

## Vedat Aydın

### Varlık Bağı Kuramına Giriş

Varlık bağı kuramı varoluş anlayışında bir yaklaşımdır. Bu kuramı açıklamaya başlamadan önce temelini oluşturan varoluş anlayışını bizim gözümüzden anlatmak daha doğru olacaktır.

Varoluş: Yüzyıllar önce yaşadığımız bu coğrafyada şekillenmiş bir varoluş anlayışını günümüz fiziğiyle açıklamaya çalışabiliriz. Fiziğin temel yasalarından biri enerjinin korunumu yasasıdır. Bu yasaya göre; sınırları belirli bir alan içinde var olan enerji yok edilemez yoktan enerji de var edilemez. Bahsedilen bu yasayı örnekle açıklamaya çalışabiliriz. Çalıştığımız odanın etrafı sınırları belirlenmiş bir alan olsun. Odamızın içindeki her şey bir enerji olarak kabul edilir. Masa, sandalye, diğer eşyalar kütle enerjisi, ortamdaki ısı, ışık ve ışınım enerjisi, hepsinin toplamı bir sabit sayıyı verecektir. Bahsedilen enerji şekilleri birinden diğerine geçebilir olmasına rağmen başlangıçtaki toplam sayı hiç değişmeyecektir. Örneğin tahta olan masanın ayakları kırılıp yakılsa, alevlerin yardımıyla ısı enerjisi elde edilse, bu ısı enerjisiyle su kaynatılarak buhar gücü kazanılsa, bu güç pistonu hareket ettirip hareket enerjisine dönüşmüş olsa. Sonuçta bu hareket enerjisinin miktarına buraya kadar gelirken ısıya dönüşüp ortama yayılan enerjinin miktarını da eklediğimizde hep başlangıçtaki sabit sayı bulunacaktır. Buda bize enerjinin çeşitli şekillere dönmesine rağmen hiçbir zaman kaybolmadığını göstermektedir. Sınırlı alan olarak belirlenen oda içinde yalnızca eşyalar değil insanlarda vardır ve insanda bir enerjidir. Bir insanın da yakılması rahatlıkla belli bir miktar suyu kaynatacak ve başlangıçtaki toplam sabit enerjinin oluşmasını da o da yerini koruyacaktır. Sınırları çizilmiş alanı daha da büyüterek dünyamız ile belirlediğimizde fiziğin bu temel yasası yine eksiksiz çalışıyor olacaktır. Alanımızı çok daha büyütüp güneş sistemi sınırları ile belirlediğimiz zaman yasa yine sorunsuz işleyecektir. Alanımızın sınırlarını evrenin sınırları ile düşünecek olursak yasanın yine eksiksiz işleyeceğini biliyoruz. Çünkü evrenin ölçülemeyecek kadar büyük olması fiziğin temel yasalarının çalışmayacağı anlamına gelmez. İşte bu bilgilerin ışığında var oluşu tanımlarken Sen, ben, hepimiz, etrafımızdaki her şey, dünyamız ve onun içinde bulunduğu sonsuz boşluk varoluştur. Varoluşsal bir bütündür. Ve insan bu bütünün bir parçasıdır. Belki çok küçüktür ama yine de tamamlayıcı bir parçasıdır.

İşte bu yüzden insan parçası olduğu bu bütünden uzak kalmak istemeyecektir. Bütünden uzak kalmayarak kaybolmadığını ve kaybolmayacağını sezinlemek isteyecektir. Bunun içinde varlığını hissetmesi gerekmektedir.

Varlığını hissetmek: Varlığını hissederek insan varoluşa tutunur ve kaybolmadan yaşamını sürdürür. Varlığını hissetmek

-Canlılığını hissetmektir.

-Bir yere ait olduğunu hissetmektir. Örneğin bir ülkeye, bir topluluğa, bir gruba...

-Bir bütünün parçası olduğunu hissetmektedir. Bir takımın, bir ekibin, bir ailenin...

-Eksikliğin bilineceğini hissetmektir. Takımda olmazsa maça çıkamayacakları gibi. Ailede olmazsa aile bütünlüğünün bozulacağı gibi.

İşte bu dört sezinlemeyle varlığımızı hissedebiliriz. Hepsi birden de olabilir. Tek tek de olabilir.

Varlığını hissetmek içinde insan varlık bağlarını kullanır. Kuramın temellerinin şekillendiği yer de işte bu bağlardır Varlık bağları: İnsanın varlığını hissetmek için kullandığı düşünce ve davranış biçimleridir.

