

# GÖLGEYLE BULUŞMA

İNSAN DOĞASINDAKİ  
KARANLIK YÜZÜN  
GİZLİ GÜCÜ

C.G. Jung Robert Bly Joseph Campbell Rollo May  
Marie-Louise von Franz Barbara Hannah James Hillman  
John A. Sanford Robert M. Stein Daryl Sharp  
Anthony Stevens M. Scott Peck Edward C. Whitmont  
Adolf Guggenbühl-Craig Ernest Becker ve daha niceleri...

**Editörler:** Connie Zweig & Jeremiah Abrams

Çeviri: Özgür Ertana



# İÇİNDEKİLER

Sunuş	13
Çevirenin Önsözü Ve Çeviriyle İlgili Bazı Notlar	15
Teşekkürler	19
ÖNSÖZ	
Connie Zweig	21
GİRİŞ: GÜNLÜK YAŞAMIN GÖLGE TARAFI	
Connie Zweig Ve Jeremiah Abrams	25

## 1. BÖLÜM GÖLGE NEDİR?

### GİRİŞ

1. Peşimizde Sürüklediğimiz Uzun Çuval Robert Bly	46
2. Gölgenin Evrimi Edward C. Whitmont	55
3. Gölgenin Bildiği: John A. Sanford İle Bir Görüşme D. Patrick Miller	64
4. Tarihte Ve Edebiyatta Gölge Anthony Stevens	73
5. Dr. Jekyll Ve Mr. Hyde John A. Sanford	76
6. Rüyalarda Gölgeyi Tanımak Marie-Louise Von Franz	83
7. Günlük Yaşamda Gölgeyi Bulmak William A. Miller	88

2. BÖLÜM  
GÖLGENİN OLUŞUMU:  
AİLEDE REDDEDİLEN BENLİĞİN ŞEKİLLENMESİ

GİRİŞ	99
8. Sahte Benliğin Oluşumu Harville Hendrix	103
9. İnkâr Ve İhanet Robert M. Stein	106
10. Anne – Kız İlişkinin Karanlık Yüzü Kim Chernin	108
11. Ebeveynlik Ve Çocuğunuzun Gölgesi John A. Sanford	113

3. BÖLÜM  
GÖLGE BOKSU:  
HASET, ÖFKE VE YALAN DANSI

GİRİŞ	121
12. Kız Ve Erkek Kardeşlerde Gölge Christine Downing	125
13. Erkek Kardeşim/Ben Daryl Sharp	132
14. Eşlerimizde Karşıtlarımızla Buluşmak Maggie Scarf	136
15. Evlilik Kuşağında Gölge Dansı Michael Ventura	141

4. BÖLÜM  
REDDİLEN BEDEN:  
HASTALIK, SAĞLIK VE CİNSELLİK

GİRİŞ	149
16. Gölge Olarak Beden John P. Conger	152

17 . Kötülüğün Anatomisi	
John C. Pierrakos	157
18. Sağlığın Aydınlığı, Hastalığın Gölgesi	
Larry Dossey	161
19. Bedene İniş Olarak Hastalık	
Alfred J. Ziegler	164
20. Cinselliğin Demonik Yüzü	
Adolf Guggenbühl – Craig	169

## 5. BÖLÜM

### BAŞARININ GÖLGESİ: İŞ VE İLERLEMENİN KARANLIK YÜZÜ

GİRİŞ	177
21. İş Yerinde Gölgeyle Karşılaşma	
Bruce Shackleton	181
22. Başarının Karanlık Yüzü	
John R. O’neill	184
23. Sahte Doktorlar, Şarlatanlar ve Yalancı Peygamberler	
Adolf Guggenbühl - Craig	187
24. Kusur Ve Hatalarımızı Kullanmak	
Marsha Smetar	195
25. Teknolojinin Açtığı Yara	
Chellis Glendinning	198
26. İlerlemenin Kurbanı Vahşi Doğa	
Peter Bishop	201

## 6. BÖLÜM

### YOLDA KARANLIKLA KARŞILAŞMA: DİN VE MANEVİYATIN GİZLİ YÜZLERİ

GİRİŞ	215
27. Hristiyanlığın Gölgesi	
Brother David Steindl-Rast	219

28. Manevi Uygulamada Karanlık Tarafla Karşılaşma William Carl Eichman	222
29. Budist Amerika'da Gölgeyle Karşılaşma Katy Butler	227
30. Aydınlanmış Gurunun Gölgesi Georg Feuerstein	242
31. Yeni Çağ Topluluğunda Bir Kâfir W. Brugh Joy	245
32. Astrolojide Gölge Liz Greene	249
33. Tarot'ta Şeytan Sallie Nichols	253
34. Yeni Çağ Köktenciliği John Babbs	258

## 7. BÖLÜM

### İBLİSLER, DEMONLAR VE GÜNAH KEÇİLERİ: KÖTÜLÜĞÜN PSİKOLOJİSİ

GİRİŞ	263
35. Günümüzde Kötülük Sorunu C. G. Jung	271
36. Masumiyetin Tehlikeleri Rollo May	275
37. İnsani Kötülüğü İyileştirmek M. Scott Peck	278
38. İblislerimizi Ve Demonlarımızı Kurtarmak Stephan A. Diamond	286
39. İnsan Kötülüğünün Temel Dinamiği Ernest Becker	295
40. İçsel Bölünmemizi Kabul Etmek Andrew Bard Schmookler	299

## 8. BÖLÜM

### DÜŞMAN YARATMA: SİYASAL YAPILARDA BİZ VE ONLAR

GİRİŞ	307
41. Düşman Yaratan Sam Keen	310
42. Biz ve Onlar Fran Peavey (Myrna Levy ve Charles Varon İle Birlikte)	317
43. Şovenist Zihin Susan Griffin	324
44. Amerika'nın Aykırıları Audre Lorde	329
45. Birleşik Devletler – Sovyet Aynası Jerome S. Bernstein	334
46. Eş Benlik Oluşturma ve Nazi Doktorları Robert Jay Lifton	339
47. Psikopatlar Neden Dünyayı Yönetmiyor Adolf Guggenbühl–Craig	347
48. Suçlular Kimler? Jerry Fjerkenstad	351
49. Otoyoldaki Şeytanlar James Yandell	361

## 9. BÖLÜM

### GÖLGE ÇALIŞMASI: TERAPİ, HİKÂYE VE RÜYALARLA KARANLIĞA IŞIK TUTMAK

GİRİŞ	369
50. Gölgenin Tedavisi James Hillman	374
51. Bir Cehenneme İniş Hikâyesi Sheldon B. Kopp	376
52. Balinanın Karnı Joseph Campbell	383

53. Faydasız Olanın Faydası Gary Toub	387
54. Kadınların Rüyalarıyla Çalışmak Karen Signell	395
55. Orta Yaşta Gölge Janıce Brewı Ve Anne Brennan	401
56. Orta Yaş Erkeği İçin Daniel J. Levinson	403
57. Kötülükle Nasıl Başa Çıkmalı Liliane Frey-Rohn	407

## 10. BÖLÜM

### İÇGÖRÜ, SANAT VE RİTÜEL ARACILIĞIYLA KARANLIK TARAFINIZI SAHİPLENMEK

GİRİŞ	417
58. Gölgenizin Sorumluluğunu Almak Ken Wilber	421
59. Gölgeyi Yemek Robert Bly	429
60. Reddedilen Benliği Yeniden Sahiplenmek Nathaniel Branden	431
61. Demonik Benlikle Diyalog Hal Stone Ve Sıdra Winkelman	437
62. Utandırıcı İç Sesi Ehlileştirmek John Bradshaw	444
63. Aktif İmgelemi Öğrenmek Barbara Hannah	450
64. Gölgeyi Çizmek Linda Jacobson	454
65. Ötekine Dair Yazmak Deena Metzger	456

Son Söz	462
Jeremiah Abrams	462
Bibliyografya	466
Jungiyen Terimler Sözlüğü	488



.....

