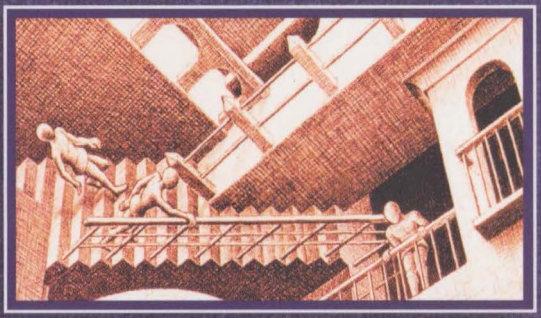
DÜŞÜNSEL

KAREN HORNEY



İçsel Çatışmalarımız

Türkçesi: Zeynep Koçak

SEL

2. BASKI

İÇSEL ÇATIŞMALARIMIZ*

KAREN HORNEY, 1885'te Almanya'da doğdu. Tıp diplomasını 1913'te Berlin Üniversitesi'nde aldıktan sonra, 1914-18 yılları arasında Berlin-Lankwitz'de psikiyatri okudu; 1932'ye kadar Berlin Psikanaliz Enstitüsü'nde görev yaptı. Bu dönemde pek çok uluslararası psikanaliz konferansına katıldı. Nazizmin yükselişiyle beraber, 1932'de ABD'ye taşındı, iki yıl Chicago Psikanaliz Enstitüsü'nde görev yaptıktan sonra 1934'ten 1941'e kadar New York Psikanaliz Enstitüsü'nde çalıştı. Amerikan Psikanaliz Enstitüsü'nün de kurucuları arasındadır. 1952'de ölene kadar ders vermeye, teori oluşturmaya, analiz yapmaya ve kitap yazmaya devam etmiştir.

Önemli çalışmalarından *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Kendini Gerçekleştirme Mücadelesi* ve *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* yayınevimiz tarafından yeni çevirileriyle yayımlanmıştır.

*SELYAYINCILIK/DÜŞÜNSEL

*SEL YAYINCILIK
Piyerloti Cad. 11/3 Çemberlitaş - İstanbul
Tel. (0212) 516 96 85

http://www.selyayincilik.com
E-mail: halklailiskiler@selyayincilik.com

SATIŞ - DAĞITIM:
Çatalçeşme Sokak, No: 19, Giriş Kat
Cağaloğlu - İstanbul
E-mail: siparis@selyayincilik.com
Tel. (0212) 522 96 72 Faks: (0212) 516 97 26

*SEL YAYINCILIK: 553
DÜŞÜNSEL: 13
ISBN 978-975-570-572-9

İÇSEL ÇATIŞMALARIMIZ
Karen Horney
Türkçesi: Zeynep Koçak

Özgün Adı:
Our Inner Conflicts

© Karen Horney, 1945
© Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Sel Yayıncılık, 2010

Genel Yayın Yönetmeni: İrfan Sancı
Dizi Editörü: Bilge Sancı
Editör: Nazlı Erdol
Kapak tasarım ve teknik hazırlık: Gülay Tunç
Kapak görseli: M. C. Escher, Relativity (1953), detay

Birinci Baskı: Mayıs 2012
İkinci Baskı: Kasım 2014

Baskı ve Cilt: Yaylacık Matbaası
Fatih Sanayi Sitesi, 12/197-203
Topkapı-İstanbul, 567 80 03

Sertifika No: 11931

Karen Horney

İçsel Çatışmalarımız

Türkçesi: Zeynep Koçak

İÇİNDEKİLER

Önsöz 7
Giriş 9

BİRİNCİ KISIM
Nevrotik Çatışmalar ve Çözüm Girişimleri 17

1 Nevrotik Çatışmaların Yakıcılığı 19
2 Temel Çatışma 27
3 İnsanlara Yaklaşma 37
4 İnsanların Aksine Gitme 48
5 İnsanlardan Uzaklaşma 55
6 İdealize Edilmiş İmge 72
7 Dışsallaştırma 86
8 Tamamlayıcı Yaklaşımlar 98

İKİNCİ KISIM
Çözümlenmemiş Çatışmaların Sonuçları 107

9 Korkular 109
10 Kişiliğin Fakirleşmesi 118
11 Umutsuzluk 137
12 Sadistik Eğilimler 146

Sonuç:
Nevrotik Çatışmaların Çözümlenmesi 165

Dizin 187

ÖNSÖZ

Bu kitap psikanalizin ilerlemesine adanmıştır. Bu kitap kendimle ve hastalarımla olan analitik çalışmaların ürünüdür. Burada ortaya konan teori yıllar içinde gelişip evrilse de, fikirlerim ancak Amerikan Psikanaliz Enstitüsü'ndeki bir dizi semineri hazırlamaya başlamamla birlikte somutlaşmıştır. Konunun daha çok teknik yönleri üzerinde duran ilk seminerin başlığı "Psikanalitik Tekniğin Sorunları"ydı (1943). Burada üzerinde durulanın sorunları ele alan ikinci seminer dizisi 1944'te "Kişiliğin Bütünleşmesi" başlığı altında verilmiştir. Tıp Akademisi'nde ve Psikanalizin İlerlemesi Birliği'nin önünde seçilmiş bazı konular- "Psikanalitik Terapide Kişiliğin Bütünleşmesi", "Mesafenin Psikolojisi", "Sadistik Eğilimlerin Anlamı" sunulmuştur.

Bu kitabın teorimizi ve tekniğimizi gerçekten geliştirmekle ilgilenen psikanalistlere yardımcı olmasını umuyorum. Aynı zamanda burada sunulan fikirleri yalnızca hastalarına değil kendilerine uygulayacaklarını umuyorum. Psikanalizde ilerleme ancak zor yolu seçerek, kendimizi ve kendi güçlüklerimizi içererek olabilir. Statik ve değişime kapalı kalırsak, teorilerimiz de en sonunda kısırlaşır ve dogmatikleşir.

Bununla beraber, teknik meselelerin ya da soyut psikolojik teorinin ötesine geçen her kitap, kendilerini tanımak isteyen ve kendi gelişimleri için verdikleri mücadeleyi bırakmayanlar için de faydalı olabilir. Bu zor medeniyet içinde yaşayan bir çoğumuz burada bahsedilen çatışmalara yakalanmış ve alabileceği yardımı almıştır. Ciddi bir nevrozun hâlâ uzmanların işi olduğunu düşünsem de, azimli olursak çatışmalarımızı çözme konusunda önemli bir yol alabiliriz.

Öncelikle yaptığımız çalışmalar sayesinde nevrozu daha iyi anlamamı sağlayan hastalarıma teşekkür ediyorum. Aynı zamanda, ilgileri ve anlayışlarıyla çalışmama cesaret veren meslektaşlarıma da minnet-

tarım. Burada yalnızca büyük olanlara değil aynı zamanda enstitümüzde eğitim gören ve eleştirel tartışmalarıyla teşvik eden genç meslektaşlara da teşekkür ediyorum.

Kendilerine has yollarla çalışmamın ilerlemesine destek olan psikanaliz camiasının dışından üç kişiden bahsetmek istiyorum. Klasik Freudyen analizin analitik pratik ve teorinin tek kabul görmüş okulu olduğu sırada bana New School'da fikirlerimi sunma imkânını veren Dr. Alvin Johnson. Özellikle, New School'un Felsefe ve Liberal Sanatlar bölümünün başı olan Clara Mayer'a minnet borçluyum. Kişisel ilgisiyle, yıllar yılı analitik çalışmalarım sayesinde edindiği her yeni fikri tartışmak için cesaretlendirmiştir. Ve son olarak, faydalı tavsiyeleri sayesinde kitaplarımda birçok gelişmeye yol açan yayıncım, W. W. Norton. Ve aynı zamanda buradaki materyali daha iyi organize etmem ve fikirlerimi netleştirmem konusunda bana çok yardımcı olan Minette Kuhn'a teşekkür ediyorum.

Giriş

Başlangıç noktamız ne olursa olsun ve yol ne kadar dolambaçlı olursa olsun ruhsal hastalığın kaynağında en sonunda kişilikle ilgili bir bozukluğa varmak zorundayız. Bunu hemen hemen diğer tüm psikolojik keşifler için de söyleyebiliriz: Aslında bu bir yeniden buluştur. Bütün çağlardaki şair ve felsefeciler ruhsal rahatsızlıklara maruz kalanların dingin ve dengeli kişiler olmaktan çok, içsel çatışkılarla parçalan kişiler olduğunu anlamıştır. Modern terimlerle ifade edersek her nevroz, semptomatik tablodan bağımsız olarak bir karakter nevrozudur. Dolayısıyla teori ve pratikteki amacımız da nevrotik karakter yapısının daha iyi anlaşılması olmalıdır.

Aslında Freud'un çığır açıcı çalışması da giderek bu kavram üzerinde odaklanmıştır, ne var ki genetik yaklaşımı bunu daha açık bir ifadeye kavuşturmasına izin vermemiştir. Ancak Freud'un çalışmasının izinden giderek onu geliştiren bazı psikanalistler -özellikle Franz Alexander, Otto Rank, Wilhelm Reich, Herald Schultz-Hencke- bu olguyu daha net bir biçimde dile getirmiştir. Yine de bu analistlerden hiçbiri nevrotik karakter yapısının dinamiğine ve niteliğine ilişkin tam bir karara varmamıştır.

Benim başlangıç noktamsa daha farklıydı. Freud'un kadın psikolojisine ilişkin varsayımları beni kültürel etkenlerin rolü üzerine düşünmeye itmişti. Kültürün erkeklik ve kadınlığa dair fikirlerimiz üzerindeki etkisi aşikârdı ve Freud'un kültürel etkenleri gözardı ederek nasıl bazı hatalı sonuçlara vardığını da giderek daha bir biçimde görüyordum. Bu konudaki ilgim 15 yıl içerisinde giderek büyüdü. Bunda psikanaliz ve sosyoloji konusundaki derin bilgisiyle sosyal etkenlerin hem kadın psikolojisi hem de daha geniş bir alan üzerindeki önemini daha fazla anlamamı sağlayan Erich Fromm'la olan tanışıklığımın da payı oldu. Ve 1932 yılında Amerika Birleşik Devletleri'ne

gidişimle birlikte izlenimlerim doğrulandı: Bu ülkedeki insanların genel tavır ve davranışları da, nevrozları da Avrupa'da gözlemlediklerimden birçok açıdan farklıydı ve bu durumu yalnızca medeniyetler arasındaki fark açıklayabilirdi. Bu konudaki fikirlerim en nihai halini *The Neurotic Personality of Our Time'da* (Çağımızın Nevrotik Kişiliği) almıştır; oradaki temel savım nevrozun oluşumunda kültürel etkenlerin, ya da daha doğrusu, insan ilişkilerindeki bozuklukların etkili olduğuydu.

Nevrotik Kişiliği yazmadan önce farklı -o sıralarda öne sürdüğüm varsayımla bağlantılı olarak- bir araştırma çizgisini takip ediyordum. Bu varsayım şu sorunun etrafında dönüyordu: Nevrozun ortaya çıkmasına neden olan güçler nelerdi? Bunların zorlantılı dürtüler olduğuna ilk işaret eden Freud'du; Freud bu güçleri haz amacı güden ve yoksunluğa tahammül edemeyen itkisel dürtüler olarak görüyordu; dolayısıyla da bunların yalnızca nevrotiklerle sınırlı olmayıp, diğer insanlarda da görülebileceğini düşünüyordu. Ama eğer nevroz insan ilişkilerindeki bozuklukların bir sonucuysa, bu önerme de geçersiz oluyordu. Benim bu konudaki düşüncelerim kısaca şöyleydi: Zorlantılı dürtülerin belirgin özelliği nevrotik olmalarıdır; kişinin yalnızlık, çaresizlik, düşmanlık, korku gibi duygularından kaynaklanır ve bu duygulara rağmen dünyayla baş etme yollarını temsil eder; asıl amaçları tatmin değil güvenliktir; zorlantılı nitelikleri de geride yatan kaygının ürünüdür. Bu dürtülerden nevrotik sevgi ve güç ihtiyacı ilk defa *Nevrotik Kişilik*'te açık ve ayrıntılı bir biçimde dile getirilmiştir.

Freud'un öğretisinin temeli olarak gördüğüm fikirlere bağlı kalmama rağmen, nevrozu daha iyi anlamak isteyişimin beni o sırada daha farklı bir yöne götürdüğünü fark ettim. Eğer Freud'un dürtüsel olarak kabul ettiği birçok faktör kültür tarafından belirlendiyse ve libidoyla ilişkilendirdiği şeyler de kaygıyla tetiklenen ve güvenliği amaçlayan nevrotik sevgi ihtiyacıysa, o zaman libido teorisi de geçersiz oluyordu. Çocuklukta yaşananlar hâlâ önemli olsa da şimdi bunların etkisi daha farklı bir ışıkta görünüyordu. Bunun ardından kaçınılmaz birtakım teorik farklılıklar da geldi. Böylece Freud'a göre nerede durduğumu kendi zihnimde açıklığa kavuşturmam benim için bir zorunluluk haline geldi; *Psikanalizde Yeni Yollar* bu tür bir çabanın ürünüdür.

Bu arada nevrozu harekete geçiren güçlerin neler olduğu konusunda yaptığım araştırma da devam etmişti. Zorlantısal dürtüleri nevrotik eğilimler olarak adlandırmış ve bunlardan on tanesini sonraki kitabımda anlatmıştım. O sıralarda nevrotik karakter yapısının ne kadar önemli olduğunu da fark etmek üzereydim. O zamanlar nevrotik yapıyı birbiriyle etkileşim içinde olan birçok küçük gezegenden meydana gelen bir tür evren gibi görüyordum. Her gezegenin ortasında nevrotik bir eğilim mevcuttu. Bu nevroz teorisinin pratik bir uygulaması vardı. Psikanalizin öncelikli amacı mevcut sorunlarımızla geçmiş yaşantılarımız arasındaki ilişkiyi kurmaktansa kişiliğimizi oluşturan güçler arasındaki etkileşimi anlamak olduğunda, kişinin kendini küçük bir uzman yardımı hatta ona bile gereksinim duymadan tanıyıp değiştirmesi tümüyle olanaklı gibi görünüyordu. Psikoterapiye bu kadar yaygın bir ihtiyaç olduğu ve gereken imkânın da bir o kadar kısıtlı olduğu düşünüldüğünde, otoanaliz çok önemli bir ihtiyacı karşılayacak gibi gözüküyordu. Bu kitabın büyük bir kısmında otoanalizin imkânları, kısıtlamaları ve kendi kendini analiz etme biçimleriyle uğraştığım için ona Otoataliz adını verdim.

Yine de bireysel eğilimleri sunuş biçimim tümüyle içime sinmemişti. Bu eğilimleri eksiksiz bir biçimde anlatmama rağmen, içimden bir ses bu tür basit bir sıralama içinde birbirleriyle ilişkilerinin yeterince gözükmeyeceğini söylüyordu. Nevrotik sevgi ihtiyacının, zorlantılı bir alçakgönüllülüğün ve bir "eş" bulma gereksiniminin birbirine bağlı olduğunu görebiliyordum. Göremediğim şey ise bunların birleştiklerinde kişinin hem kendine hem de başkalarına yönelik temel tavrını ve kendine has hayat felsefesini göstermeleriydi. Bu özellikler şimdi "insanlara yaklaşma" adı altında topladığım eğilimin çekirdeğini oluşturuyordu. Aynı şekilde, güç ve prestij arzusuyla nevrotik hırs arasında da ortak bir özellik olduğunu anlamıştım. Bunlar burada "insanların aksine gitme" olarak adlandıracağım eğilimi oluşturan öğelerdi. Bununla beraber, kendini beğendirme ihtiyacı ve mükemmeliyetçi dürtüler, nevrotik bir eğilimin tüm özelliklerini göstermesine ve nevrotik kişinin diğerleriyle ilişkisini etkilemesine rağmen en başta kişinin kendiyle kurduğu ilişkiyle ilgili gibiydi. Benzer bir şekilde, başkalarını kendi çıkarlarına kullanma ihtiyacı da sevilme ve güçlü olma arzusunun ya-

nında hem daha ikincil hem de daha az kapsamlı kalıyordu; sanki kendi başına bir varlıktan çok, daha büyük bir bütünün parçası gibiydi.

Zaman içinde yaptığım sorgulamaların doğru olduğu ortaya çıktı. Sonraki yıllarda daha çok çatışmaların nevrozdaki rolüyle ilgilenmeye başlamıştım. *Nevrotik Kişilikte* nevrozun farklı ve çeşitli nevrotik eğilimlerin birbiriyle çarpışması sonucu ortaya çıktığını söylemiştim. *Otoanalizde* nevrotik eğilimlerin yalnızca birbirlerini pekiştirmeyip çatışmalara da yol açtığını söylemiştim. Ama hâlâ çatışma ikincil bir sorundu. Freud içsel çatışmanın önemini giderek daha çok fark etse de, çatışmayı bastırılanla bastırmaya neden olan güçler arasındaki bir savaş olarak görmüştü. Benim görmeye başladığım çatışmalarsa daha farklıydı: Çatışma birbiriyle çelişen bir dizi nevrotik eğilim arasındaydı ve bu çelişki en başta kişinin diğerleriyle ilişkisini etkilese de, zamanla kendisiyle olan ilişkisini de içine alıyor ve onun çelişkili özellikler ve değerler taşımasına neden oluyordu.

Gözlemlerimin biraz artması, bu tür çatışmaların önemini fark etmemi sağlamıştı. Beni ilk ve en çok şaşırtan şey, hastaların kendi içlerinde apaçık olan bazı çelişkiler karşısındaki körlüğüydü. Hastalara bu çatışmaları işaret ettiğimde kaçamak davranıyor ve ilgilenmiyormuş gibi gözüküyorlardı. Benzer deneyimleri tekrar tekrar yaşadıktan sonra bu davranışın çelişkilerle uğraşmaya ve yüzleşmeye yönelik derin bir isteksizliğin ifadesi olduğunu kavradım. Bir çatışmayı aniden fark ettiklerinde gösterdikleri panik tepkisi en sonunda bir dinamitle çalışıyor olduğumu anlamı sağladı. Hastalar bu tür çatışmalardan kaçmakta sebepsiz değillerdi: Bu çatışmaların kendilerini paramparça edecek bir güce sahip olduğunu bilmeleri onları korkutuyordu.

