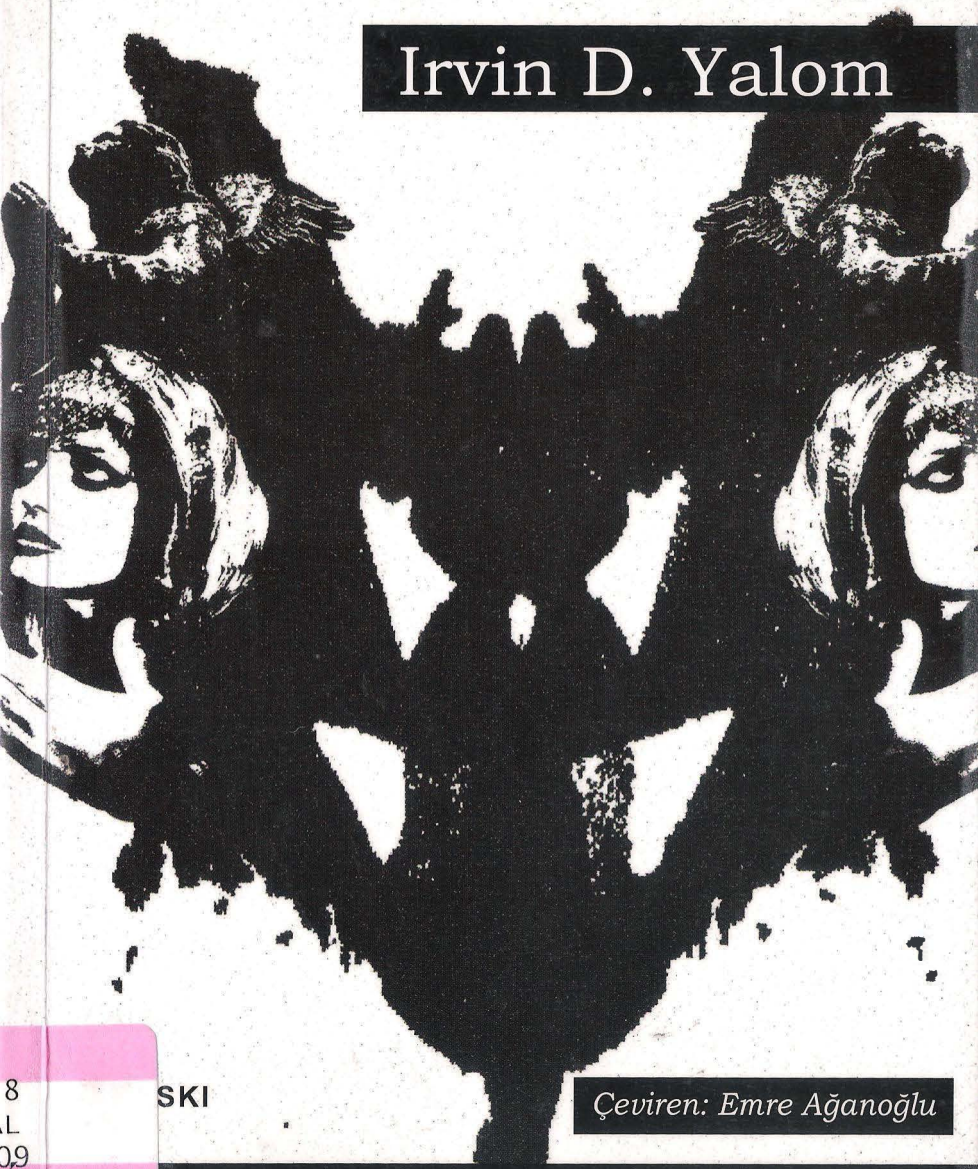
DİN ve PSİKİYATRİ

Irvin D. Yalom



Çeviren: Emre Ağanoğlu

8
L
0,9

SKI

NCE

TURKUVAZ
KİTAP

ÖZGÜN ADI Religion and Psychiatry
© 2000 Irvin D. Yalom / Sandra Dijkstra Literary Agency / Onk Ajans Ltd. Şti. / Turkuvaz Kitapçılık Yayıncılık A.Ş. (2006)

Bu metin ilk kez Amerikan Psikiyatri Derneği'ne Oskar Pfister Ödülü kabul konuşması olarak sunulmuştur.

Bu kitabın 4. baskısından itibaren yeni çeviri kullanılmaktadır.

Her hakkı saklıdır. Tanıtım amaçlı kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yayınevi: Barbaros Bulvarı, No: 153, Cam Han, Kat: 8
34349 Beşiktaş / İstanbul
Tel: 0212 288 50 68 Faks: 0212 288 50 67
www.turkuvazkitap.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ İlknur Özdemir
EDİTÖR Hülya Balcı

KAPAK UYGULAMA Zeynep Özatalay
GRAFİK Bilgi Erdoğan
BİRİNCİ BASIM Mart 2006, İstanbul
İKİNCİ BASIM Nisan 2006, İstanbul
ÜÇÜNCÜ BASIM Mayıs 2006, İstanbul
DÖRDÜNCÜ BASIM Eylül 2006, İstanbul
BEŞİNCİ BASIM Ocak *2009*, İstanbul
GENEL YAYIN 28 *DÜŞÜNCE DİZİSİ* 2
ISBN 978-605-4069-42-2
BASILDIĞI YER Pasifik Matbaası (0212) 422 44 45

Turkuvaz Kitap bir TURKUVAZ MEDYA GRUBU kuruluşudur.

Irvin D. Yalom

DİN VE PSİKİYATRİ

Düşünce

Çeviren
Emre Ağanoğlu



İÇİNDEKİLER

9 Önsöz
15 *Din ve Psikiyatri*
51 *Röportaj*
61 *Otobiyografik Notlar*

Önsöz



Irvin Yalom'u yıllar önce *Varoluşçu Psikoterapi* (Existential Psychotherapy) kitabı ile tanımıştım. Yazdıklarına paralel bir kulvarda yol almaktaydım, ama satırlarıyla anında özdeşleşebilmemin öncelikli nedeni, anlattıklarının yaşamışlık koktuğunu hissetmiş olmamla ilgiliydi sanırım. Psikanalitik eğitiminin bir döneminde Yalom'un ustası konumunda olan Rollo May'in bu yapıtı dinsel bir kitap olarak nitelemiş olduğunu, Yalom'un Oscar Pfister ödülünü alırken yaptığı ve birazdan okuyacağınız metinle karşılaştığımda öğrendim.

May'in bu değerlendirmesi bir dizi düşünsel çağrışımlar yaşamama neden oldu. Dinlerin ortaya çıkışını, insanlığın, tarihi boyunca evrene giderek yabancılaşmış olmasıyla ilintilendirme eğilimindeyim. İnsanın doğayla, dolayısıyla evrenle mesafesi arttıkça, inanç sistemlerinin de daha keskin çizgilerle belirlenmiş hale geldiğini ve sonunda tek tanrılı dinlerin yaratıldığını düşünüyorum. Çevresindeki ağaçları kız kardeşleri gibi gören Amerika yerlilerinin günlerinden bugüne çok zaman geçti ve bu sürede insan, doğadan uzaklaşmakla kalmayıp, onu karşısına alarak kendisine dönüşü olmayan bir çıkmaz sokak yaratmış oldu. Doğadaki diğer varlıklar-

dan farklılaştıkça, içindeki varoluşsal boşluğu da artan insan, bunun sonucu, ölüm, hayatın anlamı, özgürlük, soyutlanmışlık gibi varoluş sorunsalları içinde kaybolmuş bir hale geldi. Üstelik evrenle yeniden buluşabilmek umuduyla yarattığı inanç sistemlerinin, çıkar kavgalarının aracı, fanatik olgulara dönüşmüş olması, onu, evrene yakınlaştıracağı yerde daha da uzaklaştırmış durumda.

Günümüz insanının doğaya egemen olma çabasında ona hoyrat ve saygısız davranmasına karşılık, doğanın yüceliğini kabul etmiş doğa insanı ondan ürker ve ona saygı duyardı. Amerika yerlilerinin, tarihlerinin uzak derinliklerinde, her gün batımında korkuya kapıldıkları anlatılır, ya ertesi gün güneş yeniden doğmazsa diye. Bugün doğa ve evren hakkında her zamankinden daha çok bilgi sahibiyiz, ama bilgi sahibi olmak bilge olmak demek değildir. Bizler Amerika yerlilerinin ve Avustralya Aborijinlerinin vaktiyle sahip oldukları bilgelikten yoksunuz. Doğa insanı, evrenin kavrayamadığı gizemlerine karşı duyduğu korkunun üstesinden gelebilmek için Şaman olgusunu geliştirmişti ki bu aynı zamanda, bazı psikolojik tedavi yöntemlerini de içeriyordu. Doğa insanı doğadan korkuyordu, doğadan uzaklaşarak yalnızlaşan bizler ise birbirimizden korkuyoruz. Günümüz insanının sorunsalları, aslında, varoluşsal psikiyatrinin de terapötik süreçler aracılığıyla baş etmeye çalıştığı alanlar. Biz psikiyatristler, bir bakıma, Şaman arketipinin günümüzdeki tezahürleri sayılırız ki bu düşünceye en yakınlaştığım zamanlardan biri Irvin Yalom'la şah-

sen tanışmamızın ilk saatleri olmuştu. Belki de bu nedenle, "'Din ve Psikiyatri'" başlıklı bir ödülle onurlandırılmasını çok doğal karşıladım.

Yalom'un ilk kurgu kitabı *Aşkın Celladı*'nın dilimize çevrilmesi için çaba gösterdiğim sıralarda idi, bu çabamın ülkemiz okuyucusunun sonraki yıllarda Yalom'la kuracağı yoğun ilişkinin başlangıç noktasını oluşturacağını bilmeksizin. Bu çabalarımın gerçekleşme aşamasına geldiği ve beklemediğim bir zamanda Irvin Yalom'un kendisini karşımda buldum. Tavırları yazdıklarıyla uyumlu, zeki, sıcak ve duyarlı bir insan, keskin bir gözlemci. Benim de kurgu yazdığımı biliyordu, onları okuyamadığı için hayıflandığını söylemesinin ardından, nasıl şeyler yazmış olabileceğim konusunda yaptığı tanımlamalar yakalanmışlık duygusu yaşamama neden olacak kadar şaşırtıcı idi. Çoğu zaman etrafta başkaları da olduğundan sadece birkaç kez baş başa görüşebildik, ama bence bu iddiasız bir dostluğun oluşumuna yetti. Haberleşmelerimiz kesintiye uğrayalı hayli zaman oldu. Yine de Kaliforniya'nın Palo Alto kentinde, benimle aynı yaşta ve ortak bir dil paylaşabildiğim bir meslektaşımın var olduğunu bilmek bana iyi geliyor.

Yalom'la karşılaştığım günlerde kendisine tedaviye gelen kişilerden esinlenerek kurgular yazmaya başlamıştı. Bana, özel yaşamlara saygılı olma kaygısının, bu doğrultuda yazma isteklerine getirdiği sınırlamalardan yakındığını hatırlıyorum. O dönemde yazdıklarının en önemli boyutu, yirminci yüzyılın ilk yarısının varoluşsal olarak nitelendirilebilecek psikanalistlerinden Frieda Fromm-Reich-

mann'dan bu yana ilk kez bir psikoterapistin kulisini de okuyucusuyla paylaşma yürekliliğini göstermiş olmasıydı. Yalom, daha sonraki yıllarda daha farklı alanlara yönelerek bazı Avrupalı filozofların görüşlerinden çağrıştırdığı yapıtlar üretti. Duyguların düşünce ile bu tarz bir harmanlanması bana çok yakın olmadığı için o dönem yapıtlarıyla yeterince özdeşleşebildiğimi söyleyemem. Ölüm ve yaşlılıkla ilgili görüşleriyle de öyle. Ancak, Oscar Pfister ödülü vesilesiyle yaptığı "'Din ve Psikiyatri'" başlıklı konuşmasıyla derinimden buluşabildim. Umarım diğer okuyucular için de öyle olur. Adı ister inanç sistemi ister psikolojik tedavi yaklaşımı olsun, hepimiz insanın evrenden koparılmış olma trajedisine çareler arama çabasındayız. Seçkin bir bilgenin birikimini yansıtan bu konuşmaya birkaç satırla katılma fırsatının verilmiş olmasından ötürü onur duyuyorum.

