

Ben Kendim ve Diğerleri

NEMESİS KİTAP / Psikoloji

Yayın Numarası: 828

Ben, Kendim ve Diğerleri Atilla Soykan

Yayın Yönetmeni: Serap Çakır Özcan

Editör: Gözde Sayınsoy

Kapak Tasarımı: Cem Özcan

Sayfa Düzeni: Pınar Şeker

© Nemesis Kitap, 2025 © Atilla Soykan, 2025

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

ISBN: 978-625-95516-7-8

Baskı: Şubat 2025

Nemesis Kitap:

Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sok. Osmanlı İş Merkezi 18/9 Beyoğlu/İstanbul

Tel.: (0212) 222 10 66 info@nemesiskitap.com • www.nemesiskitap.com

Sertifika No: 49065

Baskı ve Cilt:

ATILLA SOYKAN

Ben Kendim
ve Diğerleri



NEMESIS
KİTAP

Prof. Dr. Atilla Soykan

1962 yılında Ankara’da doğan Prof. Dr. Atilla Soykan, TED Ankara Koleji ve Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden mezun olmuş, aynı üniversiteden psikiyatri dalında uzmanlık eğitimini 1992 yılında tamamlamıştır. Uzmanlık eğitimi sırasında Iowa Üniversitesi ve Crownsville Hospital Center’de araştırma ve klinik psikiyatri eğitimleri almıştır.

1995 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü’nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başlamış ve aynı yıl ECFMG sertifika sınavlarını alarak Amerika Birleşik Devletleri’nde hekim olarak çalışma hakkı kazanmıştır. 1996-1998 yılları arasında Berkshire Medical Center Psikiyatri Kliniği’nde çalışmış ve Massachusetts Üniversitesi’nde Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi üstitiasını yapmıştır. 1998 yılında Ankara Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı’na dönmüştür.

Meslek hayatı süresince psikoterapi ağırlıklı çalışmalar yürüten Prof. Dr. Soykan, 1999 yılında doçent, 2006 yılında profesör unvanı almıştır. Yurtiçi ve yurtdışında 80’in üzerinde bilimsel yayını ve 3 kitabı bulunmaktadır.

2010 yılında akademik görevlerinden emekli olduktan sonra, 2020 yılına kadar M+ Psikoterapi Merkezi’nde çalışmış, sonrasında ise psikiyatristliği bırakarak “sağlıklı” insanın gelişim süreçlerine odaklanmıştır. 2022 yılından itibaren “sağlıklı benlik”, “sağlıklı ego gelişim basamakları” ve “ben, kendim ve diğerleri evreni” odaklı bireysel ve grup eğitimleri vermektedir. “Kendini gerçekleştirmiş” birey ve özellikleri konusunda bilinç artırma amaçlı konferanslar vermekte, @prof.dr.atilla.soykan Instagram adresinde bilgilendirici postlar yayınlamaktadır.

Prof. Dr. Soykan, evli ve bir çocuk babasıdır. Halen Ankara’da yaşamaktadır.

