

Kendini gerçekleştiren insanın özellikleri:Doğu ve Batı'dan görüşler

Characteristics of the self-actualized person: Visions from the east and west*

Raylene Chang¹

Çevirmen: Müge DEMİR²

Bu makale Çin Taoizmi'nin ve Zen Budizmi'nin insan potansiyelinin gelişmesine bakış açısını, Rogers ve Maslow'un kendini gerçekleştirme (self-actualization) teorisinin insanın potansiyel hareketlerini tanımlama şekilleri ile karşılaştırır ve farklılıklarını tartışır. Taoizm'in, Zen Budizmi'nin ve Rogers ve Maslow'un kendini gerçekleştirme teorilerinin, doğru şekilde hareket eden insanın özelliklerini tanımlama yolları arasında birçok benzerlik vardır.

Son 25 yıldır, Carl Rogers'ın ve Abraham Maslow'un Kendini gerçekleştirme teorileri ABD'deki psikolojik insani hareketten derinden etkilenmiştir. Bu teoriler tamamlanmamış olabilse de kişilerin sinerjik bir toplumdaki potansiyelinin vizyonu bizi umutlandırır. Hem Rogers hem de Maslow kendini gerçekleştirmenin tüm insan türü için doğru psikolojik şartları temsil ettiğini vurgular; o zaman psikoterapinin amacı; insanlara kendini gerçekleştirmek için, kendi potansiyelini geliştirmeleri için yardım etmektir. Rogers ve Maslow'un ortaya koyduğu kendini gerçekleştirme kavramlarının çoğu, tesadüfen olanlarda dahi, Çin Taosimi'nin ve Zen Budizmi'nin temellerinden kabul edilir.

Taoizm'in kurucusu Lao Tzu (Ch'en 1977) insan hayatını evrenin bütünleyici bir parçası olarak gördü. Onun felsefesine göre, evrenin işleyişi Tao'nun kavramı üzerinde yoğunlaştı. Tao yaşamdaki tüm yaratıcılıktan sorumlu (yaşamın kendisinin yaratılması da dahil) olan doğadaki yaratıcılık süreci olarak tanımlanır. Kavram, aslında metafiziksel olsa da gerçekte Tzu'nun sosyal ve politik fikirlerinin belkemiğini oluşturur. Lao Tzu, kendinin Tao felsefesini tanımlamasında olağanüstü ve doğal dünyaların gözlenen süreçlerinden soyutladı.

Bunun yerine, Zen Budizmi insan doğallığının ve kendiliğinden olmanın üzerinde durur, egonun hayali doğasını aydınlatır. Zen Budizmi, hayatın her anına katılmanın ve her bir bireyin hareket ve düşüncelerinde tam bağımsızlığı elde etmesinden sağladığı gücün önemini vurgular. Japon ve Zen Budizmi birçok yönden diğer Çin felsefelerine zıtlıklar sunar, mesela Konfüçyüsçülük, bu,

¹ Raylene Chang, (Oct.1991), Counseling & Values, Vol. 36, No. 1, Pp.2-10, <http://ccbs.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-ADM/chang.htm>

² Yrd.Doç.Dr.Müge Demir, 0533 336 83 16, mugedemir@aydin.edu.tr, İstanbul Aydın Üniversitesi, İletişim Fakültesi

*Makalenin orijinal adı

Kendini gerçekleştiren insanın özellikleri: Doğu ve Batı'dan görüşler

insanların ortak bağlılıklarının önemini ve insanların toplumdaki rolleri açıkça tanımlamasının önemini vurgular. Zen düşüncesindeki insan özgürlüğünün karşılığı olarak bireysellik, hiçbir zaman kişiyi doğayla veya diğer insanlarla karşı karşıya getirmeyen karakteristik paradoksal bir kavramdır. Nitekim, Zen'deki amaç insanlara varlıkların gerçekliğini ve ya oluşunu gösteren yolu açmak, dolayısıyla onların kendilerini bilmelerini ve tüm doğayla birleşmelerini sağlamaktır.

Nitekim öyle görünüyor ki, Taoizm'deki bilge ve Budizm Zen'indeki aydınlanmış kişi, batı psikolojik düşünüşündeki öz-güncellenmiş kişi ile benzerlikler barındırır. Zen Budizm ve Taoizm insan potansiyelinin tüm gelişimiyle ilgilidir. İnsan potansiyelini geliştirme üzerine olan bir çapraz kültürel fikir kıyaslaması izole edilmiş, ya sadece batı veya doğu disiplinlerinin değerlendirilişinden daha geniş bir perspektif sağlayabilir. Belki de Rogers ve Maslow'un öz gerçeklik teorileri, Zen Budizmi ve Taoizm kadar çeşitli psikolojik ve felsefik perspektifler tarafından paylaşılan bu yaygın insanlık görüşü insan birikiminin evrenselliğini gösterir.