## SUNUŞ

Gölge, yaklaşan kişiye bağlı olarak yeniden yapılanan bir kavram. Soyutluęuna paralel olarak tetikleyici doğası, okurun aslında anladığı ama tam olarak emin olamadığı bir gerçeikle karşı karşıya olduğu duygusunu uyandırıyor. Sevgili Özgür, telkâri işçiliğini anımsatan zarif çeviri çalışması ile kitaptaki metinlerin bu yükünü okurun üzerinden alıyor adeta. Dünyanın önde gelen saygın analistlerinin makalelerinin yer aldığı bu çok değerli eserde yer alan kavramların dilimizde yeniden düşünülmesi sürecinde kendisine eşlik etmek büyük bir onurdu. Emeęi yanında benim katkımlerim oldukça mütevazı kalsa da böylesi bir eserin dilimize kazandırılmasından duyduğum kıvanç kifayetsiz.

Berin Orhan



.....

# ÇEVİRENİN ÖNSÖZÜ VE ÇEVİRİYLE İLGİLİ BAZI NOTLAR

Hayat sürprizlerle dolu. Yıllar önce kendime bir ‘gölge defteri’ açarak yutar gibi okuduğum bu kitabı bir gün Türkçeye çevireceğim aklımdan ucundan geçmezdi. Yaklaşık iki sene önce Instagram hesabımda<sup>1</sup> yayınladığım çevirilere ilgisi nedeni ile beni Timaş’la tanıştıran ve *Gölgeyle Buluşma*’nın çevirisine vesile olan sevgili Berin Orhan’a manevi desteği ve metni özenle okuyarak yaptığı katkılar için ne kadar teşekkür etsem azdır.

Kitabı çevirisi tamamlandıktan sonra defalarca okudum ve her okuyuşumda değiştirecek bir şeyler bularak kimbilir kaç defa düzelttim. Ancak metin son iki düzeltmeden önceki haline geri dönmekte ısrar etti (elinizdeki versiyonunda muhtemelen gönlümün elverdiğinden fazla virgül var :)). Dizüstü bilgisayarımı otobüste unutmaktan tutun da Türkiye’ye gelirken Kapıkule’de açık kapama düğmesinin çökmesine kadar birçok ‘kaza’ neticesinde yayınevine çevirinin eski versiyonunu göndermek zorunda kaldım. Yine de bu konuda içim rahat. Zira çevirinin redaksiyonunu yapan Seval Akbıyık Hanım metinlerin içeriğine ve kendi ritimlerine son derece duyarlı düzeltmeler yaptı. İlaveten, çevirirken fark ettiğim üzere, kitabın İngilizcesi de çeşitli hatalar barındırıyordu ancak bu onun pek çok insanın hayatını değiştiren ve gölgeyle ilgili en çok başvurulan kitap olmasına mâni olmamıştı. Belki de canım babaanneciğimin söylediği gibi, hata olmayan yerde bereket olmuyordu.

Ne var ki elbette doğru ve rahat okunan bir çeviri sunmak için elimden geleni yaptım. Kitapta farklı yazar ve analistler tarafından yazılmış hem üslup hem gramer hem de kaynak kullanımları açısından birbirine benzemeyen

---

1 @jungsever

altmış beş makale var. Bunların çok azı özellikle bu kitap için yazılmış; pek çok makale yazarların yayımlanmış olan kendi eserlerinden alınmıştı. Bu hususu da göz önünde bulundurmanızı dileyerek çeviriyle ilgili şunları söylemek isterim:

Gerek makalelerde gerekse makaleleri tanıtan giriş bölümlerinde bahsi geçen kitap isimlerini İngilizce olarak bırakıp bu isimlerin tercümelerini dipnotlarda vermeyi yeğledik. Zira bu kitapların pek çoğu henüz Türkçeye çevrilmemişti, çevrilenlerin çoğunun ya baskısı tükenmişti ya da farklı yayınevlerince farklı isimlerle yayımlanmışlardı. Bahsedilen kitaplar sayıca az olsaydı tek tek izlerini sürüp Türkiye’de yayımlanmış olanları Türkçe başlıklarıyla vermek mümkün olabilirdi. Ne var ki *Gölgeyle Buluşma*’nın altmış beş makalesinde böyle bir şeyi kendi başına bir işe çevirecek kadar çok kitap ismi mevcut. İlaveten, kitap isimlerini Türkçeye çevirirken kulağa hoş gelmelerini değil birebir anlamlarını gözettim. Amacım bu yolla genellikle Türkçeleri bulunmayan kitaplar hakkında okuyucuya kısmen de olsa bir fikir verebilmektir.

- *Gölgeyle Buluşma*’nın İngilizcesinde makale yazarlarının kullandığı kaynaklar kitabın sonuna eklenmişti. Biz bu kaynakları, okumayı kolaylaştırma amacıyla makalelerin altına dipnot olarak ekleyip kaynak bilgilerini içeren ibareleri İngilizce olarak bıraktık. Niyetimiz bu konuda akademik araştırma yapanların, çoğunun Türkçesi zaten bulunmayan bu kaynaklara erişimini bir nebze olsun kolaylaştırmaktı. Aynı şekilde, kitabın sonuna eklenmiş olan yazarların kendi açıklamalarını da yine okumayı kolaylaştırma amacıyla, dipnot olarak makalelerin altına taşıdık.

- *Gölgeyle Buluşma*’da kimi Jungiyen kavramlar makaleler içerisinde az çok açıklık kazanırken diğerleri kanaatimce biraz daha açılmaya ihtiyaç duyuyordu. Bu nedenle kitabın arkasına az sayıda kavramdan oluşan ve daha ziyade Jungiyen ve post Jungiyen kaynaklardan çeviriye dayanan bir Jungiyen Terimler Sözlüğü (JTS) ekledik.

Belirtilmesi gereken diğer bir husus da şu: Benlik, Gölge, Şeytan gibi bazı kelimelerin çevirisinde farklı yazarların farklı imlalarına sadık kaldık: Bazı makalelerde bu ve diğer bazı kelimelerin büyük harfle başlatılmaları yazarların kendi tercihleriyle alakalı.

Son olarak, C. G. Jung’un Toplu Eserleri’nden İngilizce literatürde CW (Collected Works) olarak bahsedilir. Toplam yirmi cilttir ve alıntı yapılan

cilt numarası CW kısaltmasının yanına eklenir (örneğin CW8) ve sayfa numarasından ziyade paragraf numarası belirtilir. Bu eserlerden değişik bölümlerin farklı yayınevlerince yayımlandıkları da olmuştur. Bu durumda paragraf numarası yerine sayfa numarası geçerlidir. 'da, yukarıdakilere benzer sebeplerle, Jung'un toplu eserlerinden yapılan alıntılarda CW kısaltmasını olduğu gibi bırakmayı yeğledik.

Bu kitabın çevirisi hayatımın önemli bir evresine tekabül etti. Pek çok olay ve sarsıcı rüyayla eş zamanlı olarak başladı ve bitti. Yıllar önce dikkatle okumuş, öğrendiklerimle kendi üzerimde çalışmaya gayret etmişim evet, fakat çevirisi içeriğini bambaşka bir düzlemde yeniden tecrübe etmeye beni teşvik etti, hatta mecbur bıraktı. Umarım yayınlandığı ilk günden itibaren pek çok kişinin hayatını değiştirdiği söylenen bu kitabı, önemine uygun bir şekilde, layıkıyla çevirebilmişimdir.