Engin Geçtan
Şubat 2006

Din ve Psikiyatri



Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000 yılı Oscar Pfister ödülüne (din ve psikiyatri alanlarına sağladığı önemli katkılar nedeniyle) Irvin Yalom'u layık gördü. Aşağıda Yalom'un, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 2000'in Mayıs ayında New Orleans'ta düzenlenen yıllık toplantısındaki ödül töreninde yaptığı konuşmanın metni bulunuyor. Aynı metin, American Journal of Psychotherapy*'de (sayı 3-2002) de yayımlanmıştır.*

Dr. Harding, psikiyatri ve din komitesinin beni bu olağanüstü ödülle onurlandırdığını haber verdiğinde; bu ödülü daha önce almış olan, hepsine de hayranlık beslediğim büyük düşünürlerle aynı safta yer almanın verdiği inanılmaz keyif ile gurur başta olmak üzere, içimi karışık duygular kapladı. Özellikle de, Oscar Pfister ödülünü ilk alan kişinin, akıl hocalarımdan biri olan, şimdi 93 yaşındayken dahi her zamanki kadar itinalı, meraklı ve tutarlı olduğunu belirtmekten mutluluk duyduğum Jerome Frank olduğunu öğrenmek beni çok sevindirdi.

Ama daha başka şeyler de hissetmedim değil – ki, bunlar daha karmaşık, garip, kasvetli, anlatması zor duygulardı. "Din mi? Ben mi? Bir hata olmalı." Bu nedenle, Dr. Harding'e verdiğim ilk yanıt "Emin

misiniz? Ben kendimi namazında niyazında bir ateist sayıyorum da," olmuştu. Yanıtı gecikmedi: "Biz, kendinizi dini sorunlara adadığınıza inanıyoruz." Bu zarif yanıt beni yatıştırdı ve aklıma, *Varoluşçu Psikoterapi* adlı akademik metnimi dini bir kitap olarak değerlendirmekte ısrar eden, sonradan yakın dost olduğumuz eski terapistim Rollo May'le yaptığımız sayısız konuşma geldi. Ayrıca Lou Salome'nin, Nietzsche'nin din karşıtı bir bakış açısına sahip dindar bir düşünür olduğuna dikkat çektiğini de hatırladım.

Dolayısıyla, bugünkü konuşmamda, birbirleriyle çelişen bu düşüncelerden doğan sorunlara, özellikle de, Dr. Harding'in de dikkat çektiği gibi, varoluşçu terapiyle ilgili, çoğu zaman dini nitelikte olduğu kabul edilen bazı sorunlara odaklanacağım.

Ayrıca varoluşçu psikoterapiyle dini avuntular arasında yapılan bazı karşılaştırmalardan da kabaca bahsedeceğim. Ben bu iki yaklaşımın karmaşık, gergin bir ilişkisi olduğuna inanıyorum. Bunlar bir bakıma, ataları aynı olan, aynı kaygılara sahip akrabalardır: Her ikisinin de, insanlık durumunun özünde yatan umutsuzluk konusunda yardım sağlamak gibi bir amacı vardır. Zaman zaman müşterek yöntemler kullanırlar – bire bir ilişki ve günah çıkarmaya, manevi tahkike, kişinin kendisini ve başkalarını bağışlamasına yönelik yöntemler. Aslına bakılacak olursa, yaşım ilerledikçe, psikoterapiyi bir meslekten ziyade bir meşgale olarak görmeye başladım. Ama her şeye rağmen, psikoterapiyle dini avuntunun özünde yatan inançların ve bu ikisi-

nin uygulamadaki temel yaklaşımlarının birbirlerine taban tabana zıt olduğu bir gerçektir.

Tarih boyunca, ya da en azından birinci yüzyılla 17. yüzyılın ortasına dek geçen zamanda, varoluş sorunlarıyla en fazla ilgilenmiş filozofların dini bilgelik geleneğinden geldiği doğrudur – kast ettiğim, söz konusu filozofların sahip olduğu anlayışın ille de temel dini inançlardan doğmuş olduğu değil; fakat o dönemlerde filozofların gereksindiği entelektüel faaliyetlerin gelişmesine yardımcı olan, ya da bu faaliyetleri destekleyen tek saha, dini kurumlardı. Bu olguya hem olumlu, hem de olumsuz yönden bakmak mümkündür: Olumdur, zira dini kurumlar felsefi araştırmaları teşvik edip onları desteklemiştir (ki, aslına bakılacak olursa, yüzyıllar boyunca bu araştırmaların gelişmesine yardımcı olan tek kurum da onlardı); olumsuzdur, zira dini kurumlar, neyin üzerine düşünüleceği ya da ne tür sorunların incelenebileceği konusunda sık sık kısıtlayıcı bir rol oynamıştır.

Bir keresinde, Nietzsche şöyle bir şey söylemiştir (İKÖ)[1]:

"Şimdiye dek ortaya çıkmış her büyük felsefenin nihayetinde ne anlama geldiğini yavaş yavaş daha iyi

1 *İyinin ve Kötünün Ötesinde* (Jenseits von Gut und Böse), Nietzsche'nin ilk baskısı 1886 yılında yapılan kitabıdır. Düşünürün Hıristiyan ahlak anlayışıyla değer yargılarını körü körüne kabul eden düşünürlere saldırdığı bu kitabını, öncesinde yayımlanan *Böyle Buyurdu Zerdüşt* ile 1887'de yayımlanan *Ahlâkın Soy Kütüğü Üzerine* adlı yapıtlarıyla üçlü bir bütünlük içinde değerlendirmek mümkün. -ç.n.

anlamaya başlıyorum: Şöyle ki, her felsefe, yazarının kişisel itirafı ve bir şekilde de, kasıtsız ve istem dışı bir biçimde yazılmış yaşam öyküsüdür; ayrıca şu da var ki, tüm felsefelerin ahlâki (ya da ahlâkdışı) amacı, bitkinin tümünün kendisinden türediği yaşam tohumunu oluşturur."

Böyle bir bakış açısı, *her türlü* değişmez hakikat olasılığını yadsıma riskini beraberinde getirse de (kaldı ki, Nietzsche'nin seve seve alacağı bir risktir bu), ben yine de Nietzsche'nin bu sözlerini ciddiye alıyorum ve bu nedenle de, sahip olduğum dini bakış açısıyla entelektüel konumumun çıkış noktalarından biraz bahsetmek istiyorum. Erken dini eğitimim, pedagojik açıdan tam bir felaketti – ailemin bağlı olduğu ortodoks Yahudi sinagogu, katı bir boyun eğmezlik arkasına saklanmıştı ki, bu fazlasıyla nahoş bulduğum bir otoriterlikti. Yaşamımın erken dönemlerinde herhangi bir inanç sahibi olma olasılığını tümden kaybettiğim için, uzun vadede belirleyici bir deneyim olmuştur bu. Schopenhauer, serpilmesi istenen bir dini inancın çocukluk yıllarında kök salması gerektiğini hatırlatır bize. Onun sözcükleriyle aktaracak olursak, "İman kapasitesinin en güçlü olduğu dönem, çocukluk yıllarıdır; dinlerin, o hassas yılları egemenlikleri altına almak amacıyla diğer her şeyden çabuk davranmak için çaba göstermelerinin nedeni de budur." Bundan dolayı, erken kök salmış inancın yükünü hiç taşımadım ve inancı da, tıpkı insanlığın erken dönemlerine ait diğer birçok akıldışı inanışla korku gibi, bir yük olarak gördüm.

Schopenhauer'e tekrar dönecek olursak, "Din alegorilerle, efsanelerle ifade edilmiş, böylelikle de insanlık tarafından tamamen anlaşılması, sindirilmesi sağlanmış hakikattir." Ama dar görüşlü din hocaları alegorilerle metaforları kişisel hataları neticesinde tarihsel gerçeklerle karıştırdıklarında; ya da bu yönde eğitim vermek için kasıtlı bir seçim yaparak, İncil'e özgü otorite anlayışını mantığın her türlüsünün yerine koyduklarında, bazı öğrencilerini konudan soğutma riskiyle de karşı karşıya kalırlar; işte ben de, erken yaşlarda konudan soğumuş olanlardan biriydim.

Varoluş anlayışım, giderek daha bilimsel, materyalist bir dünya görüşü kazanmama neden oldu. Schopenhauer'in, Voltaire'in, Nietzsche'nin, Freud'un görüşlerini kendime çok yakın buluyordum. Aslına bakılacak olursa, bu konuşma için hazırlanırken, geçenlerde Freud'un din üzerine yazdıklarını (Bir Yanılsamanın Geleceği'ni)[2] tekrar okudum; bu metinlerin, kendi inanışımı inşa ederken hiç şüphesiz ki bir hayli faydalandığım metinler olduğunu fark edene kadar da, Freud'a ne kadar hak verdiğimi görerek büyük bir şaşkınlık yaşadım. Dini dünya görüşüyle bilimsel bakış açısının hiçbir şekilde bağdaşmayacak şeyler olduğuna inanarak yetişmiş biriyim – Schopenhauer'in, dinin sadece karanlıkta görülebilen bir ateşböceği olduğuna dair metaforunu her zaman çok sevmişimdir. Hazır sözü açılmışken: Schopenhauer, bilimsel anlayışın

2 *Die Zukunft einer Illusion*. Freud, 1927'de yayımlanan bu metinde, din olgusunun kökeniyle gelişimi hakkındaki yorumlarına yer verir. Metinde din için bir psikanaliz denemesine soyunan Freud'a göre, din olgusu baba kompleksinin bir uzantısıdır. -ç.n.

ışığı cehaletin karanlığını bir kez dağıttıktan sonra, dinlerin kökünün kuruyacağını öngörmüştü. Dini inançların Birleşik Devletler'de yeniden güçlenmeye başladığı göz önüne alınacak olursa, söz konusu tahminin ne kadar da geçersiz kaldığına şaşmamak elde değil.

Francis Crick'in, (kendisi, DNA araştırmaları dalında Nobel ödülü kazanmıştır) son kitabında (*The Astonishing Hypotheses*) [Şaşırtan Varsayım] dile getirdiği görüşleri de kendime son derece yakın buluyorum. Kitabın ilk satırları şöyledir:

"Şaşırtan varsayım, sizin, sevinçlerinizin, acılarınızın, anılarınızın, tutkularınızın, kişisel iradenizin gerçekte sinir hücrelerinden oluşan devasa bir küme ile bunlara bağlı moleküllerin davranış biçimlerinden başka bir şey olmadığını ifade eder."

İnanıyorum ki...
sıra dışı iddiaların
sıra dışı kanıtları
olmalıdır

Nihayetinde sinir hücrelerinin elektrokimyasal olarak güçlendirilmiş davranışlarından ibaret olan bu insani deneyimler listesine; Atman duyusu, ilahi kıvılcım, Buda'nın doğası, insan ruhu ve kutsal toprakların yanı sıra; satoriye, nirvanaya, aydınlanma ile selâmete duyulan özlemi de ekleyebilirim. Bana göre zihne böyle materyalist, belki de buna natüralist denebilir bir biçimde bakmak içler acısı, hâkir ve

nahoş olsa da, her şeye rağmen anlaşılır ve kaçınılmazdır. İçimde biraz ilahi kıvılcım olmasını çok istediğimi, kutsal olanın bir parçası olmak, sonsuza dek var olmak, kaybettiklerime tekrar kavuşmak için can attığımı söyleyebilirim – tüm bunları sahiden çok istiyorum, ama bunların gerçeği değiştirmeyeceğini ya da onu en baştan kurmayacağını da iyi biliyorum. *Bu sıra dışı iddiaların sıra dışı kanıtlar gereksindiğine inanıyorum* – bununla kast ettiğim şey, *saf deneyin ötesindeki kanıtlardır*; ki biz terapistler, bu tür kanıtların kırılgan, yanılgılara müsait, hızla değişebilen ve büyük ölçüde etki altına alınabilecek nitelikte olduğunu iyi biliriz.