O zaman bu çatışmaları "çözmek"[1] ya da daha doğrusu, onların varlığını reddedip, yapay bir uyum sağlamak için ne kadar da büyük bir akıl ve enerji sarf edildiğini fark etmeye başladım. Bu çatışmaları çözmek için başvurulan başlıca dört girişimin kitapta verildiği sırada olduğunu düşünüyorum. Bunlardan ilki çatışmanın bir yüzünü saklarken diğer yüzünü öne çıkartmaktır. İkicisi ise insanlardan "uzaklaşmakdır". Nevrotik uzaklaşmanın işlevini şimdi daha farklı bir ışıkta

1 Sayfa 26'daki dipnota bakınız.

görüyordum. Uzaklaşma, temel çatışmanın bir parçasıydı yani kişinin çevresindekilerle yaşadığı temel çatışmalardan biriydi; ama benlikle diğerleri arasına mesafe koymak çatışmaları etkisiz bıraktığı için aynı zamanda bir çözüm girşimiydi de. Üçüncü girişim ise biçim açısından oldukça farklıydı. Burada kişi diğerlerinden uzaklaşmak yerine kendinden uzaklaşır: Tüm benliği kendisine öyle yabancı ve gerçek dışı gelmeye başlamıştır ki, onun yerine çatışan parçaların biçim değiştirerek zengin bir kişiliğin çeşitli yönleri gibi gözüktüğü idealize bir benlik imgesi yaratır. Bu kavram daha önceden anlamlandıramadığımız ve dolayısıyla tedavi edemediğimiz birçok nevrotik sorunun açıklığa kavuşmasına yardımcı oldu. Ayrıca daha önce bir araya gelmeye direnen iki nevrotik eğilimin uygun bir çerçeveye yerleşmesini de sağladı. Artık kusursuz olma ihtiyacının bu idealize edilen imgeyi yakalama çabası olduğu gözüküyordu; kendini beğendirme arzusu ise hastanın idealize ettiği imgeye gerçekten uyduğuna dair dışsal bir onay alma ihtiyacı gibi görülebilirdi. Ve doğal olarak bu imge gerçeklikten ne kadar uzak olursa, ona yetişme arzusu da o kadar fazla olacaktı. Bütün bu çözüm girişimleri arasında idealize edilen imge, tüm kişilik üzerindeki etkisinden dolayı en önemlileri gibi gözüküyordu. Yalnız, sonucunda içsel olarak yeni bir yarığa neden olduğundan, daha fazla onarım yapılmasını gerektiriyordu. Dördüncü çözüm girişimi ise esas olarak bu yarığı ortadan kaldırmaya yönelik olsa da, diğer çatışmaları yok etmeye de yarıyordu. Kişi dışsallaştırma adını verdiğim yol sayesinde içsel süreçlerini sanki benliğinin dışında gerçekleşiyormuş gibi yaşar. Eğer idealize edilen imge kişinin kendi benliğinden bir adım uzaklaşması anlamına geliyorsa, dışsallaştırma çok daha radikal bir kopuşu temsil ediyordu. Bu da bir kere daha ya yeni çatışmalara ya da benlikle dış dünya arasındaki temel çatışmanın büyük ölçüde büyümesine yol açıyordu.

Bunlar kısmen -farklı derecelerde- tüm nevrozlarda etkili gibi gözüktüğünden, kısmen de kişilik üzerinde büyük ve önemli değişimlere neden olduğundan, onları dört temel çözüm girişimi olarak adlandırdım. Yine de tek yol bunlar değildir. Önemi daha az olan diğer stratejiler arasında şunlar sıralanabilir: Temel işlevi içsel kuşkuları yatıştırmak olan mesnetsiz bir haklılık duygusu, parçalanmış bir insanı saf

irade gücüyle bir arada tutan katı bir özdenetim ve tüm değerleri küçümserken ideallere ilişkin çatışmaları ortadan kaldıran sinizm.

Bu sırada bütün bu çözümlenmemiş çatışmaların sonuçlarını da giderek daha açık bir biçimde görmeye başlamıştım. Bu çatışmaların yol açtığı türlü korkuları, boş yere harcanan enerjiyi, ahlaki bütünlüğün kaçınılmaz biçimde bozuluşunu ve köşeye kıstırılmış olma duygusunun getirdiği derin çaresizliği görüyordum. Artık bunların kendi olma umudunu kaybetmiş bir insanın yaşar gibi yapma, bir tür vekâleten yaşama girişimi olduğunu anlıyordum. Ve sadistik uğraşlarda sıklıkla gözlemlenebilen o yakıcı tutku, kişinin zafer kazanmaya yönelik doymak bilmeyen ihtiyacından kaynaklanıyordu. Artık kişinin diğerlerini sömürme ihtiyacının kendi başına bir eğilim olmaktan çok, yerine daha iyi bir terim bulamadığımız için sadizm dediğimiz daha kapsayıcı bütünün bilindik ifadesiydi.

Böylece merkezinde insanlara "yaklaşma", insanların "aksine gitme" ve insanlardan "uzaklaşma" arasında temel bir çatışmanın olduğu dinamik bir nevroz teorisi gelişti. Bir yanda diğerlerinden ayrı düşme korkusu, öte yanda bir bütün halinde hareket etme ihtiyacı nevrotik kişinin umutsuzca çözüm girişimlerinde bulunmasına neden oluyordu. Yapay bir denge yaratarak bunu bir biçimde başarsa da, bu sürekli yeni çatışmaların ortaya çıkmasına ve kişinin de bunları gidermek için devamlı yeni çareler aramasına neden oluyordu. Kişinin diğerleriyle bütün halinde olmak için attığı her adım onun daha öfkeli, daha çaresiz, daha ürkek, hem kendine hem de başkalarına daha yabancı olmasına neden oluyor ve böylece çatışmalar daha şiddetli, gerçek anlamda çözümlenmeleri de giderek daha güç hale geliyordu. Bunun sonunda kişi umudunu yitirip, telafiyi sadistik uğraşlarda bulmaya çalışabilir; bu da yeni çatışmaların ortaya çıkmasına ve umutsuzluğunun büyümesine neden olur.

O halde, nevroz gelişimine ve onun sonucunda ortaya çıkan karakter yapısına ilişkin oldukça karanlık bir tablo bu. Teorime niye yapıcı adını veriyorum öyleyse? Öncelikle nevrozu gülünç derecede basit şekillerde "tedavi edebileceğimiz" yolunda gerçek dışı bir iyimserliği yok ettiği için. Ama bu aynı derecede gerçek dışı bir kötümserliği de gerektirmiyor. Teorimi yapıcı olarak adlandırışımın sebebi, nevrotik

çaresizliği ilk defa ele almamıza ve çözümlememize imkân veriyor olmasıdır. Bunun en büyük sebebi ise altta yatan çatışmaları hafifletmekle kalmayıp onların fiili biçimde çözümlenmelerine de imkân vermesidir; böylece kişiliğin gerçek anlamda bütünleşmesi de sağlanabilir. Nevrotik çatışmalar rasyonel kararlarla çözümlenemez. Nevrotik kişinin çatışmaları çözme girişimleri, sonuçsuz olduğu kadar zararlıdır da. Bu çatışmaları ancak kişiliğin içinde onları var eden koşulları değiştirerek *çözümleyebiliriz.* İyi yapılmış her analitik çalışma bu koşulları değiştirerek kişinin daha korkusuz, daha umutlu, daha huzurlu, kendisine ve başkalarıyla ilişkisinde daha az yabancı olmasını sağlar.

Freud'un nevroz ve tedavisine ilişkin kötümserliği insanoğlunun iyiliğine ve insanın gelişimine duyduğu inançsızlığın derinlerinde yatıyordu. Freud, insanın ya acı çekmeye ya da yok etmeye mecbur olduğunu varsaymıştı. İnsanı harekete geçiren dürtüler ancak denetim altına alınabilirdi ya da en iyi ihtimalle "yüceltilebilirdi". Ben insanın var olan potansiyellerini geliştirmek ve "iyi" biri olmak için hem becerisi hem de arzusu olduğunu düşünüyorum; bunlar bozulduğunda başkalarıyla ve dolayısıyla kendisiyle ilişkisinin de bozulacağını düşünüyorum. İnsan değişebilir ve hayatta olduğu sürece değişmeye devam edebilir. Ve bu inanç daha derin bir anlayışla birlikte büyümüştür.

BİRİNCİ KISIM

Nevrotik Çatışmalar ve Çözüm Girişimleri

1

Nevrotik Çatışmaların Yakıcılığı

Şunu söylerek başlayayım: Çatışmaların varlığı o kişinin nevrotik olduğunu göstermez. Hayatın bir noktasında istek, ilgi ve fikirlerimiz çevremizdekilerin istek, ilgi ve fikirleriyle çatışacaktır. Ve çevremizdekilerle aramızda bu tür uyuşmazlıkların olması ne kadar doğalsa, kendi içimizde birtakım uyuşmazlıklar yaşamamız da insan hayatının kaçınılmaz bir parçasıdır.

Bir hayvanın hareketlerini belirleyen büyük ölçüde onun güdüleridir. Çiftleşmesi, yavru olanı kollaması, besin araması, tehlike karşısında savunmaya geçmesi az ya da çok kendi özgür iradesinin dışındadır. İnsan ise bundan farklı olarak, kendisi için bir ayrıcalık olduğu ölçüde bir yük, bir sorumluluk da olan, seçim yapabilme ve karar alma kapasitesine sahiptir. Karşıt arzular arasında seçim yapmak zorunda kalabiliriz. Söz gelimi, hem yalnız olmak hem de bir arkadaşın yanında olmayı isteyebiliriz; tıp okumak ama aynı zamanda müzik eğitimi almak isteyebiliriz. İsteklerimizle yükümlülüklerimiz de birbiriyle çatışabilir: Başı dertte olan biri bizim ilgi ve sevgimize ihtiyaç duyarken sevgilimizle olmayı isteyebiliriz. Bir yandan diğerleriyle uyumlu olmayı arzularken, karşıt fikirler dile getirmemiz gerektiğine de inanbiliriz. Son olarak, iki değer sistemi arasında kalabiliriz; mesela savaş sırasında tehlikeli bir işi kabul etmemiz gerektiğine inanırken, öte yandan kendimizi ailemizden sorumlu hissedebiliriz. Bu tür çatışmaların biçimi, yoğunluğu ve çapı büyük ölçüde yaşadığımız medeniyet tarafından belirlenmiştir. Eğer içinde bulunduğumuz medeniyet sağlamsa ve gelenekler de yerleşmişse, kişinin seçim şansı sınırlı olacak ve dolayısıyla ortaya çıkabilecek çatışmalar da kısıtlı olacaktır. Ancak bu durumda bile çatışmanın olmadığını söyleyemeyiz. Bir konuda gösterdiğimiz bağlılık diğeriyle çatışabilir ya da kişisel arzular

grubun çıkarlarına ters düşebilir. Ama eğer içinde yaşadığımız medeniyet hayli çelişkili değerlerin ve farklı yaşam biçimlerinin bir arada durduğu hızlı bir geçiş evresindeyse, o zaman verilmesi gereken kararlar da hem daha fazla hem de daha güç olacaktır. Bu durumda kişi toplumun beklentilerine de uyabilir, muhalif bir birey olmayı da seçebilir; insanlarla bir arada yaşamayı ya da münzevi olmayı tercih edebilir; başarıya tapınabilir ya da onu hakir görebilir; çocukların katı bir disiplinle yetiştirilmeleri gerektiğine de inanabilir, onların fazla müdahale etmeden büyümelerine de izin verebilir; kadın ve erkek için ayrı ahlaki standartlar olduğuna inanabilir veya ikisi için de aynı ölçütün uygulanması gerektiğini savunabilir; cinselliği mahrem bir ilişki gibi görebilir ya da onu tüm duygusal bağlarından koparabilir; faşizmi destekleyebilir ya da insani değerlerin ten rengi, burun biçimi gibi özelliklerden bağımsız olduğunu savunabilir- ve bunun gibi benzerleri.

Kuşkusuz içinde yaşadığımız toplumda insanlar bu tür seçimleri fazlasıyla sık yapmak zorunda kalıyor; dolayısıyla da çatışmaların bu hatlarda oldukça yaygın olmasını bekliyoruz. Ancak şaşırtıcı biçimde çoğu insan bu çatışmaların bilincinde olmadığı için net bir karar vermeleri onların çözümlenmeleri için yeterli olmuyor. Bu kişiler çoğunlukla kendilerini hayatın akışına bırakıp rastgele sürükleniyor. Nerede durduklarını bilmiyor, bilinçsizce ödünler veriyor ve kendileriyle çelişiyorlar. Burada kastettiğim -ne ortalama ne ideal- yalnızca nevrotik olmayan, sıradan insandır.

Öyleyse, kişinin bu çelişkilerin bilincinde bir seçim yapması için bazı ön koşullar gereklidir. Bunlar dört tanedir: Neyi istediğimizin, hatta daha da fazlası, ne hissettiğimizin farkında olmalıyız. Birini gerçekten seviyor muyuz yoksa yalnızca öyle olması gerektiği için sevdiğimizi mi sanıyoruz? Annemiz ya da babamızı kaybetsek gerçekten üzülür müyüz yoksa sadece üzülmüş gibi mi yaparız? Doktorluğu ya da avukatlığı gerçekten istiyor muyuz yoksa bunları yalnızca saygın ve kazançlı meslekler oldukları için mi cazip buluyoruz? Çocuklarımızın bağımsız ve mutlu olmalarını sahiden istiyor muyuz yoksa bu yalnızca lafta mı geçerli? Birçoğumuz için bu tür basit soruları cevaplandırmak güçtür; çünkü gerçekte ne istediğimizi ya da ne hissettiğimizi bilmeyiz.

Çatışmalar çoğunlukla fikirler, inançlar ve değer yargılarıyla ilişkili olduğundan onların farkına varmak için önce kişinin kendi değer sistemini geliştirmiş olması gerekir. Başkalarından devraldığımız ve özümsemediğimiz fikirler çatışmaya yol açacak ya da seçim yaparken kişiye rehberlik edecek bir güce sahip değildir. Yeni etkilere maruz kalındığında bu tür fikirlerin yerini kolayca diğerleri alacaktır. Eğer yalnızca kendi çevremizde kabul gören değerleri benimsediysek kendi yararımıza olabilecek çatışmalar ortaya çıkmaz. Söz gelimi, babasının dar kafalılığını hiçbir zaman sorgulamamış bir oğul, babası kendisinden istemediği bir mesleği seçmesini istediğinde pek bir çatışma yaşamayacaktır. Başka bir kadına âşık olan evli bir adam aslında bir çelişki yaşıyordur; evliliğin anlamına dair kendi görüşlerini geliştiremediğinden, çatışmayla yüzleşip bir seçim yapmak yerine kendisine en kolay gelen yolu seçmiştir.

Bir çatışmanın farkına vardığımızda bile, çelişen taraflardan birinden vazgeçme konusunda hazır ve istekli olmalıyız. Ancak duygu ve düşüncelerimiz iç içe geçtiğinden ve büyük ihtimalle herhangi bir şeyi bırakabilecek kadar güvende hissetmedikleri için bilinçli ve net bir biçimde vazgeçebilme kapasitesi nadiren görülür.

Nihai olarak, bir seçim yapmak için önce onun sorumluluğunu almayı gerektirir. Buna kişinin hatalı bir seçim yapma riskini göze alması ve ortaya çıkan sonuçlara başkalarını suçlamadan katlanması da dâhildir. Şöyle bir duygu hissedecektir: "Bu benim kararım, benim sorumluluğum," ki bu günümüzde çoğu kişinin sahip olduğundan daha fazla bir içsel gücü ve bağımsızlığı gerektiriyor gibi gözükmekte.

Çatışmaların boğucu kıskacına sıkışan birçoğumuz -ki bunu her ne kadar kabul etmesek de- hayatları herhangi bir dalgalanma ve karışıklık olmaksızın pürüzsüz bir biçimde işliyor gibi gözüken kişilere gıpta ederek bakmaya yatkınız. Bu hayranlığın haklı bir nedeni de olabilir. Bu kişiler kendi değer hiyerarşilerini oluşturmuş ya da yıllar içinde çatışmaların eski gücünü kaybetmesiyle birlikte bir nebze huzur ve dinginlik kazanmış olabilir. Ama dış görünüş yanıltıcı da olabilir: Çoğu zaman bu imrendiğimiz kişiler kayıtsızlıklarından, uzlaşmacılıklarından veya kolaycılıklarından ötürü gerçek anlamda bir çatışmayla yüzleşmekten ya da onu kendi fikir ve inançlarına dayanarak

çözümlemekten yoksundur; dolayısıyla bu kişiler ya rastgele sürüklenirler ya da anlık kazançlar peşinde koşarlar.

Çatışmaları bilinçlice yaşamak, ne kadar rahatsız edici olsa da, bir meziyet olabilir. Çatışmalarımızla ne kadar yüzleşirsek ve bunlara ilişkin kendi çözümlemelerimizi ne kadar ararsak, içsel anlamda da o kadar bağımsız ve güçlü oluruz. Ancak cefa çekmeye hazır olduğumuzda kendi gemimizin dümenini elde tutma idealine yaklaşabiliriz.

İçsel bir cansızlıktan kaynaklanan yapay bir dinginlik hali imrenmeden başka her duyguya neden olur. Bizi güçsüzleştirecek ve herhangi bir etkiye açık hale getirecektir.