İnsanın yaşamındaki her düşünce ve davranış varlığını hissettirdiği sürece bir varlık bağı olabilir. Örneğin spor yapmak, müzik dinlemek, sigara içmek, ders anlatmak, kumar

oynamak, porno seyretmek, sosyal yardım yapmak ya da çalmak. Yine sağ ayakla kapıdan çıkmak, tırnaklarını yemek. Bunun gibi binlerce örnek verilebilir. Davranış iyiyken de varlık bağı olabilir davranış kötüyken de olabilir. Doğru davranışta varlık bağı olabilirken davranış yanlışken de kişiye varlığını hissettirebilir. Daha önce söylendiği gibi kişiye varlığını hissettirmesi bağ olabilmesi için yeterlidir. İyi, kötü, doğru yanlış bağda çok önemli değildir.

Bir varlık bağındaki önemli olan şey onun sağlıklı ya da sağlıksız olmasıdır.

Bir bağ geliştirildiği zaman bağın sağlığının anlaşılması için uyumuna bakılır. Bu bağ hem bağı kuran kişinin kendiyile uyumlu olmalı hem de kişinin çevresiyle uyumlu olmalıdır. Yani hem kişiye uyacak hem de çevresine uyacak. Örnekle açıklanacak olursa Bir genç düşünülün, şartlar onu zorladığında varlığını hissetmek için bağını kullanmak isteyecektir. Kullandığı bağ spor yapmak olsun. Spor yapmak hem gençle uyumludur, hem de yaşadığı çevre ve toplumla uyumludur. Spor yapmanın her ikisine de zararı yoktur. Bu bağ sağlıklıdır.

Ama zorlandığında geliştirdiği bağ sigara içmek oluyorsa bu sigara gence zararlıdır. Demek ki gençle uyumsuzdur. Fakat çevresini fazla etkilemeyeceğinden çevreyle uyumludur. O zaman bu bağ genç tarafından uyumsuz olduğu için sağlıksızdır.

Bunun yerine arabaları anahtarla çizmek gibi bir bağ geliştirmiş olsun. O zaman kendine zararı olmayan bir şey yaptığı için kendiyile uyumlu ama çevreye zararı olan bir davranış olduğu için çevreyle uyumsuz olup yine sağlıksız bir bağ kurmuş olur.

Bunların yerine bir çeteyle direk kavgalara karışmış olsa o zamanda hem kendine hem de çevresine zararı olacağından yine sağlıksız bir bağ kurmuş olur.

Bu yüzden kurulan bağın kişiye ve kişinin çevresine uyumu sağlık açısından önemlidir.

Varlık bağlarında sağlık: Sağlıksız bağlar varlığımızı hissetmemizde yetersiz kalır. Tekrar tekrar kendini kullandırmak zorunda bırakır ve kısır döngü yaratır. Yeni bağlar kurulmasını engellerken sağlıklı kurulmuş bağlarında kullanılmasını zora sokarak azaltır.

İnsan kendini bildiği andan itibaren hep düşünür. Durmak bilmeyen düşünceleri engin bir deniz gibidir. Geleceği düşünür, geçmişi düşünür, hayaller kurar. Ama durmaksızın düşünür. Bu çok yorucu ve hırpalayıcı bir süreçtir. İşte bu yorucu ve yıpratıcı süreçte insanın biraz durup dinlendiği, nefes alabildiği yegane yerler varlığını hissettiği bu varlık bağlarıdır. Bunlar insanın uçsuz bucaksız düşünce denizinde birer ada gibi davranır. Eğer kişinin durup dinlendiği bu ada (varlık bağı) yeterince sağlıklıysa iyice dinlenip enerjisini toplayarak düşünce denizinde daha uzaklara yol alacak ve yeni başka adalar (bağlar) bulmak için gayret edecektir. Eğer durduğu adası (bağı) sağlıksızsa burada yeterince dinlenemediği için uzaklara yol alamayacaktır. Yeni adalar (bağlar) bulamadığı gibi yorgun düştüğü için elindeki sağlıksız adasına(bağına) tekrar geri dönmek isteyecektir. Çünkü halihazırda bulunan bu sağlıksız olanı da kaybetmek istemeyecektir. Tekrar tekrar bu sağlıksız olanı kullanmak onu kısır döngüye sokmakla beraber yeni bağlar keşfetmesini de zora sokacaktır. İyi dinlenememiş bir kişinin uzaktaki sağlıklı bir bağını kullanması da ayrıca sıkıntılı olacaktır. Böylece sağlıksız olan adasına(bağına) iyice sıkışacaktır.