İçindekiler

ÖNSÖZ.....	7
BÖLÜM 1. KENDİNİ NASIL BİLİRSİN?.....	11
• Kendini Bil.....	13
• Kendin Ol!.....	16
• Ben Kimim?.....	19
BÖLÜM 2. KENDİMİ ANLAMA ARAÇLARIM.....	35
• Gözlemci Farkında Benlik.....	37
• Mentalizasyon (Zihinselleştirme).....	42
• Gözlemci Farkında Benlik ve Mentalizasyon.....	45
• Psikolojik Esneklik.....	52
• Düşünceye Müdahale.....	57
BÖLÜM 3. BEN, KENDİM VE DİĞERLERİ EVRENİ.....	63
• Benlik: Varoluşsal ve Kategorik Benlik.....	65
• Diğerleri, Ben Olmayan.....	72
• Benlik – Diğerleri Evreni ve Sağlıklı Benlik.....	82
BÖLÜM 4. BENLİK KURULUMU, SAHTE VE GERÇEK BENLİK.....	89
• Benliğin Kurulumu ve “Kendim”in Oluşumu.....	91
• Gerçek ve Sahte Benlik.....	99
BÖLÜM 5. ERİŞKİN EGO - BENLİK GELİŞİMİ.....	105
• Ego.....	107
• Erişkin Ego Gelişimi.....	112
• Erişkin Ego Gelişimi Basamakları ve “Tipler”.....	115
BÖLÜM 6. BİLİNÇDİŞİ YÖNLERİMİZ VE GÖLGE (SHADOW) ÇALIŞMASI.....	147
• Maske ve Gölge.....	149
• Gölge Çalışması (Shadow Work).....	153
• Johari Penceresi ile Gölge Çalışması.....	155
BÖLÜM 7. KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMİŞ İNSAN.....	163
• Kendini Gerçekleştirme Yolunda İlerleyen Benliğin Özellikleri.....	166
• Kendini Gerçekleştirmiş İnsanı Ele Alan Teoriler.....	169
• Ne Kadar “Kendini Gerçekleştirmiş” Birisiniz?.....	175
SONSÖZ.....	180

ÖNSÖZ

Mevlana, Platon, Atatürk veya Buda'nın vardığı yerlere ben de gidebilir miyim diye düşündünüz mü hiç? Ben yirmi beş yıl kadar önce “eninde sonunda onlar da benim gibi insanlar” diyerek düşündüm. Normalde düşünceler gelir, geçer ama bu geçmedi ve hatta, zamanla bir yaşam amacına dönüştü. Son yirmi yıldır, hayatımda daha önce üstlendiğim rollerimi yavaş yavaş bırakarak bu insanları ve nasıl bir yolculuk yaptıklarını araştırıyorum, anlamaya ve oluşan farkındalıklarımı hayatıma geçirmeye çalışıyorum.

Öncelikle, onların “özel” olduğunu ve ne kadar uğraşırsam uğraşayım, kapasitemin onlar gibi olmaya yetmeyeceğini anlamamın çok da uzun sürmediğini belirtmek isterim. Zihnimde oluşan cümle tam olarak şöyleydi: “Tamam, sonunda iyi bir tenis oyuncusu olabilirim ama bir Federer, Nadal olmak ayrı bir şey!” Bu içgörü başlarda moralimi epey bozdu ama hedefimi beceri sınırlarım içinde yer alan başka bir alana

yönelmememe de engel olmadı. Yaşamımı bilim insanı olmaya adanmış biri olarak bu değerli insanların yaşam ve fikir yolculuklarını, herhangi bir görüşü reddetmeden, bilimsel bakış açısıyla ele almaya karar verdim. Bu kitap, insanın doğal gelişim süreçleri ve edinmesi gereken farkındalıklar üzerine yirmi yıldan fazla süredir yaptığım araştırma, okuma ve sentezlerim sonucu ortaya çıktı.

Kitabı, “Her insanın içinde kendi potansiyelinin en üstüne ulaşma dürtüsü vardır, bu dürtü benliğimizin sürekli gelişmesini ve karşılaştığı engellerle baş etmesini sağlar” şeklinde özetleyebileceğim hümanistik-varoluşçu bakış açısıyla kaleme aldım. Öte yandan Jung, Freud gibi varoluşçu olmayan kişilerin teorilerine de kitapta yer verdim.

Kitap boyunca canlandırmaya ve canlı tutmaya çalıştığım benlik parçası ise “gözlemci ben”. Gözlemci ben; üçüncü göz, metakognisyon, “*higher self*”, şahit ben, gözlemci ego, *mindful*-farkında ben, ben bilinci gibi farklı disiplinlerin değişik isimlerle adlandırdıkları bir beyin işlevidir. Gözlemci beni, bizi otomatik pilottan çıkartan, kendimize, diğerlerine ve olmakta olanlara dışarıdan bakabilen, çoğu zaman yansız, yüksüz, yargısız, “an”da var olabilen benlik parçamız olarak zihninizde canlandırabiliriz. Aslında, bilinç alanımızda oluşan yaşam ekranını ve bu ekrandaki karakterleri farkındalık düzeyine taşımak için gözlemci benliğimizi harekete geçirmek dışında pek de yapabileceğimiz bir şey yok.