İnsan Potansiyelinin Geliştirilmesi

Maslow ve Rogers

Hem Maslow (1956, 1968, 1971) hem de Rogers (1961) tüm bireylerin engellenebilecek öz gerçekleştirmeleri için içten gelen, bununla birlikte, dış psikik determinantlarca engellenebilecek bir potansiyele sahip olduklarını varsaymaktadırlar. Maslow'a göre (1968), insanların temel gereksinimleri, öz gerçekliğe ilişkin olarak daha yüksek, üstün meta gereksinimler olarak adlandırdığı doyumu izleyebilmelerinden önce, yeterli biçimde tatmin edilmeleri gerekir. Maslow, insanların tam psikolojik olgunluğu, potansiyelleri tam olarak geliştiğinde ve gerçekleştiğinde ortaya çıktığını belirtmektedir.

Rogers (1977), öz gerçekleşim bir bireyin yapısında doğuştan mevcut olan potansiyelleri ayırt etme sürecidir. İleriye doğru ilerleyen, yapıcı ve kendi kendini güçlendirici olan bu süreç, ancak insanların diğerlerinden olumlu bir mesaj (saygı, hürmet) aldıklarında olasıdır ve onlar ve kendileri hakkında pozitif düşünmeyi öğrenir. Rogers'a göre her birey kendi kendinin farkında olma ve çevresinde olanları doğru biçimde adlandırma kapasitesine sahiptir; bir kişinin olumlu mesaja olan gereksinimi karşılandığında, o kişinin öz gerçekleşmeye doğru olan eğilimi açıkça ortaya çıkar. Bir kişinin öz (ben) kavramı deneyimi ile göreceli olarak uyumlu ise gerçekleştirmeye eğilimi engel olmaksızın devam eder. Daha sonra birey, tamamen işlev gören, deneyimin zenginliğine açık olan bir savunmaya sahip ve özünün farkında olan bir kişi şeklinde gelişme gösterir. Terepötik deneyimleri ve gözlemlerinden olduğu kadar öz gerçekleşim tanımlarından hareketle, Maslow (1954) ve Rogers (1961, 1977, 1980) öz gerçekleştirmeye insanları bazı yegâne (tek, biricik) karakteristiklerini tanımlamışlardır. Onların tanımına göre, böyle bir insan şu karakteristiklere sahiptir: gerçeği doğru biçimde algılama, yüksek düzeyde yaratıcılık, çok az sayıda savunma, yüksek düzeyde bütünleşme, kişisel otonomi, geleneksel (basma kalıp) olmayan etik, insan soyundan olmaya ihtiyaç, alçak gönüllülük, kişiler arasında derin ve uyumlu ilişkiler, diğerlerine saygı, yeni iletişim ve samimiyet oluşturma arzusu ve kişisel büyüme konusunda devam eden bir ilgi.

Ayrıca; Maslow (1954) bu karakteristikleri daha ayrıntılı hale getirmiştir: eş zamanlılık, alırlık (alma özelliği), hayata problem merkezli yaklaşımı, olayları canlı biçimde takdir etme, tarafsızlık, demokratik tutum, eşsiz bir değer sistemi, olayların üstesinden gelme kapasitesi ve uç deneyimler yaşama olasılığı. Rogers (1961) şu nitelikleri de ilave etmiştir: doğaya ve diğer insanlara açıklık,

koşulsuz öz saygı, içsel serbesti (özgürlük), güvenilir olma, manevi yaşamı arzulama, maddi rahatlığa kayıtsızlık, doğaya yakınlık hissetme, bilime ve teknolojiye karşı kuşkulu olma.

Taoizm and Zen Budizm

İnsan varlığının amacı Taocu açısından tecrübe edinmek ve Tao ile uyum sağlamaktır. Tao metafizik gerçekçiliği, doğal hukuk ve ilke anlamına gelmektedir. Lao Tzu'ya göre insan, hayatı boyunca bir takım zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu hayat ajitasyonundan, bozukluklarından ve hayat çekişmelerinden ancak sabırla doğanın insana vereceği çözümü bekleyerek rahatlayabilir ve bu bekleyiş sonunda doğanın getirdiği çözüm ile tamamlanmış bir sükûnete kavuşabilir. Diğer bir deyişle Lao Tzu destekler ki insanoğlu, sükunete kavuşmak için kendi orijinal doğal yapısına dönüş yapmalıdır.

