



Covenant & Conversation

Jonathan Sacks
THE RABBI SACKS LEGACY

MANEVİYAT ÜZERİNE ETÜTLER

RABİ LORD JONATHAN SACKS'IN ÖĞRETİ VE YAZILARINDAN

Covenant & Conversation yazılarına sağladıkları ve Harry (Chaim) Schimmel'in anısına adanan cömert sponsorlukları için Schimmel Ailesi'ne teşekkürlerimizle. "R. Chaim Schimmel'in Tora'sını, onunla ilk karşılaştığım zamandan beri severim. Sadece yüzeysel gerçekle değil, altta yatan daha derin gerçeğe olan bağlantısıyla da ilgilenmeye gayret eder. 60 yıldır kendisine eşlik eden olağanüstü eşi Anna'yla birlikte, aile, cemaat ve Tora sevgisine adanmış bir yaşam inşa ettiler. Ortaya koydukları örnek yaşamla beni fazlasıyla etkilemiş müstesna bir çift." – Rabi Sacks

Vayigaş

Yeniden Çerçeveleme

Rambam, kendi ideal insan tipine – hahama – *rofe nefaşot*, yani "ruhları iyileştiren" adını vermişti.¹ Günümüzde bu tanıma uyan bir kişiye *psikoterapist* adını veriyoruz. Bu sözcük, nispeten yakın bir zamanda, Yunanca "ruh" anlamına gelen *psikhi* ile "bakım, hasta bakma" anlamına gelen *therapia* sözcüklerinden oluşturulmuştur. Modern zamanlarda öncü ruh iyileştiricilerinin birçoğunun Yahudi olduğunu görmek hayranlık uyandırıcıdır.

İlk psikanalistlerin neredeyse hepsi Yahudi'ydi; aralarında Sigmund Freud, Alfred Adler, Otto Rank ve Melanie Klein sayılabilir. Bu o kadar baskındı ki, psikanaliz, Nazi Almanyası'nda "Yahudi bilimi" olarak biliniyordu. Yahudilerin bu alana daha yakın dönemdeki katkıları, uyduculuk alanında Solomon Asch, gelişim psikolojisinde Lawrence Kohlberg ve çocuk psikolojisinde Bruno Bettelheim isimlerini içermektedir. Loen Festinger'den bilişsel uyumsuzluk, Howard Gardner'den çok boyutlu zekâ ve Peter Salovey ile Daniel Goleman'dan duygusal zekâ kavramları gelmiştir. Abraham Maslow bize motivasyon hakkında yeni bakış açıları sunmuş, aynısını Walter Mischel, ünlü "marshmallow testi" ile öz kontrol için yapmıştır. Daniel Kahneman ve Amos Tversky bize beklenti teorisi ve davranışsal ekonomi kavramlarını vermiştir. En yakın dönemde Jonathan Haidt ve Joshua Green, ahlaki duygular hakkında deneysel araştırmalara öncü olmuşlardır. Liste uzayıp gitmektedir.

Benim düşünceme göreyse, Yahudilerin bu alandaki en önemli katkılarından biri, öne çıkan üç kişiden gelmiştir: Viktor Frankl, Aaton T. Beck ve Martin Seligman. Frankl, anlam arayışını temel alan ve logoterapi olarak bilinen bir yöntem geliştirmişti. Beck, en başarılı tedavi şekli olan bilişsel davranışçı terapinin ortak yaratıcısıydı. Seligman bize pozitif psikolojiyi vermişti ki bu, psikolojiyi salt depresyon tedavisi olarak değil, mutluluğa erişmek veya elde edilmiş iyimserlik yoluyla gelişim kaydetmek için bir araç olarak gören bir yaklaşımdır.

Bunların hepsi birbirinden çok farklı yaklaşımlardır; ama ortak oldukları bir nokta vardır. Hepsi, onlardan çok daha önce Habad Hasidizmi'nde, Liadi'li Rabi Şeneur Zalman'ın *Tanya* adlı eserinde belirtmiş olduğu inanca dayanmaktadır: *eğer düşünme şeklimizi değiştirirsek, hissetme şeklimizi de değiştiririz*. Bu, en başta, insan tinine dair diğer teorilerle keskin bir tezat içinde bulunan devrimci bir önermeydi. Karakterimizin genetik etkenler tarafından belirlendiğine inananlar vardı. Başkaları, duygusal hayatımızın, ilk çocukluk deneyimleri ve bilinçaltı güdüler tarafından yönetildiğini düşünüyordu. Ve yine başkaları, ki en ünlüleri İvan Pavlov'dur, insan davranışında belirleyici olan etkenin şartlanma olduğuna inanıyorlardı. Bu teorilerin hepsinde, içsel özgürlüğümüz kesin bir biçimde kısıtlanmaktadır. Kim olduğumuz ve nasıl hissettiğimiz büyük ölçüde, bilinçli zihnin dışındaki etkenler tarafından dikte edilmektedir.