Somut örnek verilecek olursa sigara içen birinin rahatladığını sandığını ama rahatlayamadığı için arka arkaya içip durması gibi. Ya da kumar oynayan birinin durmaksızın oynama isteğinin olması gibi. Yine travmatik bir olay sonrası geliştirdiği sağlıksız bağa sıkışan biri gibi.

Varlık bağları dört ana temel üzerine oturmaktadır.

- Varlık bağları bilinç düzeyinde değildir
- Her insana göre sayısı da şekli de değişiktir
- Bu bağlar ahlaki kurallara göre kurulmak zorunda değildir
- Hayatın her döneminde yeni bağlar geliştirilebilir ve eski bağlar iptal olabilir

Varlık bağları bilinç düzeyinde değildir

Bağ oluşturmak, istemekle ve bir plan çerçevesinde olmaz.

Tüm bağlar kişinin bilinci dışında, istemsiz oluşur.

Bebeğin doğumdan hemen sonra, daha anne karnındayken annenin kalp sesleri ve sıcaklığına geliştirdiği bağları kullanarak, henüz bilinçli hiçbir şey öğrenmeden varlığına bağ geliştirebilmesi gibi. Yeni doğmuş bir bebek, göbeği kesildikten sonra tüm gücüyle ağlamaya başlar. Alıştığı ortamdan kopmuş, yeni bir ortama uyum çabasıdadır. Bu onun hem dünyaya sitemidir, hem de ilk susuz hayata geçişidir. Bu yüzden tüm enerjisiyle ağlayacaktır. On dakika kadar sonra artık yeni ortama alışmıştır. Rahatça nefes alıp verebilir, artık ağlamasına da gerek yoktur ama durmaksızın ağlamaya devam eder. Henüz doğum masasında yatmakta olan annesinin kucağına verildiğinde ise birden mucizevi bir şekilde susuverir. Annesinin sıcaklığını hisseder, kalp sesini ve annesinin sesini duyar. Bu onun içerdeyken alıştığı ortama, anne karnındayken varoluşa tutunmak için geliştirdiği varlık bağına en yakın biçimdir. Bu örnek bağların geliştirilmesinde bilince ihtiyaç olmadığını açık şekilde gösterir.

İnsan kendi varlığını hissetmek için sevmez. Sadece severken hissettiklerini bir hâl olarak yaşar. Zaten hislerini dar kelimelere sıkıştırıp anlatma çabası da yetersiz kalır. O an içinden tanımı zor bir akış olur. Sadece hisseder ve onu varlığa bağlayan bir bağ olduğunu tanımlayamaz. Kişi oluşturduğu davranış veya düşünce şeklinin de varlığını hissetmek için birer bağ olduğunu bilmez. Güzel bir müzik dinlerken kendinden geçen bir kişi o an varoluşu ile bağını güçlendirdiğini hisseder ama bunu kelimelere dökemez. Doğru olan bir sezi olduğunu anlar ama anlatamaz. Onu dinlendirdiğini, içsel bir huzur kazandığını ve mutlu olduğunu söyleyebilir. Yine de bu sözlerin hiçbirini yaşadığı hâli tanımlayamaz.

Ne zaman varoluş ile ilgili sezinlemeye ihtiyacı olsa bu bağlarını nedenini bilmeksizin uygular durur. Varlığı hissetmek için her zaman sağlıklı bağlar geliştirilemez. Bağlar sağlıklı olarak ta bilinçsizce geliştirilebilir.

Kurgulanan ve farklı fantezilerle sunulan porno filmlere bağımlı olmuş bir erkeğin geliştirdiği bu bağ onun bilinçli bir şekilde yaptığı bir şey değildir. Yalnızca varlığını hissetmek için geliştirdiği sağlıklı bir bağdır. Kedilere karşı fobi geliştirmiş birinin bu hareketi sağlıklı bir bağdır. Yine konversiyon geçiren bir hastanın geliştirdiği bu davranış bilinçli değil, uygun olmayan koşullar altında geliştirdiği sağlıklı bir bağdır.