Zen Budizm, Taoizm gibi tüm insanların sahip olduğu ve tüm insanlığı etkileyen bir iç mükemmellik ve bir Buda-doğasıdır. Zen Budizm'in amacı, mükemmelliğe ve içsel huzur devletine ulaşmak için insanlığa yardımcı olmaktır. İnsan ne zaman tüm kişiliğini birleştirerek bölünmeden uzak durup ve doğa ya da gerçekçilik ve mükemmellik uyumunu yakalarsa, korku, kaygı gibi olumsuz duygulardan, güvensizlik ve hayal kırıklığından özgür olur. Böylelikle negatif düşüncelerden uzaklaşmış olup, insanoğlu aydınlanmamış olur ve onun ya da yakın çevresinin algısını değiştirmeyi, dünyanın çelişkilerini birleştirmeyi ve tutarlı bir organik bir bütün halinde uyumlaşmayı öğrenir.

Batı terminolojisinde, mükemmelliği ve iç huzur devletini savunan Taoizm ve Zen Budizm, maksimum ölçüde insan potansiyelini geliştirdi. Böylelikle Taoizm de Zen Budizm de insanın kendisini gerçekleştirmesinde aydınlanmış kişi modeli ve doğu düşüncesine yardımcı olabilir ve hizmet verebilir. Aydınlanmış kişi modeli; huzuru, sadeliği, özgürlüğe olan açlığı, kibir eksikliği, karşıtlığın arasında ayırım yapma eğilimi ve dünyevi işlerde bir kayıtsızlık koruma eğilimiyle tanımlanır. Aydınlanmış insanlar doğa ile uyumu aşmakta ve neden-sonuç ilişkisinin arasındaki dengeyi iyi kurmaktadır (Karma).

Bu niteliklere ek olarak, Taocu bilge şu özelliklere sahiptir: algılama gücü, kanaat, dürüstlük, alçakgönüllülük, sorumluluk duygusu, doğal bir kavrayış ve belirlenmesi. Zen Budizm'de aydınlanmış kişi ek özellikleri ise düşünce ve eylem arasında bölünme, sertlik ve agresiflikten uzaklaşma, mükemmel özgürlük ve zihin saflaşması ve temizliğidir. Aydınlanmış kişiler doğal, basit ve sakin hayatı yaşama, bulunduğu yerde bedenlen ve ruhen yaşama kabiliyetine sahiptir.

Karşılaştırmalar

Maslow, Rogers, Lao Tzu ve Zen Budizm'e göre öz gerçekleştirme yapan kişi tanımlarındaki benzerlik ve farklılıkları tanımlamak yararlı olacaktır.

Kişisel özgürlük: İnsan özgürlüğü konusunda Maslow ve Rogers'ın düşünceleri insan bağımlılığı ve determinizmine vurgu yapan felsefelere zıt düşmektedir. Hem Maslow hem de Rogers öz gerçekleştirici kişiyi kişisel otonomisi plan, seçim yapma konusunda hür olan bir kişi olarak tanımlamışlardır. Öz gerçekleştirici bir kişinin davranışları yalnızca fiziksel ve sosyal çevre tarafından gerçekleştirilmez çünkü böyle bir insan büyümeyi geliştiren kaynaklara yakındır ve onları elde edebilir. Maslow'a göre (1968), öz gerçekleştirme yapan kişi deneyimlenmiş düşünce veya

Kendini gerçekleştiren insanın özellikleri: Doğu ve Batı'dan görüşler

duygular ile yüz yüze gelmekten ve harekete geçmekten sakınmaz. Bu kişinin öz gerçekleştirici olma derecesi, ona kişiler arasındaki etkileşimlerde yüksek bir serbesti sağlar.

Kişisel otoriteye vurgu: Maslow (1954, 1968) ve Rogers (1980) tarafından tanımlanmış olan öz gerçekleştirici kişi, toplumsal ve kültürel etkilerden ayrı (kopmuş) kalmaktadır. Genel olarak oldukça yapılaşmış, esnek olmayan toplumdan veya bürokratik kurumlardan kopuk kalmaktadır. Böyle bir kişi, kaba ölçek dahilinde kişisel otonomi duygusuna sahip ve temiz karar verme -hatta bu kararlar geleneklerin dışında olsa dahi- yeteneğine sahip bir kişi olarak karakterize edilir (Maslow, 1968; Rogers,1980).