Özgür Ertana



# TEŞEKKÜRLER

.....

Karanlık tarafı keşfederken izlerinden gittiğimiz, özellikle de gölge hakkındaki düşünceleri bu eseri ve dolayısıyla bizleri derinden etkileyen C. G. Jung, John A. Sanford, Adolf Guggenbühl-Craig ve Marie-Louise von Franz'a ve Robert Bly gibi şair ve sanatçılara en derin şükranlarımızı sunuyoruz.

Sevgi dolu ve yaratıcı destekleri için Jeremy Tarcher, Barbara Shindell, Hank Stine, Daniel Malvin, Paul Murphy, Susan Shankin, Susan Deixler, Lisa Chadwick, Steve Wolf, Joel Covitz, Tom Rautenberg, Bob Stein, Suzanne Wagner, Linda Novack, Michael ve Kathryn Jaliman, Peter Leavitt, Deena Metzger, Marsha de la 0 ve kadın yazı grubu, Bill ve Vivienne Howe, Bruce Burman, Andrew Schultz'a ve Los Angeles ve San Francisco C. G. Jung Enstitüsü Kütüphane çalışanlarına teşekkür ederiz.

Connie'nin gölge kız kardeşleri Jane, Marian, Susan ve April'ı özellikle anmadan ve bilge anneme ve babama ömür boyu şükranlarımızı sunmadan geçemeyiz. Jeremiah'nın sabırlı çocukları Raybean ve Pito için de gözlerimizde gülücükler...

EDİTÖRLER

.....





# ÖNSÖZ

CONNIE ZWEIG

**O**rta yaş dönemimde iblislerimle karşılaştım. Nimet zannettiğim şeylerin çoğu lanete dönüştü. Geniş yol daraldı, aydınlık, yerini karanlığa bıraktı. Ve karanlıkta üzerine titrediğim, özenle süslediğim içimdeki aziz günahkârla tanıştı.

Işığa hayranlığım, hevesle hep iyi sonuçlar umuşum, insanlara içten güvenim, meditasyon ve aydınlanma yoluna bağlılığım –tüm bunlar artık kurtarıcı bir lütuf değil aksine ince bir lanet, beni kendi karşıtıyla; yıkılan ideallerin doğurduğu incinme, saflığının başıma açtıkları ve Tanrı'nın karanlık tarafıyla yüz yüze getiren derinlere işlemiş düşünsel ve hissel bir alışkanlıktı sanki. Bu dönemde aşağıdaki gölge rüyasını gördüm:

Çocukluk aşkımla sahildeyim. Denizde insanlar yüzüyor. Büyük ve siyah bir köpek balığı görünüyor. Korku her yerde. Bir çocuk kayboluyor. İnsanlar paniğe kapılıyorlar. Erkek arkadaşım mitolojik bir yaratık olan bu balığı takip etmek istiyor. İnsanlara verebileceği zararı anlayamıyor.

Her nasıl oluyorsa balıkla irtibat kuruyorum –ve onun plastik olduğunu keşfediyorum. Arka ucuna parmağımı sokup deliyorum –sönüyor. Erkek arkadaşım çok öfkeli; sanki Tanrı'yı öldürmüşüm. O balığa insan hayatından daha çok önem veriyor. Sahilden yukarı yürüyor ve beni terk ediyor. Mavi bir battaniyenin beni beklediği ağaçların arasına doğru yürüyorum.

Bu rüyayı analiz ederken gölgeyi hiçbir zaman ciddiye almamış olduğumu fark ettim. Ruhani bir kibirle, derin ve adanmış bir içsel yaşamın beni insan olmanın ıstırabından koruyacağına ve gölgenin gücünü metafizik uygulamalarım ve inançlarımla bir şekilde söndürebileceğime inanmış, aslına

bakılırsa onu da ruh hallerimi ve diyetimi kontrol ettiğim gibi öz-denetimle kontrol edebileceğimi sanmıştım.

Ne var ki karanlık taraf çok farklı şekillerde kendini gösterir. Benim onunla orta yaştaki karşılaşmam oldukça şaşırtıcı, sarsıcı ve son derece göz açıcıydı. Uzun yıllara dayanan arkadaşlıklar, can suyunun sağladığı esneklikten mahrum kuruyup çatladılar. Güçlü yönlerimi zaafımlarım gibi hissetmeye başladım; gelişmemi teşvik etmiyor, aksine köstekliyorlardı. Aynı zamanda âtil kalmış ve varlığından habersiz olduğum eğilimler uyanıp kendimle ilgili inançları utanmazca yerle bir ederek su yüzüne çıktılar.

Neşeli ruh halim ve dengeli mizacım yerini derin bir ümitsizliğe terk etti. Kırk yaşında depresyona girdim ve bir zamanlar Hermann Hesse'nin 'çamur cehennemi' olarak tarif ettiği yerde yaşamaya başladım. Kadim bir gazap tanrısı tarafından ele geçirilmişçesine tanımadığım bir öfkenin patlak verdiği ve beni bitkin bir halde ve utanç içinde bıraktığı zamanlar oldu.

Hayatımın erken dönemlerinde yoğun bir soruşturmaya, psikoterapiye ve meditasyon uygulamasına yönelmeme sebep olan anlam arayışım şiddetle yeniden baş gösterdi. Duygusal açıdan kendime yeterliliğim ve özenle geliştirdiğim erkeklere dayanmadan yaşama kabiliyetim yerini can acıtan bir kırılmalığa terk etti. Birdenbire ben de yakın ilişkileri takıntı yapan o kadınlardan biri haline gelmiştim.

Sanki yaşam iflas etmişti. Amansız gerçeklik olarak 'tanıdığım' her şey rüzgâra yakalanmış kâğıt kaplanlar gibi buruşuverdi. Olmadığım şeylere dönüşmeye başladığımı hissettim. Geliştirmeye uğraştığım, üzerinde çalıştığım her şey çözüldü. Hayatımın ipi çekildi, hikâye söküldü. Ve küçümsediklerim ile hor gördüklerim bambaşka bir hayat gibi bende doğdular: Hâlâ benim hayatım ama onun aynadaki sureti; benim hayatım ama onun görünmeyen ikizi.

Bazı insanların neden çıldırdıklarını, bazılarının güçlü bir evlilik bağına rağmen neden dışarıda ihtiraslı aşk ilişkileri yaşadıklarını, durumu maddeten iyi olan diğerlerinin neden para çalmaya, istiflemeye veya her şeylerini dağıtmaya başladıklarını anlayabiliyordum. Goethe'nin neden işleyemeyeceğim bir suç duymadım dediğini de biliyordum. Ben her şeye muktedirdim.

Okuduğum bir hikâye aklıma geliyordu. Bu hikâyede bir yargıç, bir katilin gözlerinin içine bakar ve kendi ruhundaki öldürme dürtüsünün

farkına varır. Bir dakika geçmeden eski haline geri döner ve katili ölüm cezasına çarptırır.

Kendi karanlık ve öldürücü tarafım da bir an için bile olsa açığa çıkmıştı. Ölüm cezasıyla yeniden gözlerden uzaklaştırmak yerine onunla yüzleşmeye çalışarak, yavaş ve temkinli bir şekilde, yolculuğuma yeni bir yön vermeyi denedim. Büyük bir umutsuzluk döneminin ardından benlik algımın daha kapsayıcı bir hale geldiğini, tabiatımın zenginleştiğini, insanlıkla daha derin bir bağ kurmaya başladığımı hissediyorum.