¹ Rambam, *Şemone Perakim*, *Perek 3*.

Başka bir yol olduğunu gösteren, Viktor Frankl olmuştur ve kendisi bunu, insanoğlunun ezelden beri katlanmak durumunda kaldığı en kötü koşullar altında yapmıştır: Auschwitz’de. Orada bir esirken, Frankl, Nazilerin, insanları insan yapan neredeyse her şeyi gasp ettiklerini fark etmişti: mallarını, giysilerini, saçlarını, hatta isimlerini. Auschwitz’e gönderilmeden önce Frankl, intihar eğilimi gösteren kişileri tedavi etmekte uzmanlaşmış bir terapistti. Kampta da kendisini, elinden geldiği kadarıyla, diğer esir akranlarına yaşama isteği vermeye adanmıştı; zira bu isteği kaybettikleri takdirde kısa süre içinde öleceklerini biliyordu.

Orada Frankl, daha sonraları ünlü olmasına yol açan temel bir keşifte bulundu:

Toplama kamplarında yaşayan bizler, o kamptan bu kampa koşan, ellerindeki son ekmek kırıntılarını vererek başkalarını teselli etmeye çalışan insanları anımsayabiliriz. Sayıları az olabilir, ama bu bile, bir insandan her şey alınsa da, bir şeyin alınamayacağını gösterir: *İnsan özgürlüklerinin sonuncusu; yani, herhangi bir koşullar bütünü içinde insanın kendi tutumunu belirlemesi, kendi yolunu seçmesi.*²

Farkı yaratan, insanlara yaşama isteğini veren etken, gerçekleştirmeleri gereken, ama henüz tamamlamadıkları ve gelecekte yapmaları için kendilerini bekleyen bir görevleri, başarımları gereken bir misyonları olduğuna dair inanç olmuştur. Frankl, “*Asıl önemli olan şeyin bizim yaşamdan ne beklediğimiz değil, yaşamın bizden ne beklediği olduğunu*”³ keşfetmişti. Kampta, ümitlerini o denli kaybetmiş insanlar vardı ki, hayattan bekleyecek başka hiçbir şeyleri kalmamıştı. Frankl onların “hayatın onlardan beklediği bir şeylerin hâlâ olduğunu” görmelerini sağlamayı başarmıştı. Örneğin, birinin yabancı bir ülkede hâlâ hayatta olan ve kendisini bekleyen bir çocuğu vardı. Bir başkası, yazması gereken ve başka kimsenin yazamayacağı kitaplar olduğunu anlamıştı. Geleceğin kendilerine çağrıda bulunduğu şeklindeki bu duygu yoluyla, Frankl onların, ölüm gölgesi vadisinde bile, hayattaki amaçlarını keşfetmelerine yardımcı olabiliyordu.

Bunun gerektirdiği zihinsel değişim, özellikle de bilişsel davranışçı terapide, yeniden çerçeveleme

olarak bilinmeye başlamıştır. Tıpkı bir tablonun, farklı bir çerçeve içine yerleştirildiği zaman farklı görünebilmesi gibi, aynısı hayat için de doğrudur. Gerçekler değişmez, ama bizim onları algılama şeklimiz değişir. Şahsen Frankl, kendisini her gün sanki bir üniversitedeymiş ve toplama kampının psikolojisi üzerine bir ders veriyormuş gibi görerek Auschwitz’de hayatta kalabildiğini yazar. Başına gelmekte olan her şey, zihnin bu tek hareketiyle, bu ders sırasında vurgulamak istediği noktalara dair örneklerden oluşan bir diziye dönüşmüştü. “Bu yöntemle, her nasılsa, durumun üzerine – anın eziyetlerinin üzerine – yükselmeyi başardım ve onları, sanki çoktan geçmişe aitlermiş gibi gözlemlemeye başladım.”⁴ Yeniden çerçeveleme, bize şunu söyler: Her ne kadar kendimizi içinde bulduğumuz koşulları her zaman değiştiremesek de, *onlara bakış şeklimizi değiştirebiliriz ve bunun ta kendisi, hissetme şeklimizi değiştirir.*