Çatışmalar hayatın temel meseleleri etrafında döndüğünde, bunlarla karşı karşıya gelmek ve onları çözümlemek daha da zor olur. Ama yeterince canlı ve dinç olduğumuzu düşünürsek bunu -en azından teoride- yapamamamız için herhangi bir sebep yoktur. Kendimizi daha iyi tanımamız ve kendi fikir ve inançlarımızı geliştirmemiz açısından eğitimin büyük bir faydası olabilir. Seçimlerimizi belirleyen etkenlerin önemini fark etmek, uğruna mücadele edebileceğimiz bazı amaç ve idealleri de beraberinde getirir ve bu anlamda hayatımıza bir yön verir.[1]

Kişi nevrotik olduğunda çatışmaların farkına varılması ve çözümlenmesi konusunda yaşayacağı güçlükler doğal olarak bir hayli artar. Şunu belirtmeliyim: Nevroz her zaman bir derece meselesidir ve "nevrotik biri" derken kastettiğim şey her zaman "o kişinin ne derece nevrotik" olduğudur. Nevrotik kişi duygu ve arzularının pek bilincinde değildir. Çoğunlukla bilinçli ve açık bir biçimde yaşadığı duygular sadece hassas noktalarına darbe vurulduğunda yaşadığı kızgınlık ve korku tepkisidir. Ve bu duyguları bile bastırabilir. Var olan bu tür özgün idealler zorlu standartların hükmüne öyle bir girmiştir ki bunlar yön verme güçlerini yitirmişlerdir. Bu zor eğilimlerin etkisiyle kişinin vazgeçme yetisi işlevini yitirir ve kendi sorumluluğunu üstlenemez olur.[2]

Nevrotik çatışmalarla sıradan insanın zihnini karıştıran genel sorunlar aynı olabilir. Bununla beraber, bu sorunların biçimi öyle fark-

1 Harry Emerson Fosdick'in *On Being a Real Person* (Gerçek Bir Birey Olmak Üzerine) adlı kitabı çevresel baskıların körelttiği sıradan insan için oldukça faydalı olacaktır.

2 10. Bölüm, Kişiliğin Fakirleşmesi

lıdır ki aynı terimi kullanıp kullanmama konusunda tereddüt yaşarız. Ben aradaki farklılıkların bilincinde olmak kaydıyla aynı terimi kullanabileceğimizi düşünüyorum. Öyleyse, nevrotik çatışmaların ayırt edici özellikleri nedir?

Biraz basitleştirilmiş bir örnek verecek olursak: Bir ekiple beraber mekanik bir araştırmada yer alan bir mühendis sık sık yorgunluk ve sinir nöbetleri geçiriyordu. Söz konusu nöbetlerden biri şu olayın ertesinde gerçekleşmişti: Birtakım teknik meseleler tartışılırken, onun fikirleri iş arkadaşlarınınkinden daha olumsuz bir tepki almıştı. Bu olayın ardından kendisi yokken bir karar alınmış ve ertesinde ona fikrini söylemesi için fırsat verilmemişti. Böyle bir durumda bunu kendisine yapılmış bir haksızlık olarak görüp, bununla mücadele edebilir ya da çoğunluğun kararına razı olabilirdi. Bu tepkilerin ikisi de yerindedir. Ancak o ikisini de yapmamış ve kendini son derece aşağılanmış hissettiği halde mücadele etmemişti. Bilinçli olarak hissettiği yalnızca sinirli olduğuydu. İçindeki dayanılmaz öfke yalnız rüyalarında beliriyordu. Yorgunluğunun esas sebebi bu bastırılmış öfkeydi ki bu hem başkalarına duyduğu hem de zayıflığından ötürü kendine duyduğu hiddet ve kızgınlığın bir karışımıydı.

Uygun bir tepki verememesinin birçok nedeni vardı. Desteklenmesi için başkalarından saygı görmeyi bekleyen bir büyüklenmeci imge inşa etmişti. O sırada henüz bunun bilincinde değildi: Bu alanda kendisi kadar akıllı ve yetkin biri yokmuş gibi davranıyordu adeta. Ufak bir hareket bu düşüncesini tehlikeye soktuğu için onu öfkelendirebilirdi. Bununla beraber diğerlerini azarlayıp, bu şekilde küçük düşürmek için de bilinçdışında sadistik bir dürtü duyuyordu; ve bu kendisi için o kadar kabul edilmez bir tavırdı ki onu aşırı bir canayakınlıkla kapıyordu. Bu davranışa diğerlerini kendi çıkarları uğruna kullanmaya yönelik bilinçdışı bir dürtü de eklenmişti. Bu yüzden de başkalarıyla iyi geçinme ve onların suyuna gitme zorunluluğunu duyuyordu. Zoraki bir biçimde duyduğu sevgi ve onay ihtiyacı diğer insanlara olan bağımlılığını artırıyor, kendini genellikle uzlaşmacılık, yatıştırıcılık ve kavgaya girmeme gibi özelliklerle birlikte gösteriyordu. Böylece bir yanda -tepkisel öfkesinden ve sadistik dürtülerinden kaynaklanan- yıkıcı saldırganlık, diğer yanda kendi gözünde haklı

çıkma arzusu ile sevgi ve onay alma ihtiyacı arasında bir çatışma oluyordu. Sonuç gözden kaçan bir içsel kargaşaydı; onun dışavurumu olan yorgunluk ise tüm hareketi felce uğratmıştı.

Çatışmaya sebep olan etkenlere baktığımızda, ilk göze çarpan aralarındaki mutlak uyuşmazlıktı. Aslında mağrur bir saygı talebiyle dalkavukça bir itaat arasındakinden daha büyük bir karşıtlığı hayal etmek zordu. İkinci olaraksa tüm çatışma bilinçdışı kalmıştı: Çatışmanın içinde iş gören çelişik eğilimler fark edilmeden derinlere bastırılmıştı. Yüzeye ulaşan yalnızca içerde sürüp giden çalkantının belli belirsiz kabarcıklarıydı. Duygusal faktörler rasyonalize edilmişti: Bu yapılan haksızlıktı, hakaretti; kendi fikirleri onlarınkinden daha iyiydi. Üçüncü olarak, her iki yöndeki eğilim de zorlantılıydı. Taleplerinin aşırılığına ya da bağımlılığının doğasına ilişkin zihinsel düzeyde bir farkındalığı olsa da, bunları istençli olarak değiştiremiyordu. Bunları değiştirebilmek kayda değer bir analitik çalışmayı gerektiriyordu. Herhangi bir biçimde denetleyemediği zorlayıcı güçler onu iki taraftan da itekliyordu: Güçlü bir içsel gereksinimin sonucu olan bu iki ihtiyaçtan herhangi birisini bırakmak onun için mümkün değildi. Ne var ki bunlardan hiçbiri gerçekte istediği ya da aradığı şeye karşılık gelmiyordu. Ne diğerlerini kendi çıkarlarına göre kullanmak istiyordu ne de onlara uyum göstermek ve boyun eğmek; gerçekte bu türden eğilimleri küçük görüyordu. Yine de, bu tür durumların nevrotik çatışmaların anlaşılması açısından önemi büyüktür. Herhangi bir kararın mümkün olmadığını gösterirler.

Benzer bir örneğe daha bakalım. Bağımsız çalışan bir tasarımcı olan A yakın bir arkadaşından küçük miktarlarda para çalıyordu; ve bu durumu haklı çıkaracak herhangi bir dışsal sebep yoktu: Evet gerçekten sıkışmıştı ama eğer istese arkadaşı -daha önce de çeşitli durumlarda olduğu gibi- ihtiyacı olan parayı ona seve seve verirdi. Arkadaşlığı çok önemseyen iyi ve dürüst biri olduğu düşünüldüğünde A'nın böyle bir yol seçmesi özellikle şaşırtıcıydı.

Bu olayın temelinde şöyle bir çatışma yatıyordu: A güçlü bir biçimde sevilme ihtiyacı duyuyordu; özellikle de pratik meseleler sözkonusu olduğunda başkaları tarafından kollanmaya yönelik derin bir arzusu vardı. Ancak bu arzu ve ihtiyaç birlikte diğerlerini kendi çıkar-

larına göre kullanmaya yönelik bilinçdışı bir dürtü duyduğundan hem kendini sevecen göstermeye hem de onların gözünü korkutmaya çalışıyordu. Bu eğilimler bile A'yı diğerlerinden yardım ve destek alma konusunda fazlaca istekli kılıyordu. Bununla beraber, aynı derecede kırılgan bir gururu da içeren bir aşırı kibir (bilinçdışı) geliştirmişti. Diğerleri için kendisine hizmet etmek bir şeref olmalıydı: Yardım istemek kendisi için aşağılayıcı ve küçültücü bir şeydi. Kendi kendine yeterli ve bağımsız olma konusundaki güçlü ihtiyacı herhangi bir talepte bulunurken yaşadığı isteksizliği artırıyor ve dolayısıyla herhangi bir ihtiyacı olduğunu kabul etmeyi ya da bir yükümlülük altına girmeyi katlanılmaz kılıyordu. Bu yüzden de alabiliyor ama kabul edip, bir memnuniyet gösteremiyordu.

Bu çatışmanın içeriği ilk örnektekinden farklı olmakla birlikte temel özellikleri aynıdır. Ve başka herhangi bir nevrotik çatışma da, çatışan dürtülerin birbiriyle uyuşmazlığını ve gündemde olan meseleler hakkında karar vermeyi olanaksız kılan bilinçdışı ve zorlantılı doğalarını ortaya koyacaktır.

Öyleyse, araya çok kesin bir sınır çizgisi çizmeden, normal ve nevrotik çatışmalar arasındaki farkın temelde şuna dayandığını söyleyebiliriz: Normal insan için çatışan meseleler arasındaki fark nevrotik kişiye oranla çok daha azdır. Normal kişi her ikisi de yeterince bütünleşmiş bir kişilik çerçevesinde olanaklı olan iki eylem biçimi arasında seçim yapmak zorundadır. Daha teknik bir dil kullanacak olursak, normal insanda çatışan yönler arasındaki fark 90 derece ya da daha az ise, nevrotik kişi söz konusu olduğunda bu fark 180 derece olması mümkündür.

Farkındalık konusunda da nevrotik ve normal insan aradaki fark yalnızca bir derece meselesidir. Kierkegaard'ın[3] da dediği gibi "Gerçek yaşam soyut karşıtlıklarla, mesela tümüyle bilinçli bir umutsuzlukla tümüyle bilinçli bir umutsuzluk arasında olduğu gibi, resmedilemeyecek kadar çok yönlü ve çeşitlidir." Yine de şu kadarını söyleyebiliriz: Normal bir çatışma tümüyle bilinçli olabilir; nevrotik bir çatışma sözkonusu olduğundaysa temel öğeler daima bilinçdışıdır. Normal kişi

3 Soren Kiergegaard, *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*, Doğu Batı Yayınları.

yaşadığı çatışmanın bilincinde olmasa bile, görece ufak bir yardım sayesinde onun farkına varabilir; oysa nevrotik çatışmayı meydana getiren temel eğilimler derinlere bastırılmıştır ve ancak büyük bir dirençle karşılaşıldıktan ortaya çıkarılabilirler.

Normal çatışma kişi için gerçekten azru edilabilir olan iki olasılık ya da gerçekten önem verdiği iki fikir arasında fiilî bir seçim yapmasıyla ilişkilidir. Dolayısıyla, bu kendisi için zor olabilse de ve birinden vazgeçmesini gerektirse de, makul bir karara varması olanaklıdır. Nevrotik kişi ise herhangi bir seçme şansı olmadığı bir çatışmanın içinde hapsolmuştur. Kendisini, istemediği ve zıt yönlere doğru sürükleyen aynı derecede kuvvetli iki güç arasında kalmıştır. Dolayısıyla normal anlamda bir seçim yapma şansı yoktur. Çaresizce sıkışıp kalmıştır. Bu çatışmayı çözümleyebilmesinin tek yolu onu oluşturan nevrotik eğilimler üzerine çalışmaktır; dolasyısıyla da ancak kendiyle ve çevresiyle ilişkisini değiştirtiği zaman bu eğilimlerden tamamen kurtulabilir.

Bu özelliklerden dolayı nevrotik çatışmalar yakıcıdır. Yalnızca zor fark edildikleri veya insanı çaresiz bıraktıkları için değil, aynı zamanda kişiyi pekâlâ korkutabilecek yıkıcı bir güce sahip oldukları için de. Ancak bu özellikleri akılda tuttuğumuz sürece, nevrotik kişinin çaresizce başvurduğu ve bir nevrozun çok önemli bir parçasını oluşturan çözüm girişimlerini[4] anlayabiliriz.

4 Metin boyunca nevrotik kişinin çatışmalarını ortadan kaldırma girişimleriyle ilgili olarak "çözme" terimini kullanacağım. Nevrotik kişi bilinçdışı bir biçimde çatışmaların varlığını reddettiği için, kelimenin tam anlamıyla, onları çözümlemeye çalışmaz. Bilinçdışı çabası sorunlarını "çözmeye" yöneliktir.

2
Temel Çatışma

Çatışmaların nevrozdaki rolü sanılanın oldukça üstündedir. Bununla beraber, bu çatışmaları keşfetmek basit bir mesele değildir; bunun bir nedeni bu çatışmaların temelde bilinçdışı olması ise, daha büyük bir neden nevrotik kişinin bunları reddetmek için elinden geleni yapmasıdır. O halde, bize altta yatan çatışmalar olduğunu düşündürecek belirtiler nelerdir? Önceki bölümdeki örnekte, çatışmanın varlığına işaret eden iki faktör -ki ikisi de oldukça açıktır- vardı. Bunlardan ilki ortaya çıkan semptomdur ki bu ilk örnekte yorgunluk, ikincisinde ise hırsızlıktı. Her nevrotik semptom altta yatan bir çatışmanın varlığına işaret eder; yani her semptom, az ya da çok bir çatışmanın doğal sonucu olarak ortaya çıkar. Bu çözümlenmemiş çatışmaların insanların başına ne dertler açtığını, nasıl kaygı, depresyon, kararsızlık, atalet ve uzaklaşma gibi durumlara yol açtığını yavaş yavaş göreceğiz. Burada neden sonuç ilişkisininin anlaşılması dikkatimizin de yüzeydeki rahatsızlıktan kaynağa doğru -kaynağın doğasını büsbütün açığa çıkmayacaksa da- çevrilmesine yardımcı olur.

Çatışmanın mevcut olduğunu gösteren diğer belirti ise tutarsızlıktır. İlk örnekte kendisine haksızlık yapıldığına inanan bir adamın hiçbir itirazda bulunmadığını görmüştük. İkincisinde ise arkadaşlarına fazlasıyla önem veren birinin, bir arkadaşından para çaldığını gördük. Bazen kişinin kendisi de bu tür tutarsızlıkların farkına varacaktır; ama sıradan bir gözlemci için bile apaçık olan bu tutarsızlıklara gözü tamamen kapalıdır.

Nasıl vücut ısısının yükselmesi fiziksel bir rahatsızlığın işaretiyse, tutarsızlıklar da çatışmanın kesin bir göstergesidir. Bilinen örnekleri verecek olursak: Hayatta en çok istediği şey evlenmek olan bir kız, herhangi bir erkek kendisine yaklaştığında geri çekilir. Çocuklarına

fazlasıyla düşkün bir anne sık sık onların doğum gününü unutur. Başkalarına karşı aşırı derecede cömert davranan biri kendisi söz konusu olduğunda küçük miktarların hesabını tutar. Yalnız olmayı isteyen biri asla tek başına kalamaz. Çoğu kişiye karşı sabırlı ve hoşgörülü olan biri kendisi söz konusu olduğunda aşırı katı ve talepkârdır.

Semptomlardan farklı olarak, tutarsızlıklar çoğu zaman altta yatan çatışmanın doğasına dair çok kesin olmayan fikirler verir. Söz gelimi, akut bir depresyon yalnızca o kişinin çıkmaza girdiğini gösterir. Ancak çocuklarına fazlasıyla düşkün duran bir anne onların yaş gününü unutuyorsa, çocuklarının kendisinden çok iyi bir anne olma idealine bağlı olduğunu düşünebiliriz. Ayrıca bu idealin çocuklarını hüsrana uğratmaya yönelik bilinçdışı sadistik bir dürtüyle çatıştığını da düşünebiliriz.

Bazen bir çatışma yüzeysel hale gelir, yani kişi tarafından bilinçli olarak da hissedilir. Bu düşünce nevrotik çatışmaların bilinçdışı oldukları yolundaki iddiamla çelişiyor gibi gözükecekse de aslında görünür olan gerçek çatışmanın kendisinden çok, onun çarpıtılmış ve biçim değiştirmiş halidir. Dolayısıyla da, kişi önemli bir seçim yapma zorunluluğuyla karşı karşıya geldiğinde, başka durumlarda sorunsuzca iş gören kaçamak yöntemlerine rağmen, bilinçli bir çatışma tarafından darmadağın olabilir. Şimdi kiminle evleneceğini ya da evlenip evlenmemesi gerektiğini bilmiyordur. Böyle bir durumda büyük bir acı çekecek ve herhangi bir karar veremeden bir uçtan diğerine gidecektir. Bu sıkıntılı ruh hali içinde bir analiste başvurabilir ve ondan bu meseleyi açıklığa kavuşturmasını isteyebilir. Muhtemelen hayal kırıklığına uğrayacaktır; çünkü o anda var olan çatışma içsel gerilimlerinin en nihayetinde infilak ettiği bir son noktadır. Kendisini onu bu sırada rahatsız eden sorunu uzun ve zorlu yolu seçip geride yatan çatışmaları farkına varmadan çözümlenemez.

Çatışmanın dışsallaştırılarak kişinin bilinçli zihninde kendisiyle çevresi arasında bir uyuşmazlık olarak belirdiği durumlar da olabilir. Ya da, temelsiz gibi duran korku ve engellenmelerinin isteklerine mani olduğunu anlayan kişi, kendi içindeki karşıt akımların daha derin kaynakları olduğunu fark edebilir.

Bir kişi hakkında bilgi sahibi oldukça, onun semptomlarını, tutarsızlıklarını ve yüzeydeki çatışmalarını açıklayan çatışan unsurları da daha iyi fark ederiz ve çelişkilerin sayısı ile çeşidi arttıkça tablo karmaşıklaşır. Dolayısıyla kendimizi şu soruyla karşı karşıya buluruz: Tüm bu belirli çatışmaların altında yatan ve esasında onlardan sorumlu bir temel çatışma olabilir mi? Söz gelimi, ilk bakışta birbiriyle ilişkisiz gibi duran sınırsız sayıdaki kavga ve tartışmanın -arkadaşlar, çocuklar, para, yemek saatleri, hizmetliler, gibi konularda- aslında ilişkideki temel bir uyumsuzluğa işaret ettiği bir evlilikte yaşanan çatışmanın yapısı göz önüne getirebilir mi?