Annem yirmi yıl kadar önce, manevi ihtişamımın doruğunda olduğum zamanlarda, genel olarak insanlığı sevebildiğimi ancak tek tek insanları sevmeyi pek iyi beceremediğimi ifade etmişti. Yavaş yavaş içimdeki karanlık dürtüleri kabul ettikçe ruhumda daha samimi bir merhametin geliştiğini hissediyorum. Bir zamanlar benim için arzu ve çelişkiyle dolu, sıradan bir insan olmak nefret edilecek bir şeydi ama artık olağanüstü bir şey.

Dışsal hayatımın paramparça olmasını önlemek ve çok sevdiğim yaratıcı yaşam tarzından vazgeçmemek için gölge benliğimi doğurmanın sembolik bir yolunu aradım. Bu kitabın hazırlığı esnasında iyi ile kötü arasındaki savaşın her gölge tiyatrosunun ve dans gösterisinin teması olduğu Bali'ye gittim. Balililerin on yedi yaşına gelenlere uyguladıkları bir inisiyasyon<sup>1</sup> dahi mevcut. Bu ritüelde öfke, kıskançlık, kibir ve açgözlülük demonlarını def etmek için, inisiye olan bireyin dişleri aynı hizaya gelecek şekilde törpüleniyor ve inisiyasyon sonrası kişi kendini arınmış ve vaftiz edilmiş gibi hissediyor.

Ne yazık ki kültürümüz bize böyle inisiyasyon törenleri sunmuyor. Ben bu kitabı hazırlamanın, inişin<sup>2</sup> haritasını çıkarmanın ve karanlığa ışık getirmenin bir yolu olduğunu keşfettim.

1 Ergenlenme ritüeli. -ç.n.-

2 İniş; Nekyia; Katabasis: Bilinçli zihnin bilinçdışı psişenin daha derin katmanlarına ulaşmak için içe dönmesi. Jung'a göre Nekyia, amaçsız ve yıkıcı bir uçurumdan düşüş değil, amacı bütün insanın sağaltılması olan anlamlı bir 'katabasis' yani iniştir. (CW15 139-40 Par.213) -ç.n.-



• • • • •

# GİRİŞ: GÜNLÜK YAŞAMIN GÖLGE TARAFI

CONNIE ZWEIG VE JEREMIAH ABRAMS

Dünyada nasıl bu kadar çok kötülük olabilir?

İnsanlığın ne mal olduğunu bildiğim için ben asıl neden daha fazla kötülük olmadığını merak ediyorum.

WOODY ALLEN, *Hannah ve Kız Kardeşleri*

1886'da, Freud'un insan karanlığının derinliklerine inişinden on yılı aşkın bir zaman sonra, Robert Louise Stevenson son derece önemli bir rüya gördü. Bu rüyada işlediği bir suç yüzünden aranan bir adam, bir çeşit toz yuttuktan sonra şiddetli bir karakter değişikliği yaşar; bu o kadar şiddetli bir değişimdir ki tanınmaz hale gelir. Kibar ve çalışkan bir bilim adamı olan Dr. Jekyll, rüyanın hikâyesi ilerledikçe gitgide daha da kötü bir insan olan saldırgan ve acımasız Mr. Hyde'a dönüşür.

Stevenson bu rüyadan yola çıkarak artık çok iyi bilinen *Dr. Jekyll ve Mr. Hyde'in Tuhaf Hikâyesi*'ni yazmıştı. Kitabın teması öylesine popüler kültürün bir parçası haline geldi ki birisi "Kendimde değiştim," veya "Adam cin çarpmış gibiydi," ya da "Kadın şirretleşti," dediği zaman bu hikâyenin aklımıza gelmesi gayet doğaldır. Jungiyen analist John Sanford'un da söylediği gibi, bir hikâye bu şekilde pek çok kişiye birden inandırıcı gelecek kadar insaniyetimizin bam teline dokunuyorsa bu onun arketipsel bir özelliğe sahip olduğunu, yani içimizde evrensel bir noktaya hitap ettiğini gösterir.

Her birimiz bir Dr. Jekyll ve bir de Mr. Hyde, yani hem günlük kullanıma için hoş görünümlü bir persona<sup>3</sup>, hem de çoğu zaman örtbas ettiğimiz gizli bir gece benliği barındırırız. Öfke, kıskançlık, utanç, yalan söyleme, kin, şehvet, açgözlülük, intihar ve cinayet eğilimleri gibi olumsuz duygu ve davranışlar kurallara uyan tarafımızca maskelenmiş olarak yüzeyin hemen altında saklı bekler. Bunlar psikolojide, birçoğumuz için vahşi ve keşfedilmemiş bir bölge olarak kalan *kişisel gölge* adıyla bilinirler.

## GÖLGEYİ TAKDİM

Kişisel gölge tüm küçük çocuklarda doğal bir şekilde gelişir. Çevremiz tarafından da desteklenen kibarlık ve cömertlik gibi ideal kişilik vasıfları ile özdeşleşirken W. Brugh Joy'un 'Yeni Yıl Kararı Benliği' olarak adlandırdığı benliğe biçim veririz. Bununla birlikte, kabalık ve bencillik gibi öz-imağımıza uymayan özellikleri gölgeye gömeriz. Demek ki ego ve gölge, aynı yaşam tecrübesinden birbirlerini yaratarak birlikte gelişirler.

Carl Jung, ego ve gölgenin ayrılmazlığını *Memories, Dreams, Reflections*<sup>4</sup> adlı otobiyografisinde anlattığı bir rüyada görmüştü:

Geceydi ve bilinmeyen bir yerde rüzgârla boğuşarak zar zor ilerliyordum. Her yer yoğun bir sisle kaplanmıştı. Avucumda her an sönmeye hazır, küçücük bir ışık tutuyordum. Her şey bu ışığı canlı tutmama bağlıydı.

Ansızın arkamdan bir şeyin yaklaştığı hissine kapıldım. Dönüp baktım ve dev gibi bir karaltının beni takip ettiğini gördüm. Hissettiğim korkuya ve tüm tehlikelere rağmen gece boyunca ve rüzgâra karşı küçük ışığımın sönmesine izin vermemem gerektiğinin de bilincindeydim.

Uyandığında sisler içindeki bu karaltının, elimde taşıdığım küçük ışığın sebebiyet verdiği kendi gölgem olduğunu hemen anladım. Bu küçük ışığın, sahip olduğum biricik ışık olan bilincim olduğunun da farkındaydım. Karanlığın güçleriyle kıyaslandığında çok zayıf ve kırılıngandı ama yine de bir ışıktı; benim ışığımdı.

Gölge benliklerimizin oluşumunda birçok güç rol oynar ve hangi ifadelerin müsaade edilebilir ifadeler olduğuna bunlar karar verirler. Ebeveynler,

3 Persona bkz. Jungiyan Terimler Sözlüğüne (JTS)

4 'Anılar, Düşler, Düşünceler' -ç.n.-

kardeşler, öğretmenler, rahipler ve arkadaşlar hangi davranışların kibar, uygun ve ahlaki; hangilerinin kötü, utanç verici ve günah olduğunu öğrendiğimiz kompleks bir ortam vücuda getirirler.

Gölge, neyin ‘kendimiz’ neyin ‘kendimiz-olmayan’ olduğunu tanımlayan psişik bir bağışıklık sistemi gibi davranır. Değişik aile ve kültürlerden gelen insanlar için neyin egoya, neyin gölgeye ait olduğu da farklılıklar gösterir. Örneğin bazıları öfke ve saldırganlığın ifadesine müsaade ederken bazıları etmez. Cinselliğe, kırılmalığa veya güçlü duygulara izin verenler vardır, vermeyenler vardır. Bazıları maddi ihtirasa, sanatsal ifadeye veya entelektüel gelişime müsaade ederken diğerleri etmez.