Gerek Maslow ve Rogers gerekse Budist ve Taoist kişinin dışındaki kaynaklardan gelen otoriteyi kabul etmenin önemini vurgulamıyorlardı. Bununla birlikte, Maslow ve Rogers'ın öz gerçekleştirici kişisi, öz gerçekleştirici Zen Budist veya Taoist'in olabildiği derecede toplumun etkisinden bağımsız değildir. Zen Budizm'in aydın kişisi, hayattaki olaylara koşulsuz yanıt vermeye izin veren bir bağımsızlığa sahiptir. Şundan ya da bundan hoşlanmaktadır ama o şeyin içerisine girmemektedir, çünkü bu kişi geçmiş ya da gelecek endişesinden ayrı yaşamaktadır (Suzuki, 1970). Taoist bilge kişisi bir gerçeklik ve doğallık durumunda Tao ile uyum (ahenk) içerisinde yaşamaktadır (Stensrud, 1979). Yani, bilgenin yaşamı, sezindiği ya da içine doğduğu ama onun ne olduğunu öğrenme yolunu aramadığı bir evrensel yapının ilkeleri üzerine oturmaktadır (Ch'en, 1977).

Maslow, Rogers, Zen Budizm ve Lao Tzu'nun öz gerçekleştirici kişisi, tüm insanlara yakınlık hisseder. Bu insanlar başkalarına yardım etme konusunda derin duygulara sahiptirler ve bu nedenle diğer insanlar ile kendileri arasında uyumlu ve geniş ilişkiler oluştururlar.

Gerçeğin Kabulü: Maslow (1954), öz gerçekleştirici kişinin pek çok insana kıyasla daha doğru ve gerçekçi kavramlara sahip olduğunu göstermiştir. Bu tür insanlar kendilerini tanıdıklarından, gerçeği görmelerine yardımcı olan yolları rahatsız etme gereğini duymazlar çünkü bu kişiler savunucu veya muzdariptirler. Olanları kabullenebilirler ve hayatın cilvelerine gerçekçi ve etkili bir biçimde cevap verirler.

Rogers (1959) bir insanın gerçeği nasıl algıladığını değerlendirmek için, doğal olaylarla ilgili (fenomenal) alanı ya da o kişinin referans çerçevesini anlamak gerektiğini belirtmiştir. Rogers için gerçek, hem bir kişinin doğal olaylarla ilgili alanını ve dış gerçeğin uyarıcı koşullarını hem de her iki elementi doğru biçimde algılayan öz gerçekleştirici kişinin, gerçeği açıklık ve alma eğilimi ile deneyim kazanımını kapsamaktadır.

Maslow (1954) ve Rogers'ın (1977) öz gerçekleştirici kişisi, esnektir ve bu nedenle değişen koşullar ile baş etme kapasitesine sahiptir. Görev, sorumluluk, yükümlülük ve edim duygularına sahip olduklarından bu gibi kişilerin yeteneklerini, kapasitelerini ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanmaları olasıdır. Rogers (1977) öz gerçekleştirici kişilerin kendi algılamalarına yapacakları hareketlere rehber olarak alacak kadar kendilerinden emin oldukları hususuna dikkati çekmiştir.

Öte yandan, Maslow ve Rogers, yaşam ve ölümün anlamıyla ilgili soruları ele almaya girişmemişlerdir, çünkü onların endişeleri, laik psikoloji ve psikoterapi idi. Yaşam ve ölümün paradokslarını ele alan Doğu felsefelerinin aksine, Batı psikologları genel olarak yaşam ve ölüm döngülerini daha metafizik düşünceye sahip olanlara terk etmektedirler.

Rogers'a göre, tüm olarak işlev gören bir kişi, sakin bir zihne sahiptir, hürdür ve çok iyi bütünleşmiştir. Bu insanlar psikolojik bir denge içerisindeyler çünkü bir içsel gerçekleşim ilkesi ile uyumlu olan bir biçimde hareket ederler (Rogers, 1980). Salt sessizlik ve sükûnet durumu içerisinde olan aydın Zenves insanı, görünüş olarak saf (temiz) ve bir kişi ya da zümreye bağlı olmayan bir kişidir. Bu tür insanlar, içsel ve dışsal kuruntulardan etkilenmezler çünkü bu insanlar, hayatı, insanları ve şeyleri görme konusunda kavramsal yollara bağlı değildirlere (Ch'en, 1963). Taoizm'in bilgesinin de (hikmet sahibi kimse) sükunet, basitlik (sadelik), içtenlik ve ihtiyat içerisinde yaşadığı söylenmektedir (Ch'en, 1977).