İnsanın kişiliğinde temel bir çatışma olduğu fikri çok eskilere dayanır ve çeşitli din ve felsefelerde önemli bir rol oynar. Işığın ve karanlığın, tanrının ve şeytanın, iyinin ve kötünün gücü bu inancın irade ediliş yollarından bazılarıdır. Modern psikolojide Freud, başka birçok konuda olduğu gibi, bu konuda da çığır açıcı bir çalışma yapmıştır. Freud'un ilk varsayımı temel çatışmanın körü körüne tatmin arayan içgüdüsel dürtülerle yasaklayıcı çevre -aile ve toplum- arasında olduğudur. Bu yasaklayıcı çevre erken yaşta içselleştirilerek, yasaklayıcı üst-benc dönüştürülür.

Bu kavramı hak ettiği ciddiyetle tartışmak libido teorisine karşı geliştirilmiş tüm fikirlerin burada yeniden özetlenmesini gerektireceği için çok uygun olmayacaktır. Freud'un teorik önermelerini bir kenara bırakarak, daha çok bu kavramın anlamını anlamaya çalışalım. Bu durumda bile ilkel benmerkezci dürtülerle yasaklayıcı bilinç arasındaki uyuşmazlık türlü çatışmalarımızın temel kaynağı olduğu düşüncesi Daha sonra göreceğimiz gibi, ben de bu uyuşmazlığın -ya da benim düşüncemde az çok ona karşılık gelen şeyin- nevrozun yapısında çok önemli bir yeri olduğunu düşünüyorum. İtiraz ettiğim nokta ise bu çatışmanın temel doğasına ilişkin. Bunun çok önemli bir çatışma olduğunu düşünmeme rağmen, ikincil olduğu ve nevrozun oluşumu sırasında zorunlu olarak ortaya çıktığı kanısındayım.

Bu itirazın nedenleri ilerde anlaşılacaktır. Burada yalnızca şunu söylemek istiyorum: Arzuyla korku arasındaki herhangi bir çatışmanın, nevrotik birinin kendi içinde yaşadığı bölünmenin derecesini açıklayabileceğini ve onun tüm hayatını mahvedebilecek kadar zararlı bir

sonuca yol açabileceğini düşünmüyorum. Freud'un varsaydığı türden bir ruhsal durum, bir nevrozlunun bütün kalbiyle çaba göstermne yeteneğini koruduğunu, sadece bu çabalarında birtakım korku ve engelleriyle tıkandığını gösteriyordu. Bense çatışmanın daha farklı bir eksende, nevrozlu kişinin herhangi bir şeyi bütün kalbiyle isteyememesi etrafında döndüğünü, çünkü isteklerinin kendi içinde bölündüğünü - yani birbiriyle uyuşmadığını- düşünüyorum.[1] Bu da aslında Freud'un öngördüğünden çok daha ciddi bir duruma neden oluyordu.

Freud'a kıyasla temel çatışmanın daha yıkıcı olduğu fikrinde olsam da nihai çözüm olasılığı konusunda ondan daha olumlu düşünüyorum. Freud temel çatışmanın evrensel ve esasında çözümsüz olduğu fikrindeydi: Tüm yapabileceğimiz çatışan öğeler arasında daha iyi bir uzlaşma ya da daha iyi bir denetim sağlamaktı. Bense, temel nevrotik çatışmanın ille de birincil olarak ortaya çıkmak zorunda olmadığını ve ortaya çıksa bile çözümlenebileceğini -kişinin çaba gösterme ve söz konusu zorluklara katlanma konusunda yeterince istekli olduğu düşünülürse- kanısındayım. Buradaki fark iyimser ya da kötümser olma meselesinden çok, fikirlerimizde farklılığın kaçınılmaz bir sonucudur.

Freud'un temel çatışmaya ilişkin daha sonraki cevabı felsefi açıdan oldukça dokunaklıdır. Freud'un düşünce çizgisinin çeşitli bileşenlerini yine bir kenara bırakırsak, "hayat" ve "ölüm" içgüdüsü teorisinin insanoğlundaki yapıcı ve yıkıcı güçler arasındaki bir çatışmaya indirgendiğini söyleyebiliriz. Freud'un ilgilendiği bu kavramı çatışmayla ilişkilendirmekten çok, bu iki gücün birbirine nasıl karıştığıydı. Söz gelimi, mazohistik ve sadistik dürtüleri cinsel ve saldırgan itkilerin bir karışımı olarak açıklayabileceğini düşünüyordu.

Bu kavramı çatışmalar konusuna uyarlamak kaçınılmaz olarak ahlaki değerleri devreye sokuyordu. Oysa bunlar Freud'a göre bilimin alanına yabancıydı. Freud kendi inançları doğrultusunda ahlaki değerlerin olmadığı bir psikoloji geliştirmeye çalışmıştı. Freud'un teorilerinin ve onlara dayalı olan terapinin bu kadar dar bir alana sıkışmış olmasının en güçlü nedenlerinden birinin tam da bu "bilimsel" -bir

1 Franz Alexander, *The Relation of Structural and Instinctual Conflicts* (Yapısal ve İçgüdüsel Çatışmaların İlişkisi)

doğa bilimi gibi- olma çabası olduğunu düşünüyorum. Özellikle de bu alandaki engin çalışmasına rağmen çatışmaların nevrozdaki önemini yeterince kavrayamamasında bu çabanın payı olmuş gibi gözüküyor.

Jung da insanlardaki karşıt eğilimlere fazlasıyla önem vermiştir. Aslında Jung kişilik içinde iş gören çelişkilerden o kadar etkilenmiştir ki herhangi bir unsurun ancak karşıtıyla birlikte varolacağı fikrini genel bir kural haline getirmiştir. Jung'a göre dışsal bir kadınsılık içsel bir erkeksiliğe işaret ediyordu; aynı şekilde, yüzeydeki bir dışadönüklük gizli bir içedönüklüğün, görünüşteki bir akıl ve mantık ağırlığı da içsel bir duygusallığın ifadesiydi. Bu noktaya kadar Jung'un çatışmaları nevrozun çok temel bir parçası olarak gördüğü düşünülecektir. Ancak Jung şöyle devam eder ve bu karşıtlıkların birbiriyle çelişmek yerine birbirlerini tamamladıklarını söyler- tedavinin amacı da bu ikiliği kabul ederek tamlık ve bütünlük idealine kavuşmaktır. Jung nevrotik kişiyi tek yönlü bir gelişim içine sıkışmış olarak görüyordu. Jung bu kavramları tamamlayıcılık yasası olarak formüle eder. Şimdi ben de karşıt eğilimlerin birbirini tamamlayan öğeler içerdiğini ve bunlardan ne birinin ne de ötekisinin bütünleşmiş bir kişilik içinde dışarıda bırakılabileceğini kabul ediyorum. Bununla beraber ben bunları zaten kişinin sıkıca bağlı olduğu çözüm girişimleri olarak görüyor, nevrotik çatışmaların uzantıları olduğunu düşünüyorum. Söz gelimi, kişinin esas eğiliminin -yani doğuştan gelen ve deneyimle pekişen- başkalarının duygu, düşüncelerinden kendi içini gözlemlemek olduğunu fark edersek o zaman Jung'un mantığı da doğru olursu. Böyle bir durumda etkili olacak terapötik yöntem kişiye "dışa dönük" biri olmaya yönelik gizli eğilimlerini gösterdikten sonra tek taraflılığın -her iki yönde de- tehlikelerine işaret etmektir; böylece onun her iki eğilimi de kabul etmesini ve yaşamasını desteklemiş oluruz. Ancak eğer içe dönüklüğü (ya da, benim söylemeyi tercih ettiğim gibi nevrotik uzaklaşmayı) diğerleriyle yakın ilişkide baş gösteren çatışmalardan bir kaçış yolu olarak görürsek, yapmamız gerek kişiyi dışa dönük olması için dafa fazla cesaretlendirmek yerine, temelde yatan çatışmaları analiz etmektir. Ancak bunlar çözümlendiğinde kişinin herhangi bir şeyi bütün kalbiyle istemesi gibi bir ideale ulaşılabilir.

Şimdi kendi fikirlerimi biraz açayım. Ben nevrotik kişinin temel çatışmasının diğerlerine yönelik çelişkili tavırlarından kaynaklandığını düşünüyorum. Ayrıntıya girmeden, Dr. Jekyll ve Mr. Hyde'ın öyküsünde böyle bir çelişkinin nasıl sahneleştirildiğine dikkat çekmek istiyorum. Onun bir yandan hassas, nazik, canayakın, yardımsever biri olduğunu görürken, öte yandan bencil, zalim ve duyarsız biri olduğunu görürüz. Kuşkusuz nevrotik bölünmenin her zaman tam tamına bu öykü çizgisindeki gibi olduğunu söylemek istemiyorum; amacım yalnızca bunun diğerlerine yönelik tavır ve davranışlarımızın çok canlı bir ifadesi olduğuna işaret etmek.

Bu soruna genetik açıdan yaklaşmak için temel çatışma kavramına geri dönmeliyiz: Temel çatışma derken bir çocuğun potansiyel olarak düşmanca bir dünyada yalnız ve çaresiz olmasından kaynaklanan duyguyu kastediyorum. Çocuğun çevresindeki bir sürü şey bu tür bir güvensizlik duygusuna yol açabilir: Direkt olarak ya da alttan alta baskı kurulması, kayıtsız ve tutarsız davranılması, çocuğun kişisel ihtiyaçlarına saygı gösterilmemesi, çocuğa gerçek anlamda yol gösterilmemesi, aşağılayıcı ve küçültücü davranışlar, çocuğun fazla takdir görmesi ya da hiç görmemesi, aşırı korumacılık, tutulmayan sözler verilmesi, düşmanca bir ortam gibi.

Bu bağlamda özellikle dikkat çekmek istediğim tek faktör çocuğun çevresinde alttan alta dolaşan ikiyüzlülüğü sezmesidir: Çocuğun annebabasının sevgisinin, onların iyiliğinin, dürüstlüğünün, cömertliğinin vb. sahte bir tavırdan ibaret olabileceğini hissetmesi. Çocuk bu konudaki hislerinin bir kısmında gerçekten haklı olabilir; ancak bu aynı zamanda kısmen çocuğun ebeveynlerinin tavır ve davranışlarında sezinlediği tüm çelişki ve tutarsızlıklar karşısında verdiği tepki de olabilir. Ancak çocuğun gelişimini engelleyen etkenler çoğu zaman bunların bir karışımıdır. Bu etkenler açıkça ortada da olabilir, kolayca görülmeyebilir de; bu yüzden de çocuğun gelişimindeki bu etkilerin analiz sırasında fark edilmesi için zaman geçmesi gerekir.

Bu koşullar altında gelişimi baltalanan çocuk hayatına devam etmenin, bu düşmanca dünyayla baş etmenin yollarını arar. Acizliğine ve korkularına rağmen çevresindeki belirli güçlerle başa çıkmak için bilinçdışı yöntemler geliştirir. Bunu yaparken yalnızca belirli stratejiler

geliştirmekle kalmayıp kişiliğinin bir parçası haline gelen kalıcı karakter eğilimleri de geliştirir. Ben bunları "nevrotik eğilimler" olarak adlandırdım.

Çatışmaların nasıl oluştuğunu anlamak istiyorsak tekil eğilimler üzerine odaklanmaktansa, bir çocuğun bu koşullar altındaki belli başlı yönelişlerini bir bütün olarak göz önünde tutmamız daha doğru olur. Bu şekilde bir süreliğine ayrıntıları gözden kaçırsak bile, çocuğun çevresiyle baş etmek için başvurduğu belli başlı yönelişlere dair daha net bir bakış sağlarız. Ortaya çıkan tablo ilk başta biraz karışık olsa da, zamanla onun içinden üç ana hat belirip, öne çıkar: Bir çocuk insanlara *yaklaşabilir*, onların *aksine gidebilir* ya da onlardan *uzaklaşabilir*.

İnsanlara yaklaşırken kendi çaresizliğini ve acizliğini kabul edip, yaşadığı yabancılaşmaya ve korkularına rağmen diğerlerinin sevgisini ve desteğini kazanmaya çalışır. Ancak bu şekilde kendini onlarla birlikteyken güvende hissedebiliyordur. Söz gelimi eğer aile bireyleri arasında anlaşmazlık varsa, en güçlü kişi ya da gruba bağlanacaktır. Bu kişilere uyum göstermek ve itaat etmek kendisini daha az güçsüz ve yalnız hissetmesini sağlayan bir destek aidiyet duygusu kazanır.

İnsanların aksine gittiğinde ise çevresindekilerin kendisine düşmanca yaklaştığını farzeder ve bilinçli ya da bilinçdışı bir biçimde savaşmaya, mücadele etmeye hazırdır. Diğerlerinin kendisine olan duygu ve amaçlarından şüphe eder. Her şekilde karşı çıkar. En güçlü olup diğerlerini yenmek ister; bu kısmen kendini korumak içinse kısmen de intikam almak ve zafer kazanmak içindir.

İnsanlardan *uzaklaşırken* ne aidiyet ister ne de savaşmak ve mücadele etmek, yalnızca diğerlerinden ayrı olmak ister. Diğer insanlarla fazla ortak bir şeyi olmadığını ve hiçbir şekilde kendisini anlamadıklarını düşünür. Kendine ait bir dünya -içinde doğanın, oyuncakların, kitapların ve düşlerin olduğu- kurar.

Bu üç tavrın her birinde temel çatışmanın bir öğesi aşırı vurgulanmıştır: İlkinde çaresizlik, ikincisinde düşmanlık ve üçüncüsünde ise uzaklaşma ve yalnızlıktır. Bununla beraber, çocuk bu hamlelerden hiçbirini bütün kalbiyle yapamaz; çünkü bunların geliştiği koşullar bu üç tavrı da mecbur kılmıştır. Bir bütün olarak baktığımızda gördüğümüz şey yalnızca ağır basan yöneliştir.

Şimdi tam anlamıyla gelişmiş bir nevroza geçtiğimizde bu durumu daha net bir biçimde görürüz. Hepimiz yukarıda kısaca söz ettiğimiz tavırlardan birinin öne çıktığı yetişkinleri biliriz. Bununla beraber, bu kişilerde diğer eğilimlerin de devam ettiğini görürüz. Genellikle başkalarına yaslanma ve uyum gösterme eğiliminde olan kişilerin de saldırganca eğilimleri olduğunu ve bir tür mesafeye ihtiyaç duyduklarını görebiliriz. Ağırlıklı olarak düşmanca tavırları olan bir kişinin de uyumlu bir tarafı vardır ve yine de o da mesafeye ihtiyaç duyuyordur. Ve mesafeli kişi ne düşmanca duygulardan ne de sevilme arzusundan yoksundur.

Bununla beraber, hâkim tavır kişinin esas tutumunu en çok belirleyen etkendir ve bize o kişinin diğerleriyle nasıl en rahat ilişki kurduğunu gösterir. Bu yüzden de yakınlık gerektiren herhangi bir durumda tıkanma yaşayan mesafeli kişi diğerleriyle arasına güvenli bir uzaklık koymak için tüm bilinçdışı teknikleri uygulayacaktır. Baskın olan tavır aynı zamanda kişinin bilinçli zihni tarafından da en kabul edilebilir olandır.

Bundan kişinin daha az göze çarpan tavır ve davranışlarının daha az güçlü olduğu sonucu çıkmamalıdır. Söz gelimi, diğerlerine bağımlı ve uyumlu gibi gözüken bir kişinin, baskın olma isteğinin sevilme ihtiyacı yanında daha ikincil mi kaldığını yoksa bu kişinin yalnızca saldırganca eğilimlerini daha dolaylı bir biçimde mi dile getirdiğini söylemek çoğu zaman güçtür. Gizli eğilimlerin ne kadar güçlü bir etkisi olduğu baskın olan tavrın tersine döndüğü birçok durumda görülebilir. Bu tür durumlar çocuklarda da görülebilir ancak daha ileriki yıllarda da ortaya çıkarlar. Somerset Maugham'ın *Ay ve Altı Peni*'sindeki Strictland buna iyi bir örnek olacaktır. Kadınların vaka öykülerinde de çoğunlukla bu tür değişimlere rastlarız. Önceden erkeksi, hırslı, asi olan bir kız âşık olduğunda uyumlu ve bağımlı birine dönüşebilir. Ya da ezici deneyimler baskısı altında mesafeli kişi marazi bir bağımlılık geliştirebilir.

Eklemek gerekir ki bu tür değişimler çok sık sorulan şu soruya da ışık tutar: Sonraki deneyimlerin hiçbir önemi yok mudur, bizler çocukluk deneyimlerimiz tarafından artık değişmez biçimde koşullandırılıp yönlendiriliyor muyuzdur? Nevroza çatışmaların çerçevesinden baktı-

ğımızda genelde aldığımızdan daha tatmin edici bir cevap alırız. Olasılıklar şunlardır: Eğer çocuğun erken dönemlerde maruz kaldığı durum ve koşullar gelişimini çok fazla engellemediyse, sonraki deneyimlerin, özellikle de ergenliğin, gelişimi üzerinde biçimlendirici bir etkisi olabilir. Ama eğer erken dönemde yaşananlar çocuğu katı ve sabit bir kalıba sokacak kadar güçlü bir etkiye sahipse, herhangi bir yeni deneyime de izin vermeyecektir. Bunun nedeni kısmen çocuğun katı ve sabitliğinin onun herhangi bir yeni deneyime maruz kalmasına izin vermemesidir: Söz gelimi, kişinin mesafesi o kadar fazladır ki kimsenin yanına yaklaşmasına izin vermez ya da diğerlerine bağımlılığı o kadar kemikleşmiştir ki daima geri planda olmak ve başkaları tarafından kullanılmaya açık olmak zorunda hisseder. Bu kısmen herhangi yeni bir deneyimi, daha önceden oluşturduğu kalıp çerçevesinde yorumlayacak olmasından kaynaklanır: Söz gelimi, saldırgan kişi canayakınlıkla karşılaştığında bunu ya aptallık olarak görecek ya da kendisini kullanmaya çalıştıklarını düşünecektir; yeni deneyim yalnızca eski kalıbı pekiştirmeye yarayacaktır. Nevrotik kişinin farklı bir tavır benimsemesi, sonraki deneyimlerin kişiliği üzerinde yaptığı değişim gibi gözükse de, bu sanıldığı kadar radikal bir değişim değildir. Gerçekte olan ise içsel ve dışsal baskıların birleşimi sonucunda kişinin hâkim tavrını bırakarak bir uçtan diğerine gitmeye mecbur kalmasıdır; yine de böyle bir değişimin olması için bile önce bir çatışma olması gerekir.