Konu hakkında bugünlerde yazan ve duruşumu olabildiğince açık bir biçimde ortaya koyan, bilimsel duruşu ifade ederken yaşamın doğasında bulunan dehşeti ve gizem duygusunu da (bunlar, Santayana ile Spinoza'nın ateizmine, ya da panteizmine bir hayli benzeyen şeylerdir ve evrene karşı gerçek bir inanç, başkalarının inanç sistemlerine karşı da saygı beslerler) korumayı bilen yazarlar; konuyu *The Demon Haunted World* [Karanlık Bir Dünyada Bilimin Mum Işığı] adlı kitabında ele alan Carl Sagan ve *Skeptics and True Believers* adlı kitabın sahibi, seçkin fizikçi (ve Katolik) Chet Raymo gibi kişilerdir.

Bugün Birleşik Devletler'de, bireylerin inançsız olduklarını belirtmesi pek de kolay bir iş değil – hele ki, Gallup'un anketine katılan Amerikalıların yüzde 80'inin ölümden sonraki yaşama inandığını söylediği düşünülürse. Bu sayılar, bildiğimiz üzere, ABD haricindeki ülkelerden gelen sayılardan bir

hayli yüksektir. Fransa, İsveç, Danimarka, Avusturya, Büyük Britanya, Hollanda, Japonya ve Çek Cumhuriyeti vatandaşlarının yüzde 40 ilâ yüzde 70'i, ölümden sonraki yaşama, heyhat, inanmamaktadır. Amerikalıların sadece yüzde 3'ü tanrıya inanmadıklarını söylerken, bu oran Avrupa ülkelerinde 6-7 kat daha fazladır. Dini inançlar hakkında farklı ülkelerde yapılan bu kamuoyu yoklamalarını kendimi dışarıda kalmış hissederek okumamak elimden gelmese de, hâlâ düşüncelerimin, birlikte çalıştığım akademisyenlerle terapistlerin ezici çoğunluğunun düşüncelerinden çok da farklı olmadığına inanıyorum.

Üniversite eğitimim, imkân tanıdığı birkaç seçmeli dersi şaşmaz bir biçimde edebiyata adadığım, bilimsel tabanlı, tıp öğrenimine hazırlayıcı bir müfredata sahipti. Kurgu metinleri doymak bilmez bir biçimde okurdum, ki bu açlığım hâlâ devam ediyor, ve ergenlik çağımda ölüm, hayatın anlamı, özgürlük ve insan ilişkileri gibi temel sorunları inceleyen romancılardan –özellikle de büyük Rus ve Fransız varoluşçu yazarlardan– çok etkilenirdim.

Psikiyatri eğitimimde, John Whitehorn ve Jerome Frank gibi hocaları tanıdığım Johns Hopkins Üniversitesi'nin psikiyatri doktorası müfredatının seçiciliği, mizacıma son derece uygundu. Alışılmış yöntemlerle yapılan uzun, kişisel bir analize girmiş, ama analistin katı, kişiliksiz hâlinden memnun kalmamıştım. Ayrıca o zamanların dar ve indirgemeci analitik inanç sistemlerinden de hoşnut değildim – zaman zaman, analitik doktrinler köktendinci göste-

rilere rahatsız edecek kadar benziyormuş gibime geliyordu.

Eğitimimin ikinci yılında, Rollo May'in *Existence* adlı kitabı yayımlanmıştı; umutsuzluğu incelemeye ve iyileştirmeye dair bana yepyeni bir bakış açısı kazandıran kitap, üzerimde derin bir etki bırakmıştı. Doktora tezini Kafka ve Camus üzerine karşılaştırmalı edebiyat alanında yazan eşimle yaptığımız gündelik konuşmaların da, varoluşçu yazarlara karşı ilgimin artmasında etkisi oldu ve üçüncü yılımda, ilk felsefe dersimi almaya başladım. O andan itibaren bağımsız ve güdümlü felsefi çalışmalara ciddi mesai harcamaya ve insanlık durumunu inceleyen filozoflar üzerinde yoğunlaşmaya başladım –onları nasıl niteleyeceğimi bilemiyorum– zira varoluşçu terimini hiçbir filozof benimsememiştir-; belki de en iyisi, şu eski lebens-philosoph (yaşam filozofu) terimidir. Özellikle Sokrates öncesi filozoflar, Stoacılar, Lucretius, Schopenhauer, Sartre, Camus, Heidegger, Nietzsche, Corlis Lamont ve Santayana her zaman ilgimi çekmiştir.

Ama felsefe her zaman, bana ilham vermekten ziyade düşüncelerimi doğrulamak konusunda işime yaradı. Başlıca hocalarım hep hastalarım olmuştur ve onlarca yıl boyunca, klinik çalışmalarımı konuyla alakalı felsefi sorunları incelemeye yönelik olarak biçimlendirdim. Bir terapistin varoluşla ilgili temel sorunlar üzerine kolay söz alamayacağının farkına çok erken vardım: Bu sorunlar dehşet duygusuna o kadar sıkı sıkıya bağlı şeylerdir ki, sadece bir an için gözle görülür hâle gelip, hemen ardından gündelik hayatın gürültüleri arasında gözden

yiterler. Neticede, şu veya bu nedenden ötürü yaşamla ölümün temel sorunlarıyla yüzleşmek zorunda kalmış hastalar aramaya başladım ve klinik çalışmalarımı bu tür hastalar üzerinde yoğunlaştırdım. Stanford Üniversitesi'nin öğretim görevlileri arasında yer almamın sağladığı en büyük avantajlarından biri, hastalarımı dikkatle, ekonomik koşulları önemsemeksizin seçmeme imkân verecek kaynaklara ve özgürlüğe sahip olmamdı. Bunlar elbette sağlık sigortalarının gündemde olmadığı mutlu günlerde olan şeylerdi; o zamanlar, üniversite hastaneleri birbiri ardına iflas bayraklarını çekmeye başlamamıştı henüz.

Birkaç yıl boyunca, ölümlülükle düzenli olarak yüzleşmek zorunda kalmış hastaları tedavi etmeyi yeğledim – metastazlı kanser hastalarıydı bunlar; onlarla önce bireysel terapiyle çalışmış, yavaş yavaş da hepsiyle bir grup terapisi ortamında çalışmak için cesaretimi toplamıştım. Daha sonra eşini ya da ebeveynini kaybetmiş kişilerin yaşadığı keder duygusuna yöneldim ve keder duygusunun, bizleri sevdiklerimizi kaybetmemizle olduğu kadar, fâniliğimizle de nasıl yüz yüze getirdiği üzerine yoğunlaştım.

Neticede, terapiye varoluşçu bir bakış açısı geliştirmekle ilgili söyleyecek bir şeylerim olduğu sonucuna vardım ve yıllarca uğraşarak, konu hakkında bir metin –*Varoluşçu Psikoterapi* gibi çarpıcı, dramatik bir adı olan bir metin– yazdım. Söz konusu kavram müphemdir; bu nedenle, devam etmeden önce, izninizle varoluşçu psikoterapi hakkında öyle pek de aydınlatıcı olmayan bir tanım yapayım.

Varoluşçu psikoterapi, varoluşla ilgili meselelere odaklanan dinamik bir terapi yaklaşımıdır.

Tanımın aydınlatıcı olmayacağı konusunda sizi uyarmıştım. *"Dinamik yaklaşım"* sözüne açıklık getirerek tanımı biraz açayım. *Dinamik* sözcüğünün hem uzman olmayanlarca kullanılan, hem de teknik bir tanımı vardır. Sözcüğün (Yunanca dunasthi kökünden gelir ve anlamı kudret ya da güç sahibi olmaktır) uzman olmayanlarca kullanılan ve etkili olmayı, canlılığı (zekâ kıvraklığı, dinamo, dinamik bir futbolcu ya da siyasi bir hatip) ima eden anlamının konumuzla bir ilgisi yok. Zaten dinamiği bu anlamıyla kullanacak olsaydık, dinamik, diğer bir deyişle uyuşuk ya da tembel bir terapist dışında bir şey olduğunu hangi terapist iddia edebilirdi ki?

Hayır, "dinamik" sözcüğünü, güç kavramını da içinde barındıran, ama temeli Freud'un, bireyin içinde çatışma halinde bulunan güçlerin onun düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını biçimlendirdiğini öne süren zihinsel işleyiş modeline dayanan teknik anlamıyla kullanıyorum. Bunun yanı sıra –ki, bu nokta önemlidir–, *birbirleriyle çatışan bu güçler farkındalığın çeşitli seviyelerinde yer alır; aslına bakılacak olursa, bunların bir kısmı tamamen bilinçdışı seviyelerdedir.*

O hâlde, varoluşçu psikoterapi, diğer birçok psikanalitik terapi gibi, bilinçli işleyişleri etkileyen bilinçdışı güçlerin varlığını kabul eden dinamik bir terapi yöntemidir. Yine de, şu soru gündeme geldiği vakit, birçok psikanalitik düşünce yapısından bü-

tünüyle ayrılır: *Birbiriyle ihtilaf halindeki bu içsel güçlerin nasıl bir yapısı vardır?*

Varoluşçu psikoterapi yaklaşımı, ruhumuza eziyet eden içsel çatışmaların sadece bastırılmış içgüdüsel çekişmelerden, yaşamımızda özel bir yeri bulunan yetişkinlerden ya da unutulmuş travmatik anı parçalarından değil, aynı zamanda *varoluşun özündeki "verili" durumlarla yüzleşmelerden de* kaynaklandığını öne sürer.

Peki varoluşa ait bu "verili" durumlar nelerdir? Eğer kendimize yaşamın gündelik sorunlarını perdeleme ya da "parantez içine alma" hakkını verip dünyadaki yerimiz konusunda ciddiyetle düşünecek olursak, yolumuz varoluşun derinliklerindeki yapılarına (teolog Paul Tillich'in isabetli tanımını kullanmak gerekirse, "nihai sorunlarına") kaçınılmaz olarak çıkacaktır. Bu nihai sorunlardan dördü, bana göre psikoterapiyle yakından alakalıdır: Ölüm, yalnızlık, hayatın anlamı ve özgürlük. Bu dört izlek, kitabımın omurgasını oluşturuyor; onlara konuşmama devam ettikçe ayrıntılarıyla değineceğim.

Varoluşçu terapi uygulama aşamasında neye benzer peki? Bu soruyu yanıtlayabilmek için, "içerik" ile "yöntem" sorunlarına dikkatle eğilmek gerekir – bunlar, terapideki konuşmaların iki ana yönünü oluşturur. "İçerik"in anlamı elbette bellidir: Tam olarak konuşulanlar, yani terapi süresince değinilen asli meseleler. "Yöntem" ise tamamen farklı ve fazlasıyla önemli bir boyutu işaret eder: *Hastayla terapist arasındaki kişilerarası ilişkiye*. Yani bir etkileşimdeki "yöntem"in ne demek olduğuna dair

bir soru sorulduğunda, kast edilen şey şudur: Sözcükler (tabii sözsüz davranışlar da), *etkileşim dâhilindeki taraflar arasındaki ilişkinin doğası hakkında ne söylemektedir?*

Eğer düzenlediğim terapi seansları incelenecek olursa; ölüm, özgürlük, hayatın anlamı ya da varoluşsal yalnızlık hakkında upuzun, sarih tartışmalara çoğu kez rastlanmadığı görülecektir. Bu tür varoluşçu *içerikler*, sadece kimi hastalar için (hepsi için değil elbette) terapinin (her aşamasında olmasa da) bazı aşamalarında belirgin olabilir. Aslına bakılacak olursa, etkili bir terapist içerikle ilgili alanlarda hastayı asla zorlamaya kalkmamalıdır: *Terapi, ilişkilerin üzerinden yürütülmelidir; teorilerin değil.*

Ama aynı terapiler varoluşçu yönelmelerden çıkan bazı karakteristik *yöntemler* açısından incelenecek olursa da, bu kez karşımıza bambaşka bir şey çıkar. Varoluşçu sorunlara karşı keskinleşmiş bir duyarlılık, terapistle hasta arasındaki ilişkiyi derinden etkiler ve seansların akışını değiştirir.