Ego tarafından reddedilen ve gölgeye sürgün edilen tüm his ve kapasiteler, insan tabiatının karanlık tarafının gizil gücüne katkıda bulunur. Ne var ki bunların hepsi olumsuz olarak nitelendirilen özellikler değildir. Jungiyan analist Liliane Frey-Rohn’a göre bu karanlık hazine, çocuksu taraflarımızın, duygusal bağlanmalarımızın, nevrotik semptomlarımızın yanı sıra, geliştirmediğimiz yetenek ve kabiliyetlerimizi de içerir. “Gölge,” der Frey-Rohn, “ruhun kayıp derinlikleriyle, hayatla ve yaşama gücüyle olan iletişimi devam ettirir. Daha üstün olan, evrensel anlamda insani olan ve evet, yaratıcı olan dahi orada algılanabilir.”

## GÖLGENİN İNKÂRI

Bu gizli alana doğrudan bakamayız. Doğası gereği gölgenin idraki zordur. Gölge tehlikelidir, ahlaksızdır ve sanki bilincin ışığı canını alacakmış gibi sürekli saklanır. Verimli bir yazar olan Jungiyan analist James Hillman şöyle der: “Bilinçdışı bilinçli olamaz; ayın karanlık yüzü de vardır, güneş batar ve aynı anda her yeri aydınlatamaz. Dikkat ve odaklanma, bazı şeylerin görüş alanı dışında, karanlıkta kalmasını gerektirir. Kişi iki yöne birden bakamaz.”

Bu nedenle gölgeyi genellikle dolaylı yoldan, başkalarının hoş olmayan özellikleri ve eylemlerinde, onu gözlemlemenin tehlike arz etmediği *dışarıda bir yerlerde* görürüz. Bir grup veya bireyin, tembellik, aptallık, bedensel zevklere düşkünlük veya ruhanilik gibi bir özelliğine aşırı bir tikslenme veya hayranlıkla kendimizden geçecek denli şiddetli bir tepki gösterdiğimizde bu, kendi gölgemizin bir tezahürü olabilir. Bu özelliği kendimizde görme-

mek için bilinçdışı bir çabayla onu kendimizden uzaklaştırır ve başkalarına atfederek onlara *yansıtırız*.<sup>5</sup>

Jungiyen analist Marie-Louise von Franz, yansıtmanın sihirli bir ok atmaya benzediğini söyler. Muhatabınızın yansıtmayı kabul eden yumuşak bir noktası varsa ok hedefine ulaşır. Öfkemizi memnuniyetsiz bir ahababımıza, baştan çıkarıcı cazibemizi çekici bir yabancıya, manevi niteliklerimizi bir guruya yansıttığımızda ok yerini bulur ve yansıtma hedefine yapışır. Âşık olunduğunda, mükemmel bir kahraman veya mükemmel bir kötü adam keşfedildiğinde olduğu gibi, o andan itibaren gönderen ve alan esrarengiz bir ittifakla birbirine bağlanır.

Demek ki kişisel gölge gelişmemiş ve ifade kazanmamış olan envaiçeşit potansiyeli barındırır. O, bilinçdışının egoyu tamamlayan kısmıdır ve bilinçli kişiliğin kabul etmek istemediği için yok saydığı, unuttuğu ve gömdüğü ama başkalarıyla rahatsızlık verici yüzleşmelerde yeniden keşfettiği özellikleri temsil eder.

## GÖLGEYLE KARŞILAŞMA

Gölgeye doğrudan bakamayız ancak o günlük yaşamın içinde kendini gösterir. Onunla, örneğin gizli, bayağı veya korktuğumuz duygularımıza ifade kazandıran mizahta karşılaşırız (müstehcen ve kaba şakalar gibi). Muz kabuğuna basıp düşen birisi veya tabulaşmış bir beden uzvuna atıfta bulunmak gibi komik bulduğumuz şeylere yakından baktığımız zaman gölgenin iş başında olduğunu keşfederiz. John Sanford, mizah duygusundan yoksun olan insanların fazlaca bastırılmış bir gölgeleri olabileceğinden bahseder. Şakalara gülen ekseriya gölge benliğimizdir.

İngiliz psikanalist Molly Tuby, bilmeyerek de olsa her gün gölgeyle karşılaştığımız altı farklı durum ileri sürer:

- Başkalarıyla ilgili abartılı hislerimizde (“Bunu yapmış olabileceğine inanmıyorum!” veya “Bu kıyafeti nasıl giyer anlamıyorum!”)
- Bize ayna olma işlevini gören kişilerin olumsuz geri bildirimlerinde (“Bu beni aramadan üçüncü geç kalışın.”)

5 Yansıtma: bkz. JTS



- Farklı insanlar üzerinde sürekli bir şekilde aynı rahatsız edici etkiyi yarattığımız etkileşimlerde (“Ben ve Sam senin bize dürüst davranmadığını hissediyoruz.”)
- Dürtüsel ve kasıtsız eylemlerimizde (“Ay ben böyle demek istememiştim!”)
- Aşağılandığımız durumlarda (“Bana böyle davranması beni çok utan-dırıyor.”)
- Başkalarının hataları karşısında hissettiğimiz abartılı öfkede (“İşini bir türlü zamanında bitiremiyor!” ya da “Vay be! Cidden kilosunu kontrol edemiyor.”)

Güçlü utanç ve öfke duygularına kapıldığımız veya davranışımızın uygunsuz olduğunu fark ettiğimiz böyle zamanlarda beklenmeyen bir şekilde patlak veren gölgedir. Genellikle ortaya çıktığı hızla geri çekilir çünkü gölgeyle karşılaşma, öz-imaamız açısından korku uyandırıcı ve sarsıcı bir deneyim olabilir. Bu nedenle, kendi karanlığımızın bir kısmını açığa vura-bilecek öldürme fantezisini, intihar düşüncesini veya utanç verici kıskançlığı neredeyse hiç fark etmeden aceleyle inkârâ yönelebiliriz. Psikiyatrist R. D. Laing, zihnin inkâr refleksi şiiirimsi bir dille şöyle tanımlar:

*Düşündüklerimiz ve yaptıklarımızın kapsamı  
fark edemediklerimizle sınırlıdır.  
Ve fark edemediğimizi  
fark etmediğimiz için  
fark edemememizin  
düşünce ve eylemlerimizi  
nasıl şekillendirdiğini  
fark edene kadar  
değiştirebileceğimiz  
çok az şey vardır.*

Laing'in söylediği gibi, inkâr işlevini yerine getirirse fark edemediğimizi fark etmeme olasılığı da söz konusudur. Örneğin, kişinin derinlerdeki ihtiyaç ve değerlerinin farklı bir yöne girme, hatta belki de 180 derece değişme eğiliminde olduğu orta yaş döneminde gölgeyle karşılaşma sık görülen bir

şeydir. Bu, alışkanlıkları kırmayı ve uyuyan yetenekleri uyandırıp geliştirmeyi gerektirir. Çağrıya kulak vermeyerek aynı şekilde hayatımıza devam edersek orta yaşın bize öğreteceklerinden bihaber kalırız.

Mistiklerin ‘ruhun karanlık gecesi’ olarak bahsettikleri durumun çağdaş bir eşdeğeri olan depresyon da karanlık tarafla felç edici bir yüzleşme olabilir. Uzun saatler çalışma mecburiyeti, başkalarının tahrikleri veya çaresizlik duygularımızı hafifleten antidepresan ilaçlar gibi dışsal etkenler, yeraltına inmemiz için içeriden gelen ısrarlı çağrının sesini bastırabilir. Böyle olduğunda melankolimizin amacını kavramakta başarısız oluruz.

Gölgeyle karşılaşma, yaşamın hızını yavaşlatmayı, bedenin verdiği ipuçlarını dinlemeyi ve gizli dünyadan gelen şifreli mesajları sindirmek için yalnız kalacak zamanı kendimize ayırmayı gerektirir.