Uygulamalar

Maslow, Rogers, Lao Tzu ve Zen Budizm tüm insanların sahip olduğu büyüme, yön ve verimliliğe teşvik eden bir eğilimi gerçekleştirmektedir. Rogers, tüm danışmanların hastaları veya müşterileri üzerinde olumlu etki yapan temel kuvveti savunmakta ve desteklemektedir. Bu da bu dört teorinin evrensel olduğunu göstermektedir. Çünkü Amerika ve Çin arasında insan potansiyelini geliştirme yöntemlerinde benzerlikler görülmektedir ve Doğu ve Batı terapistleri kendi görüş açılarını alternatif insan potansiyelini geliştirme teorileriyle geliştirebilir.

Taoocular, Zen Budistler, Rogers ve Maslow'un arasında bazı ortak unsurlar vardır. Örneğin, bu teorilerin hepsi kişiyi doğaya yakınlaştırır, düşünce bağımsızlığını sağlar, tabu ve aşırı düşünceler tarafından kontrol edilmesini engelleyerek gerçekçiliğe yaklaşmasını sağlar. Bu kuramlar kişiler arası ilişkilerle sorumlu olup, kişiyle bireysel olarak ilgilenmektedir.

Farklı ve kesin uygulamalar, farklı iki kültür üzerinde geliştirilmiş ve insanlığın potansiyelini geliştirme yolları üzerine odaklanmış bu dört teoriden çizilip uygulanabilir. Muhtemelen Taoizm, Zen Budizm, Rogers ve Maslow görüşleri arasındaki uyum buna neden olmaktadır. Çünkü insan hakkındaki görüşleri ve deneyimleri evrenselliği yansıtmaktadır. Böylelikle insan potansiyelini geliştirme yolları, bu teorilerin ortak kavramlarıyla, Doğu ve Batı kültüründe bir köprü kurulabilir ve her iki bakış açısını genişletebilecek bir sentez sağlanabilir.

Rogers ve Maslow kendini gerçekleştirme teorileri ile Taoizm ve Zen Budizm, kültürel bağlamdaki benzerlikleri nedeniyle Rogers ve Maslow teorileri geçerli ve oldukça geniş olabilir. Rogers ve Maslow teorileri evrensel olup, herhangi bir insan ve toplumun kendini tamamlama yönündeki hareketleriyle ilgilidir. Örneğin, Patterson (1985) kendini gerçekleştirme kavramının evrensel olduğunu ve bu kavramın tüm canlıların fizyolojik doğasında olduğunu belirtti. Patterson (1985) kendini gerçekleştirmenin içsel bir insan eğilimi olduğunu ve bu bağlamda kendini ifade etmenin farklı birkaç yolunun olduğunu belirtti. Özellikle kültür. Fakat farklı kültürlerin gelişim yollarını Amerika ve Kızılderililer gibi, Doğu ve Batı'nın kendini gerçekleştirmesini ve insan potansiyelini geliştirme yollarını diğer makaleler karşılaştırabilir ve karşıt yollar gösterebilir.

Kendini gerçekleştiren insanın özellikleri: Doğu ve Batı'dan görüşler

Kaynaklar

Chan, W. T. (Trans.), (1963). *The platform scripture*. New York: St. John's University Press.

Ch'en, K. Y., (1977). *Lao Tzu text, notes, and comments*. R. Y. W. Young & R. T. Ames (Trans.). San Francisco: Chinese Materials Center, Inc.

Coan, R. W., (1977). *Hero, artist, sage, or saint?* New York: Columbia University Press.

Humphreys, C., (1951). *Buddhism*, Baltimore: Penguin Books.

Maslow, A. H., (1954). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.

Maslow, A. H., (1956). *Self-actualizing people: A study of psychological health*. In C. E. Moustakas (Ed.), *The self: Explorations in personal growth* (pp. 161-162). New York: Harper & Row.

Maslow, A. H., (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.

Maslow, A. H., (1971). *The farther reaches of human nature* (2nd ed.). New York: The Viking Press.

Patterson, C. H., (1985). *The therapeutic relationship: Foundations for an eclectic psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Rogers, C. R., (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework*. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.

Rogers, C. R., (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R., (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte Press.

Rogers, C. R., (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.

Stensrud, R., (1979). *Personal power: A Taoist perspective*. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(4), 31-41.

Suzuki, D. T., (1949). *Essays in Zen Buddhism* (First series, 8th ed.). New York: Grove Press, Inc.

Suzuki, D. T., (1962). *The essentials of Zen Buddhism*. New York: E.P. Dutton.

Suzuki, D. T. (1970). *Essays in Zen Buddhism* (Third series). New York: Samuel Weiser Inc.

Wawrytko, S. A. (1981). *The undercurrent of feminine philosophy in Eastern and Western thought*. Lanham, MD: University Press of America, Inc.