Belki de bu durumu etraflıca açıklayabilmek için, terapi ilişkisinin doğası hakkında birkaç şey söylemek gerekiyor. Tedavi ettiğimiz insanlarla aramızdaki ilişkiyi en doğru tanımlayacak terim ne olabilir? Hasta/terapist mi, danışan/danışman mı, analiz gören/analist mi, müşteri/işleri kolaylaştıran mı, yoksa şimdilerde kullanılmaya başlanan –ve bu terimlerin en iticisi olan– kullanıcı/sağlayıcı mı? Bunların arasından gönül rahatlığıyla bir seçim yapmam olası değil; zira bu terimlerin hiçbiri, benim terapi ilişkisinden anladığım şeyi tam olarak

ifade etmiyor. Konuşurken, kolaylık olsun diye hasta/terapist ittifakından söz etsem de, içten içe, hastalarla terapistleri *birlikte yol alan insanlar* olarak görmenin yerinde olduğuna inanıyorum; kaldı ki, böyle bir tanımlama, "onlarla" (kederli olanlar) "biz" (şifa dağıtanlar) arasındaki ayrımları da ortadan kaldırmaktadır.

Fransız romancı André Malraux, onlarca yıl boyunca günah çıkaranları dinledikten sonra, insan doğası hakkında öğrendiklerini özetleyen bir köy papazını anlatır: "Öncelikle, insanlar sandığımızdan çok daha mutsuz... ayrıca olgunlaşmış insan diye bir şey de yok." Herkes –ki, buna hastalar kadar terapistler de dâhildir– yaşamın neşesi bir yana, onun kaçınılmaz karanlığını da yaşamaya yazgılıdır: Yani hayal kırıklığını, yaşlanmayı, hastalıkları, yalnızlığı, sevdiklerimizi kaybetmeyi, anlamsızlığı, acı veren seçimleri ve ölümü.

Hiç kimse, bu durumu Schopenhauer'in yaptığı kadar sert ve kasvetli bir biçimde ifade etmemiştir:

"İlk gençlik yıllarında," der Schopenhauer, *"önümüzdeki hayat üzerine düşünürken, tiyatro salonundaki yerini perde açılmadan önce almış, oyunun başlamasını sabırsızlıkla bekleyen, heyecanlı çocuklar gibiyizdir. İleride neler olup biteceğini bilmememiz düpedüz bir lütuftur. Şayet olacakları önceden görebilsek, o çocuklar gözümüze mahkûm olmuş tutuklular gibi görünürdü; ölüme değil de hayata mahkûm olmuş, ama hükümlerinin ne anlama geldiğinden o ana dek tamamen bihaber tutuklular gibi."*

Schopenhauer'in bakış açısı kişisel mutsuzluğu-

nun ciddi biçimde etkisi altında kalmış olsa da; varolduğunun farkında olan, düşünebilen her bireyin yaşamının özünde yatan umutsuzluğu göz ardı etmek son derece güçtür. Bazen eşimle birlikte, sırf eğlence olsun diye, benzer eğilimlere sahip insanların katılacağı hayali ziyafetler –örneğin tanıdığımız tekelcilerin, ateşli narsisistlerin, üçkâğıtçı pasif agresiflerin yer alacağı, ya da, bu tiplemelerin tam karşıtı olacak biçimde, sadece gerçekten mutlu olanların davet edileceği "mutlu" bir ziyafet– tasarlarız. Her türlü tuhaf masayı doldurmakta hiçbir sorunla karşılaşmamış olsak da, "mutlu insanlar" masasını tamamen doldurmayı şimdiye dek hiç beceremedik. Her defasında, yapı olarak neşeli birkaç kişi belirler, isimlerini davetli listesine yazdıktan sonra da diğer sandalyelere kimlerin oturacağını düşünmeye devam ederiz; ama işte o sırada, mutlu misafirlerimizden birinin ya da bir başkasının, yaşamdaki temel zorluklardan birinden –ki, bu çoğu kez kendisinin, çocuğunun ya da eşinin başına gelmiş ciddi bir hastalıktır– mustarip olduğunu fark ederiz.

Bu trajik, ama aynı zamanda da gerçekçi bakış açısı, benden yardım isteyenlerle ilişkilerimi uzun zamandır etkisi altında bulunduruyor. Eğitimim boyunca, "tam bir analizden geçmiş terapist" fikriyle sık sık karşılaştım – bu masalı hatırlıyorsunuz, öyle değil mi? Ama tecrübem arttıkça, meslektaşım olan çok sayıdaki terapistle yakın ilişkiler kurdukça, çalıştığım sahanın kıdemli isimleriyle tanıştıkça, eski terapistlerimle hocalarımın yardımına çağrıldıkça ve son olarak ben de bir hoca ve kıdemli bir

isim olduğumda, bu fikrin özünde yatanın hayalden öte bir şey olmadığını fark ettim. *Hepimiz aynı yolun yolcusuyuz* ve varoluşun temelindeki trajedilerden muaf olan tek bir terapist, tek bir insan yoktur.

Ölümle, hayatın anlamıyla, özgürlükle, yalnızlıkla ilgili nihai sorunlardan söz ederken, her dini geleneğin özünde bulunan bir alana fazlasıyla yaklaşıyorum hiç kuşkusuz. Dini inanç ve ibadetin her çağda, her yerde bulunduğu su götürmez bir gerçektir – hiçbir dini görüşü bulunmayan bir kültürün keşfedildiği olmuş mudur? Bazen, dini inancın her zaman, her yerde bulunuyor olmasının, her zaman, her yerde bulunan ilahi bir varlığın ispatı ya da geçerli kılınması olduğu da ileri sürülmüştür.

Birçokları gibi, ben de kendimi bunun tam tersi bir konuma yerleştiriyorum – diğer bir deyişle, tarih boyunca her kültürde her insanın, bu nihai sorunlarla baş etmek zorunda kaldığını ve insanlık durumunun özünde yatan kaygılardan kaçmanın yollarını aramaya koyulduğunu söylüyorum. Ölüm, hayatın anlamsızlığı, özgürlük (yani, varoluşun temelde bir yapıdan yoksun oluşu: *das nichts*) ve mutlak yalnızlık düşüncelerine eşlik eden kaygılarla her insan karşı karşıya gelir – din de, insanın varoluş kaygısını bastırma yönündeki başlıca çabası olarak ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, dini inancın her zaman, her yerde bulunmasının nedeni, varoluşa dair kaygıların her zaman, her yerde bulunmasıdır. Tanrılar tarafından yaratılmış olmaktan ziyade, rahatımız için tanrıları yaratmış olduğumuz son derece açıktır; üstelik, filozofların yazının ica-

dından beri dikkat çektiği üzere, onları kendi sûretimizde yaratmış bulunuyoruz. Sokrates öncesi dönemdeki düşünürlerden Xenophanes, bundan 2500 yıl önce şöyle yazmıştır: *"Eğer Aslan düşünebiliyor olsaydı, Tanrılar yeleli olurdu ve kükrerlerdi."*

Şimdi de, varoluş kaygısını azaltmaya yönelik olan, psikoterapik olduğu kadar dinlerin de alanına giren bazı çabalardan bahsetmek istiyorum. Öncelikle, hayatın anlamsızlığıyla ilgili olan nihai sorunu ele alalım.

İnsanoğlu olarak, bir anlam arayışı içinde bulunan, ama gerçek anlamı olmayan bir dünyaya fırlatılmış olma şanssızlığını yaşayan yaratıklarız. Yaşamdaki en büyük ödevlerimizden biri, yaşamı destekleyecek kadar güçlü olan bir amaç icat etmek. Sonra da, bu amacın bizzat muharriri olduğumuzu yadsımaya yönelik usta bir manevra yapmak zorunda hissediyoruz ki, söz konusu amacı "keşfettiğimiz" –bu amacın "oralarda bir yerlerde" bizi beklediği– sonucuna varabilelim.

Yaşamımız için sağlam bir amaç aramaya yönelik bitmek tükenmek bilmeyen arayışımız, bizi sık sık krizin eşiğine getirir. Hayattaki amaçları hakkındaki endişeleri nedeniyle terapiye başlayan bireylerin sayısı, aslında terapistlerin fark ettiğinden çok daha fazladır. Hastaların şikâyetleri birçok farklı biçimde dışa vurulabilir: "Çok tutarsız bir hayatım var," "Hiçbir şeye tutkuyla bağlanamıyorum," "Neden yaşıyorum? Hayatım nihayetinde nereye varacak? Hayatın mutlaka çok daha derin bir anlamı olmalı," "Kendimi bomboş hissediyorum

–her akşam televizyonun karşısına geçmek, son derece gereksiz ve işe yaramaz olduğumu hissettiriyor bana," "Elli yaşıma geldim ama büyüyünce ne yapmak istediğimi hâlâ bilmiyorum."

Geçenlerde, *The Listener* adlı enfes bir kitap okudum; San Francisco'lu psikanalist ve coşkulu yazar Alan Wheels'ın anılarıdır bu. Kitaptaki, konumuzla ilgili olan bir bölüm aklımda dönüp dolaşıyor. Yazar, köpeği Monty ile dolaşmaktadır:

Olur da eğilip yerden bir sopa alacak olursam, köpeğim önüme düşüyor hemen. Beklenen şey gerçekleşti işte. Köpeğin bir görevi var artık... Görevinin içeriği hakkında kafa yorması gerektiğini hiç düşünmüyor. O an düşünebildiği tek şey, görevini yerine getirmek. O sopayı kapıp getirmek için, mesafeyi dikkate almaksızın, karşısına çıkan her engeli aşarak koşuyor ya da yüzüyor.

Sopayı alınca da onu geri getiriyor: Zira görevi sopayı almakla sınırlı değil, onu geri getirmesi de gerekiyor. Buna rağmen, bana yaklaştıkça adımlarını yavaşlatıyor. Sopayı bana verip görevini sona erdirmek istese de, yapması gerekeni yapmaktan, tekrar bekleme konumuna geçecek olmaktan nefret ediyor.

Benliğin ötesinde bir şeylere hizmet etmek, benim için olduğu kadar onun için de önemli. Ben hazır olana dek, beklemesi gerekiyor. Sopayı uzağa fırlatacak benim gibi birine sahip olduğu için şanslı bir köpek o. Ben de, tanrının benim için bir sopa fırlatmasını bekliyorum. Uzun zamandır bekliyorum bunu. Dikkatini bana ne zaman tekrar yönelteceğini, bana,

benim Monty'ye verdiğim gibi bir görev ne zaman vereceğini, bir daha verip vermeyeceğini kim bilebilir ki?

Bu kısmı neden kafamdan atamıyorum? Yaşama dair, önceden karar verilmiş sağlam bir görev düşüncesi, karşı konulması son derece güç bir düşünce çünkü. Hangimiz şöyle bir şey istememişizdir ki: *Keşke benim sopamı bir yerlere fırlatacak birileri çıksa.* Yaşamımız için, harap olmuş güneş sistemimize dair bakış açımıza kaçınılmaz bir biçimde uygunmuş gibi görünen manevi, zayıf, icat edilmiş bir amaçtan ziyade; bir yerlerde sahici, takdis edilmiş, varlığına daha önceden karar verilmiş bir amaç olduğu düşüncesi ne kadar da güven vericidir.

Hayatın anlamı sorunu, düşünebilen canlıların tümünü zehirler niteliktedir. Ve elbette, Tanrı'nın nihai kişisel amacını bizlere nakleden dini vahiyler, her ne kadar zor, her ne kadar teferruatlı olurlarsa olsunlar, her zaman başköşeye *buyur edilirler.* Hayatın anlamı sorununa dinin getirdiği çözüm, doğanın yolladığı daha akla yatkın ama nahoş mesaja, bize evrendeki ve varlığın muazzam zincirindeki küçücük yerimizi hatırlatan o mesaja oranla ne kadar avutucudur? Bir keresinde, birden fazla kutu boyunca devam eden, sarsıcı, unutulmaz bir karikatür görmüştüm; kutuların hepsinde farklı canlılar tasvir edilmişti, örneğin bir solucan, bir balık, bir kuş, bir yılan, bir inek. Her kutucukta, bu canlılar aynı şarkının nakaratını tekrarlayıp duruyordu: "Ye, hayatta kal, çoğal. Ye, hayatta kal, çoğal." Son kutucukta ise, Rodin'in "düşünürü" şeklinde dur-

muş bir adam vardı ve kendi kendine şöyle diyordu: "Tüm bunların anlamı ne? Tüm bunların anlamı ne?" Tüm diğer yaşam biçimleri işin aslını kavramış gibi görünüyordu, ama biz insanlar duruma bir türlü vakıf olamıyoruz; bunun yerine yüce bir amacın ve görevin varlığını talep ediyor, sonra da bunu yasalaştırıyoruz.

