bozukluğu bizde de görülebilir. Bunu ya kendi isteğimizle eğiteceğiz, kendimizi olgunlaştıracamız yahut da olaylar karşısında bedel ödeye ödeye narsisizmimizi yeneceğiz.

Narsisizmin kontrolü insanın ruh sağlığı açısından çok önemlidir. Psiko-analiz tedavi tekniğinde, bir kimse kendi narsisizmini çözemezse terapist olamaz, iki sene kendisi terapi alır. İki sene terapiden sonra kendi narsisizmini çözüp kontrol ederken güçlü ve zayıf taraflarını fark eder, sonrasında başka insanlara faydalı olabilir.

Narsist kişilerin bir özelliği de eleştiriye tahammülsüz olmaları ve eleştiriye tehdit olarak algılamalarıdır. Özgüvenli rolü oynarlar. “Ne cesur ne özgüvenli adam” dersiniz ama aslında özgüven rolü oynadıkları için yalancı cesarete sahiptirler. Hani mezarlıkta giderken ısıklık çalar ya bazıları, ne kadar cesur deriz, aslında korkusunu bastırmak için güçlü rolü oynuyordur. Narsistler de böyle, güçlü görünmek için özgüven rolü oynarlar. Sıradan olmaktan korkarlar. Hep özel olmak isterler. Bu nedenle kendilerini kontrol ederler. Trafikte giderken kaza yapsa, polis çevirse, “Sen benim kim olduğumu biliyor musun?” diyenler narsistik yapıdaki kişilerdir. Herkes

ona ilgi göstermeli, onu ön plana çıkarmalı, ondan bahsetmelidir. Sağlıklı bir insan, böyle bir duygu içine girse bile kendi sınırlarını bilebilir. Narsist kişi ise sınırlarını genişletir, haddini ve sınırlarını bilmez. Bu sebeple narsisizm kanser hücresine benzetilir. Kanser hücresinin özelliği nedir? Kendi çıkarı için yanındaki hücreleri yiyerek büyür, büyür, kendi içindeki damarları genişletir, vücuda gelen kanın çoğuna bunu uygular ve daha çok büyür. Başka hücrelerin sınırına karşı sınırsız, açgözlü ve doyumsuzdur. Narsistik kişilikler de böyle açgözlü ve doyumsuzdurlar, hep kendi çıkarlarını düşünürler. Onun için kontrol duyguları yüksektir. Başkalarının düşüncelerini, hayallerini bile kontrol etmek isterler. Mesela eşine gece uykudan uyandığında, “Rüyada kimi görüyordun?” der. Onu kontrol etmek ister. Sevdği kişiden tam itaat ve sadakat bekler, ona özel ve sessiz alan bırakmaz. Eşi ona itaat ederse narsist kişi eşine sahip çıkar, itaat etmezse onu düşmanı beller. Eşini ve sevdiklerini bir uzvu gibi görür. İnsan uzvuna yat deyince yat, kalk deyince kalk diyorsa sevdiklerinin de öyle olmasını ister. Bu narsisizmin en önemli işaretlerinden biridir.

Narsistik kişilik bozukluğunda, tevazu zayıflık olarak görülür. Narsist mütevazı kişileri yutmaya ve kontrol etmeye çalışır. Tevazu gösteren kişi narsist bir kişiyle karşı karşıya oturuyorsa muhakkak ayak ayak üstüne atmalıdır. Çünkü narsiste tevazu gösterilmez. İnsanı karınca gibi gören narsiste haklı gerekçelerle hemen sınırları hatırlatılmalıdır. Narsistik kişi için en önemli şey, kendine akıllı, başarılı ve üstün yetenekli dedirtmektir. Bunu elde etmek için tevazu rolü bile oynayabilir. Bu üstünlük duygularını hissetmediği zaman müthiş bunalıma girer. Buna “**narsistik yaralanma**” diyoruz. Engellendikleri ve başarısız oldukları zaman kolayca depresyona girerler. Başarısız olduğu için intihar eden narsistler vardır, egosu öyle bir yaralanıyor ki, başarısız olacağıma ölsem daha iyi diyor. Hitler’inki de böyle bir intihardır.

Siyasi-Politik Narsisizm

Politik narsistler güç tekeli oluşturmurlar. Bir lider “Hak kuvvettedir” diyerek bütün kararları tek başına veriyorsa; güç, kanunlarda, yasalarda, kurallarda ve prensipte değil de şahısta ise; şurayı, istişareyi veya meclisi önemsemiyorsa **“siyasi-politik narsisizm”** ortaya çıkıyordur. Bu üç özellik lideri narsistleştirir. I. ve II. Dünya Savaşlarının sebebi politik narsisizmdir. Bunun sonucunda bütün dünya gördü ki muhalefet olmazsa politik narsisizm oluşuyor. Bunun çözümü demokrasidir. Çünkü demokraside muhalefet denetleme, hesap sorma mekanizmasıdır. Seçim de belli aralıklarla topluma karşı hesap verme mekanizmasıdır. Patron, devlet değil millettir. Devlet millet için vardır. İşletmecilikte ve yöneticilikte de aynı kural geçerlidir. Patron işletmenin yöneticisi değil, her zaman mutlu edilmesi gereken bir müşteri gibi davranıyorsa ters giden şeyler var demektir.

