

Nefsinin Efendisi Olmak ve Sağlık

Nefsinin Öğretmeni, Vicdanının Öğrencisi ol! (Platon)

Latince bir kelime olan ego; ben, benlik, kendilik demektir. Ego; egoizm, bencillik, id ve süper ego kelimeleriyle ilişkilidir. Bireyi diğerlerinden ayırt eden izafi, soyut bir varlık olan ego, **kendine tapma hastalığı anlamında** da kullanılmaktadır. **Ego, hayatın jeneratörüdür.** O olmazsa dünya hayatı kaos olur. Ego pozitif olursa kişiyi besler ve eğitir, negatif olursa köreltir.

Bilinçaltında birbirine zıt üç dinamik kuvvet vardır. Bu kuvvetler id, ego ve süper egodur. İd, insanın ham varlığıdır, vahşidir anarşiktir. Temel amacı organik ihtiyaçları doyumak. ve yaşamayı sağlamaktır. İd hayvani varlığımız ve biyolojik ihtiyaçlarımızdır.

Ego, genel olarak akıl ve mantığı temsil eder. Gerçekçidir. İd'i ve id'in isteklerini sürekli olarak denetler. İd ile süper egoyu uzlaştırmaya çalışır. Ego; inançların, kanunların, ahlakın ve eğitimin etkisi altındadır. Kısacası ego, entelektüel ve psikolojik varlığımızdır.

Süper ego, genel olarak moral benliği ve vicdanı temsil eder. Ayrıca sosyal değer yargıları, kültürel ve sosyal baskılar, yasaklar süper egonun, id'i baskı altında tutmasını ister. İd dışı doğru, süper ego içeriye doğru baskı yapar. İnsan her istediğini yapamaz, süper ego buna izin vermez. Ego; id ve süper egoyu dengeleyebilirse, şahsiyet dengeli olur aksi takdirde şahsiyet bozuklukları oluşur. Bazı akıl hastalarında süper ego yoktur. Bu kişiler daha çok id'in isteklerine göre hareket ederler. Bazı akıl hastalarında ise ego ve süper ego yoktur. Bunlar id'den ibarettir. Yani bunlar psikozlu (deli) kişilerdir.

Egosu şişmiş kişiler, başkalarını affetmede yetersizdirler. Onlar sürekli kendileri hakkında konuşurlar. Başkalarını sürekli kontrol etmekten hoşlanan yüksek egolu insanlar, kendini herkesten üstün gören, kendine aşırı güvenen, başkalarını gücendirmeyi seven, kavgaya ve şiddete başvuran, dünyanın kendi etrafında dönmesinden hoşlanan, bireysel davranan ve poz yapmayı seven kişilerdir.

Süper egosu yüksek kişiler ise, kendi kendilerini affedemeyen, özgüvenleri düşük ve utangaç kimselerdir. Yüksek süper egolu, kendine karşı eleştiricidir, diğerlerinden devamlı onay

bekler, kendine acır, kendini kurban rolünde görür, yetersizlik hissi içindedir, kadercidir,

geçmişe karşı aşırı şartlanmıştır. En önemlisi ne yapması gerektiğinin söylenmesinden hoşlanırlar. Kişiliğin üçüncü ve en son gelişen sistemi olan süper ego toplum yasalarını kapsar. Doğuşta var olmayan ve ancak gelişmeyle beliren süper ego içimizdeki yargıdır.

Osho diyor ki: **"Ego bir buzdağdır. Onu erit. Onu derin sevginin içinde erit, böylelikle o kaybolsun ve sen okyanusun parçası haline gel."**

Ego tatmini insanlar için temel bir ihtiyaçtır. **Ancak şişirilmiş ego hastalık belirtisidir.** Bazı insanlar, hasta olmaktan hoşlanırlar. Çünkü bu yolla ilgi görmek isterler. Egonun tatmin edilememesi duygularda ve fizyolojide dengesizliğe ve bozukluğa yol açar. Sırf egosunu tatmin etmek için hastalanan insanlar vardır. Doktor ve hemşireler, egolarının ihtiyaçlarına göre hastalıkları iyileşen veya kötüleşen hastalarla her zaman karşılaşırlar. **Hastalıkların başlaması ile ego tatminsizliği arasında yakın bir ilişki vardır.** Egonun en önemli ihtiyacı, kendini önemli hissetme, takdir edilme, onaylanma, yüreklendirilme ve sevilme ihtiyacıdır (Chopra, 1990, s. 142- 143).