Hayata dair güçlü ve tatminkâr amaçlarla ilgili düşünceler hakkında yapılan klinik ve teorik çalışmaların çoğu, hedonizm, özgecilik, bir davaya adanmışlık, yaratıcılık, kendiliğin gerçekleştirilmesi gibi hedefleri işaret eder. Hayatın anlamına dair tasarıların, bir davayı sevmek, yaratım süreci, ötekilere dair sevgi ya da ilahi bir töz gibi, kişiliğin ötesinde bir yerlerde bulunduklarında çok daha derin, güçlü bir değere sahip oldukları gerçeği bana son derece açık görünüyor.

Günümüzün ileri teknoloji milyonerlerinin vaktinden evvel gelişmiş başarıları, kendini aşamayan hayatı anlamlandırma yöntemlerinin sınırları konusunda öğretici nitelikte buhranlar üretir sık sık. Bu bireyler kariyerlerine ne istediklerini bilerek başlarlar – istediklerini elde etme konusunda azimlidirler: Hepsi çuval dolusu para kazanacak, iyi bir hayat sürecek, meslektaşlarından saygı görecek ve erken emekli olacaktır. Bugüne kadar görülmemiş kadar çok sayıda genç, otuzlu yaşlarını süren insan tam olarak bunu başarmıştır da – yakın geçmişte piyasalarda yaşanan çöküşle sona eren mutlu günlerde elbette. Ama sonra, şu soru ortaya çıkıverir: "Peki şimdi ne yapmalı? Hayatımın geri kalanına –bundan sonraki kırk yıla– ne olacak?"

Tanıdığım genç, ileri teknoloji milyonerlerinin çoğu, aşağı yukarı aynı şeyi yapmaya devam ediyor: Yeni şirketler kuruyor, sonra da geçmişteki başarılarını tekrarlamaya çalışıyorlar. Ama neden? Kendilerine, başarılarının rastlantısal olmadığı, belirli bir ortakları ya da akıl hocaları olmadan, tek başlarına da başarılı olabileceklerini kanıtlamak için böyle yaptıkları konusunda telkinde bulunuyorlar. Çıtayı yükseltiyorlar. Kendilerinin ve ailelerinin güvende olduğunu hissedebilmeleri için, ihtiyaç duydukları şey bankadaki bir ya da iki milyon dolarları değil artık – çünkü güvende olduklarını hissedebilmeleri için gereken, beş, on, hatta yirmi beş milyon dolar. Hâlihazırda harcayabileceklerinden daha fazla paraları varken, daha da fazlasını kazanmanın anlamsızlığını, akıl dışılığını fark ediyor olsalar da, duramıyorlar. Ailelerinden, içten içe istedikleri şeylerden zaman kıstıklarını onlar da biliyor; yine de bu oyunu oynamaktan vazgeçemiyorlar –"Para orada öylece duruyor," diyorlar bana, "yapmam gereken tek şey, elimi uzatıp onu almak." Sürekli olarak iş anlaşması yapmaları gerektiğini hissediyorlar. Bir emlak yatırımcısı, eğer duracak olursa yok olacakmış gibi hissettiğini söylemişti bana. Bu insanların çoğu can sıkıntısından korkuyor – can sıkıntısına dair en ufak bir esinti yüzünden dahi, oyunlarına geri dönüyorlar.

Varoluşa dair diğer nihai endişelerin (ölüm, yalnızlık, özgürlük) tersine, klinik çalışmalarıma dayanarak, hayatın anlamı konusuna en doyurucu olarak dolaylı yoldan yaklaşılacağına inanıyorum – söz konusu amacın izini doğrudan doğruya *sürmekten*

ziyade, onun anlamlı ve sahici bir meşguliyetten; genişleyen, tatminkâr, kendini aşabilen bir gayrete atılarak ortaya çıkmasına imkân tanımak gerekir. Biz terapistlerin yapabileceği en iyi şey de, bu tür bir meşguliyetin önündeki engelleri tanımlamak ve ortadan kaldırılmalarına yardımcı olmaktır. Buda'nın da gösterdiği gibi, hayatın amacının peşine doğrudan doğruya düşmek, insanı geliştirecek nitelikte bir uğraş değildir: En iyisi, kişinin kendisini yaşam ırmağının akışına bırakması ve bu sorunların uzaklara sürüklenmesine izin vermesidir. Bu arada, laf arasında söylemeden duramayacağım bir şey var ki, o da terapist olarak mesleğimizin bize tanıdığı en büyük ayrıcalıklardan birinin, mesleğimizin bizi amaçsızlık kaynaklı buhranlara -deneyimli terapistlerin dile getirdiğine çok az şahit olduğum bir şikâyet bu- karşı aşılıyor olmasıdır.

Şimdi hayatın anlamsızlığını bir kenara bırakarak, nihai kaygılardan bir diğerine geçeceğim: *Varoluşsal yalnızlığa*. Öncelikle, yalnızlık kavramının bizim meslekteki farklı kullanımları arasında bir ayrım yapmak gerekiyor.

İlk olarak, kendilik dâhilindeki ayrılığı işaret eden, *ruha dair yalnızlık* vardır. Eski bir kavramdır bu -Binswanger'in, herhangi bir şey hakkında ne düşündüğünü artık bilemediğini söyleyen Ellen West hakkındaki tanımını getirin aklınıza: "Bu, olabilecek en büyük yalnızlık durumudur, kişinin özerk organizmasından neredeyse tamamen ayrıldığına işaret eder." Freud, yalnızlık çıkışlı savunma mekanizmasını; hoş olmayan bir olayın anısının kişinin üzerinde bıraktığı etkiden tamamen arındırıl-

ması ile birleştirici öğelerinin kesintiye uğratılarak, söz konusu anının, düşüncenin olağan işleyişinden soyutlanması olarak tanımlar. Aralarında Fritz Perls'ün de bulunduğu birçok terapist, terapinin hastaların dağılıp gitmiş parçalarının benlikleriyle yeniden bütünleştirilmesi yolundaki hedefini birçok kez tanımlamıştır. Hatta Perls, "bütünlük" hedefine verdiği önemin altını çizmek amacıyla, yaklaşımına *Gestalt terapisi* adını vermiştir (İngilizcedeki *whole* [bütün], *heal* [şifa], *healthy* [sağlıklı] ile *hale* [zinde] sözcüklerinin ortak olan etimolojik köküne dikkatinizi çekerim.)

Bir de, *kişilerarası yalnızlık* vardır ki, çoğu kez terapinin her aşamasında rastlanabilecek olan tek başınalık olarak deneyimlenir. Tek başınalığın, –sosyal, coğrafi, kültürel etkenler, toplumumuzdaki kurumları himayesi altına almış duruma gelen mahremiyetin yıkılması kaynaklı– birden fazla nedeni örneğin şizoid, narsisistik, istismarcı, yargılayıcı vardır. Biz terapistler tek başınalık durumlarıyla uğraşmaya alışkınızdır ve bu çalışmalar sonucunda şuna ikna oldum ki, çok derin nitelikteki tek başınalık duygusunu grup terapisi oluşumlarında daha iyi tedavi etmekteyiz.

Nihayet, bu ikisine ek olarak, bunlardan çok daha derin yaralar açan *Varoluşsal yalnızlık* vardır; bu, daha temel bir yalnızlık duygusudur, varoluşun özünde bulunur ve kişiyle başkaları arasındaki kapatılamaz bir boşluğa, sadece kişiyle ötekiler arasında değil, kişiyle dünya arasında da bulunan ayrılığa işaret eder. Bu durum, deneyimlerim ışığında konuşacak olursam, en kesin şekliyle, bir insanın

yalnız doğduğunu ve bu dünyadan yalnız ayrılacağını sahiden fark ettiği tek an ölüm anı olduğu için, ölümle yüz yüze gelmiş hastalarda deneyimlenir. Ölümümüz sırasında başkalarının da bizimle birlikte olmasını isteriz; ölüm nedenimiz şu veya bu olabilir ama hiç kimse, hiçbir koşul altında, bir başkasının yapayalnız ölümünü ondan alamaz. Ölüm anında (antik dünyadaki birçok kültürde de görüldüğü üzere) başkalarının bize eşlik edeceğini düşünmek hoşumuza gidebilir elbette; ama yine de, ölüm, insan deneyimlerinin en yalnız olanıdır. Yedi yüzyıldan beri hâlâ devam eden *Everyman*[3] adlı oyunu bir düşünün. Ölüm meleği tarafından ziyaret edildiğinde, Everyman'in nasıl da infazın geçici olarak durdurulması ya da geciktirilmesi için yalvardığını bir düşünün. Bu istek reddedildiğinde, Everyman yolculuğu için yanına bir refakatçi almasına izin verilmesi için yalvarır. Ölüm meleği bu isteği kabul eder, "Eğer birini bulabilirsen olur tabii." Ve işte, oyunun geri kalanı boyunca, Everyman kendisine bir refakatçi arar. Tüm arkadaşları, tüm yakınları, inanması güç birçok mazeretle bu isteği reddeder. Kuzenlerinden birinin ayak parmaklarına kramp girmiştir örneğin. Nihayetinde, –güzellik, bilgelik, sağlık gibi– alegorik görünümlere başvu-

3 *Everyman*, 14. yüzyılın sonlarına doğru ortaya çıkan "İbret Oyunları"nın en bilinenidir. 16. yüzyıla dek halkın büyük ilgi gösterdiği bu tür oyunlar, Hıristiyan ahlâkını yüceltir nitelikteydi. Everyman'in (oyunun adı, sözcüğü sözcüğüne Sıradan İnsan olarak çevrilebilir) ise, Flamanca yazılmış, ilk kez 1495'te yayımlanmış *Elckerlijk* adlı oyunun çevirisi olduğunu düşünülüyor. –ç.n.

rur; ama onlar dahi, adama eşlik etmeyi reddeder. Tek bir istisna vardır: Sonunda –ki, bu Hıristiyan ahlâk oyununun kıssadan hissesidir–, Everyman'in yaşamı boyunca yaptığı iyi işler, son yolculuğunda ona eşlik eder.

Dini avuntu ile psikoterapi, yalnızlık duygusunun farklı şekillerinin neden olduğu rahatsızlıkları alt etmek için kendilerine özgü yöntemler geliştirmiştir. Oxford İngilizce sözlüğü, İngilizcedeki "religious" [din] sözcüğünün köklerinden birinin, bağlamak ya da birleştirmek anlamına gelen re-ligare terimi olduğunu belirtir. Romalılar, bu terimi birçok farklı bağı –aileye, atalara, devlete– ifade etmek için kullanmaktaydı. Terimin bu anlamı –birbirine bağlamak ya da bir arada tutmak anlamına gelir ki, buna birleştiricilik de diyebiliriz–, psikoterapi ile dinin birbirine benzeyen vazifelerine son derece güçlü bir açıklama getirmektedir. Kaldı ki, *birleştiricilik*, günümüzdeki manevi arayışların tüm mevcut biçimleri için uygun bir ortak payda niteliğindedir.

Din ile psikiyatriye dair her tartışmada, bu "birleştiricilik" teriminin kilit önemi vardır. Terapistler için, hastalarla aralarında mümkün olan en derin ve en samimi bağı kurabilmekten önemli hiçbir şey yoktur. Terapist-hasta ilişkisine dair profesyonel literatür; karşı karşıya gelme, samimiyet, kusursuz empati, koşulsuz olumlu saygı ile 'Ben-sen karşılaşması'yla ilgili tartışmalarla doludur. Grup terapistleri için de en önemli öncelik, grubun bir arada kalmasını sağlayacak bağları oluşturmaktır. Grup, söz konusu bütünlüğe bir kez ulaştıktan sonra, grupta-

ki üyelerin her biri, diğer üyelerle ilişkisini daha iyi inceleyip güçlendirecek hâle gelir. Kanser hastalarını bir araya getirdiğim terapi gruplarımın üyeleri, aynı durumda olan başkalarıyla birlikte olmanın, ölümle baş etme konusunda kendilerine çok büyük bir huzur verdiğinden sık sık söz etmişlerdir. Bu hastalarımdan bir tanesi, "birleştiricilik" kavramını enfes bir biçimde tanımlamıştı: "Hepimizin karanlıkta, tek başına yol alan gemiler olduğumuzu biliyorum; ama her şeye rağmen, yakındaki gemilerin kılavuz ışıklarını görmek insana tarif edilmez bir huzur veriyor."