Normal insanın bakış açısından baktığımızda bu üç tavrın bir arada olmaması için hiçbir sebep yok. İnsan hem başkalarına karşı verici olabilmeli, hem mücedele edebilmeli ve hakkını arayabilmeli, hem de bazı şeyleri kendine saklayabilmelidir. Bu üç özellik birbirini tamamlayabilir ve uyumlu bir bütün meydana getirebilir. Eğer bu özelliklerden biri ağır basarsa, bu yalnızca bir hattın fazla geliştiğinin göstergesidir.

Ancak nevrozda bu üç tavrın birbiriyle uyuşmamasının birkaç sebebi vardır. Nevrotik kişi esnek değildir; söz konusu duruma uysun uymasın uyum göstermek, tartışmak ya da uzak durmaya mecbur hisseder kendini ve aksini yaptığı durumda da paniğe kapılır. Bu yüzden bu üç tavır güçlü bir biçimde var olduğunda kişi ciddi bir çatışmaya girmeye mecburdur.

Bir diğer sebep -ki bu çatışmanın alanını önemli ölçüde genişletir- ise bu tavırların yalnızca insan ilişkileriyle sınırlı kalmayıp, tıpkı habis bir tümörün tüm bedensel dokuya yayılması gibi yavaş yavaş tüm kişiliği sarmasıdır. Bunlar kişinin yalnızca kendiyle ilişkisini değil, diğer insanlarla ve genel okarak hayatla ilişkisini de kaplamaya başlarlar. Her şeyi sarmalayan karakterin tam olarak farkına varmadığımız sürece ortaya çıkan çatışmayı da kategorik terimlerle düşünme eğiliminde oluruz: Sevgi vs. nefret, uyum vs. başkaldırı, teslimiyet vs. hakimiyet vb. gibi. Oysa bu faşizimle demokrasiyi tek bir karşıt özellik üzerinden -mesela dine ya da iktidara ilişkin yaklaşımları üzerinden- ayırmak kadar yanlış olacaktır. Bunlar kuşkusuz farktır; ancak bu özelliklerin vurgulanması demokrasi ve faşizmin birbirinden çok farklı olduğu ve birbiriyle hiç uyuşmayan iki hayat felsefesini temsil ettiği gerçeğinin üstünün örtülmesini sağlıyor.

İlk önce başkalarıyla olan ilişkimizde ortaya çıkan bir çatışmanın, zamanla tüm kişiliğimizi etkilemesi rastlantısal değildir. İnsan ilişkileri belirlediğimiz hedefleri ve inandığımız değerleri biçimlendirecek kadar büyük bir öneme sahiptir. Ve bütün bunlar kişinin kendisiyle olan ilişkisini etkilediğinden ayrılmaz bir biçimde birbiri içine girmiştir.[2]

Nevrozun çekirdeğinde birbiriyle uyuşmayan tavırların olduğunu ve bu yüzden de ona *temel çatışma* denmesi gerektiğini inanıyorum. Şunu da eklemeliyim: Burada çekirdek terimini mecazi olarak değil, aynı zamanda nevrozun dimanik bir merkezden çıktığını vurgulamak için de kullanıyorum. Bu düşünce, bileşenleri ancak bu kitabın daha ileriki sayfalarında belirginleşecek bir nevroz teorisinin çekirdeğini oluşturmaktır. Genel olarak bakıldığında, buradaki teori, nevrozun insan ilişkilerindeki bir bozukluğun ifadesi olduğu yolundaki düşüncenin geliştirilmiş hali olarak görülebilir.[3]

2 Kişinin diğerleriyle kurduğu ilişki ve kendine yönelik tavrı birbirinden ayrılamayacağı için birinin ya da diğerinin teori ve pratikteki en önemli etken olduğu yolunda ara sıra psikiyatrik yayınlarda karşılaştığımız iddianın bir geçerliliği yoktur.

3 Bu kavram ilk defa *The Neurotic Personality of Our Time'da* (Çağımızın Nevrotik Kişiliği) sunulmuş ve *Psikanalizde Yeni Yollar ve Self-Analysis'de (Oto-Analiz)* geliştirilmiştir.

3
İnsanlara Yaklaşma

Temel çatışmayı yalnızca birkaç kişide nasıl iş gördüğünü göstererek anlatmak mümkün değildir. Bu çatışmanın yıkıcı gücü, nevrotik kişinin etrafına savunmacı bir yapı inşa etmesine neden olur ve bu savunmaya dayalı yapı yalnızca çatışmanın gözden kaçmasına neden olmakla kalmaz; çatışma defansif yapının içine öyle sıkı bir biçimde sarmalanmıştır ki onu saf biçimiyle ayrıştırmak mümkün olmaz. Sonuç olarak yüzeyde gördüğümüz, çatışmanın kendisinden çok çeşitli çözüm girişimleridir. Dolayısıyla sadece vaka öykülerinin detaylandırılması bu çatışmanın tüm bileşenlerini ve ince ayrıntılarını tam olarak açığa çıkarmaya yeterli olmayacak, sunum kaçınılmaz olarak bazı somut ve rastlantısal koşullara bağlı kalacak ve ortaya çıkan tablo yeterince berrak olmayacaktır.

Ayrıca bir önceki bölümde çizilen çerçevenin içinin hâlâ doldurulması gerekiyor. Temel çatışmanın tam olarak neleri içerdiğini anlamak için önce her karşıt öğeyi tek başına ele almalıyız. Eğer hangi öğelerin hangi tip kişilerde öne çıktığını ve kimler için daha uygun olduğunu gözlemleyebilirsek, bunu bir ölçüde başarmış oluruz. Basitleştirmek adına, bu türleri uyumlu, saldırgan, mesafeli kişilik olarak sınıflandıracağım.[1] Her vakayı incelerken daha makul olan tavır ve davranışlar üzerinde odaklanıp, bunların geride bıraktığı çatışmaları olabildiğince dışarda tutacağız. Bu tiplerin her birini incelerken kişinin diğerlerine yönelik temel tavır ve davranışlarının bazı ihtiyaçlara, özelliklere hassasiyetlere, ketlenmelere, kaygılara ve en önemlisi de

1 Burada "tip" terimini farklı karakteristik özellikleri olan kişileri daha basitçe anlatmak için kullandım. Bu ve diğer iki bölüm boyunca yapmaya niyetlendiğim şey kesinlikle yeni bir tipoloji oluşturmak değildir. Tipoloji kuşkusuz hoş bir şey olsa da, çok daha geniş bir temel üzerine kurulmalıdır.

belirli değer yargılarının oluşmasına neden olduğunu ya da en azından bu oluşumu kolaylaştırdığını göreceğiz.

Bu şekilde ilerlemenin bazı sakınca ve olumsuzlukları olduğu gibi, bir takım avantajları olduğu kesindir. Bir dizi tavrın, tepkinin, inancın ve düşüncenin yapı ve işleyişini incelemeye bunların açıkça görüldüğü kişilerden başlamak benzer bileşimleri az çok belirsiz ve karışık olduğu durumlarda da tanımamıza yardımcı olacaktır. Ayrıca tabloya saf haliyle bakmak bu üç tavrın özündeki uyuşmazlığın da açığa çıkmasına sağlayacaktır. Demokrasi vs. faşizm benzetmesine geri dönecek olursak: Eğer demokratik ve faşist ideolojiler arasındaki temel farkı göstermek istiyorsak, bazı demokratik idealleri olmasına rağmen altan alta faşizan yöntemlere eğilim duyan bir kişiyi anlatarak başlayamayız. Yapacağımız daha çok Ulusalcı Sosyalist hareketi anlatan yayınlardan faşizan zihniyete ilişkin genel bir fikir edinmeye çalışmak ve sonra bunları demokratik yaşam biçimini en iyi örnekleyen anlatımlarla karşılaştırmaktır. Bu, bizim iki düşünce sistemi arasındaki karşıtlığa ilişkin daha net bir fikir edinmemizi sağlayacağı için bu sistemler arasında orta yol bulmaya çalışan kişi ve grupları da anlamımıza yardımcı olacaktır.

Birinci grup yani uyumlu tip, insanlara "yaklaşma" dediğimiz eğiliminin tüm özelliklerini gösterir. Belirgin bir sevgi ve onay ihtiyacı içindedir; özel olarak ise "hem hayattan tüm beklentilerini karşılayıp hem iyiliğin ve kötülüğün sorumluluğunu kendi üstüne alacak"[2] bir eşe" -yani bir arkadaşa, bir sevgiliye, bir karı ya da kocaya- gereksinim duyuyordur. Kendisinin başarıyla çekip çevrilmesi bu eşin başlıca görevidir. Bu gereksinimler tüm nevrotik eğilimlerde ortak özellikler gösterir: Zorlantılıdırlar, rastgeledirler ve karşılanmadıklarında kaygı ya da umutsuzluğa neden olurlar. Bu ihtiyaçlar söz konusu olan "ötekilerin" gerçek değeri kadar kişinin onlara yönelik gerçek duygularından da hemen hemen bağımsızdır. Bu ihtiyaçlar farklı biçimlerde dile getirilse de, temelde yakınlık ve aidiyet arzusu etrafında toplanırlar. Uyumlu kişi ihtiyaçlarının rastgeleliğinden ötürü kendi canayakınlığını ve çevresindekilerle ortak özelliklerini gereğinden fazla büyütme, on-

2 Karen Horney, W. W. Norton, 1942 *Self-Analysis*'den (Oto-Analiz) alıntılanmıştır.

lardan farklı olduğu yanları ise gözardı etme eğiliminde olacaktır.[3] İnsanlara ilişkin böyle yanlış fikirler edinmesi aptallığından, cehaletinden ya da gözlem becerisinin eksikliğinden değil, ihtiyaçlarının zorlatılı, karşı konulmaz doğasından ileri gelmektedir. Kendisini -bir hastanın da çizimiyle gösterdiği gibi- etrafı tuhaf ve tehlikeli hayvanlar tarafından sarılmış bir bebek gibi hissediyordur. Resimin tam ortasında -saldırmayı bekleyen bir ayının, ısırmayı bekleyen bir köpeğin, her an üzerine atlamak üzere olan bir kedinin ve boynuzlamayı bekleyen bir boğanın ortasında- minik ve savunmasız bir biçimde duruyordur. Kuşkusuz böyle bir durumda diğer şeylerin gerçekte nasıl bir doğaya sahip olduğu onu ilgilendirmez; en çok daha saldırgan -daha korkutucu- olanların "sevgisine" ihtiyaç duyar. Özetle bu tip başkaları tarafından sevilmeye, istenmeye, arzulanmaya ihtiyaç duyar; kabul edildiğini, hoş karşılandığını, onaylandığını ve takdir edildiğini hissetmek ister; kendisine ihtiyaç duyulmasını, özellikle de belirli bir kişi önemli olmayı ister; yardım edilmeli, korunmalı ve yönlendirmelidir.

Analiz sırasında analist, hastanın dikkatini bu ihtiyaçlarının zorlantılı, karşı konulmaz doğasına çektiğinde muhtemelen tüm bu arzularının son derece "doğal" olduğunu öne sürecektir. Ve kuşkusuz, buna hakkı vardır. Sadistik eğilimleri (daha sonra geleceğiz) altında tüm sevgi kapasitelerini büsbütün yitiren kişiler dışındaki herkesin sevilme, ait olma, yardım edilme gibi istekleri olduğunu varsayabiliriz. Hasta, sevilmek ve onaylanmak adına tüm bu çılgınca çırpınışında samimi ve içten olduğu konusunda ısrar etse de, gerçekte kendini güvende hissetmeye yönelik duyduğu bu doymak bilmeyen arzu, hakiki olan kısmının üstünü büyük ölçüde örtmüştür.

Bu arzuyu doyurma ihtiyacı öyle şiddetlidir ki, yaptığı her şey onu tatmin etmeye yöneliktir. Bu süreç içinde karakterini biçimlendiren bazı tavır ve özellikler geliştirir. Bunlardan bazılarının onu cana yakın kıldığı da söylenebilir: Kendi sınırları çerçevesinde başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı hale gelir. Söz gelimi, mesafeli kişinin uzaklık isteğine karşı oldukça kayıtsız olması muhtemelse de başka birinin

3 *The Neurotic Personality of Our Time* (Çağımızın Nevrotik Kişiliği) 2. ve 5. bölümler sevgi ihtiyacı ve *Self-Analysis*'deki (Oto-Analiz) 8. bölüm ise marazi bağımlılık üzerinedir.

yakınlık, yardım, onaylanma gibi ihtiyaçlarına karşı tetikte olacaktır. Diğerlerinin beklentilerini ya da beklediklerini düşündüğü şeyi otomatik olarak karşılamaya çalışacaktır; bu çoğu zaman kendi duygularını gözden kaçırmasına mal olsa da. Sınırsız bir biçimde duyduğu sevilme arzusu dışında -kendi sınırları dâhilinde- uyumlu, düşünceli, fazlasıyla minnettar ve cömerttir. Aslında kalbinin derinliklerinde diğerlerini fazla önemsemediğini ve onları ikiyüzlü ve menfaatçi olarak görmeye yatkın olduğu gerçeğini görmez. Ancak -bilinçdışı olan bir süreci bilinçli terimlerle ifade edecek olursam- kendini herkesi sevdiğine, herkesin "iyi" ve güvenilir olduğuna inandırmaya çalışır; ki bu yanılgı onu yalnızca hayal kırıklığına ve hüsrana uğratmakla kalmayıp, genel güvensizliğini de arttırır.

Bu özellikler sandığı kadar değerli değildir; bunun nedeni özellikle kendisinin başkalarından beklediği -ve getirilmediği taktirde oldukça rahatsız olacağı- şeylerin tümünü kendi his ve yargılarına başvurmadan, körü körüne, yerine getirmesidir.

Bu özelliklere eşlik eden bir diğer özellikler ise kötü bakışlardan, tartışmadan ve rekabetten kaçınmasıdır. Başkaları tarafından idare edilmeye, geri planda durmaya ve sahneyi başkalarına bırakmaya yatkındır; yatıştırıcı, uzlaştırıcı ve -en azından bilinçli olarak- garez ve kine dayanamayacaktır. Öç ve intikam isteği öyle derinlere bastırılmıştır ki çoğu zaman nasıl bu kadar kolay gönlü alınabildiğine ve hiçbir zaman fazla kin tutmamasına şaşırır. Bu bağlamda önemli olan başka bir şey de otomatik olarak suçu, hatayı üzerine alma eğilimidir. Gene gerçek duygularından bağımsız olarak -yani gerçekte kendini suçlu hissedip hissetmediğinden bağımsız olarak- herhangi bir haksız eleştiri ya da saldırı karşısında diğerlerindense kendini suçlama ve kendinden şüphe etme eğiliminde olacaktır.

Bu tavırlarla belirgin ketlenmeler arasında belli belirsiz bir geçiş vardır. Saldırganca herhangi bir davranış tabu oduğundan, kişinin belirli alanlarda ketlendiğini görürüz: İddialı, eleştirel ve talepkar olmak; emir vermek, başkalarını etkilemek ve hırs gerektiren amaçlar için çabalamak. Ayrıca, hayatı büsbütün başkalarına yönelik olduğundan, ketlendiği alanlar çoğunlukla kendi için bir şey yapmasını ya da kendi başına zevk almasını engeller. Bu öyle bir noktaya gelebilir ki, her-

hangi biriyle paylaşılmayan bir deneyim -bu ister bir yemek, ister bir gösteri, ister bir müzik, isterse de bir manzara olsun- anlamsızlaşır. Kuşkusuz, haz ve eylencenin böyle katı bir biçimde sınırlanması yalnızca o kişinin hayatını fakirleştirmekle kalmayıp, onu diğerlerine daha da bağımlı kılar.

Yukarıda belirtilen özellikleri idealize etmesinin yanı sıra, bu tipin kendine yönelik bazı belirgin tavırları vardır. Bunlardan ilki yoğun bir biçimde duyduğu güçsüzlük ve çaresizlik duygusudur, kendi kendine acıyordur. Bu kişi kendi kendine bırakıldığında kendini kaybolmuş hisseder; zincirleri çözülmüş bir sandal ya da sihirli perisini kaybeden Sindrella gibi. Bu çaresizlik duygusu kısmen gerçektir; kişinin hiçbir durumda mücadele ya da rekabet edemeyeceğini hissetmesi fiili güçsüzlüğünü artırdığına şüphe yok. Üstelik yaşadığı bu çaresizliği kendine ve başkalarına dürüstçe itiraf eder. Bu durum kişinin rüyalarında da çarpıcı bir biçimde görünebilir. Buna çoğunlukla ilgi çekmek ya da kendini savunmak için başvurur: "Beni sevmelisin, korumalısın, affetmelisin ve terk etmemelisin *çünkü* çok güçsüz ve çaresizim."

İkinci belirgin özelliği ise kendini başkalarına göre daha geri planda tutma eğiliminden kaynaklanır. Herkesin kendinden daha üstün, daha cazip, daha akıllı, daha eğitimli ve daha değerli olduğunu varsayar. Bu duygu büsbütün temelsiz de değildir; güvensizliği ve çekingenliği kabiliyetlerinin azalmasına yol açmıştır. Bununla beraber yetkin olduğu alanlarda bile kendine güvenmemesi diğer kişileri -beceriden bağımsız olarak- üstün görmesine neden olur. Kibirli ve küstah kişilerin yanında kendine olan güvensizliği daha da artar. Bununla beraber, tek başına kaldığında bile yalnızca kendi özelliklerini, becerilerini ve meziyetlerini hafife almakla kalmayıp maddi olarak sahip olduğu şeyleri de küçümseme eğilimindedir.