Sevilmediğini, önemsenmediğini, değersiz olduğunu hisseden kimsenin vücudu hasta olmaya yatkındır. Çünkü bu durumdaki kişinin bağışıklık sistemi güçsüzleşmiştir. Bağışıklık sistemi, her türlü duyguya karşı hassastır. **Dinginlik, neşe, aile ve arkadaşlık desteği bağışıklık hücrelerini teşvik eder.** Kişinin bu ruh halinde olması için de egosunun tatmin edilmesi gerekir. Bu yüzden özellikle sağlık çalışanları, hastalara değer vermeli ve onları önemsemelidir.

Ego takdirle, yüreklendirilmeyle ve sevgiyle beslenir. İlgi, egonun gıdasıdır. Eğer bir kimsenin, temel ihtiyaçlarından biri yerine getirilmemişse, bu durum, kötü sonuçlara ve hastalığa yol açabilir. Mutlu ve sağlıklı insanlardan, sevgi, takdir edilmişlik ve önemlilik duygularının fışkırdığını rahatlıkla görebiliriz. Övgü, sevgi ve takdir, insanın içinde dengeli ve akli başında bir değerlilik duygusu yaratır. Bunların sahte üstünlük ve kendini beğenmişlik yarattığı doğru değildir. Bunlar olmaksızın ego nereye bastığını bilemez ve ayakları üzerinde duramaz. Sürekli olarak, abartılı değersizlik ve abartılı kendini önemseme arasında gider gelir.

İlgiye en çok ihtiyacı olan mutsuz ve sağlıksız insanlardır. Onlar hep ilgisizlikle karşılaşmışlardır. Ne ekersen onu biçersin. İlgi görmek isteyen öncelikle başkalarına ilgi göstermelidir, takdir görmek isteyen de önce başkalarını takdir etmelidir.

Başkalarına yararlı olduğumuzu hissetme ihtiyacı, ruhun vazgeçilmez bir besin kaynağıdır (Schreiber, s. 41). Bu ihtiyacını karşılayan kimsenin de bağışıklık sistemi güçlenir. Başkalarına faydalı olan insanların uzun ömürlü olmalarının sebeplerinden belki de biri budur.

Her insan, başkalarına faydalı olduğunu hissetmek ister. Ego, kişiyi başkalarına yararlı olmaya doğru itiyorsa, onu güçlendirir ve mutlu eder. Bu duygu ve düşüncelerle hareket eden doktor ve hemşireler, hastalar tarafından çok sevilir.

Aşağıdaki teknikleri uygulayarak şişirilmiş egoyu normal seviyeye çekebiliriz (Chopra, 2010, s. 69).

* Omuz silktiğinizde olayları gereğinden fazla büyütmenize gerek kalmıyor.

* Güldüğünüzde, kendinizi fazla ciddiye almaya gerek kalmıyor kalmıyor.

* Sakinleştiğinizde tahrik olma ortadan kalkıyor.

* Kendinize başka birine bakıyormuş gibi baktığınızda, önemli olan tek kişinin siz olmasına gerek kalmıyor.

* Bir vazgeçme hissi duyduğunuzda hakkını koruma gereği ortadan kalkıyor, bağışlamaya yakın oluyorsunuz.

* Diğer kişinin haklı olacağının farkına vardığınızda yargılama gereği ortadan kalkıyor.

Egomuzun yaşattığı acılar

En büyük acıları egomuz yaşatır. Önemsenmemesi gereken birçok olayı önemser gurur, kıskançlık ve kin duyarız. Birçok alışkanlıklarımızı put haline getiririz. Onlar olmadan yaşayamayacağımızı düşünürüz. Edindiğimiz yanlış bilgilere saplanır, sağlığımızı ve huzurumuzu bozarız. Egomuzla ilgili pek çok şey bize acı verir.