Eşini kaybetmiş hastalarla yaptığım çalışmalarda gördüğüm, kaybetme deneyiminin çok daha ötesine geçen, birleştiricilik duygusunun paramparça olmasından doğan umutsuzluk, beni her zaman için çok etkilemiştir. İster kadın olsun ister erkek, dul kalmış insanlar birileri tarafından gözlenmeyen bir hayat –eve ne zaman döndüklerini, ne zaman yattıklarını ya da ne zaman uyandıklarını hiç kimsenin bilmediği bir hayat– yaşamanın acısını çektiklerinden bahseder. Sırf hayatlarına tanık olacak birinin bulunmasını deli gibi istedikleri için, hiçbir biçimde tatminkâr olmayan ilişkilerine devam eden bireylerle karşılaşmayanımız kalmış mıdır? Dahası, biz terapistler acaba kaç kez böyle bir tanıklık görevini üstlenmek yoluyla hastalarımıza yardım etmişizdir?

Din de, buna benzeyen güçlü birleştiricilik biçimleri konusundaki ihtiyaçları karşılar. Dindar bir insana, sonsuza dek onu gözlemleyecek olan, o kişinin varlığından haberdar olması bir yana, –kay-

bettiği sevdikleriyle, Tanrı'yla, evrensel yaşam gücüyle– nihai bir yeniden kavuşma sözü de veren ilahi bir varlığın avuntusu vaat edilmiştir. Tabii dinin birleştiriciliği cemaat üzerinden sağladığı da kolaylıkla görülebilir: Kilise, benzer düşüncelere sahip bireylerin bir araya geleceği sağlam bir cemaatin oluşmasına imkân verir; ayrıca aralarında toplumsal grupların, farklı zevklere sahip insanların bir araya geldiği grupların, İncil tartışmalarına yönelik grupların, kitap okuma gruplarının, evlenmek isteyenler için kurulan grupların ve bekârların kurduğu grupların da yer aldığı çok büyük sayıdaki birçok küçük grubun varlığına da destek olur. Çok sayıda bireyin dini topluluklara katılması ise, herhangi bir dini doktrinin özüne bağlılıktan ziyade, toplumsal birleştiriciliğe dair nedenlerden ötürüdür.

Ölüm, kaçınılmaz olduğunu hepimizin sezgisel olarak da olsa bildiği, bir gün gerçekleşeceği apaçık olan nihai meseledir. Kimi terapistler, Adolph Meyer'in "Kaşınmayan yeri kaşımayın," yollu vecizesine uyarak bu konudan mümkün olduğunca uzak dursa da, çoğu terapist ölümle ilgili kaygıların her zaman için bulunduğunun, yüzeyin hemen altında süzüldüğünün farkındadır. Ölüm, aklımızı başka hiçbir şeyin yapamadığı bir biçimde kurcalar; ölümün karanlık varlığı, çoğu kez bilincin hemen kıyısında bir yerlerde de olsa, çocukluğun erken dönemlerinden itibaren zihnimizi meşgul eder ve kişiliğin oluşmasında büyük rolü olan ölüm kaygısına karşı, yadsıma temelli birçok savuma mekanizması geliştirmişizdir. Birçok filozof da, yaşamla ölümün birbirine bağlı olması üzerine söz almıştır:

İyi yaşamayı öğrenmek, iyi ölmeyi öğrenmek anlamına gelir ve tersi olarak da, iyi ölmeyi öğrenmek, iyi yaşamayı öğrenmek demektir.

Ölümle yüz yüze gelmek, çoğu kez dünyaya bakış açımızı dramatik bir biçimde değiştirmemizi sağlayacak bir imkân sunar bize. Heidegger, iki farklı varlık durumundan söz eder. Bunların ilki, dünya üzerinde *şeylerin oldukları biçimlerini* hayretle izleyen "gündelik" varlık durumudur. Varolma hâline, kaçışa, bizi çevreleyen nesnelerin bolluğuyla uyuşturulmuş olduğumuza dair bir unutkanlık durumudur bu. İkinci olarak da, "ontolojik varlık durumu" vardır; bu da, sahici bir biçimde yaşadığımızı ve *şeylerin varoluşlarını*, hatta tam da oldukları şekliyle varolduklarını hayretle izlediğimiz, varlığın *farkında olma* durumudur. Bu aşamadaki birey, yaşamında değişikliklere gitmeye hazırdır.

Peki gündelik varlık durumundan ontolojik varlık durumuna nasıl geçeriz? Jaspers, bu geçişe neden olacak asıl aracın "sınır deneyimi" –bireyi gündelik durumdan çok daha sahici bir duruma geçirecek olan sarsıcı, tersinmez bir deneyim– olduğunu söyler. Olasılık dâhilindeki tüm sınır deneyimlerinin en güçlü olanı ise, ölümle yüz yüze gelmektir.

Ölümle karşı karşıya kalan bireylerin hayatlarında dramatik değişikliklere gittiğine sık sık rastlarız. Bu, büyük edebi eserlerden de aşinası olduğumuz bir durumdur (*The Christmas Carol*'daki [Bir Noel Ezgisi'ndeki] Scrooge, Tolstoy'un *Savaş ve Barış*'taki Pierre'i, ya da İvan İlyiç'i, örneğin). Değer yargılarıyla ilgili öncelikleri yeniden düzenlemeye, hayata dair önemsiz ayrıntıları iyice önemsizleştirmeye,

önemi olmayan konulara "hayır" demeye, tüm ilgilerini sevdiklerine ve kendisini sevenlere, yeryüzünün düzenine, değişen mevsimlere, ölürken başkalarına nasıl bir ölüm örneği sunduklarına dair düşüncelere yöneltmeye başlamak, kanser hastalarının yaşadığı deneyimler arasındadır. Kanser, dehşet verici bir biçimde de olsa, psikonevrozları tedavi eder ve ölüm, hayata şüphe götürmez bir biçimde, tatlı-acı bir kesinlik kazandırır. Bu durumu, *ölümün* biçimselliği *bizi yerle bir etse de, ölüm* fikri *bizi kurtarabilir* şeklinde de özetlemek mümkün.

Ama hastaların çoğu kez şunları söyleyerek ağıt yaktığını da duydum: "Bilgeliğe ulaşabilmem için şu ana, kanser vücudumu delik deşik edene dek beklememin gerekmiş olması ne acı." Bu ifade, terapistlerin önüne büyük bir sorun çıkartır: Bu tür bir değişim için gereken gücü, ivedi ölümün yokluğunda –her zamanki hastalarımızla her zamanki işimizi yaparken– nereden bulacağız? Varoluşçu konulara karşı duyarlı olan terapistler, ölüme göre göze daha az çarpan, daha zor fark edilen sınır deneyimlerini –örneğin yaşamdaki dönüm noktaları, emeklilik, yaşlanan beden, evden ayrılan çocuklar ve başkalarının ölümü– bu iş için kullanabilir. Doğum günü kutlaması gibi önemsiz bir olay dahi, daha derin yerlere inmek için önemli bir çıkış noktası olabilir. Bu tür günleri genelde kutlarız; ama konuyu kısaca düşünmek bile bu kutlamaların ne işe yaradığına dair bir soruyu akla getirebilir –bu günlerin asıl işlevi, zamanın amansız acelesinin sert göstergelerini etkisiz hale getirmek değil midir?

Bana öyle geliyor ki, birçok dini doktrin terapi

sürecine dair bu tür yaklaşımlardan faydalanabilecek nitelikte olsa da, dinler inanan kişiye çoğunlukla –ruhun yaşamaya devam edeceği, kıyamet günü, kefaretin ödenmesi, cennet, sevdiklerine tekrar kavuşmak, Tanrı, yeniden doğuş ve evrensel yaşam gücüyle bir olma düşünceleri yoluyla– nihai sonumuzun ölüm olduğu gerçeğini yadsıma yönünde güçlü bir avuntu sağlamaktadır.

Hastalarımı inanç hakkındaki görüşlerimle etki altına mı almaya çalışıyorum? Elbette hayır –benim görevim onlara yardımcı olmaktır ve bunun anlamı da, hastanın inanç sistemine mümkün olduğunca empatiyle yaklaşmaktır– (Her şeye hastanın penceresinden 'dikkatlice' bak).

Ama empatiden daha fazlası da gerekmektedir: Her terapistin, hastasının dini görüşleri hakkında etraflıca bilgi sahibi olmasının büyük önemi vardır – bu tür bilgiler doğrudan doğruya hastalardan gelebilir ya da terapistin kendi çabaları sonucunda ortaya çıkabilir. Zaman zaman rahiplerle ve rahibelerle çalışmışlığım ve onları, ulaşmayı bekledikleri refaha ulaşabilmeleri için dini inançlarını daha derin sorgulamaları konusunda teşvik etmişliğim de vardır. Zaten terapistin görevlerinden biri de, bireylerin belirli bazı dini ibadetlerini, daha önemli olan diğer şeyleri üst sıralara çıkaracak biçimde –dinsel ayinleri harfiyen yerine getirmek konusunda gösterilen özenin; sevginin, hayırseverliğin ve topluluk duygusunun önüne geçtiği durumlar, bu duruma örnek gösterilebilir– yeniden değerlendirmelerine fırsat verecek rasyonelleştirme yollarını olanca çıplaklığıyla gözler önüne sermektir.

İşte tüm inançsızlığımın arasında, bireylerin inanca dair itimatlarına bu şekilde karşılık veriyorum. Peki ya içten içe hissettiklerim neler? Bu nasıl bir şeydir acaba? Çoğu kez, bir şeylere inanma ihtiyacımıza dair sebatımız yüzünden ağzım açık kalıyor. Peşimizi bırakacak bir şey değil bu: Biyolojinin ötesinde bir şeylere inanma ihtiyacımız o kadar güçlü ki, sadece çoğu belirli bir inanç biçiminin emsalsiz olduğunda ısrar eden sayısız dini inançla değil, bunlar kadar nazik olmasa da çok daha akıldışı olan birçok inançla çevrelenmiş durumdayız: Önceki yaşamlarla iletişim kuranlar, dünya dışı canlılar tarafından kaçırılma, geleceği görmek, psişik ameliyat, hayaletler, cadılar, astroloji, transandantal meditasyonla yerden yükselme, astral seyahat, çubukla su kaynağı aramak, ruh çağıranlar, mucizeler, ölüm sonrası deneyimler, I Ching, Feng Shui, Melekler, tedavi eden kristaller, el falı, aura okumak, psikokinesis, kötü ruhlar, şeytan çıkarma, Tarot kartları, gaipten gelen haberler, eşzamanlılık ve daha kim bilir neler. Daha önce söylediklerimi tekrarlayacak olursam, *bu tür sıra dışı iddialar sıra dışı kanıtlar gereksinir* ve şimdiye dek bu tür kanıtlar ortaya çıkmamıştır.

Bazen de, insan olma durumunun temelini oluşturan, saflığımızın ve zorunluluk ile istencin, oluşmaya başlamış oksijene benzer bir biçimde, bir anda *herhangi bir şeye* yapıştığına inanmak için duyduğumuz güçlü ihtiyacın nedeni olan kırılganlık karşısında büyük bir üzüntü duyarım. Bazen, akıldışı inanışların türümüz için oluşturduğu tehlikeler yüzünden gelecekten korkar hâle gelirim. Katı

inançların neden olduğu muazzam yıkımların izini bulmak için sadece geçmişe bakmak yeterlidir oysa. Ya da günümüzdeki, birbiriyle çarpışan katı, köktendinci inanç sistemlerinin milyonlarca insanın yaşamını tehdit ettiği Ortadoğu'daki, Hindistan'daki ihtilaflara bakmak yeterlidir. Nietzsche'nin, *önemli olan kişinin inançlarının cesareti değil, kişinin inançlarını değiştirmek yolundaki cesaretidir* sözünü çok severim.