Kendine has üçüncü özelliği ise diğerlerine olan bağımlılığının bir parçasıdır. Bu da kendini başkalarının düşüncelerine göre, onların gözünden değerlendirmeye yönelik bilinçdışı bir eğilim duymasıdır. Diğer insanların onu onaylayıp onaylamamasına, onu sevip sevmemesine göre özgüveni artar ve azalır. Herhangi bir konuda reddedilmek onun için tam bir felakettir. Birinin kendisinin davetini geri çevirmesini bilinçli olarak kabul edebilse de, aslında kendi iç dünya-

sında özgüveni yerle bir olmuştur. Başka bir deyişle herhangi bir eleştiriyle karşılaşmak, ret ya da terk edilmek kendisi için büyük bir tehdittir ve diğer kişinin saygısını geri kazanmak uğruna en küçük düşürücü şeyi bile yapabilir. Bir tokat yiyince öbür yanağını uzatması gizli bir "mazohist" dürtüden çok, başka şansı olmamasındandır.

Bütün bu özelliklerin, onun kendine has bazı değerler sistemi olmasında payı vardır. Doğal olarak bu değerleri az ya da çok görünür ve gerçek kılan, onun genel anlamdaki olgunluğudur. Bu değerler iyilik, yakınlık, sevgi, cömertlik, özveri ve alçak gönüllülük doğrultusundadır; bencillikten, hırstan, duyarsızlıktan, vicdansızlıktan ve güç kullanmaktan nefret eder; aslında bu özellikler "gücü" temsil ettiği için onlara aynı zamanda altan alta bir hayranlık da duyabilir.

O halde, tüm bu özellikler nevrotik "yaklaşmayı" oluşturan öğelerdir. Şimdi tüm bu özellikleri yalnızca itaatkâr, uyumlu ya da bağımlı gibi *bir* terimle anlatmanın niye yetersiz olduğu ve bunlarla kastedilenin bütün bir düşünme, hissetme, davranma biçimini -yani bütün bir hayat tarzını- içerdiği anlaşılmış olmalıdır.

Çelişen etkenler üzerinde durmayacağıma söz vermiştim. Bununla beraber, kişinin karşıt eğilimlerinin bastırılmasının hâkim eğilimlerini ne ölçüde pekiştirdiğini fark etmeden bu tavır ve inançlara nasıl sıkı sıkıya bağlı kalındığını da tam olarak anlayamayız. Bu yüzden şimdi kısaca resmin diğer yüzüne de bakacağız. Uyumlu kişinin analizinde birçok saldırganca eğilimin güçlü bir biçimde bastırıldığını görürüz. Analizde kişinin diğerlerine karşı görünürde gösterdiği aşırı özen ve dikkatin tam tersine şunları görürüz: Başkalarına karşı duyarsız ve ilgisizdir, küstah tavırlar içindir, diğerlerini kendi çıkarları uğruna kullanmaya ve onları denetlemeye yönelik bilinçdışı eğilim ve diğerlerinden öç ve intikam almaya yönelik doymak bilmeyen bir ihtiyaç duyuyordur. Doğal olarak bastırılan dürtülerin çeşidi ve şiddeti değişir. Bunlar kısmen kişinin çevresindekilere ilişkin yaşadığı hüsran ve hayal kırıklıklarına karşı bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Söz gelimi, hastanın vaka öyküsüne bakıldığında çoğu zaman beş ile sekiz yaş arasında öfke nöbetleri geçirmesine rağmen sonradan bunların ortadan kaybolarak yerlini genel bir uysallık ve itaatkârlık haline bıraktığı görülecektir. Ancak düşmanca duygular bir sürü kaynaktan beslendiği

için saldırgan eğilimler de sonraki deneyimler tarafından beslenip pekiştirilmiş olur. Bu noktada konuyu daha ayrıntılı incelemek bizi çerçevemizin fazlasıyla dışına çıkaracağı için sadece şu kadarını söyleyelim: Alçak gönüllülüğü, mütevazılığı ve "iyiliği" kişiyi başkaları tarafından ezilmeye ve kullanılmaya açık hale getirir; dahası, başkalarına bağımlı olmak kişiyi savunmasız bıraktığından en sonunda istediği ilgi, sevgi ve onayı alamadığında ihmal edildiğini, reddedil- diğini ya da aşağılandığını hissetmesine yol açar.

Bunlar "baskılanmış" dediğimde, bu terimi Freud'un verdiği anlamda kullanıyorum; başka bir deyişle, mesele sadece kişinin bu dürtülerin farkında olmamasından ibaret değildir, aynı zamanda bunların farkına varmamak için "ant içmiş" gibidir, dolayısıyla bu dürtü ve duyguların herhangi bir belirtisinin gerek kendisi gerek başkaları tarafından sezilmemesi için çalışır. O halde her bastırma bizi şu soruyla karşı karşıya getirir: Kişi kendi içinde iş gören bazı güçleri niçin bastırır? Uyumlu tip söz konusu olduğunda bu soruya çeşitli cevaplar verebiliriz. Bunların çoğunu daha sonra idealize edilmiş imgeyi ve sadistik eğilimleri tartışmaya başladığımızda anlayacağız. Şu noktada anlayabileceğimiz ise düşmanca duyguların ya da bunların ifade edilmesinin kişinin sevme ve sevilme ihtiyacını tehlikeye düşürdüğüdür. Ayrıca, herhangi bir saldırganca davranış ya da cüretkâr bir hareket bile ona bencillik gibi gelecektir. Kendi kendini bundan dolayı ayıplayacağı için başkalarının da kendisini ayıpladığını düşünecektir. Ve özgüveni onların onayına bağlı olduğu için bu şekilde ayıplanmayı göze alamaz.

Hırs, iddia, intikam, öç gibi duygu ve dürtülerin bastırılmasının bir başka işlevi daha vardır. Nevrotik kişinin çatışmalarını yok etmek ve onların yerine bir birlik, bütünlük ve beraberlik duygusu yaratmak için başvurduğu birçok girişimden biridir bu. Kişinin kendi içinde bir ve bütün olmaya duyduğu özlem mistik bir şey değildir; hayatta işlevsel olmak gibi pratik bir gereklilikten -ki bu sürekli karşıt yönlere doğru itilirken mümkün değildir- ve kişinin parçalanma ve dağılma korkusunda kaynaklanır. Karşıt öğeleri bastırarak yalnızca bir eğilimi öne çıkarmak, kişiliği organize etmenin yollarından biridir ve bu nevrotik çatışmaları çözme girişimlerinin arasında en temel olanlardandır.

Öyleyse kişinin tüm saldırgan itkilerini sıkı denetim altında tutmasının ikili bir amacı olduğunu daha şimdiden keşfettik: Böyle bir denetim olmadığı taktirde kişinin tüm yaşam biçimi tehlikeye girecek ve yarattığı yapay uyum bozulacaktr. Ve saldırgan eğilimler ne kadar yıkıcı olursa onları dışarıda bırakma zorunluluğu da o kadar fazla olur. Böyle bir durumda kişi, sanki kendisi için hiçbir şey istemiyormuş, hiçbir teklifi geri çeviremezmiş, herkesi severmiş, her zaman alçak gönüllüymüş gibi yapacaktır. Başka türlü ifade edersek, kişinin diğerlerine uyum göstermeye ve onları yatıştırmaya yönelik duyduğu eğilim pekişip, daha karşı konulmaz ve daha gelişigüzel bir hâl alacaktır.

Doğal olarak tüm bu bilinçdışı çaba, bastırılmış itkilerin iş görmelerini ya da kendilerini ortaya koymalarını engelleyemez. Ancak bunu kişinin yapısına uyan yollar bularak yaparlar. Söz gelimi, kişi "kötü ve perişan bir durumda" olduğu gerekçesiyle taleplerde bulunacak ya da "sevgi" kisvesi altında diğerleri üzerinde gizliden gizliye baskı kuracaktır. Bastırılmış öfkenin biriktirilmesi de ara sıra duyulan huzursuzluk ve asabiyetten öfke nöbetlerine kadar, az ya da çok şiddetli patlamaların ortaya çıkmasına neden olur. Bu patlamalar kişinin genelde oluşturduğu kibarlık ve anlayışlılık tablosuna uymasa da, kendisine tümüyle haklı görünür. Ve kendi mantığına göre oldukça haklıdır da. Hem başkalarından çok fazla şey beklediğinin hem de benmerkezci olduğunun bilincinde olmayarak kendine çok haksızlık yapıldığı ve buna artık dayanamayacağı hissinden kendini alıkoyamaz. Son olarak, kişinin bastırdığı bu düşmanca duygular gözünü kör ederse, baş ağrısı ya da mide rahatsızlıkları gibi her türlü işlev bozukluğuna yol açabilir.

Uyumlu tipin çoğu özelliği ikili bir amaca hizmet eder. Söz gelimi, başkaları tarafından idare edilmeyi kabul ettiğinde hem sürtüşmeye girmekten kaçınmış hem de diğerlerine ayak uydurmuş olur. Diğerlerinin kendisini kullanmasına izin vermesi uyumluluğunun ve "iyiliğinin" bir ifadesi olduğu kadar diğerlerini kullanma isteğinden kaçmanın bir yolu da olabilir. Nevrotik uyumun üstesinden gelmek için çatışmanın her iki yönünün de doğru sırasıyla, derinlemesine çalışılması gerekir. Ortodoks psikanalitik yayınlarda bazen kişinin "saldırganlıktan kurtulmasının" analitik tedavinin esas amacı olduğu izlenimine

kapılabiliriz. Bu tür bir yaklaşım nevrotik yapıların karmaşıklığını ve özellikle de çeşitliliğini çok az anladığını gösterir. Böyle bir yaklaşımın ancak şimdi sözünü ettiğimiz tip için bir geçerliliği olabilir ve onun için bile sınırlıdır. Saldırgan dürtü ve duyguların açığa çıkması kişiyi özgürleştirir; ancak bu "özgürleşme" kendi başına bir amaç olarak görüldüğünde kişinin gelişimi açısından pekâlâ zararlı olabilir. Kişiliğin nihai bütünleşmesi için bu saldırgan dürtü ve duyguların açığa çıkarıldıktan sonra derinlemesine çalışılması gerekir.

Şimdi uyumlu kişi için cinsellik ve aşkın nasıl bir rolü olduğuna bakalım. Uyumlu kişi için aşk, genellikle uğruna mücadele etmeye ve yaşamaya değer tek amaçtır. Aşksız bir hayat onun için anlamsız ve sıkıcıdır. Fritz Wittels'ın zorlantılı uğraşlara[4] ilişkin başvurduğu bir ifadeyi kullanırsak: Uyumlu kişi için aşk, diğer her şeyi dışlama pahasına peşinde koşulan bir hayalete dönüşür. İnsanlar, doğa, iş, herhangi bir eğlence ya da ilgi onlara tat ve heyecan katacak bir aşk ilişkisi olmadığı zaman anlamsızdır. Yaşadığımız toplumun koşulları içinde bu takıntının erkeklere kıyasla kadınlarda daha sık ve belirgin olarak görülmesi bunun özellikle kadınsı bir arzu olduğu yolunda bir inanışa yol açmıştır. Gerçekte bu durumun kadınsılık ya da erkeksilikle hiçbir ilişkisi yoktur; irrasyonel ve zorlantılı bir dürtü olduğundan nevrotik bir görüngüdür.

Uyumlu tipin yapısını anladığımızda niye aşkın kendisi için bu kadar önemli olduğunu, "deliliğinin bir mantığı, bir yordamı" olduğunu da anlayabiliriz. Uyumlu kişinin birbiriyle çelişen (zorlantısal) eğilimlerine baktığımızda, kişinin bütün nevrotik ihtiyaçlarını ancak bu şekilde karşılayabildiğini görürüz. Aşk kişinin sevilme ihtiyacı kadar (sevgi aracılığıyla) baskı kurma, geri planda durma kadar başkalarını yenme ve onlara üstün gelme ihtiyacını da karşılama olanağı verir. Aşk kişinin tüm saldırgan dürtülerini açık ve rahat bir biçimde yaşamasına olanak verirken, aynı zamanda edindiği tüm sempatik özelliklerini de ifade etmesini sağlar. Üstelik, kusurlarının ve sıkıntılarının kendi içinde yaşadığı çatışmalardan kaynaklandığının farkında olmadığı için aşk onun gözünde bunlara karşı yegane çözümdür: Onu seven birini bu-

4 Fritz Wittels, *Unconscious Phantoms in Neurotics* (Nevrotiklerdeki Bilinçdışı Hayaletler), Psychoanalytic Quarterly, 1939

lursa *her şeyin* yoluna gireceğine inanır. Bunun yanlış bir beklenti olduğunu söylemek fazlasıyla kolaydır; yapmamız gereken az ya çok bilinçdışı olan bu düşüncenin mantığını anlamaktır. Kişi şöyle düşünür: "Güçsüz ve çaresizim; bu düşman dünyada tek başıma olduğum sürece bu çaresizlik benim için bir tehlike. Ama eğer beni herkesten çok seven birini bulursam, o beni koruyacağı için artık tehlikede olmam. O bana sormadan ya da ben söylemeden benim ne istediği anlayacağı ve yerine getireceği için onun yanında kendimi ispat etmeme gerek kalmaz. Aslında, güçsüzlüğüm değerli bir vasıf olacak çünkü o benim güçsüzlüğümü severken, ben de onun gücüne yaslanabileceğim. Kendim için gerçekleştiremediğim şeyleri belki o söz konusu olur ya da benden böyle bir istekte bulunursa gerçekleştirebilir."

Kişi şöyle düşünür -ki bu kısmen bilinçli olarak düşündüğü, kısmen yalnızca hissettiği, kısmen de bilinçdışı bir düşüncedir: "Yalnız kalmak benim için bir işkence. Bu sadece biriyle paylaşmadığım bir şeyden keyif alamadığım için değil. Bundan çok daha fazlası; tek başıma kendimi kaybolmuş hissediyorum, endişe duyuyorum. Tabii ki bir Cumartesi gecesini kendi başıma sinemaya giderek ya da kitap okuyarak geçirebilirim; ama bu beni kimsenin istemediğini ima ettiğinden aşağılayıcı olur. Bu yüzden asla Cumartesi gecesi -ya da başka herhangi bir zaman- yalnız kalmamak için iyi bir plan yapmalıyım. Eğer hayatımın aşkını bulursam beni bu bu işkenceden kurtatır; böylece hiçbir zaman yalnız olmam; şimdi anlamsız gelen her şey, kahvaltı hazırlamak, çalışmak ya da güneşin batışını seyretmek, büyük bir keyif haline gelir.

Ve şöyle düşünür: "Kendime güvenim yok. Her zaman herkesi benden daha başarılı, daha çekici ve daha yetenekli olarak gördüm. Başardığım şeylerin bile kendime güvenmediğim için bir anlamı yok. Ya onları kandırdıysam ya da yalnızca şansım yaver gittiyse? Kesinlikle bir daha aynısını yapabileceğimden emin olamam. İnsanların beni gerçekten tanımalarının bana hiçbir faydası olmaz. Ama beni olduğum gibi sevecek ve her şeyden fazla önemseyecek birini bulursam, işte o zaman biri olurum." Bunun bir illüzyon olduğuna şüphe yok. Yine şüphesiz kişinin kendini içeriden değiştirmek gibi emek isteyen bir sürece karşılık tutunduğu şeylerden biri.

Cinsel ilişki -biyolojik işlevinden bağımsız olarak- kişiye istendiğini kanıtladığı için değerlidir. Uyumlu kişi ne kadar mesafeli ve uzak olursa -yani duygusal olarak ilişkiye girmekten korkarsa- ya da sevileceği konusunda ne kadar umutsuz olursa cinselliği de o kadar aşkın yerine koyacaktır. Böyle bir durumda cinsellik herhangi biriyle yakın ilişki kurmanın tek yolu olacak ve -aynı aşk gibi- her şeyi çözecekmiş gibi gereğinden fazla büyütülecektir.

Eğer iki uca gitmekten -hastanın aşk üstündeki aşırı vurgusunu "normal" saymak ve onu "nevrotik" olarak değerlendirip bir kenara bırakmak- kaçınırsak, uyumlu kişinin bu yöndeki beklentilerinin kendi hayat felsefesinin doğal bir sonucu olduğunu görürüz. Nevroz söz konusu olduğunda çoğu zaman -ya da her zaman mı demeli- hastanın düşüncesinin -bilinçli ya da bilinçdışı- yanlış önermeler üzerine kurulu olduğunu görürüz: Sevgi ihtiyacını ve onunla ilişkili her şeyi özgün bir sevgi kapasitesi sanması ve saldırgan ve hatta yıkıcı eğilimlerini tamamen dışarıda bırakmasıdır. Başka türlü söylersek, hasta tüm nevrotik çatışmayı dışında tutar. Kendisinde herhangi bir değişikliğe yol açmadan çözümlenmemiş çatışmaların zararlı sonuçlarını ortadan kaldırmayı umar; ki bu her nevrotik çözüm girişiminin tipik bir özelliğidir. Bu yüzden bu girişimler daima başarısızlığa uğramaya mecburdur. Aşkın bir çözüm olmadığı söylenmelidir. Eğer uyumlu kişi hem yeterince güçlü ve iyi, hem de nevrozu kendininkiyle örtüşen birini bulacak kadar şanslıysa acı ve sıkıntısı büyük ölçüde hafifler ve bir ölçüde mutluluğu bile yakalayabilir. Ama genellikle çok fazla şey beklediği bu ilişki onu daha da fazla sıkıntıya düşürür. Muhtemelen tüm çatışmalarını ilişkisine taşıyacak ve bu şekilde ona zarar verecektir. En iyi olasılıkla kişinin fiili sıkıntısı ortadan kaldırabilir; çatışmalar çözümlenmedikçe gelişimi de duraksayacaktır.

4

İnsanların Aksine Gitme

Temel çatışmanın ikinci yönü olan insanların "aksine gitme" eğilimini tartışırken yine önceki gibi ilerleyip ilk önce saldırgan eğilimlerin ağırlıkta olduğu tipi inceleyeceğiz.