İnsanların acı eşikleri farklıdır. Araştırmacılar, deneklerin ellerinin arka yüzüne elektrik şokları gibi uyarıcılar vererek, hissettikleri rahatsızlığı 1'den 10'a kadar derecelendirmelerini istemişlerdir. Ağrının özdeş sinir yolları boyunca iletildiği düşünüldüğü için herkesin aşağı yukarı aynı ağrı sinyalinin kaydedeceği düşünülüyordu. Ancak bazılarının kaydettiği ağrı seviyesi 10 iken bazıları bunu 1 seviyesinde kaydetti. Bu da ağrının öznel bir bileşeni

olduğunu değil, **aynı zamanda bizim ağrıyla değerlendirme şeklimizin de tamamen bireysel olduğunu gösterir.** Bir yaşantı birinde derin yaralar bırakırken bir başkası üzerinde hiç iz bırakmayabilir.

Eric Hoffer diyor ki: **“Gurur, zayıf adamın güçlü taklidi yapmasıdır.”**

İnsana en çok hata yaptıran duygular hırs, kibir, şehvettir. Bu duygular kişinin zevk tuzaklarıdır. Kibirli olan kişi, o kibir sebebiyle aşırı güven duyar ve riskli davranışlara girer. Hırslı kişi realite körlüğü sebebiyle tehlikeleri göremez. Şehvetli kimseler de sonunu düşünmeden harekete geçer. Bütün bu hırs, kibir ve şehvet bunları barındıran kişilerin beden dillerine yansır. Bu kişiler bu duygularının bedelini çok ağır öderler. Asıl zafer kişinin kendine karşı kazandığı zaferdir (Tarhan, Mesnevi Terapi, 2012, s. 79).

Egosu boyunu aşan insanları düzeltmek mümkün mü? Şişik egolu kimse, dünyanın kendi etrafında döndüğünü sanır ve insanların kendisine muhtaç olduğunu düşünür. Önemsenmemesi gereken birçok olayı önemser, gurur, kıskançlık ve kin duyar. Ego merkezli insanlar, kibirli, kendilerini çok fazla düşünen kimselerdir. Onları düzeltmek çok zordur. Çünkü onlar kendilerinde hiç hata görmezler.

Son derece yüksek egolu kişiler, ne şekilde hareket ederlerse etsinler doğru yaptıklarını düşünürler.

Amacımız egomuzu çöktürmek değildir. Davranışlarımız üzerindeki tepkisel hâkimiyetini gevşetmektir. **Ego tansiyon gibidir, düşüğü de yükseğı de zarardır.** Ego tatmini insanlar için temel bir ihtiyaçtır. Ancak şişirilmiş ego hastalık belirtisidir.

İnsanlarla olan ilişkiniz yaşam kalitenizi belirler. İnsan, ilişkileri içinde sürekli yeniden tanımlanan bir varlıktır. Diğer insanlarla hiç ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez. Geliştirilmiş yeni iletişim becerileri, hem bireyin, hem de toplumun hayatına zenginlik ve saygınlık getirir.

Yüksek egolu kimselerin, sağlıklı ilişkiler kurması çok zordur. İlişki sorunları, gerçekte iletişim yani düşünce alışverişi sorunlarıdır ve yaşamın değişik yönlerinde kendini gösterir. Aile yaşamında anne-babanızla aranızda bu tür sorunlar yer alabilir: Fikirlerinizi dinlemiyor, düşüncelerinizi sürekli olarak bir kenara itiyor olabilirler. Ne zaman konuşmaya kalksanız, kendinizi bir tartışma içinde buluyor olabilirsiniz.

Egosunun etkisi altında kalan kişiler, fazla konuştukları ve karşılarındakilere konuşma fırsatı vermedikleri için sağlıklı iletişim kuramazlar ve özellikle ruhen de sağlıklı olamazlar. Bu insanlar, en son söylenecek sözü ilk başta söylediklerinden başları sık sık derde girer. Az ve öz konuşmayı beceremediklerinden, sözü uzatarak karşılarındaki insanın, ilgisini yitirdiklerinden yakınırlar. Bunun sonucunda hayatları çoğu zaman stresli olur. Sağlıkları da bozulur.

Bu yazı olduğu gibi alıntıdır.

Kaynak: ÖZKAN, Dr. Zülfıkar, Sosyal İlişkilerin İyileştirici Gücü, Üsküdar Üniversitesi Yayınları – 12, Pöpuer Bilim Serisi – 1, İstanbul, 2018, S. 233-239.