Bireylerin hayatının ne kadarının obsesif kompülsif davranışların, uzun süreli meditasyonlarla bezeli ibadetlerin ya da ayinsel ibadetlerle gereğinden fazla meşgul olan bir zihnin boyunduruğu altında harcanabileceğini düşündüğümde üzüntü duyduğum (ama üzüntümü kendime sakladığım) da olmuştur. Böyle durumlarda yitip giden şey, insanın özgürlüğünün, yaratıcılığının ve olgunlaşma sürecinin bir parçasıdır.

Buda, dört yüce hakikatinde, yaşamın acı olduğunu, acının arzudan ve bağlanmadan kaynaklandığını ve acının, arzudan meditasyona dayalı ibadetlerle kurtulmak suretiyle yok edilebileceğini öğretir bize. Schopenhauer de benzer bir yol izler – buna göre, istenç doyurulamaz niteliktedir ve herhangi bir güdü tatmin edildiğinde, başka bir arzu benliğimizi ele geçirene dek hissedeceğimiz şey, yerini kısa süre içinde can sıkıntısına bırakacak olan anlık bir tatmin duygusudur.

Bana göre, gereksiz ölçüde karamsar görüşler bunlar. İnsanın varoluşundaki acıyı anlıyorum; ama bu acının, hayattan vazgeçmeyi gerektirecek ölçüde bunaltıcı olduğuna hiç rastlamadım. Nietzsche'nin hayatı kutsayan, yaşamla mücadele etmek gerektiği-

ni söyleyen, amor fati (yazgını sev) deyişine odaklı bakış açısını tercih ediyorum ben. Ölümle yüz yüze gelmiş bireylerle çalışmalarım, ölüm kaygısının her insanın "yaşanmamış yaşam" oranıyla doğrudan doğruya bağlantılı olduğunu öğretti bana.

Hayatlarını dolu dolu yaşadıklarını, yapabilecekleri her şeyi yapıp yazgılarını gerçekleştirmiş olduklarını düşünen bireyler, ölümle yüz yüze geldiklerinde daha az paniğe kapılırlar. Terapistlerin, *Zorba The Greek* [Zorba] ve *The Greek Passion* gibi, yaşamı kutsayan birçok eser ortaya çıkaran yazar Nikos Kazancakis'ten öğreneceği çok şey var. Tıpkı Nietzsche gibi, din karşıtı bir bakış açısına sahip dindar bir adam olan Kazancakis'in mezarında, kendi seçtiği şu yazıt yer alır: "Hiçbir şey istemiyorum, hiçbir şeyden korkmuyorum, özgürüm." Yazarın en önemli eseri olan *The Odyssey: A Modern Sequel*'daki şu öğüdünü de çok severim: "Ölüme, yanıp kül olmuş bir kale dışında hiçbir şey bırakmayın." Hayatımız için fena bir kılavuz değildir bu cümle – elbette, terapi çalışmalarımız için de.

Röportaj

Çocukluğunuz nerede geçti?

Washington, D.C.'de. Babamla annemin orada içki de satılan küçük bir bakkal dükkânı vardı.

Hatırladığınız en eski anınız nedir?

Kızgın kaldırımlardan yükselen yaz sıcağı; evden sabahın erken saatlerinde çıktığınızda dahi yüzünüze tokat gibi çarpan sıcak; annemle babam –tabii şehir merkezinden gelen birçok aile de–, bu sıcak yüzünden geceleri "çevre yolunda", Potomac Nehri'nin kıyısında geçirirdi. Babamın beni, dükkâna mal almak için sabah saat 5'te, D.C.'nin güneydoğusundaki büyük pazara götürdüğünü hatırlıyorum. Bir de Sylvan'ı, annemle babamın beni tekin olmayan sokaklardan uzak tutmak için haftada üç ya da dört kez bıraktığı, sokağın köşesindeki o küçük sinemayı hatırlıyorum. Yine aynı nedenden ötürü, her yaz beni sekiz haftalığına kampa gönderirlerdi; zaten çocukluğumun en güzel anıları o kamplara aittir.

Tüm ailenin bir araya geldiği o Pazar günlerini de hatırlıyorum. Annemle babam, memleketten akrabalarıyla arkadaşlarının bir kısmıyla aralarındaki irtibatı koparmamıştı ve birlikte piknik yapıp akşam yemeği yemek, sonrasında da mutlaka kâğıt oynamak için –kadınlar kanasta ve poker, erkekler-

se beziğe benzeyen bir oyun oynardı,– her Pazar bir araya gelirlerdi. Pazar sabahları çok hoş zamanlardı; hepsi de zihnime kazılmış hâldedir. Babamla sık sık satranç oynardım – oyun boyunca babam gramofonda, ya da o zamanlardaki adıyla Victrola'da çalan Yidiş şarkılarına eşlik ederdi.

Atalarınızla ailenizin kökeni nereye dayanıyor? Size aktardıkları ilginç öyküler var mı?

Babam Rusya-Polonya sınırındaki küçük bir Yahudi köyünde dünyaya gelmiş. Bazen Rusya'dan olduklarını söylerlerdi, bazen de Polonya'dan. Babam, Rusya'nın uzun ve zorlu kışlarından bir tanesine daha dayanamayacaklarına karar verdiklerinde, Polonya'ya geçtiklerine dair bir espri yapardı. Babam Selz'denmiş; annemse, oradan aşağı yukarı 15 kilometre uzakta olan Prusya'dan. Bölgedeki bütün Yahudi köyleri Naziler tarafından yerle bir edilmiş; aralarında halamın ve amcamın eşiyle çocuklarının da bulunduğu çoğu akrabam ise, toplama kamplarında katledilmiş. Babamın babası çizme ustasıymış ve annemin babasının yem ve hububat dükkânından sık sık alışveriş yaparmış. Bizimkiler ilk gençlik çağında tanışmışlar ve 1921'de Birleşik Devletler'e göç ettikten sonra da evlenmişler. New York'a vardıklarında beş kuruşları yokmuş; zaten hayatlarının büyük bir kısmı ekonomik zorluklar altında geçmiştir. Amcam Washington, D.C.'de küçücük bir dükkân açmış ve annemle babamı oraya yerleşmek konusunda teşvik etmiş. Bir bakkaliye zinciri kurmuş, daha sonra işi içki satan dükkânlarla genişletmişlerdi; açtıkları her yeni dükkân, bir

öncekinden biraz daha büyük ve biraz daha başarılıydı.

Bakkal ve içki dükkânında hem anneniz hem de babanız mı çalışıyordu? Bu dükkândan aklınızda kalanlar nedir?

Her ikisi de o dükkânda haftada altı gün, sabah 8'den akşam 10'a kadar, inanılmayacak kadar zor koşullar altında çalışıyordu – cuma ve cumartesi günleri ise, işleri gece yarısını dek sürerdi. *Divan* adlı romanımda anlattığım bir olay, babamla ilgili gerçek bir öyküdür: Babamın Beşinci Cadde ile R Caddesi'nin kesiştiği yerde küçücük, 2 metreye 2 metrelik bir bakkal dükkânı vardı. Biz bu dükkânın üst katında oturuyorduk. Bir gün bir müşteri gelip, bir çift iş eldiveni istedi. Babam dükkânın arka kısmındaki kapıyı müşteriye göstererek, eldivenleri arkadaki odadan getirmesi gerektiğini ve birkaç dakika içinde geri döneceğini söyledi. Ama dükkânın arka tarafında başka bir oda yoktu tabii –o kapı dar bir sokağa açılıyordu–; babam kapıdan fırlayıp iki blok ötemizdeki pazara koşmuş, oradan 12 sente bir çift eldiven almış, geri dönmüş ve o eldivenleri müşteriye 15 sente satmıştı.

Hangi okulda okudunuz? O yıllardan kalma ilginç bir hikâyeniz var mı?

Bana –üç yüz dolarlık– tam burs veren George Washington Üniversitesi'nde okudum. Ailemle birlikte yaşıyordum; okula her gün arabayla ya da otobüsle giderdim. O günler, çok az güzel anımın olduğu kayıp yıllardır benim için. Tam bir inektim o zamanlar; sadece tıp fakültesine hazırlayıcı nitelikte-

ki dersleri alırdım ve yüksekokulu da üç yılda bitirdim. Hayatımdaki en büyük pişmanlıklardan biri, filmlerde, kitaplarda anlatılan o enfes yüksekokul zamanlarını kaçırmış olmamdır zaten. Neden o kadar acele edip inekledim ki sanki? O yıllarda, tıp fakültesine kabul edilmek Yahudiler için son derece güç bir işti: Bütün okulların yüzde 5'e sabitlenmiş bir kontenjanı vardı. Dört yakın arkadaşımla birlikte George Washington Tıp Fakültesi'ne kabul edildik ve bu gruptan üçümüz hâlâ görüşüyoruz –, bu arada, üçümüz de ilk evliliklerimizi hâlâ istikrarlı bir biçimde sürdürüyoruz. O yıllarda o kadar acele etmemin en büyük nedeni, on beş yaşındayken tanıştığım Marilyn'le ilişkimizdi; birlikteliğimizi mümkün olduğu kadar erkenden –yani Marilyn fikrini değiştirmeden önce– evlilikle nihayetlendirmek istiyordum.

Eşiniz ne iş yapıyor?

Marilyn, üniversitede Fransızca öğretmeniydi; daha sonra, Stanford Kadın Araştırmaları Merkezi'nin başkanlığını yaptı. Ayrıca kültür tarihi üzerine yazdığı kitapları da var. Çalışmaları arasında *A History of Wife* [Antik Çağlardan Günümüze Evli Kadının Tarihi], *A History of Breast* [Memenin Tarihi] ile *Birth of the Chess Queen*'i[4] sayabilirim.

---

4 Satranç'taki en güçlü taş olan "vezir"in Batı dillerindeki adı "kraliçe"dir. 5.-6. yüzyıllarda Hindistan'da ortaya çıkan oyun, Kuzey Afrika'da kurulan İslam devletlerinin Avrupa'ya düzenlediği seferler neticesinde Avrupa'ya taşınmıştı. Marilyn Yalom, söz konusu kitabında, İspanya kraliçesi Isabella'nın (1451-1504) "kraliçe"nin satranç tahtası üzerindeki gücünü arttırması ile, kraliçelerin devlet işlerindeki etkinliğinin çoğalması arasındaki koşutlukların izini sürüyor. –ç.n.

Hekimliğe başlamadan önce ne tür işlerde çalıştınız?

Annemle babamın dükkânında sürekli olarak çalışmak bir yana, çocukluğum boyunca evlere *Liberty* adlı dergiyi dağıtır ve süpermarketten –yakınlarımızda bir *Safeway* vardı– alışveriş yapmış insanların torbalarını arabalarına taşımalarına yardım ederdim. Bir yaz boyunca, –mikroskop alacak parayı biriktirebilmek için– *Peoples Drug Store*'daki soda makinesinin başında bekledim; başka bir yaz boyunca da mandırada çalıştım – iş ilanında bir tashih vardı, "mandıra" yerine "manzara" yazmışlar, ama yine de işe girmiştim. Üç yıl boyunca cumartesileri, *Bonds Clothing* mağazasında giysi ve ayakkabı satıcılığı yaptım. Dört Temmuz kutlamalarının olduğu dönemlerde ise, havai fişek tezgâhı kurardım. Birçok başka yaz mevsiminde yaz kampı danışmanlığı ve tenis hocalığı yaptım. Bir yüksekokulda organik kimya dersleri verdim. Tıp fakültesine başladıktan sonra ise, ek geliri sadece laboratuarda çalışarak elde edebiliyordum; kan ve sperm satar, kütüphanede yaptıkları araştırmalarda hocalara yardım ederdim. İhtisasım boyunca da, hapishanelerde ve psikiyatri kliniklerinde sayısız kere danışmanlık yaptım.

Yeni çıkan edebi eserlerden hangilerini tavsiye edersiniz?