## KOLEKTİF GÖLGE

Bugün, gazeteyi her açtığımızda veya akşam haberlerini her izlediğimizde insan doğasının karanlık yüzüyle karşı karşıya kalıyoruz. Gölgenin daha da çirkin olan etkileri, modern elektronik köyümüzde küresel olarak yayınlanan günlük büyük medya mesajlarıyla bizlere görünür kılınmakta. Dünya *kolektif gölgenin* sahnesi haline geldi.

Kolektif gölge (insani kötülük) hemen her yerde gözlerini dikmiş bize bakıyor: Gazete manşetlerinden bağıyor; sokaklarımızda dolaşıyor; evsiz barksız kapı aralarında uyuyor; şehirlerimizin kenar mahallelerinde seks dükkanlarını mesken tutuyor; yerel tasarruf ve kredilerden paramızı zimmetine geçiriyor; güce aç politikacıları yozlaştırıyor ve adalet sistemimizi yoldan saptırıyor; işgalci orduları sık ormanlardan ve kum çöllerinden geçiriyor; aklını yitirmiş liderlere silah satıyor ve kârını gerici isyancılara veriyor; gizli borularla nehir ve okyanuslarımızı kirletiyor ve yiyeceklerimizi görünmez böcek ilaçlarıyla zehirliyor.

Bu gözlemler gerçekliğin İncil versiyonunu yerlere çalan yeni bir köktenlilik değil. Çağımız hepimizi zorunlu tanıklara çevirdi. Bütün dünya seyrediyor. Politikacıları, beyaz yakalı suçluları ve fanatik teröristleri kandıran şeytani gölgelerin korkutucu hayaletinden kaçınmanın bir yolu yok. İçsel olarak hissettiğimiz bütünleşme arzusu (ki günümüzde küresel iletişimin işleyiş biçiminde tezahür ediyor) bizleri bugün her yerde bulunan çelişkili riyakârlıkla yüzleşmeye zorluyor.

Birçok birey ve grup yaşamın sosyal anlamda kabul gören tarafını ifade ederken diğerleri ağırlıklı olarak toplumca reddedilen tarafını hayata geçiriyor. Bunlar olumsuz grup yansıtılmalarının hedefi haline geldiği zaman kolektif gölge günah keçisi bulma, ırkçılık yapma veya düşman yaratma şekline bürünüyor. Komünizm karşıtı Amerikalılar için SSCB kötü imparatorluk. Fanatik Müslümanlar için Amerika en büyük şeytan. Nazilere göre Yahudiler haşarat Bolşevikler. Çileci rahiplerin dediğine bakılırsa cadılar şeytanla aynı kulvarda yüzüyor. Güney Afrikalı apartheid savunucularına veya Ku Klux Klan'ın Amerikalı üyelerine göre siyahlar insandan aşağı varlıklar ve beyazlara tanınan hak ve ayrıcalıklara layık değiller.

Bu güçlü duyguların hipnotik etkisi ve bulaşıcı tabiatı tüm dünyada ırksal zulmün, dini savaşların ve günah keçisi bulma taktiklerinin evrensel olarak yaygınlaşmasında açık bir şekilde görülüyor. İnsanlar böyle yöntemlerle başkalarını canavarlaştırarak kendilerinin tertemiz olduklarından ve düşmanları öldürmenin, kendileri gibi olanları öldürmekle aynı şey olmadığından emin olmak istiyorlar.

Tarih boyunca gölge, insanın hayal gücü vasıtasıyla kâh bir canavar, kâh bir ejderha, kâh Frankenstein, kâh beyaz bir balina, kâh bir uzaylı, kâh kendimize özdeşleştiremeyeceğimiz kadar aşağılık, bizlerden bir gorgon kadar uzak bir adam olarak boy gösterdi. Demek ki insan tabiatının karanlık tarafını ortaya çıkarmak sanat ve edebiyatın temel amaçlarından biridir. Nietzsche'nin dediği gibi: "Sanat gerçeklikten ölmeyelim diye var."

Bir şeyi hayalimizde kötü ve demonik olarak canlandırmak için sanat ve medyayı kullanarak onun üzerinden güç kazanmaya, büyüsünü kırmaya çalışırız. Buna siyasi propaganda da dahildir. Bu nokta, savaş çığırtkanları ve fanatiklerle ilgili şiddet içeren haberlere neden mışlandığımızı açıklamaya yardımcı olabilir. Dünyamızdaki kaos ve şiddeti tiksindirici bulduğumuz halde onların çekimine kapılıp zihnimizde bu *ötekileri* kötülüğün taşıyıcılarına, medeniyetin düşmanlarına dönüştürürüz.

Yansıtma, korku romanlarının ve filmlerinin muazzam popüleritesini de açıklamaya yardımcı olabilir. Gölge tarafımızın dolaylı bir şekilde canlandırılmasıyla kötü dürtülerimiz uyarılır ve belki de kitap veya tiyatronun sunduğu güvenli ortamda boşaltılabilirler.

Çocuklar gölge sorunuyla genellikle iyi ile kötü güçler ve iyilik perileri ile ürkütücü demonlar arasındaki savaşı tasvir eden masalları dinleyerek ta-

nışırılar. Onlar da dolaylı olarak, erkek veya kadın kahramanlarının başlarına gelenlerden dolayı acı çeker ve böylece insan kaderinin evrensel motiflerini öğrenirler.

Günümüzde medya ve müzik arenalarının sansür savaşında karanlığın sesini boğanlar, onun acilen işitilme ihtiyacını anlamıyor olabilirler. Sansür-cülerin, çocukları koruma çabasıyla yeni baştan yazdıkları “Kırmızı Başlıklı Kurt” masalında kurt artık çocukları yemiyor ve çocuklar karşılaşacakları kötülükle yüzleşmek için hazırlıksız bırakılıyorlar.

Ailelerin de toplumlarda olduğu gibi oturmuş tabuları ve yasak alanları vardır. *Aile gölgesi*, bir ailenin bilinçli farkındalığınca reddedilen her şeyi; ailenin öz-imagını fazlaca tehdit ettiğini düşündüğü duygu ve eylemleri içerir. Bu, namuslu ve muhafazakâr Hıristiyan bir ailede sarhoş olmak veya başka inançtan birisiyle evlenmek olabilir; liberal ve ateist bir ailede, eşcinsel bir ilişki seçmek anlamına gelebilir. Önceden toplumumuzda kadına uygulanan şiddet ve çocuk istismarı aile gölgesinde saklanıyordu; bunlar günümüzde geniş çapta gün ışığına çıktılar.

Karanlık taraf yeni bir evrimsel gelişme değildir; uygarlık ve eğitimin sonucu olarak meydana çıkmamıştır. Kökleri, hücrelerimize dek uzanan *biyolojik* gölgede yatar. Neticede en eski atalarımız, canlarını dişlerine takarak hayatta kalabildiler. İçimizdeki hayvan –çoğu zaman kafeste de olsa hâlâ yaşıyor.

Pek çok antropolog ve sosyobiolog insan kötülüğünün hayvani saldırı-ganlığınıza dizginlemek, kültürü doğaya tercih etmek ve ilkel vahşiliğimiz ile teması kaybetmek sonucunda ortaya çıktığına inanır. Hekim antropolog Melvin Konner, *The Tangled Wing*'de,<sup>6</sup> bir hayvanat bahçesine gittiğini, orada ‘Dünyadaki En Tehlikeli Hayvan’ yazan bir tabela gördüğünü ve bir aynaya bakıyor olduğunu fark ettiğini anlatır.