Her insana göre sayısı da şekli de değişiktir

Kurulacak bağların şekli ve belirlenmesi kişinin ihtiyaçlarına göre olur. Kedisini sevmek bir bağ olabilir; spor yapmak, müzik dinlemek, öğretmek, sabah evden çıkarken sağ ayakla çıkmak, devamlı vücudunda hastalık aramak, porno filmlere bağımlı olmak, deri yolmak, telefonda konuşurken devamlı bir şeyler yazmak, ellerini mutlaka üç kez sabunlamak gibi daha birçok örnek verilebilir. Sosyal medya bağımlılığı, biri için varlığını hissedeceği bir bağ olabilirken, bir başkası için sıkıcı bile olabilir. Bir insana göre olan bağ başka birine bir şey

ifade etmeyebilir. Geliştirilecek bağların sağlıklı ve çeşitli olması oluşturulma dönemindeki düzgün koşullara bağlı olsa da her kötü koşulda mutlaka sağlıklı bağ oluşmaz. Öyle olsaydı savaşlardan sonraki her nesil sadece sağlıklı bağlarıyla boğuşup dururdu; insanın kendi yapısı da geliştireceği sağlıklı veya sağlıklı bağlar için önemlidir. Olumsuz şartlar düzelir düzelmez insanın içindeki iyiye gidiş ortaya çıkar ve hemen bu sağlıklı olanların yerini sağlıklı bağlar almaya başlar. Bazı kişiler için ortamın ve şartların düzelmesi yeterli olmayabilir. İşte bu kişilere destek gerekir.

Bu bağlar ahlaki kurallara göre kurulmak zorunda değildir

İlk geliştirilmeleri bilinçsizce olan bağların kişinin kendine ya da çevreye uyumu çok sonra sorgulanır. Bir kez bağ geliştirildikten sonra da yapılacak olan uyum sorgulanması varoluşa tutunuş rahatlamasının gölgesinde kaybolacaktır. Bazen insanın varlığını hissetmek için kurduğu bağlar içinde bulunduğu toplumun örf, adet, gelenek ve ahlak kurallarına uymaz.

Sağlıksız gelişmiş bir bağ, örneğin çalmak olabilir. Çalma ile sorunu olan bir kleptomanın yaşadığı durum budur. Bu bağı kullanarak varlığını hissetme çabası içine girmiştir. Çevresiyle uyumsuz ve ona zararlı olan bu sağlıklı bağ ona arzu ettiği varlık hissini sağlamada çok daha güçlüdür. Bu yüzden tekrarlama ihtiyacı duyacaktır. Kişi bu bağı bilinçsizce geliştirdiği için onun örf, adet, gelenek ve ahlaki uygunluğunu da seçmemiştir. Toplum tarafından doğru karşılanmadığını bilmesine rağmen bunu yaparken kendini iyi hisseder ve buna tam bir anlam veremez.

Bilinçsizce kurulan sağlıklı bağlar canice dahi olabilir. İnsanlara zarar veren anti sosyal kişilikli birinin davranışının toplum tarafından onaylanmadığını bilmesi ama yine de insanlara zarar vermenin ona iyi gelmesi, varlığını sağlıklı bir bağla hissetmesiyle olur. Bunlara benzer birçok bağ varlığı hissetmek için kurulmakla beraber toplum tarafından kabul edilemez düşünce ve davranışlar olabilir. Bu onların bir bağ olmadığı anlamına gelmez. Sadece sağlıklı oldukları anlamına gelir.

Varlığı hissetmek için geliştirilen bağlar kişinin kendi kendine zarar verecek şekilde de olabilir. Tırnaklarını yiyen kişi kendine zarar veren bir bağ geliştirmiştir. Başlangıçta bu sağlıklı bağ bilinçsizce geliştirildiği için, kişinin kendine zarar verip vermeyeceği de sorgulanmamıştır. Tırnaklarını özellikle film seyredirken yediğini belirten bir çocuk aslında filme öylesine odaklanmıştır ki, içinde kaybolmaktan korktuğu için tırnak yiyerek varlığını hissediyordur.

Sigara içme ile bağ oluşturmuş kişi aslında sigaranın kendine zarar verdiğini öğrenebilir. Ama sigara içerek bir rahatlama hisseder. Hissettiği rahatlama öğrendiği zarardan çok daha güçlüdür. Her ne kadar bunun bir alışkanlık olduğunu söylese de aslında onda yarattığı rahatlamanın, varlığını hissetme şekli olduğunu anlatamaz. Kendine uyumsuz şekilde geliştirdiği sağlıklı bu bağ onda yeterince bir dinlenme ve varlığını hissetme sağlayamayacağından defalarca aynı davranışı tekrarlayacaktır.

Sigara içmek, alkol ya da madde kullanmak, tamamen insanın varlığı hissetmek için oluşturduğu, kendi kendine zarar veren sağlıklı bağlardır.