Yine de, bu çağdaş keşif aslında yeni değil, eski bir keşfin tekrarıdır; çünkü tarihteki ilk büyük yeniden çerçeveleyici, bu ve sıradaki *peras*larda anlatıldığı üzere, Yosef’ti. Olup bitenleri bir hatırlayın. Yosef, kardeşleri tarafından köleliğe satılmıştı. On üç yıl boyunca özgürlüğünü kaybetmiş ve ailesinden yirmi iki yıl ayrı bırakılmıştı. Şayet kardeşlerine karşı bir güvenmişlik duygusu ve bir intikam arzusu hissetseydi bu gayet anlaşılır bir şey olurdu. Ama işte, Yosef bu gibi duyguların üzerine yükselmiş ve bunu tam da, deneyimlerini farklı bir çerçevenin içine kaydırarak yapmıştı. İşte kimliğini kardeşlerine ilk kez açıklarken onlara söyledikleri:

Ben, Mısır’a sattığınız kardeşiniz Yosef’im. Ve şimdi; beni buraya sattığınız için üzülmenin ve kendinize kızmayın; çünkü Tanrı, hayat kurtarmak amacıyla, *beni sizden önce gönderdi...* Tanrı, ülkede varlığınızın sürmesini temin etmek ve ... sizi hayatta tutmak için *beni sizden önce gönderdi...* Şimdi; *beni buraya gönderen siz değilsiniz; aslında Tanrı’dır.* (Bereşit 45:4-8)

Ve işte, yıllar sonra, babaları Yaakov’un ölümünün ardından, kardeşleri onun şimdi intikam almak isteyebileceğinden endişe ettikleri zaman söyledikleri:

² Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning*, 75 [*İnsanın Anlam Arayışı* (Okuyan Us Yayınları, 2019)].

³ A.g.e., 85.

⁴ A.g.e., 82.

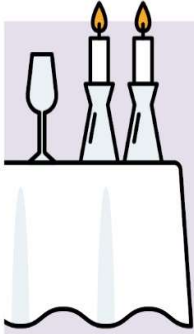
Korkmayın! Ben Tanrı'nın yerini alabilir miyim? Siz bana kötülük etmeyi düşündünüz; ama Tanrı bunun iyi bir sonuca varmasına – şu anda yapılanın gerçekleşmesini sağlamaya: çok sayıda hayatın kurtarılmasına – niyetlendi. Dolayısıyla, korkmayın. Hem sizin hem de çocuklarınızın ihtiyaçlarını ben karşılayacağım. (Bereşit 50:19-21)

Yosef tüm geçmişini yeniden çerçevelemişti. Artık kendisini kardeşlerinin kötülük ettiği bir adam olarak görmüyordu. Kendisini, Tanrı tarafından hayat kurtarıcı bir misyonla görevlendirilmiş bir adam olarak görmeye başlamıştı. Başına gelmiş olan her şey, hayattaki amacını gerçekleştirebilmesi için – bir kıtlık döneminde tüm bir bölgeyi açlıktan kurtarmak ve kendi ailesine güvenli bir liman tedarik etmek için – gerekliydi.

Bu tek yeniden çerçeveleme eylemi, Yosef'in yakıcı bir öfke ve adaletsizlik duygusu olmadan

yaşamalarına olanak sağlamıştır. Ona, kardeşlerini affetme ve onlarla uzlaşma kabiliyetini tanıtmıştır. Geçmiş hakkındaki negatif duygu enerjilerini, geleceğe odaklanan bir dikkate dönüştürmüştür. Yosef, bilmeden, çağdaş dünyada psikoterapi alanındaki en büyük gelişmelerden birinin öncüsü haline gelmiştir. Yeniden çerçevelemenin gücünü göstermiştir. Geçmişini değiştiremeyiz. Ama geçmiş hakkındaki *düşünme şeklimizi* değiştirmekle, geleceği değiştirebiliriz.

Hangi durumun içinde olursak olalım, onu yeni bir çerçeve içine oturtmakla, tüm tepkimizi değiştirebiliriz ve bu bize, hayatta kalma gücünü, sebat etme cesaretini ve karanlığın uzak ucunda, yeni ve daha iyi bir günün ışığına çıkmak için gereken direnci verecektir.



Şabat Sofrasında

1. Sizce, kardeşlerini affetmek Yosef için zor olmuş mudur? Bunu yapmak onun için neden önemliydi?
2. Hayatınızın, kendisine anlam veren bir görev ve amacı olduğuna inanıyor musunuz?
3. Başınıza gelmiş, ama geriye baktığınızda yeniden çerçevelenebilecek kötü bir şey hatırlıyor musunuz? Yeniden çerçeveleme size nasıl yardımcı olmaktadır?

• Bu sorular, Rabi Sacks'ın bu haftaki Covenant & Conversation yazısının **Family Edition** versiyonundan alınmıştır. Nesilleri birbirine bağlayan, interaktif bir öğrenim için bu versiyonun bütününe şu bağlantıdan ulaşabilirsiniz: rabbisacks.org/covenant-conversation-family-edition/vayigash/reframing/.

Family Edition şimdi Türkçe!