## KENDİNİ TANI

Eski zamanlarda insanlar, kişisel, kolektif, ailevi ve biyolojik olmak üzere gölgenin birçok boyutunu kabul ediyorlardı. Klasik dönemde Yunanlılar tarafından Parnassus Dağı'nın yanına inşa edilen ve artık yıkılmış olan Delfi'deki Apollo Tapınağı'nın lento parçaları üzerine tapınak rahipleri, bugün

6 ‘Dolaşık Kanat’: Kitabın içeriğine göre ‘Girift Kanat’ da olabilir. -ç.n.-

bizim için hâlâ büyük anlam taşıyan iki kaide kazıldılar. Bunlardan ilki, ‘Kendini Tanı’, genel anlamıyla görevimiz ile alakalıdır. Işık tanrısının rahibi ise ‘Kendinin tamamını tanı’ diye nasihatte bulunmuştur ki bu, bilhassa ‘karanlık tarafını tanı’ olarak anlaşılabilir.

Bizler Yunan zihniyetinin doğrudan mirasçılarımız. Gölge benliğimiz yani bilinmek istemeyen o yıkıcı unsur, kendimizi bilmenin ağır yükü olmaya devam ediyor. Yunanlılar bu sorunu çok iyi anlamışlardı ve dinleri hayatın karanlık tarafını telafi ediyordu. Her yıl Delfi’nin yukarısındaki aynı dağın yanında, doğa tanrısı Dionysus’un insanlardaki güçlü ve yaratıcı mevcudiyetini yücelten meşhur Baküs şenliklerini düzenliyorlardı.

Bugün Dionysus bizler için sadece hakir gördüğümüz haliyle, kötülüğün bir simgesi olan Şeytanın oyma imgelerinde mevcut. Artık kabul edilen ve hürmet gösterdiğimiz bir tanrı değil; Cennet’ten kovulan melekler diyarına sürgün edildi.

Marie-Louise von Franz, İblis ile kişisel gölge arasındaki ilişkiyi kabul eder ve şöyle der: “Doğanın bütünlüğü içerisinde ilahi unsurdan ayrılmayı temsil ettiği ölçüde bireyleşme ilkesi, aslında şeytani unsur ile ilişkilidir. Şeytani yönler, yıkıcı olan unsurlardır (emosyonlar, otonom güç dürtüsü vb.). Bunlar kişiliğin bütünlüğünü bozarlar.”

## AŞIRIYA KAÇMA

Delfi’deki diğer bir yazıt, yaşadığımız dönemi muhtemelen daha iyi anlatır. Artık paramparça olan dünyevi tapınağından, “Aşırıya kaçma,” diye seslenir Yunan tanrısı. Klasik edebiyat uzmanı E. R. Dodds, bu ilkeyi şöyle yorumlar: Yalnızca aşırılığı bilen bir halk böylesi bir düsturla yaşayabilirdi. Yalnızca şehvet, doyumsuzluk, öfke, açgözlülük ve her anlamda aşırıya kaçma kapasitelerinin farkında olanlar; uygunsuz aşırılık potansiyellerini anlayıp kabul edenler, eylemlerini bir nizamla getirip medenileştirmeyi seçebilirler.

Ciddi aşırılıkların yaşandığı bir dönemdeyiz: Çok fazla insan, çok fazla suç, çok fazla sömürü, çok fazla kirlilik, çok fazla nükleer silah var. Kendimizi hiçbir şey yapamayacak kadar güçsüz hissetsek dahi bunlar kabul edip kınayabileceğimiz aşırılıklar.

Bunlarla ilgili *yapabileceğimiz* bir şeyler var mı aslında? Pek çok insan açısından aşırılığın kabul edilemez olan nitelikleri doğrudan bilinç dışında

bulunan gölgeye gider veya 'karanlık' davranışlarda ifade bulur. Birçoğumuzun hayatında bu aşırılıklar, güçlü olumsuz duygu ve eylemler, nevrotik ıstırap, psikosomatik hastalıklar, depresyon ve madde bağımlılığı şeklinde semptomlar olarak kendini gösterir.

Senaryolar şu görüntüleri arz edebilir: Aşırı arzu hissettiğimizde bu arzu-yu gölgeye iter, sonra başkalarını göz önünde bulundurmadan onu hayata geçiririz; aşırı bir açlık hissettiğimizde bu açlığı gölgeye iter, sonra fazla yemek yiyerek, tıknarak ve ardından istifra ederek bedenimize zarar veririz; aşırı bir lüks hayat özlemi yaşıyorsak bu özlemi gölgeye iter, sonra da onu uyuşturucu ve alkol bağımlılığı gibi hedonist faaliyetlerde ve anlık tatminlerde bulmaya çalışırız. Bu liste böylece uzayıp gider. Gölge aşırılığındaki artışı toplumumuzun şu alanlarında görmek mümkündür:

- Bilgi ve tabiatın tahakkümü için kontrolsüz bir şekilde güç edinme dürtüsünde (ki bu, bilimlerin ahlak dışılığında ve iş dünyası ile teknolojinin denetim dışı evliliğinde ifade bulur).
- Kendini haklı gören bir tavırla başkalarına yardım etme, onları iyileştirme zorlantısında (ki bu şifa sunan mesleklerde çalışanların çarpık ve birbirlerine bağımlı rollerinde ve doktor ve ilaç şirketlerinin açgözlülüğünde ifade bulur).
- Hızlı tempolu, insani koşullara sahip olmayan iş yerlerinde (yabancılaşan iş gücünün ilgisizliği, teknolojik gelişmenin yarattığı planlanmamış iktisadi değer kaybı ve kibir sendromu<sup>7</sup> ile ifade bulur).
- İş büyümesi ve gelişmesinin maksimizasyonunda (kaldıraçlı satın almalar,<sup>8</sup> vurgunculuk, içeriden bilgi ticareti ve tasarruf ve kredi fiyaskosunda ifade bulur).
- Doğası gereği kontrol edilemez olan mahrem yaşantımızı kontrol etme arzusunda (yaygın olan narsisizm, kişisel istismar, başkalarını manipüle etme ve kadın ve çocukların istismarı şeklinde ifade bulur).
- Ve her daim mevcut olan ölüm korkumuzda (sağlık ve formumuzu koruma, diyet, ilaçlar ve her pahasına uzun ömür takıntımızda ifade bulur).

7 Kibir sendromu: Güç zehirlenmesi, hubris sendromu veya kısaca hubris olarak da geçen siyasi bir terim. -ç.n.-

8 Kaldıraçlı satın alma: Borç ile şirket satın alıp, şirketin kazandığı parayla borcu kapatma. -ç.n.-

Bu karanlık güçler toplumumuzu her alanda yönetmektedirler. Bununla birlikte, kolektif aşırılığımız için bugüne kadar denediğimiz çözümler muhtemelen sorunun kendisinden daha da tehlikeli. Misal olarak faşizmi ve otoriter rejimleri, sosyal düzensizliği, yaygın ahlaki çöküşü ve aşırı serbestliği kontrol altına almaya çalışan gerici girişimlerin sebep olduğu dehşet sahnelerini aklınıza getirin. Yakın zamanlarda kendi kıyılarımızda ve deniz aşırı ülkelerde ilerici fikirlere karşı dini ve siyasi köktencilik coşkusu yeniden şahlanarak W. B. Yeats'in sözleriyle "Dünya üzerine katıksız anarşinin salınması" için cesaret verdi.

Jung, "Akıl dünyamızın altında başka bir dünyanın gömülü olduğunu unuttuk. İnsanlık bunu itiraf edecek cesareti bulmadan önce daha nelere katlanmak zorunda kalacak bilmiyorum," derken durumun vahametini yeterince vurgulamamıştı.