Son yıllarda yayımlanmış edebi eserler arasında okuduklarımdan en iyisi, David Mitchell'ın *Cloud Atlas* adlı romanıydı –kesinlikle dâhiyane bir roman bu. Ayrıca Murakami ile Paul Auster'ın birçok kita-

bını da severek okudum. Bir de, Charles Dickens'ın *Our Mutual Friend* adlı romanıyla, Siegfried Lenz'in *The German Lesson*'ını geçenlerde tekrar okudum. İkisi de gerçek birer başyapıt.

Yazarlara özgü şu tuhaflıklardan sizde de var mı?

Yazmaya her sabah erkenden –saat 7'de– başlarım ve hastalarımı görmeye başladığım öğlene kadar da devam ederim. Yazarken, gördüğüm rüyalardan fazlasıyla yararlanırım. Yazma konusunda çok azimliyimdir ve yazı, benim için her şeyden önce gelir. Bisikletle dolaşırken ve sıcak suyla doldurduğum küvette dinlenirken de, bir sonraki gün yazacaklarımı etraflıca tasarlarım.

Yaratma sürecindeki ilham kaynaklarınız neler? İçkiye merakınız var mı?

Yazar olarak bana ilham veren şeyler zihinsel niteliktedir; bunların kaynağı felsefi ve edebi metinler ile klinik çalışmalarımdır – hastalarımla yaptığım seanslarda, yazdıklarım arasında kendilerine bir yer bulacak fikirlerin ortaya çıkmadığı tek bir saat bile olmamıştır neredeyse. Hastalarımın bana anlattığı şeyleri yazarken kullandığımı kast ediyor değilim; ama onlarla tartıştığımız konular, zihnimizin nasıl çalıştığına dair birçok ipucu sağlar.

Hobileriniz var mı? Ya da açık hava sporlarıyla ilgileniyor musunuz?

Bisikletle gezerim, satranç oynarım, San Francisco'da yürüyüşe çıkarım ve sürekli olarak bir şeyler

okurum. Eşimle birlikte, Palo Alto ve San Francisco'da yürüyüş yapmaya bayılırız; tiyatroya gider, arkadaşlarımızla buluşuruz ve dört çocuğumuzla aramızdaki yakın ilişkiyi hep koruruz. Onların kariyerlerine karşı çok ilgiliyizdir: Eve bir jinekolog; Reid, yetenekli bir sanat fotoğrafçısı; Victor psikolog ve girişimci oldu; Ben ise tiyatro yönetmeni. Her yıl düzenli olarak da, çocuklarımız ve torunlarımızla birlikte bir tatile çıkarız, çoğunlukla da Hawaii'ye.

Şu sıralar ne üstünde çalışıyorsunuz?

Geçenlerde, *Grup Psikoterapisinin Teorisi ve Uygulaması* adlı kitabımın –beşinci baskısının– üzerinden geçme işini bitirdim ve şimdilerde, sözcük yorgunluğu denen şeyi üzerimden atmaya çalışıyorum. Son aylarda, Helenistik Felsefe'ye, özellikle de Epiküros'a dalmış haldeyim. Toprağı hazırlayıp gübreliyorum şu sıralar; inanıyorum ki er ya da geç, yeni bir yazma projesi filizlenecek. Bekliyorum...[5]

5 Bu röportaj, Irvin Yalom'un *The Schopenhauer Cure: A Novel* [Bugünü Yaşama Arzusu: Schopenhauer Tedavisi] kitabının Harper Collins baskısı için yapılmıştır. –e.n.

Otobiyografik Notlar

13 Haziran 1931 tarihinde Washington, D.C.'de doğdum; annemle babam, Birinci Dünya Savaşı'ndan hemen sonra Rusya'dan, (Polonya sınırı yakınlarında bulunan Celtz adlı küçük bir köyden) göç etmiş insanlardı. Evimiz Washington'ın merkezinde bulunuyordu – annemle babamın, Birinci Cadde'yle Seaton Caddesi'nin kesiştiği yerde bulunan bakkal dükkânının üst katındaki küçük bir dairede yaşardık. Çocukluğum süresince, Washington tecrit edilmiş bir şehirdi ve fakirlerin, siyahların yaşadığı bir semtte büyüdüm. Sokaklar çoğu kez tehlikelerle doluydu. Eve kapanıp kitap okumak, benim için tam bir sığınak oluşturuyordu; haftada iki kez tehlikeli bir bisiklet yolculuğu yaparak, Yedinci Cadde'yle K Caddesi'nin köşesindeki merkez kütüphaneye gider ve kitap stokumu yenilerdim.

O yıllarda danışabileceğim ya da bana yol gösterecek hiç kimse yoktu: Annemle babamın dini eğitimi yok denecek kadar azdı; hiç kitap okumamışlardı ve geçim derdiyle uğraşmaktan tamamen tükenmiş durumdaydılar. Okuduğum kitapları keyfî biçimde seçiyordum; seçimlerim bir bakıma kütüphanenin mimarisi tarafından yönlendiriliyordu; kütüphanenin ortasında bulunan geniş biyografi kitapları rafı ilgimi çekmiş ve bir yılımı o raftaki bütün kitapları A'dan (John Adams) Z'ye (Zoroaster) okuyarak geçirmiştim. Ama kendimi en çok kurgu-

sal metinleri okurken güvende hissederdim; değişken, çok daha tatminkâr bir dünyası vardı o kitapların, ilham ve bilgelik kaynağı niteliğindeydiler. Hayatımın erken dönemlerinde bir noktada, bir insanın yapabileceği en iyi şeyin roman yazmak olduğu sonucuna varmıştım –ki, bu fikrim hâlâ değişmedi.

Benim zamanımda hâkim olan getto anlayışı çerçevesinde, genç bir insanın kariyer seçimleri son derece sınırlıydı; ya da sınırlı olduğu düşünülürdü. Yaşıtlarımın hepsi ya tıp fakültesine girmiştir, ya da babalarıyla birlikte iş dünyasına atılmıştır. Tıp fakültesi, Tolstoy'la Dostoyevski'ye daha yakınmış gibi duruyordu; ben de, psikiyatri alanında yoğunlaşmaya daha o zamandan karar vermiş olarak, tıp okumaya başladım. Psikiyatrinin bitmek tükenmek bilmeyen bir çekiciliği vardı (hâlâ da öyledir) ve tüm hastalarıma da, ortaya çıkabilecek öykülere dair bir şaşkınlık duygusuyla yaklaştım hep. Her hastanın kendine özgü bir öyküsü olduğu için, her hasta için ayrı bir terapi süreci inşa edilmesi gerektiğine inanıyorum. Yıllar geçtikçe, bu tavır beni, şimdilerde ekonomik güçlerin güçlü bir biçimde çekmeye çalıştığı yönün –yani her hasta için kesin bireysizleştirmeye yönelik (bulgu çıkışlı) teşhis ve tek biçimli, usule uygun, kısa terapi– aksine, profesyonel psikiyatrinin merkezinden uzağa sürükledi.

Yazdığım ilk metinler, meslekî dergilere yazdığım bilimsel makalelerdi. İlk kitabım *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* [Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği] idi ve eğitimlerine devam eden terapistlere yönelik bir ders kitabı olarak çok-

ça kullanıldı (kitap yedi yüz bin satmıştı). On iki dile çevrildi ve şu an piyasada dördüncü baskısı bulunuyor. Bu kitap ve sonrasında yayımlanan tüm kitaplarımın yayıncısı, Basic Books oldu; ki, aramızdaki uzun ve harika ilişki hâlâ devam ediyor. Temeli mevcut ampirik kanıtların en iyisine dayandığı için, grup terapisi kitabım eğitmenlerden büyük övgü alıyor. Yine de, başarısının bir kısmını hikâyeci kimliğine –metin boyunca devam eden kısa insanlık hikâyelerine– borçlu olduğunu düşünüyorum. Yirmi yıldır, öğrencilerin bu kitabın tıpkı bir roman gibi okunabildiğini söylediğine şahit oluyorum.

O kitabı başka kitaplar takip etti – *Existential Psychotherapy* [Varoluşçu Psikoterapi] (kitabın yayımlandığı dönemde müfredatlarda bulunmayan bir ders için yazılmıştı bu kitap) ile *Inpatient Group Psychotherapy* [Kısa Süreli Grup Terapileri] (hastanelerin psikiyatri kliniklerinde yatan hastalarla düzenlenen grup terapileri için bir rehberdir). Bir araştırma monografisi niteliğindeki *Encounter Groups: First Facts*'in ise şu an baskısı tükenmiş durumda. Bu kitaplardan sonra, Varoluşçu Terapi'nin farklı yönlerini öğretmek amacıyla edebiyatı araç olarak kullanmaya başladım ve geçmiş birkaç yıl boyunca terapi öykülerinden oluşan bir kitap (*Love's Executioner*) [Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri], eğitici iki roman (*When Nietzsche Wept* [Nietzsche Ağladığında] ile *Lying on the Couch* [Divan]) ve son olarak da *Momma and the Meaning of Life*'ı [Annem ve Hayatın Anlamı: Psikoterapi Öyküleri] (gerçek ve kurgusal terapi öykülerinden oluşan bir derleme) yazdım.

Bu kitaplar geniş kitlelerce okunmuş, çok satan

kitaplar hâline gelmiş ve edebi yönden (*Nietzsche Ağladığında*, 1993'te en iyi kurgu metin dalında Commonwealth Altın Madalyası'nı kazanmıştı) çokça –hem olumlu, hem de olumsuz yönde– incelenmiş olsalar da, ben onları hep pedagojik çalışmalar –öğretici öykülerin bir araya geldiği ve öğretici roman denebilecek yeni bir türe ait kitaplar saydım. Hepsi çok fazla sayıda –on beş ilâ yirmi– yabancı dile çevrildi –ve yurtdışında da bir hayli yaygınlar. Örneğin *Nietzsche Ağladığında*, dört yıl boyunca İsrail'in çok satan kitaplar listesinin tepesinde kaldı. 1997'nin sonunda ise, Basic Books *The Yalom Reader* adlı bir antoloji yayımladı. Antolojide, tüm kitaplarımdan alınmış önemli alıntılar bir yana, *Aşkın Celladı*, *Nietzsche Ağladığında* ve *Divan* hakkında, akıl sağlığı alanında çalışanlara yönelik yazılmış birçok yeni deneme de bulunuyor. Şimdilerde, Schopenhauer hakkında bir roman üzerinde çalışıyorum.

Eşim Marilyn, doktorasını Johns Hopkins Üniversitesi'nde karşılaştırmalı edebiyat (Fransız ve Alman edebiyatı) üzerine yaptı ve hem üniversitede hoca olarak, hem de bir yazar (en son *A History of the Breast* [Memenin Tarihi] adlı kitabı yayımlandı; şimdilerde de *History of the Wife* [Antik Çağlardan Günümüze Evli Kadının Tarihi] üzerinde çalışıyor) olarak bir hayli başarılı bir kariyeri var. Hepsi de San Francisco Körfezi civarında yaşayan dört çocuğumuzun farklı hayatları var – fotoğraf, yaratıcı yazarlık, tiyatro yönetmenliği ve klinik psikoloji üzerine yoğunlaştılar. Şimdilik beş torunumuz var; bu sayı daha da artacakmış gibi görünüyor.

İnsanın varoluşundaki acıyı anlıyorum, ama acı çekmenin, hayattan vazgeçmeyi gerektirecek kadar da bizi sarıp sarmalayan bir şey olduğunu sanmıyorum.

Hayatlarını dolu dolu yaşanmış oldukları duygusunu taşıyan, potansiyellerini ve yazgılarını gerçekleştirmiş olan kişiler, ölümle karşılaşınca daha az paniğe kapılıyorlar.

Ben, Kazancakis'in en önemli eseri "Odysseia"da verdiği öğüdü çokseverim. Hayatla ilgili öğüdü şudur: "Yanıp kül olmuş bir şatodan başka bir şey bırakmayın ölüme." Hayatınız için hiç de fena bir yol gösterici değil bu –ve tabii terapi çalışmalarınız için de.

Din ve Psikiyatri, bütün dünyada milyonlarca okurun sevgisini kazanan *Irvin D. Yalom*'dan hayatın temel gayesini ve insanoğlunun baş etmek zorunda olduğu kaygıları sorgulayan aydınlatıcı bir metin. Okurunu bir kez daha "Neden varım?" sorusuyla karşı karşıya getiren derinlikli bir sohbet...

ISBN 978-605-4069-42-2