Hayatın her döneminde yeni bağlar geliştirilebilir ve eski bağlar iptal olabilir

Daha önceden geliştirilmiş bağların üzerine yenileri eklenebilirken sağlıklı gelişmiş bağların yerine de daha iyileri geçebilir. Bu değişim veya yeni bağ oluşumu hayatın herhangi bir döneminde gerçekleşebilir. Koşullar bağ gelişimini tetikleyebilirken aynı zamanda sağlıklı ya da sağlıklı olup olmamasına da etki eder. Varoluşa tutunmuş ve hissetme, insanın içinde olduğu koşullarla değişen bağlarla gücünü arttırabilir ya da zayıflayabilir.

Eğer bebeklikten itibaren geliştirilen bağların çoğu sağlıklıysa, zor şartlarda bunlar yeterli olur, dolayısıyla ya yeni bağ arayışı gerekmez ya da yeni oluşturulanlar kişiyi zora sürükleyecek kadar kötü biçimlenmez. Sağlıklı bağlar geliştirmiş kişi umutsuzluğa kapılmamalı ve toplum tarafından çaresizmiş gibi görülmemelidir. Kötü şartlardan geçilse bile iyiye gidiş mutlaktır. Koşullar ne olursa olsun insanın hep yüzeye çıkmayı bekleyen sağlıklı bağlar kurma potansiyeli vardır. İnsan doğru rehberlik ve koşullarda daima iyiye yol alma eğilimindedir. Varoluşun temelinde hep gelişme vardır. Yeter ki insandaki öz tetiklensin.

Anksiyete: Koşullar insanı zorladığında ve varlığını hissetmek için bağlarına olan ihtiyacı arttığında kişi hoş olmayacak bir sezinleme içine girer. Mevcut bağların yetmeyeceğinin anlatılamaz bir sezinlenmesi olur. Bu kuramın anlayışında anksiyete böyle başlar.

Kişi varlığını hissetmek için kullandığı bağların yetersiz geldiğini sezinlediği an anksiyete başlar.

Bu sezinleme güçlenirse veya uzun sürerse kişide anksiyete bozukluklarının hepsi farklı şekillerde görülebilir.

İnsanın varoluşla bağının azalmaması gerekir. Azaldığı an kaybolma tehlikesinin sezinlenmesi en acılı hastalıklardan bile ağır olacaktır.

Anksiyetenin yeterince güçlü ya da uzun sürmesi halinde de depresyon kaçınılmaz olacaktır.

Depresyon: Majör depresyon kişinin gerçeklik algısı bozulmadan tüm bağlarını kaybetmesidir.

Majör depresyondaki biri varoluşla tüm bağını koparmış ama gerçeklik algısı süren biridir. Bu yüzden gözü olduğu halde göremeyen, kulağı olduğu halde duyamayan, dili olduğu halde konuşamayan, yürüyecek gücü olmayan ve düşünceler denizinde kaybolmuş, boşlukta asılı kalan bir toz zerresi gibidir. Tutunacak bağı olmadığı için varlığının gereksizliğine öylesine inanır ki ölümü aklından çıkaramaz hale gelir.

İnsan vücudunda her gün birçok hücre etrafına zarar vermeksizin kontrollü bir şekilde kendi kendini yok eder. Buna apoptozis denir. Bu hücreler yalnızca bozuldukları veya hasar gördükleri zaman değil işe yaramaz, gereksiz olduklarında da kendilerini yok edebilirler. İnsan da devasa bir hücreler topluluğundan başka bir şey değildir. Tıpkı kendini işe yaramaz gören bir hücrenin kendi kendini yok etmesi gibi, insanın da boşlukta olduğunu hissettiği an intiharı düşünmesi boşuna değildir.

Derhal müdahale edilmesi ve psikiyatrik destek verilmesi gereken bir durumdur.

Psikofarmakolojik uygulamadan sonra ve kişi psikoterapiden fayda görebilir hale gelince yeniden varoluşa tutunabilmesi için terapi uygun olur.

## **Kaynakça**

Aydın,V.(2018). Varoluşa Tutunmak.İstanbul: Doğan Egmont yayıncılık ve yapımcılık Tic. AŞ

Frankl E.Viktor (2012) İnsanın Anlam Arayışı(37.baskı) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Frankl E.Viktor (2003) Duyulmayan Anlam Çılgılığı(1.baskı) İstanbul: Öteki Yayınları.

Fromm Erich (1995) Sevme Sanatı(10.baskı) İstanbul: Payel Yayınları.

Öztürk M.Orhan, Uluşahin Aylin(2015)Ruh Sağlığı ve bozuklukları(13.baskı) Ankara: BAYT Yayınları

Rogers R.Carl (2012) Yarının İnsanı(1.baskı) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

RUMİ C. Mevlana(2016) Mesnevi(12.baskı) İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.

**Dr. Vedat Aydın**