## ŞİMDİ DEĞİLSE NE ZAMAN?

Tarih çok eski zamanlardan beri insan kötülüğünün sebep olduğu felaketleri kaydeder. Ulusların tamamı son derece yıkıcı neticeler doğuran kitlesel histerilerin içine çekilme eğiliminde olmuşlardır. Bugün Soğuk Savaş'ın sona ermiş gibi görünmesiyle bazı umut verici istisnalar söz konusu. Tarihte ilk defa uluslar tüm nüfuslarıyla kendileri üzerine düşünmeye başlayıp yön değiştirme çabası içine girdiler. Jerome S. Bernstein'in *Power and Politics*<sup>9</sup> adlı kitabında aktardığı ve açıklamaya gerek duymayan şu gazete haberini değerlendirin: Sovyet hükümeti ülkedeki tüm tarih sınavlarını geçici olarak iptal ettiğini açıkladı. 11 Haziran 1988 tarihli *The Philadelphia Inquirer*'in haberine göre:

Sovyetler Birliği dün, tarih ders kitaplarının nesillerdir Sovyet çocuklarına, onların 'zihinlerini ve ruhlarını' zehirleyen yalanlar öğrettiğini söyleyerek 53 milyondan fazla öğrencinin tarih dersi final sınavını iptal ettiğini duyurdu. İptali bildiren hükümet gazetesi *Isvestia*, bu olağanüstü kararın mevcut liderliğin sona erdirmek istediği Stalinist siyasi ve ekonomik sistemi sağlamlaştıran yalanların nesilden nesile aktarılmasına bir son vermeyi amaçladığını söyledi... Gazete ön sayfadaki bir yorumunda, "Nesiller boyunca bizi aldatanların... suçları ölçülemez," dedi. "Bugün kendi ahlaki gevşekliğimizin acı meyvelerini topluyoruz. Konformizme

9 'Güç ve Politika' -ç.n.-

boyun eğmenin ve şimdi utançtan suratımızı kızartan, çocuklarımıza hesabını nasıl vereceğimizi bilmediğimiz şeyleri ses çıkarmadan onaylamış olmanın bedelini ödüyoruz.”

Bütün bir ulusun bu hayret uyandıran itirafı bir dönemin sonuna işaret ediyor olabilir. *Faces of the Enemy*'nin<sup>10</sup> yazarı Sam Keen'e göre “Güvende olan uluslar sadece ‘ilahi kader’ ve kutsanmış paranoyanın yarattığı sarhoşluğa karşı kendilerini sistematik olarak özgür bir basın ve isabetli tahminlerini dile getirebilen bir azınlık ile aşılayabilen uluslardır.”

Bugün dünya görünüşte zıt iki yöne doğru ilerliyor. Bazıları fanatik, totaliter rejimlerden uzaklaşıyor; diğerleri oldukları yerde ayak diretiyorlar. Bu denli büyük güçler karşısında kendimizi çaresiz hissediyor olabiliriz. Bu konulara dair herhangi bir şey hissediyorsak bu elbette kolektif açmazımızda kasti olmayan suç ortaklığımızın doğurduğu vicdan azabından kaynaklanıyor olmalı. Bu ikilem, yüzyılın ortalarında Jung tarafından isabetli bir şekilde ifade edilmişti: “Bütün (ki bu ister ait olduğumuz ulus, ister bizim de parçası olduğumuz insanlık olsun) neyden mustaripse iç ses onu bilince getirir. Ne var ki iç ses bu kötülüğü bireysel biçimiyle gösterdiği için ilk başta tüm bu kötülüğün bireysel karakterin bir özelliği olduğunu zannederiz.”

Kendimizi kitlesel bilinçdışı güçlerin harekete geçirebileceği insani kötülükten korumak için tek bir silahımız var: Daha fazla bireysel farkındalık. İnsan davranışının ortaya koyduklarından bir ders çıkarmayı veya öğrendiklerimizin gerektirdiklerini hayata geçirmeyi başaramazsak bireyler olarak kendimizi değiştirme ve böylece dünyamızı kurtarma gücümüzü kaybetmiş oluruz. Evet, kötülük her zaman bizimle olacak. Ancak başıboş bırakılmış kötülüğün doğurduğu sonuçlara tahammül etmek zorunda kalmaya da gerek yok.

Jung, 1959'da “Psikolojik tutumumuzda büyük bir değişiklik gerçekleşmek üzere,” demişti. “Tek gerçek tehlike insanın kendisi. Esas büyük tehlike insan. Biz ise bu durumdan acınası bir şekilde bihaberiz. Başımıza gelecek tüm kötülüklerin kaynağı biziz.”

Karikatürist Walt Kelly's Pogo bunu basit bir şekilde şöyle dile getirdi: “Düşmanla tanıştık ve o biziz.” Bugün bireysel güç fikrine yeni bir psiko-

10 ‘Düşmanın Yüzleri’ -ç.n.-



lojik anlam verebiliriz. Gölgeyle yüzleşmenin gerçekleştiği sınır –her zaman olduğu gibi—bireyin kendisidir.

## GÖLGEYİ SAHIPLENMEK

Gölgeyle buluşmanın amacı, onunla devamlı bir ilişki geliştirmek, bilinçli tutumlarımızın tek yanlılığını bilinçdışı derinliğimiz ile dengeleyerek benlik hissimizi genişletmektir. Roman yazarı Tom Robbins, “Gölgeyle yüz yüze gelmenin amacı doğru yerde, doğru şekilde olmaktır,” der. Jung’un işaret ettiği gibi biz onunla doğru bir ilişki içinde olduğumuzda bilinçdışı demonik bir canavar değildir: “Yalnızca ona karşı bilinçli tavrimiz tamamen yanlış olduğu zaman tehlikeli hale gelir.”

Gölge ile kurulan doğru ilişki bizi gömülü olan potansiyellerimize geri götürmek gibi harika bir hediye sunar. Gölge ile yaratıcı bir ilişki geliştirmeye yönelik devamlı bir çabayı ifade etmek için bizim geliştirdiğimiz bir terim olan *gölge-çalışması* ile:

- Kendimizi daha eksiksiz bir şekilde tanıyarak daha gerçekçi bir samimiyetle kabul etmeyi başarabiliriz.
- Gündelik hayatımızda beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan olumsuz duyguları etkisiz hale getirebiliriz.
- Kendimizi, olumsuz duygu ve eylemlerimizle ilgili olan suçluluk duygusu ve utançtan daha da özgürleşmiş hissedebiliriz.
- Başkalarıyla ilgili düşüncelerimizi etkileyen yansımaların farkına varabiliriz.
- Daha dürüst bir öz-sorgulama ve dolaysız iletişim vasıtasıyla ilişkilerimizi iyileştirebiliriz.
- Reddedilen benliği sahiplenmek için rüyalar, çizim, yazı ve ritüeller aracılığıyla yaratıcı hayal gücünü kullanabiliriz.

Muhtemelen... muhtemelen bu şekilde, kolektif gölgenin yoğunluğuna, kişisel karanlığımızı eklemekten kaçınabiliriz.

İngiliz Jungiyan analist ve astrolog Liz Greene, hem karanlığın taşıyıcısı hem de umut ışığı olarak gölgenin paradoksal tabiatına işaret eder: “Kişiliğin ısırtıp içindeki kötürüm tarafı hem değişmemekte direnen karanlık gölgedir hem de kişinin hayatını ve değerlerini dönüştüren kurtarıcı. Kurtarıcı gizil hazineyi elde edebilir, prensesi kazanabilir veya ejderhayı öldürebilir, çünkü

o, bir şekilde işaretlenmiştir –çünkü o anormaldir. Gölge hem kurtarılmaya ihtiyaç duyan o berbat şeydir, hem de bu kurtuluşu sağlayabilecek olan acılar içindeki kurtarıcı.”