Yaptığım araştırmalardan -teori ve teorisyenler farklı olsa da- ortak bir son nokta ve bu noktaya varırken “ben, kendim ve diğerleri” evreninde edinilmesi gereken ortak farkındalıklar olduğu kanaatine vardım. Bu ortak amaç ve süreçteki farkındalıkların ise ortak başlıkta ama farklı içerikte, yani bireysel ve öznel olduğunu da çok net bir şekilde gözledim. Bu farkların kökleri ise çeşitli etkenlere dayanıyordu. Kişiler, içinde yaşadıkları kültür ve somut ortama, ailesi dahil kurduğu sosyal

ilişkilere, genetik yapısından gelen özelliklerine, öncelik verdiği dünyayı algılama biçimlerine ve en önemlisi de bireysel gelişim sürecinde o anda hangi noktada olduklarına göre farklı yollarda yol alıyorlardı.

Kitap bölümlerindeki ortak farkındalık alanlarını, okuyucunun bireysel özelliklerine göre ve öznel olarak irdelenebilecek şekilde yazmaya çalıştım. Her bir bölümü bir sonrakine zemin oluşturacak şekilde planlandım; bölümler ilerledikçe doğal gelişimin son noktasına, Maslow'un isimlendirmesiyle "kendini gerçekleştirmiş insan"a doğru, bir yolculuk deneyimi yaşatmayı amaçladım. Bu yolculuğun bireysel farkındalık oluşturacak şekilde sürebilmesi için de "gözlemci ben" in her aşamada aktif kalması için çeşitli teknikler kullandım.

Yazılım mantığını kısaca özetlemeye çalıştığım kitabı bazı ön kabullerle okumanızın yararlı olacağını düşünüyorum. Bunlardan ilki, amacımın bilgi vermekten çok daha fazla, kendimiz hakkında düşünmeye zorlayan bir zemin oluşturmak olduğu ön kabulüdür. İkincisi, verdiğim bilgilerin refere ettiğim kişilerin fikirleri değil, benim zihnimde oluşan çağrışımlar olduğudur. Kitap içinde Rogers, Maslow, Freud, Jung, Buda gibi önemli insanlardan ve gözlemci ben, bilinçli farkındalık, gölge çalışması gibi bilinen pratiklerden söz ediyorum; bu kişi ve pratikleri kendime göre yorumladığımdan, yani asıllarına sadık kalmadığımdan, kişiler ve pratikler için bir kaynakça vermedim. Üçüncü ön kabul ise, bazı bölüm ve bölüm içeriklerinin sizi hedeflemediği, size basit veya karmaşık gelebileceğidir. Okuyucuların farklı gelişim alanlarında tercih ve ihtiyaçları olması kaçınılmaz bir durum; size önerim, sizi sıkan veya zihninizde canlandıramadığınız kısımları atlayın. Bu önerinin kitabın beceri kazandırmak amaçlı yazdığım 2. Bölüm'ü için geçerli olmadığını da burada belirtmek isterim.

Son olarak da bu kitabın yazımında bana ilham veren öğrencilerime, danışanlarıma, arkadaşlarıma ve konuyu tartışıp beni daha da fazla araştırmaya ve düşünmeye iten kurs katılımcılarına, düşündüklerimi yazmam konusunda beni cesaretlendiren Nemesis Kitap'tan Serap Çakır'a, kitabın son halini okuyup çok faydalı geri bildirimler veren Çiğdem Soykan ve Filiz Özekin Üncüer'e ve sevgili editörüm Gözde Sayınsoy'a çok çok teşekkür ederim.

Atilla Soykan, Ocak 2025, Ankara

