

## Kemal Nuri Özerkan

### Bilinç Halleri

#### Özet:

**William James**'in tanımıyla **bilinç** “kişinin, kendisinin ve çevresinin farkında olması”.

Bilincin birçok bileşeni vardır: “Uyanıklık, farkındalık, duyu, algı, dikkat, bellek, dürtü.”

Jung, “bilincin doğasını” açıklarken şu vurguyu yapar: “Uzayda bir olay gerçekleştiği an, bizde bir imge yaratıp bilincimize girer.

“**Bilinç**, kendimizi ve çevremizi, algıların, anıların ve düşüncelerin farkına varacak şekilde gözlemeyi, ve kendimizi ve ortamımızı davranışsal ve bilişsel faaliyetleri başlatabilmemizi ve sona erdirebilmemizi sağlayacak şekilde denetlemeyi içerir.

“**Bilinçaltımız** hakkında hiçbir bilginiz yok, çünkü bilinçaltı gerçekten bilinçaltıdır; bilgi edinemediğimiz bir yerdir.”

“**Bilinçaltı**, bilincin kıyılarına bir yığın şey bırakır. Bilincinde olduğumuz her şey, bilinç aracılığıyla doğal olarak “ben”e katılır.

Bilinçaltı ile ilişkimiz dolaylıdır; bilinçaltının içeriklerini bilince aktarmak için özel yöntemlere başvurulur.” Yaşamımızın bilinçli evrelerini bir araya toplasak, yaşadığımız tüm sürenin ancak yarısına ya da üçte ikisine ulaştığını şaşkınlıkla fark ederiz; gerisi bilinçaltı yaşamdır, yani gece uykuda geçirilen süre ile gündüzleri bilincimizin dışında kalan saatler...

Freud'a göre **bilinçdışı**, daha çok akıldışı'nın egemen olduğu alandır. Jung ise, bunun tam tersini düşünür: “Bilinçdışı, daha çok bilgeliğin en derin kaynağının bulunduğu alandır.

**Bilinç** ise, kişiliğin anlama ve yargı yeteneğinden oluşan akli parçasıdır.”

S.Freud'a göre, bazı anılar, güdüler,akılcı ve arzular bilince ulaşmaz. Psikanalitik kurama göre bunlar **bilinçdışı** kapsamındadırlar. Bunlar bastırıldığında buraya yönlendirilirler. Eylemlerimizi etkileseler bile onların farkında olmayız. Ancak rüyalarla, akıldışı davranışlarla, dil sürçmeleriyle ortaya çıkarlar.

Bu açıdan bakıldığında **bilinçdışı**, sanki evin üst katında koyacak uygun yer bulunmadığından, ele geçen her şeyin üst üste atılıp yığıldığı bir bodrummuş gibi görünüyor”.

Bilinç, düşünen, anlayıp yargılara varan yansıtan akıl yeteneğine, **bilinçdışı** ise, düşünmeden ulaşılan yaşantılara karşılıktır”. Jung için **bilinçdışı**, daha çok bilgeliğin en derin kaynağının bulunduğu alandır.

**Prof.Dr.Kemal Nuri Özerkan**

**İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölüm Başkanı**