Nasıl ki uyumlu kişi insanların "iyi" olduğu fikrine tutunuyor ve sürekli olarak bunun tersi yönünde verilerle karşılaşıp şaşkına dönüyorsa, saldırgan tip de herkesin kendisine düşman olduğunu varsayar ve aksini reddeder. Böyle biri için hayat kötü olanın kazandığı kıyasıya bir mücadeledir. Fazla istemeden ve biraz tereddütle de olsa ara sıra bazı istisnaları kabul eder. Böyle durumlarda tavrı oldukça net olsa da genellikle abartılı bir nezaket, sağduyu, düşüncelilik kisvesine bürünmüştür. Bu "maske" Makyavelci bir kolaycılığın ve fırsatçılığın temsili olabilse de çoğu zaman kişinin nevrotik gereksinimlerinin, gerçek duygularının, sahte tavır ve hislerinin bir karışımıdır. Kişinin diğerlerini iyi biri olduğuna inandırma arzusu -sözü geçtiğinden herhangi bir kuşkusu olmadığı sürece- bir tür gerçek iyicilliği de barındırabilir. Kişinin sevgi ve onay almaya dair bazı nevrotik ihtiyaçları olsa da, bunlar saldırgan amaçlara hizmet etmektedir. Uyumlu kişininse böyle bir "maskeye" ihtiyacı yoktur; çünkü onun değerleri bir şekilde toplumun değerleriyle ya da ahlakıyla örtüşür.

Agresif tipin ihtiyaçlarının da uyumlu kişininki kadar zorlantılı olduğunu anlamak için bu bunların -yine uyumlu tipte olduğu gibi- temel kaygısı tarafından tetiklendiğini kavramamız gerekir. Uyumlu kişide oldukça belirgin olan korku öğesi, agresif tip söz konusu olduğunda asla kabul edilmez ya da açık edilmez olduğundan bunun özellikle altını çizmeliyiz. Onda her şey varlığa, oluşa, hiç değilse öyle görünmeye kilitlenmişti.

Saldırgan kişinin ihtiyaçları temelde şu duygudan kaynaklanır: Onun için içinde yaşadığı dünya, Darwinci anlamda, yalnızca en güçlü olanın hayatta kaldığı ve güçlünün zayıfı yok ettiği bir arena gibidir. Hayatta kalmak için kişinin en çok neye gereksinim duyacağı büyük ölçüde yaşadığı medeniyet tarafından belirlense de, kişinin başkalarını umursamadan yalnızca kendi çıkarlarını düşünmesi başlıca kuraldır. Dolayısıyla da kişinin temel ihtiyacı başkaları üzerinde denetim sağlamaktır. Bu denetim biçimleri sonsuz çeşitlilikte olabilir. Kişi diğerleri üzerinde doğrudan bir güç de uygulayabilir, aşırı bir merak yoluyla ya da onları yükümlülük altına sokarak dolaylı bir baskı kurabilir. Geri planda durup, arkadan idare etmeyi tercih edebilir. Diğerleri üzerinde akıl ve zekâsını kullanarak denetim kurabilir: Düşünerek ya da önceden sezinleyerek her şeyin üstesinden gelebileceği gibi. Kişinin bu denetim biçimlerinden hangisine başvuracağı, onun doğuştan getirdiği becerilerine bağlıdır. Bu kısmen çatışan eğilimlerinin bir birleşimini temsil eder. Söz gelimi, kişinin aynı zamanda insanlardan uzak durmaya yönelik bir yatkınlığı varsa, o zaman herhangi bir şekilde doğrudan bir hâkimiyet kurmaktan kaçınacak çünkü bu onu diğerleriyle fazla yakınlaştıracaktır. Eğer kişi yoğun bir biçimde alttan alta sevgi ihtiyacı duyuyorsa o zaman dolaylı yollara başvurmayı da tercih edebilir. Eğer kişinin istediği diğerlerini arkadan idare etmekse sadistik eğilimlerden söz edilebilir; çünkü böyle bir durumda diğerlerini kendi çıkarlarına göre kullanmış olur.

Kişi aynı anda diğerlerine üstün gelmeyi, başarı kazanmayı ya da nasıl olursa olsun tanınmayı ister. Başarı ve prestij rekabetçi bir toplumda kişiye güç sağladığı için bu yöndeki uğraşları kısmen iktidar kazanmaya yöneliktir. Bununla beraber, dışsal olarak onaylanmak, beğenilmek ve üstünlük kazanmak kişinin öznel olarak da kendisini güçlü hissetmesini sağlar. Uyumlu kişide olduğu gibi burada da ağırlık merkezi kişinin dışındadır; farklı olan yalnızca kişinin diğerlerinden beklediği onayın biçimidir. Gerçekte ikisi de birbirinden beyhudedir. Kazandıkları başarının kendilerini nasıl daha az güvensiz kılmadığına şaşıp kalan insanlar, sadece psikoloji konusundaki cehaletlerini açığa vurmuş olurlar; ama bu şaşkınlık bile başarı ve prestijin nasıl yaygın bir değer ölçüsü olduğunun göstergesidir.

Başkalarını kendi çıkarlarına göre kullanma, sömürme ve onları alt etmeye yönelik güçlü bir ihtiyaç duyulması da tablonun bir parçasıdır. Kişi herhangi bir ilişki ya da duruma "Ben bundan ne sağlayabilirim?" -para, saygınlık, fikir ya da yeni bağlantılar- açısıyla bakar. Bilinçli ya da yarı bilinçli olarak herkesin bu şekilde hareket ettiğine inanmıştır; dolayısıyla önemli olan bunu yalnızca diğerlerinden daha başarılı bir biçimde yapmaktır. Böyle birinin geliştirdiği özellikler uyumlu tipinkiyle neredeyse taban tabana zıttır. Sert ve zordur ya da en azından öyle görünür. Kendininki kadar başkalarının duygularını da "aşırı duyarlılık" olarak görür. Onun için sevgi ya da aşkın pek bir önemi yoktur. Bunun nedeni hiç "aşık olmamış", hiç ilişki yaşamamış ya da evlenmemiş olması değildir; onun için en önemli cazibesi, itibarı ya da varlığıyla kendi konumunu yükseltebilecek bir eş bulmaktır.

Böyle biri başkalarına karşı düşünceli ve anlayışlı olmak için herhangi bir neden görmez: "Ben niye başkalarını düşüneyim- herkes kendisiyle ilgilensin" Bir salın üzerindeki iki kişiden yalnızca birinin kurtulabileceği yolundaki bilindik etik soruna dönersek, tabii ki kendi çıkarını kollayacağını söyleyecektir- aksi taktirde aptallık ve ikiyüzlülük yapmış olurdu. Herhangi bir şeyden korktuğunu itiraf etmekten nefret eder ve korkularını kontrol altına almak için aşırı yollar bulur. Söz gelimi, hırsızlardan korktuğu halde kendini boş bir evde kalma konusunda zorlar; ya da atlara olan korkusunu yeninceye kadar ata binmeyi sürdürür; yılanlardan korktuğu halde kasıtlı olarak bataklıktan geçer.

Uyumlu kişi diğerlerini yatıştırma ve sakinleştirme eğilimindeyken saldırgan tip iyi bir savaşçı olmak için elinden gelen her şeyi yapar: Devamlı tetiktedir, biriyle tartışırken dili sivridir ve haklı olduğunu ispatlamak için yapmadığını bırakmaz. Kendini yalnızca sırtını duvara yasladığı zaman güvende hisseder ve onun için savaşmaktan başka bir seçenek yoktur. Oyunu kazanmaktan korkan uyumlu tipin aksine kaybetmeye dayanamaz ve daima galip gelmek ister. Nasıl ki uyumlu kişi suçu ve sorumluluğu kendi üzerine alıyorsa, agresif tip de başkalarını suçlamaya hazırdır. Her iki tip de herhangi bir şekilde suçlu olduğunu düşünmez. Uyumlu kişi suçlu olduğunu kabul ettiğinde bunu gerçekten öyle düşündüğü için değil başkalarını yatıştırmak zorunda

hissettiği için yapar. Benzer bir şekilde agresif tip de diğer kişinin hatalı olmadığına ikna olmaz; kendini haklı görür; tıpkı saldırıya geçmek için güvenli bir noktaya ihtiyaç duyulması gibi saldırgan kişi de bu öznel haklılık zeminine gereksinim duyar. Onun için gerekmediğinde bir hatayı kabul etmek budalalık değilse bile, bağışlanmayacak bir zayıflık göstergesi gibidir.

Saldırgan tip kötücül bir dünyaya karşı savaşmak zorundaymış gibi davranmasıyla uyumlu olarak -kendince- kendini keskin bir gerçekçilik duygusu geliştirmek zorunda hisseder. Hiçbir zaman diğerlerindeki hırs, açgözlülük veya cehalet belirtisini gözden kaçıracak kadar "naif" olmamalıdır. Rekabetçi bir toplumda bu tür özellikler gerçek terbiyeye kıyasla daha sık görüldüğü için kendini gerçekçi olmakta haklı bulur. Gerçekte -tıpkı uyumlu kişide olduğu gibi- bu yalnızca işin bir yönüdür. Gerçekçiliğinin bir diğer yönü ise planlama ve öngörü üzerinden durmasıdır. İyi bir stratejist gibi her durumda tüm olasılıkları, karşısındakinin gücünü ve karşılaşabileceği tehlike ve tuzakları değerlendirme konusunda dikkatlidir.

Her zaman kendini en güçlü, en kurnaz ya da en çok aranan kişiymiş gibi sergilediğinden böyle olmak için gerekli olan beceri ve yeterliliği de geliştirmeye çalışır. Çalışmasına kattığı şevk ve zekâ onu kendine fazlasıyla güvenen bir çalışana ya da kendi işinde başarılı birine dönüştürebilir. Bununla beraber, tüm dikkat ve enerjisini çalışmasına verdiği yolundaki izlenim bir anlamda yanıltıcı olacaktır; çünkü böyle biri için iş yalnızca amacına ulaşmak için araçtır. Yaptığı işe karşı herhangi bir sevgi duymaz ve ondan gerçek bir haz almaz; bu durum yaşamından duygu ve hisleri büsbütün çıkarma çabasıyla uyumludur. Kişinin tüm duygularının bu şekilde boğulup bastırılmasının ikili bir etkisi vardır. Başarı açısından bakıldığında bu kesinlikle bir avantajdır çünkü kişinin tıkır tıkır işleyen bir makine gibi çalışmasını ve hiç yorulmadan kendine daha fazla güç ve prestij kazandıracak şeyler üretmesini sağlar. Burada duygular bir engel teşkil edebilir: Onu kendisi için daha az avantajlı olacak bir çalışma çizgisine doğru sürükleyebilir; başarı uğruna çok sık kullanılan tekniklerden kaçınmasına neden olabilir; sanattan, doğadan ve -sadece işine yarayacak insanlarla değil- arkadaşlarıyla beraber olmaktan haz duymasına

neden olup onu işinden uzaklaştırabilir. Öte yandan duyguların boğulmasının bir sonucu olan duygusal boşluk işinin ya da çalışmasının niteliğini de etkileyecektir ve kuşkusuz yaratıcılığını azaltacaktır.

Saldırgan kişi hiç engellenmemiş biri gibidir. İsteklerini rahatlıkla söyleyebilir, emirler verebilir, öfkesini dile getirebilir ve kendini savunabilir. Ama gerçekte uyumlu kişi kadar ketlenmiş biridir. Bazı ketlenmelerin bize ketlenme gibi gelmemesi aslında uygarlığımızın lehine bir puan oluşturmaz. Bunlar duygusal alanda yer almaktadır ve onun dostluk, aşk, sevgi, anlayış ve çıkarsızca zevk alabilme yeteneğiyle ilgilidir. Ancak bu çıkarsız eğlenme ona bir zaman israfı gibi gelir.

Güçlü, dürüst ve gerçekçi biri olduğunu düşünür; ki onun açısından baktığımızda bunların hepsi doğrudur. Onun için zalimlik güç, başkalarını düşünmemek dürüstlük ve diğer insanları umursamadan çıkar peşinde koşarak yaşamak da gerçekçilik olduğundan kendisini kesinlikle mantıklı bulur. Dürüstlük konusundaki bu tavrı kısmen var olan ikiyüzlülüklerinin ipliğini pazara çıkarmasından kaynaklanır. Bir davaya coşkuyla bağlanır veya insansever-yardımlaşmacı duyguların sadece gösteriş olduğunu düşünür ve toplumsal bilinçlilik ile Hıristiyan erdemlerin ardında sıklıkla gizlenen farklı saikleri açığa çıkarmak onun için hiç zor olmaz. Değerler sistemi "cangıl" bir felsefe etrafında kurulmuştu. Güçlü olan haklıdır. Merhamet ve acıma yoktur. *İnsan insanın kurdudur.* Buradaki değerler Nazilerin bizi fazlasıyla aşina kıldığından daha farklı değildir.

Saldırgan kişinin gerçek cana yakınlık kadar onun taklidi olan uyum ve yatıştırmayı reddetmesinin de öznel bir mantığı vardır. Bunların arasındaki farkı anlayamayacağını varsaymak hata olurdu. Saldırgan kişi, güçlü olduğu kadar cana yakın olduğundan da şüphe duymadığı biriyle karşılaştığında o kişiye saygı duyabilir. Aslında ayrıcalıklı görünmenin kendi çıkarlarına ters düştüğüne inanır. Bu iki tavır da hayatta kalma söz konusu olduğunda onun için birer yükümlülüktür.

Öyleyse daha yumuşak olan insani duyguları niye bu kadar şiddetle reddeder? Niye diğerlerinin sevecenliği onun midesini bulandırır? Niye kendisi için yanlış olan bir zamanda birinin ona yakınlık göstermesini bu kadar küçümser? İçi parçalıyor diye kapısından dilencileri kovan

biri gibi davranır. Dilencilere gerçekten de kötü davranıp, en basit isteği bile aşırı sert bir biçimde geri çevirebilir. Bu tür tepkiler onun tipik özelliğidir ve analiz sırasında saldırgan eğilimlerin katılığını kaybetmesiyle kolayca gözlemlenebilir. Gerçekte, başkalarının "yumuşaklığı" karşısında duyduğu hisler karışıktır. Diğerlerinin yumuşaklığını küçümsediği doğrudur, ama öte yandan bu kendi amaçlarına ulaşması konusunda onu daha özgür kıldığı için bunu hoş da karşılar. Yoksa niye sık sık uyumlu kişiye yaklaşma ihtiyacı duysun ki -tıpkı diğerinin de sıklıkla ona yaklaşmak istemesi gibi. Tepkisinin bu kadar aşırı olması kendi içindeki yumuşak duygularla savaşma ihtiyacından ileri gelir. Nietzsche üst-insanın herhangi bir yakınlık biçimini içeride iş gören, bir tür beşinci kolon gibi gördüğünü söylediğinde buna iyi bir örnek vermiştir. Bu tür biri için "yumuşaklık" sadece gerçek bir sevgi veya acımayı değil uyumlu kişinin ihtiyaçları, duygularını ve standartları anlamına da geliyordu. Söz gelimi, dilenci örneğinde, içinde gerçekten sempatiye benzer duygular alevlenmiş, karşısındakinin isteğini karşılama ve ona yardımcı olma gerekliliği duymuştu. Ancak öte yandan tüm bu duyguları kendisinden uzaklaştırmaya yönelik daha büyük bir ihtiyaç daha duyuyordu; dolayısıyla da yalnızca onları geri çevirmekle kalmamış aynı zamanda onlara kötü muamele etmişti.

Uyumlu kişi nasıl çatışan dürtülerini sevgi ve aşk aracılığıyla birleştirmeyi umuyorsa, saldırgan kişi de bunu tanınma ve kabullenilme aracılığıyla yapmaya çalışır. Başkaları tarafından tanınmak ve kabullenilmek ona sadece kendi benliğinin olumlanmasını vaat etmiyor, başkaları tarafından beğenilmenin karşılığında, başkalarını beğenmenin imkânını da gösteriyordu. Başkaları tarafından kabullenilmeyi çatışmalarına karşı bir çözüm olarak gördüğü için peşinde koştuğu bir kurtarıcı hayale dönüşmüştü.

Verdiği mücadelenin mantığı kural olarak uyumlu kişininkiyle aynı olduğu için burada kısaca değinilecektir. Saldırgan kişi için herhangi bir yakınlık duygusu, "iyi" olma yükümlülüğü veya uyumlu bir davranış, inşa ettiği tüm yaşam biçimiyle uyuşmayacağı için onu temelden sarsar. Üstelik, karşıt eğilimlerin ortaya çıkması onu temel çatışmasıyla karşı karşıya getireceği için dikkatli gözetip kolladığı yapıyı -bütünlüğü- yok edecektir. Bunun sonucunda da daha yumuşak olan

eğilimlerin bastırılması saldırgan olanları pekiştirerek daha zorlantısal, daha karşıkonulmaz bir hale getirecektir.

Şu anda tartıştığımız iki tip gözümüzde iyice canlandıysa bunların birbirlerine tamamen zıt olduğunu da görebiliriz. Biri için arzu edilebilir olan diğerine tiksinti verebilir. Biri herkesi sevmek zorundadır, diğeriyse herkesi potansiyel düşman olarak görmek... Biri savaş ve mücadeleden ne olursa olsun kaçınmaya çalışır, diğeri ise bunu çok doğal bunur. Biri korku ve çaresizliğe tutunur, diğeri onları reddetmeye uğraşır. Biri nevrotik bir biçimde de olsa, insani ideallere göre, diğeri ise "cangıl" bir felsefeye göre hareket eder. Ama hiçbir zaman bu kalıpların hiçbiri özgür bir biçimde seçilmemiştir: Bunların her biri zorlantısal, katı, sabit ve içsel gereksinimler tarafından belirlenmiştir. Buluşabilecekleri bir orta nokta yoktur.

5

İnsanlardan Uzaklaşma

Temel çatışmanın üçüncü yönü insanlara mesafe alma ve onlardan "uzaklaşma" ihtiyacıdır. Bu eğilimlerin ağırlıkta olduğu tipi incelemeye başlamadan önce nevrotik uzaklaşma derken ne kastedildiğini anlamalıyız. Kuşkusuz burada uzaklaşma dediğimiz şey ara sıra duyulan yalnız olma ihtiyacıyla aynı şey değildir. Hayatını ve kendini ciddiye alan herkes ara sıra tek başına olmayı ister. Yaşadığımız medeniyet gündelik hayatın dışsal gerekleri içine o kadar gömülmüştür ki bu ihtiyacı pek az anlarız; oysa tüm çağlarda din ve felsefeler bu gereksinimin kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi için sağladığı imkânları vurgulamıştır. Anlamlı bir yalnızlığa duyulan özlem kesinlikle nevrotik değildir; aksine çoğu nevrotik kendi içsel derinliğinden geri çekilmiştir ve kişinin yapıcı bir biçimde yalnız kalamaması nevrozun işaretlerinden biridir. Yalnız kalma isteğinin nevrotik bir uzaklaşmanın ve geri çekilmenin işareti sayılması için kişinin diğerleriyle ilişki kurarken dayanılmaz bir güçlük yaşıyor olması ve yalnızlığı da bundan kaçmanın başlıca yolu olarak görmesi gerekir.

