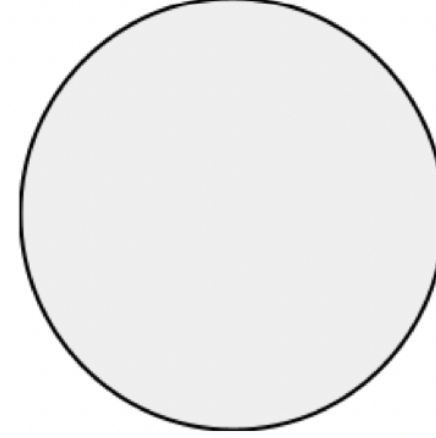


Psişik Enerji Üzerine

Geçen sayıda Arzu metnini bitirirken “*Peki Arzu/İstek olarak değerlendirdiğim şey nedir? İşte tam da bu psişik enerji üzerinden kendini var eden Arzu; psişik enerjinin yöneleceği ötekiyi veya nesneyi belirleme sürecidir. Ancak arzu zaten öncesinde belirlenmiş ve gerçekleştirilip gerçekleştirilemeyeceği de psişik enerjinin miktarı ile kararlaştırılmış bir şey olduğundan dolayı, arzu kelimesi yalnızca bir ad olarak işlevsiz bir mahiyettedir. Aslolan psişik enerjidir.*” arzu ve psişik enerji ilişkisine alıntıdaki minvalde değinmişim.

Psişe, insanın psikolojik varlığının birincil unsuru iken; psişenin ihtiva ettiği psişik enerji, insanın içsel ve dışsal yaşamı arasındaki olasılıklara imkân sağlayan bir köprüdür. Yani şöyle ki; herhangi bir içsel duyumun/arzunun/isteğin ortaya çıkması ve sonrasında dış dünyaya yönelebilmesi için, o edimin ihtiyaç duyduğu psişik enerjinin bireyde bulunuyor olması gerekmektedir.

Bunu en çok depresyon örneği üzerinden bahsetmeyi seviyorum: Depresyon, bireyin hiçbir şey yapacak ne arzusu ne de enerjisinin olmadığı bir psikolojik durumdur. Yani bence, psişik enerjinin sıfırı tüketme durumudur.



Bir düşünün: Depresyondayken en ufak arzulanım bile içinizden gelmez. Ne yemek yersiniz, ne su içersiniz ne de tuvalete gidersiniz. Sadece ve sadece gözlerinizi kapatıp uzanırsınız. İşte bu bence şu demektir: Sizin psişik enerjiniz artık tükenmiştir ve yenilenmeye ihtiyacı vardır.

Psişik enerji, tıpkı çember gibi hem yüzdellik hem de birim açısından ölçülebilir. Kimisi 100 birim kapasiteye sahipken kimisi 80 birimlik kapasiteye sahip olabilir; bu kapasite ise kişinin psişesine, yani psikolojik sağlığına bağlıdır.

Yani psişik enerji; halk tabiriyle söyleyecek olursak ruhunuzun enerjisidir. Her enerji gibi o da belirli miktarlarda harcanır.

(1) Bu enerjinin kapasitesi neye göre belirlenir? (2) Harcama ve tasarruf mekanizması nasıldır? sorularına odaklanalım istiyorum şimdi.

Kapasite Belirlenimi

“Psişik enerjinin kapasitesi nasıl belirlenir?” sorusuna odaklanalım: Psişik enerji ve psikolojik sağlık arasında olumlu bir korelasyon olduğunu varsayımında bulunmak oldukça makuldür. Psikolojik iyi oluşun olması demek, psişik enerji kapasitesinin de yüksek olması demektir. Bu ikisi arasındaki ilişki iki şekilde bakılabilir: (1) geçmiş zaman ve bakım vericiler ile olan ilişkiler ve (2) şimdi ve ötekilerle olan ilişkiler ve meşgul olduğumuz olgular. Örnekler üzerinden ilerleyecek olursak: (1) duygularını ve ilgilerini olumlayan ve destekleyen ailelerde büyüyen çocukların psikolojik olarak iyi olma ihtimali tam tersi ailelerde yetişenlere göre daha yüksektir ve haliyle psişik enerjileri kapasiteleri de daha gelişmiştir. (2) sevdiği işlerle meşgul olan, onlara vakit ayıran, zorunlu olarak ve sevmeden/istemedi her hangi bir şeyi yapmayı reddeden kişilerin psikolojik iyi oluşları daha yüksektir ve haliyle psişik enerji kapasitesi de daha yüksektir.

Harcama ve Tasarruf Mekanizması

“Harcama ve tasarruf mekanizması nasıldır?” sorusuna odaklanalım: Burada değineceğimiz şey kapasite belirleniminin ikinci önermesi ile, yani sevilen işlerle meşgul olmak ve ilgi duyulmayan, istenmeyen şeylerin yapılmaması ile örtüşmektedir. Şöyle ki: sevilen işleri yapıyor olup sevilmeyen, istenmeyen şeylerle uğraşmıyor olmak; bireye, kullandığı psişik enerjisini verimli harcama ve tükettiği enerjinin karşılığında bir haz sağlarken; istemediği şeylerden uzak kalarak, psişik enerjisini fazladan tüketmemesini sağlamaktadır.

Neticeye baktığımızda ise; olumlu tutumlara sahip destekleyici ailelerde büyüyen çocuklar ve ağırlıkla sevdiği işlerle meşgul olan kişilerin olumsuz tutumlara sahip ailelerde büyüyen ve sevmediği şeyleri yapan kişilere kıyasla:

psişik enerji kapasitesinin daha yüksek olduğu,

psişik enerji tüketiminin daha verimli olduğu,

psişik enerji yenilenmesinin daha hızlı olduğu,

psikolojik iyi oluşunun daha iyi olduğu ve depresyon durumunda bulunma halinin daha seyrek olduğu

çıkarımlarını yapmak mümkündür.

Şu anda bu fanzini okuyan ve sürekli depresyona girdiğini düşünen kişiler elbet olabilir. Geçmişini değiştiremezsiniz; ancak onunla barışıp şimdiyi değiştirebilirsiniz!