Narsist lider; millete hesap verme duygusunu önemsemez, bunu zaaf olarak görür. Onun hedefi; ego idealleri, zenginlik, mükemmellik, güçlü ve güzel olmaktır. Herkesin kendisine itaat etmesini ister.

Narsistler insanları ikiye ayırır: 1-Kendisi gibi düşünen “efendiler”, 2- Kendisi gibi düşünmeyenler “köleler-ötekiler”. Aristokrat sınıfı buradan gelmiştir. Aristokraside ne vardır? Aristo’nun, Sokrates ve Eflatun’dan ayrı şöyle bir felsefesi vardır: Aristo, köleler ve efendiler ayrımı yapmıştır. Efendiler, zengin sınıftır, onların ahlak kuralları ayrıdır, kölelerin ahlak kuralları ayrıdır. Günümüzde Batı kültürünün; kendi içinde adaletli bir düzeni var, sistemlere, kurallara uyuyorlar ama kendileri dışındaki ülkeleri maalesef sömürge olarak görüyorlar. Tarihte sömürgecilik bakanlığı kuran ülkeler, başta İngiltere ve Batı Avrupa ülkeleridir. Osmanlı Devleti hiçbir zaman sömürge bakanlığı kurmamıştır. Çünkü bu kavram, adalete, ahlaka ve İslam’a aykırıdır. Bunu yapan kişiler narsist, doyumsuz, sorumsuz, yüksek hedefleri kendi çıkarları için kullanan sınır bilmeyenlerdir.

Bilgeliliğin özünde narsisizmi terbiye etmek ve eğitmek vardır. Yani narsisizminin farkına varıp bunu düzelten kişi, bilgelik yolunda en büyük farkındalığı elde etmiş olur.

Bilgelik Yol Haritası

Narsisizmi özetledikten sonra bilgeliliğin narsisizmi yönetebilmek için yol haritası olduğunu açıklayalım. Narsisizmi yok edemezsiniz ama yönetebilirsiniz. Onu kontrol ettiğimiz zaman bizde güç ve enerji haline dönüşür. Narsisizm, nükleer enerji gibidir, iyi kullanılırsa bizi olgunlaştırır, insanlığa, topluma faydalı hale gelir ama narsistik kişi genellikle insana, topluma faydalı bir şey yapmaya odaklı düşünmez, kendine odaklıdır, “buradan kendime ne çıkarırım” diye düşünür. Kendi egosunu parlatan, kendini kanıtlama çabasıyla hareket eden kişi narsisizm yolunda ilerliyor demektir. Ama kendisini değil de mesleğini yücelten, topluma ve insanlığa faydalı hususlara odaklanan kişi hem kendisine ve insanlığa fayda olur. Bir insanın yaptığı işlerde, bıraktığı eserlerde başkalarına faydalı olma yönünden bir şeyler var mı yok mu, buna bakın. Narsisizmin tedavisinde, iyiliği göstere göstere değil, sessizce yapmayı öğretiriz. Bunu öğrenirse kişi narsisizmini kontrol edebiliyor demektir.

2- Bilge Ego

Narsistik ego formunu gördükten sonra bilgelik ego formuna bakalım. Kişi egosunu bilgeleştirirse, hatalarını, hatalarından aldığı dersleri önemser, yaptığı iyilikleri unutmaz. Bilgelikteki temel; yaptığı iyiliklere odaklı yaşamamaktır, kendini övmeye odaklı kişiler bilge değildir. Bilge ego, krizlere hazırdır, krizlerde çözüm odaklı davranabilir. Bilge kişinin öğrenme stili, başkalarının tecrübelerinden faydalanmak şeklindedir. Ortalama bir kişi, deneme yanılma ile hata yaparak öğrenir ama insanın bütün ömrü hatayla, deneme, yanılma yoluyla öğrenmeye yetmez. Bazı kişiler vardır ki aynı hatayı sürekli tekrar eder. Burnunun dikine giden kişilerdir bunlar, bu kişilerin özelliği budur, öğrenme stilleri böyledir.

Bilge kişinin stres yönetimi; stresle savaşmak üzerine değildir. Stresi düşman gibi görmez, ondan korkmaz ama stresi yönetmeye çalışır. Bu kişiler kendi kendilerini sabote etmezler. Bilge egonun yapacağı şey, stresi yönetmeye çalışmak, stresi hayatında enerji gibi kullanmak, ondan kaçmamak, korkmamak ve savaşmamak şeklindedir. Stresi alır, kendi amacına yönelik olarak kullanır. Strese bodoslama giren kişi aşırı stres karşısında devrilir, ama dengeli, kontrollü bir şekilde stresi yumuşatır, yönlendirir ve olumlu yönlerine odaklanırsa üstesinden gelir.

Psikolojik SWOT Analizi

Bilge ego sahibi kişiler, kendi kendilerine **“SWOT analizi”** yapabilirler. SWOT analizi şudur: **“S” strange, güçlü yönler, “W” week, zayıf yönler, “O” opportunity, fırsatlar, “T” trade, tehditler.** Bazı psikoterapi ekolleri kişinin olumsuz yönlerine hiç dokunmazlar. Kişisel gelişimcilerse olumsuz yönlerini boş verip olumlu yönlere odaklanmaya davet eder, kişiye Polyannacılık yaptırırlar. Sonrasında ego kabarması olur bu kişilerde. İnsan olumlu ve olumsuz yönlerinin karışımından oluşan çeşni bir varlıktır. Sadece olumlu yönlerini görerek yaşarsa hata yapar. SWOT analizi yapan kişiler, kendi kendilerini sabote etmezler, güçlü yönlerine bakarak karar verir, geleceğe imkânları, fırsatları, tehditleri ayırarak bakabilir. Yani güçlü ve zayıf yönleriyle barışık olurlar. Görünmeyen ihtiyaçlara göre karar verebilirler. Çünkü olaylar karşısında her zaman a, b, c şıkları vardır. Geleceğe yatırım yapma konusunda daha akıllıca adımlar atabilir.

Bilge egoya sahip kişi, nesnelerle empati temelli ilişki kurar. Nesne dediğimiz, eşya olabilir, insan olabilir, doğa olabilir, her şey olabilir. Narsistik kişi ise nesnelerle, “Bu benim ne kadar işime yarar? Bunun bana ne kadar faydası var, ne kadar çıkarım var?” diye ilişki kurar. Günümüzde insanlığın doğaya verdiği zarar, bir çeşit **“natürel narsisizm”** dir. İnsan kendini doğaya hükmedebilir gördü ve doğaya hâkim oldu. Ama bir virüs çıktı, onu eve hapsetti,

özgürlüğü kısıtlandı, eğlencesi, neşesi, haz aldığı alanlar kısıtlandı. İsteddiği kişiyi sevemiyor, sarılamıyor, kucaklayamıyor yani bir nevi ağzının tadı kaçtı insanın. Bu aslında nedir? Bunu doğanın bir tür intikamı gibi değerlendirenler var. İnsan doğadaki dengeleri bozdu. Eğer sadece dünyevi açıdan bakarsak, doğa bizi cezalandırıyor, bizden intikam alıyor deriz. Ama buna evrensel ve varoluşsal olarak bakarsak, bu evreni yaratan, buradan bize olay dili ile bir şey söylüyor deriz. Bilge ego, her olaya böyle bakar, olayların görünmeyen bir güçle bağlantısını ve kişisel ilişkisini kurar. “Covid döneminde yaşıyorum, demek ki kader bana bir mesaj veriyor, Yaratan olay diliyle bir şey düşünmemi istiyor” der. Bu vizyona sahip kişiler de olayların anlamını çözüp ona göre adım atarlar.

Bilge kişi nesnelerle sağlam bağlar kurar. Zayıf ve menfaat odaklı bağlar kurmaz. Narsist kişi hep menfaat, çıkar üzerinedir, menfaati yoksa terk eder gider. Eşyle narsistik olmayan bir ilişki kuran kimse, eş hasta olduğu zaman onu bırakmaz ama narsist bir kişi ise “Ben dünyaya bir defa geldim. İstedğim gibi yaşayacağım” der ve eşini terk eder. Bir Allah dostu, böyle diyen bir kişiye, “Ahirete iki defa mı gideceksin?” demiş. Dünyaya bir defa geldin ama ahiret de var, ölümden sonra hayat da var, ona da iki defa gitmeyeceksin.

Narsist kişi, bugünkü çıkarını daha fazla düşündüğü için somut, kısa vadeli ve dünyevi düşünür. Bilge kişi dünya hayatından sonraki hayatı, ölümden sonra ne olacağını da düşünür. “Ölümden sonra hayat yoksa bu dünyada olmanın ne anlamı var?” diye sorar. Hatta Tolstoy’un dediği gibi -bilge kişilerin en önemlilerinden biri Tolstoy’dur- “ölümün değiştiremeyeceği bir anlam” arar. Tolstoy’un ölümün değiştiremeyeceği bir anlam ararken tevhidi bulduğu söyleniyor.

Bilge kişi olaylara kuşbakışı ve bütüncül bakar, parça-bütün ilişkisini doğru kurar, evrendeki her şeyin bağlantısal olduğunu görür. Böylece geçmiş ve geleceğe dair sağlam yorumlar yapar. Zaman, mekân, olay ve şahıs unsurları arasında denge kurar. Bu dört kategoriye aynı anda düşünür.