Mesafeli kişinin bazı özellikleri o kadar kendine özgüdür ki psikiyatristler bunların yalnızca mesafeli tipe ait olabileceğini düşünmeye yatkındır. Bu özellikler arasında en belirgin olanı, genel anlamda insanlara yabancılaşmadır. Bu durumun bizim dikkatimizi çekmesi mesafeli kişinin bunun altını özellikle çizmesinden kaynaklanır; yoksa aslında bu herhangi bir nevrozlunun yaşadığı yabancılaşmadan çok daha farklı değildir. Söz gelimi, uyumlu ve saldırgan tip söz konusu olduğunda, hangisinin daha çok yabancılaşmış olduğuna ilişkin genel bir yargıda bulunmak mümkün olmaz. Söyleyebileceğimiz yalnızca uyumlu kişide bu özelliğin üstü örtülü olduğudur -öyle ki uyumlu kişi bu özelliğinin farkına vardığında hem korkar hem de şaşırır; çünkü tut-

kulu bir biçimde duyduğu yakınlaşma ihtiyacı onu diğerleriyle arasında herhangi bir mesafenin olmadığına inanmaya fazlaca yatkın kılmıştır. Sonuç olarak, yabancılaşma dediğimiz yalnızca insan ilişkilerindeki bozukluğun bir göstergesidir ve bu durum bütün nevrozlar için geçerlidir. Yabancılaşmanın derecesi nevrozun biçimden çok rahatsızlığın şiddetine bağlıdır.

Genellikle mesafe ve uzaklaşmayla ilişkilendirilen bir başka özellik ise kişinin kendi benliğine yabancılaşması, yani herhangi bir duygusal deneyime karşı duyarsızlaşması, hissizleşmesi, kim olduğunu, neyi sevdiğini, neyi sevmediğini, neyi arzuladığını, ne umduğunu, neden korktuğunu, neye hınçlandığını, neye inandığını bilememesidir. Bu tür bir yabancılaşma yine tüm nevrozların ortak özelliğidir. Her insan, nevrotik olduğu ölçüde, uzaktan komuta edilen bir uçak gibidir; bu yüzden de kendiyle olan temasını kaybetmeye mecburdur. Mesafeli kişiler Haiti folklörünün zombileri -ölmüş ama büyüyle tekrar canlanmış- gibidir: Normal insanlar gibi çalışıp, iş görebildikleri halde içlerinde herhangi bir canlılık yoktur. Yine bazılarının göreceli olarak daha zengin bir duygusal yaşamı olabilir. Bu tür bireysel farklılıklar olduğundan, kişinin kendi benliğine yabancılaşmasını da yine yalnızca uzaklaşmaya özgü bir özellik olarak göremeyiz. Mesafeli kişilerin hepsinde ortak olan şey ise tümüyle farklıdır: Bu tür kişiler kendilerine, sanki bir sanat eserine bakar gibi, bir tür nesnel ilgiyle bakabilme kapasitesine sahiptir. Belki de bunu en iyi tarif etme yolu kendilerine de genelde hayata karşı olduğu gibi bir izleyici tavrıyla baktıklarını söylemek olacaktır. Bu yüzden de çoğu zaman kendi içlerinde işleyen süreçlerin mükemmel birer gözlemcileridirler. Bunun en çarpıcı örneği rüya sembolleri karşısında sıklıkla gösterdikleri olağandışı kavrayışlarıdır.

Bu kişiler için asıl önemli olan kendileriyle diğerleri arasına duygusal bir mesafe koyma ihtiyaçlarıdır. Belki de şöyle demek daha uygun olur: Mesafeli kişi, bilinçli ya da bilinçdışı olarak, diğerleriyle herhangi birşekilde şekilde -bu ister aşk, ister bir tartışma, ister bir dayanışma, isterse de bir rekabet ilişkisi olsun- duygusal bir ilişkiye girmeme konusunda kararlıdır. Etraflarına hiç kimsenin nüfuz edemeyebileceği bir tür hayali çizgi çekerler. Ve görünüşte insanlarla "iyi geçi-

nebilmelerinin" nedeni de budur. Bu ihtiyacın zorlantısal doğası hayatlarında bir müdahaleyle karşılaştıklarında kendini gösterir.

Edindikleri tüm bu ihtiyaç ve özellikler herhangi bir şeye dâhil olmama, karışmama gibi temel bir ihtiyacı karşılamaya yöneliktir. Bunların arasında en çarpıcı olanı kendi kendilerine yeterlilikleridir. Bunun en olumlu dışavurumu ise becerikli oluşlarıdır. Saldırgan tip de beceri konusunda yatkın olsa da ondaki durum daha farklıdır; saldırgan kişi için beceri düşmanca bir dünyada ayakta kalmak ve diğerlerine gafil avlanmamak için bir gerekliliktir. Mesafeli kişinin durumu ise Robinson Crusoe'nunkine benzer: Yaşamak için becerikli olmak zorundadır. Yalnızlığını ve yalıtılmışlığını telafi edebilmesinin tek yolu budur.

Diğerlerine muhtaç olmamak ve kendi kendine yetmek için başvurulan -bilinçli ya da bilinçdışı olarak- daha tehlikeli bir yol ise ihtiyaçların sınırlanmasıdır. Buradaki temel prensibin hiç kimseye ya da hiçbir şeye vazgeçemeyecek kadar bağlanmamak olduğunu hatırlarsak, bu doğrultuda atılan çeşitli adımları daha iyi anlarız. Bu kişinin mesafesini tehlikeye sokacağı için hiç olmasın daha iyi der kendi kendine. Söz gelimi, mesafeli bir kişi gerçek anlamda keyif ve haz alabilir; ama bu haz bir şekilde diğerlerine bağlıysa ondan vazgeçmeyi tercih edeecektir. Ara sıra birkaç arkadaşıyla bir gece geçirmekten keyif alabilirse de, genel anlamsa sosyallikten ve sosyal yükümlülüklerden hoşlanmaz. Yine aynı şekilde rekabetten, prestijden ve başarıdan kaçınır. Yediğini, içtiğini ve diğer tüm yaşam alışkanlıklarını sınırlama ve onları karşılamak için fazla zaman ve enerji harcamayacağı bir ölçüde tutma eğilimindedir. Hastalığı kendisini başkalarına bağımlı kılan küçük düşürücü bir şey olarak gördüğü için reddeder. Ne olursa olsun bir konuda ille ilk elden bilgi almak ister. Söz gelimi, her konuda birinci elden bilgi sahibi olmak konusunda ısıracı olabilir: İnsanların Rusya ya da yabancı olduğu bir başka ülke hakkında söyledikleri ya da yazdıklarına kulak vermektense kendi görmek ve duymak isteyecektir. Bu tavır, uç noktalara götürülmediği taktirde -mesela bilmediği bir ülkeden yer yön sormamak gibi- onu içsel anlamda fazlasıyla özgür kılan bir şeydir.

Mesafeli kişinin bir diğer belirgin özelliği ise kendine ait, özel bir alana ihtiyaç duymasıdır. Tıpkı otel odasının kapısındaki "rahatsız et-

meyin" işaretini pek nadir çıkaran biri gibidir. Kitapları bile kendisine engel olan, dışarıdan bir şey olarak görülebilir. Özel hayatıyla ilgili sorulan herhangi bir soru onu şok edebilir ve oldukça ketum davranabilir. Bir keresinde bir hasta, 40 yaşında hâlâ Tanrı'nın her şeyi bildiği fikrine, tıpkı ona Tanrı'nın perdelerin ardından onu gözlediğini ve tırnaklarını yediğini gördüğündeki kadar öfke duyduğunu söylemişti. Bu hasta hayatının en küçük, en sıradan ayrıntılarında bile aşırı derecede ketum olan biriydi. Mesafeli kişi için diğerlerinin kendisi hakkında bir varsayımda bulunması huzursuz edicidir; kendini yok sayılıyormuş gibi hisseder. Daima tek başına çalışmayı, tek başına uyumayı ve tek başına yemeyi tercih eder. Uyumlu tipten çok farklı olarak, herhangi bir deneyimi paylaşmaktan hoşlanmaz, diğer kişi onu rahatsız edip ona karışabilir. Müzik dinlerken, yürürken ya da başkalarıyla konuşurken gerçek haz ancak sonradan geriye dönüşümlü olarak gelir.

Kendi kendine yeterliliği de, özel bir alana ihtiyaç duyması da onun en önemli gereksinimi olan bağımsızlık ihtiyacına hizmet eder. Onun için bağımsızlığı olumlu bir şeydir. Ve kuşkusuz bağımsızlığının ve özgürlüğünün böyle bir tarafı da vardır. Eksiklikleri, kusurları ne olursa olsun, mesafeli kişi hiçbir zaman başkalarına itaat eden bir otomat değildir. Başkalarıyla körü körüne uzlaşmayı reddetmesi, rekabet gerektiren uğraşlara olan ilgisizliğiyle birleştiğinde onda bir tür birlik ve bütünlük hali yaratır. Buradaki yanılgı bağımsızlığı kendi başına bir amaç olarak görmesi ve onun değerinin sonunda onunla ne yaptığına bağlı olduğu gerçeğini gözden kaçırmasıdır. Bağımsızlığının da, yalnızca bir parçası olduğu tüm uzaklaşma fenomeni gibi, negatif bir yönelimi vardır: Etki, baskı altında *kalmama, kimseye bağlanmama ve* borçlu *kalmamaya* yöneliktir.

Nevrotik olan tüm eğilimler gibi bağımsızlık ihtiyacı da zorlantısal ve rastgeledir. Böyle biri baskıyı, etkiyi, yükümlülüğü, vb. andıran her şeye karşı aşırı bir hassasiyet gösterir. Bu hassasiyetin derecesi mesafesinin ve uzaklığının derecesinin iyi bir göstergesidir. Neyin baskı olarak hissedileceği kişiden kişiye göre değişir. Yaka, kravat, kemer, korse ve ayakkabı gibi şeyleri de kişi fiziksel bir baskı olarak yaşabilir. Onun için görüş açısının herhangi bir biçimde kapatılması onda etrafının kuşatılmış olduğu hissini uyandırabilir; tüneller ve geçitler kay-

gıya neden olabilir. Bu yönde bir hassasiyet tam anlamıyla klostrofobi olmasa da, en azından onun geri planını oluşturur. Böyle biri uzun süreli yükümlülüklerden olabildiğince kaçınır: Bir yıldan uzun bir süreliğine bir kontrat imzalamak ya da evlenmek büyük bir güçlüktür. Kuşkusuz, mesafeli kişi için evlilik, içinde yakınlığı barındırdığı için, her durumda riskli bir girişimdir; korunma ihtiyacı ve eşin kendi özelliklerine tümüyle uyacağı yolunda bir inanç bu riski hafifletebilir. Evlenmeden hemen önce sıklıkla panik duygusunun başladığı görülür. Zaman tüm ele avuca sığmazlığıyla büyük ölçüde bir baskı gibi yaşanır; bir özgürlük yanılsaması yaratmak için işe beş dakika geç gitme alışkanlığına başvurulabilir. Zaman çizelgeleri bir tehdit oluşturur; tren tarifesine bakmayı reddedip, istasyona kendisine uygun olan bir zamanda giden ve bir dahaki seferi beklemeyi yeğleyen bir adamın hikâyesi uzak kişilerin hoşuna gider. Diğer kişinin kendisinden bazı şeyleri yerine getirmesini ya da belirli bir şekilde davranmasını beklemesi -bu tür beklentiler gerçekte dile getirilse de getirilmese de veya yalnızca bir varsayım olsa da- onu rahatsız eder ve isyan ettirir. Söz gelimi, ara sıra hediye vermek hoşuna gitse de, kendisinden beklendiği için yaş günlerini ve yılbaşını unutur. Toplumsal davranış kurallarına ya da geleneksel değerlere uymak hoşuna gitmez. Gerilimden kaçmak için dışarıdan bunlara uyuyormuş gibi gözükse de, zihninde tüm konvansiyonel kuralları ve standartları mutlak bir biçimde reddeder. Son olarak, öneri ve tavsiye, kendi istekleriyle uyumlu olduğunda bile, hükmedildiği duygusunu uyandırır ve dirençle karşılanır. Onun durumunda direnç, bilinçli ya da biliçdışı olarak, diğerlerini hüsrana uğratma isteğiyle bağlantılıdır. Diğerlerinden üstün olduğunu hissetme ihtiyacı, tüm nevrozların ortaklaşa özelliği olsa da, mesafelilikle ilişkisinden dolayı burada vurgulanmalıdır. "Fildişi kule" ya da "kusursuz yalıtım" ifadeleri gündelik dilde bile mesafeyle ve üstün olmayla hemen hemen her zaman ilişkili olduğunun altı çizilmiştir. Büyük olasılıkla hiç kimse yalnızlık ve yalıtıma özellikle güçlü ve becerikli *olmadan* ya da kendini eşsiz bir biçimde önemli *hissetmeden* katlanamaz. Mesafeli kişinin üstünlük duygusu geçici bir süre için sarsıntıya uğradığında -ki bu ister somut bir başarısızlık isterse içsel çatışmaların artması sonucu olsun- yalnızlığa katlanamayabilir ve delice sevilip

korunmak için uğraşabilir. Bu tür bocalamalar mesafeli kişinin hayat öyküsünde sık sık görünür. Ergenliğinde ya da yirmilerinin başında birkaç tane öylesine (önemsiz) ilişki yaşayabilse de, genelde oldukça yalnız bir yaşam geçirmiş, kendini bu şekilde daha rahat hissetmiştir. Sıra dışı şeyler başardığı bir geleceğin hayalini kurmuştur. Ama sonra bu hayaller gerçekliğin kayalıklarında tuzla buz olmuştur. Orta okulda ya da lisede birinci olma konusunda tartışmasız bir iddiası olsa da, üniversitede ciddi rekabet karşısında ürkmüş ve kaçınmıştır. Aşk ilişkilerindeki ilk teşebbüsleri başarısızla sonuçlanmıştır; ya da büyüdükçe hayallerinin gerçekleşmediğini fark etmiştir. O zaman, insanlarla arasındaki mesafe katlanılmaz hale gelmiş ve yakın ilişkiler kurmaya, cinsel ilişkilere girmeye ve evliliğe yönelik yakıcı ve zorlantısal bir dürtü duymaya başlamıştır. Biraz sevilse her tür aşağılanma ve hakareti kabul etmeye hazırdır. Böyle biri analize geldiğinde, mesafesinin -oldukça açık ve belirgin olsa da- üstesinden gelmek mümkün olmaz. En başta istediği yalnızca bir şekilde sevgi ve aşkı bulmaktır. Ancak biraz güçlendiğinde "yalnız yaşamayı" tercih ettiğini ve bundan "hoşlandığını" fark edip, rahatlar. Bizde bıraktığı izlenimse eski mesafesine geri döndüğüdür. Ama gerçekte olan aslında istediğinin yalnız olmak olduğunu itiraf edebilecek -kendine bile- kadar sağlam bir zemin üzerindedir. Bu kişinin mesafesi üzerine çalışmak için doğru bir zamandır.

Mesafeli kişi için başkalarından üstün olma ihtiyacının bazı belirgin özellikleri vardır. Rekabet gerektiren uğraşlardan kaçındığı için azmi sonucunda başkalarına üstün gelmeyi istemez: İçindeki cevher o herhangi bir harekette bulunmadan anlaşılmalıdır. Söz gelimi, rüyalarında uzak bir yerde gömülü olan altın madenini bulmaya gelen sarrafları görebilir. Gömülü olan maden büyülü daire içinde koruduğu duygusal ve zihinsel yaşamını simgeler.

Kibrinin ve üstünlük duygusunun bir başka ifadesi ise kendini biricik hissetmesidir. Bu durum kendini diğerlerinden ayrı tutmak istemesinin doğal bir sonucudur. Kendini bodur ağaçlara tepeden bakan ve tek başına duran bir ağaca benzetir. Uyumlu kişi çevresindeki insanlara içten içe "Beni sevecekler mi?" diye yaklaşırken -ve saldırgan kişi de rakibinin ne kadar güçlü olduğunu bilmek ister- mesafeli kişiyi en önce ilgilendiren "Bana engel olacaklar mı?"dır. "Beni etkilemeye

çalışacaklar mı ya da beni tek başıma bırakacaklar mı?" Peer Gynt'in Button Molder'la (intikam tanrıçasıyla) karşılaşması mesafeli kişinin başkalarıyla yakın ilişkiye girdiğinde yaşadığı korkunun kusursuz bir sembolik örneğidir. Cehennem de olsa kendi odasında olmayı tercih eder; karışık bir topluluk içinde olmak, onun içinde biçimlenmek ve diğerlerine uyum sağlamak onun için çok korkutucu bir düşüncedir. Kendini az bulunan oryantal bir kilime benzetir. Çevrenin birörnekleştirici etkisinden kurtulmuş olmaktan gurur duyar ve bunu sürdürmeye de kararlıdır. Değiştirilemezliğini gözetip kollarken tüm nevrozlara özgü olan esneklik eksiliğini kutsal bir prensip mertebesine yükseltir. Kendi dokusunu ayrıntılandırırken ve ona daha fazla berraklık ve saflık kazandırırken, dışarıdan içeriye hiçbir şeyin alınmaması konusunda ısrar eder. Kabaca Peer Gynt'in düsturu şöyledir: "İnsan kendi kendine yeterlidir."

Mesafeli kişinin duygusal yaşamı da diğer tiplerde olduğu sabit bir örüntüyü izler. Onun durumunda bireysel farklılıklar daha fazla görülür; bunun başlıca nedeni baskın olan eğilimleri pozitif amaçlara yönelmiş iki tipten -ki bunlar birinde sevgi, şevkat ve yakınlık; diğerinde ise başarı, hakimiyet ve ayakta kalmadır- farklı olarak onun amaçları negatifti: Dahil olmamayı, ilişkiye girmemeyi, kimseye ihtiyaç duymamayı, kimsenin ona engel olmasına ya da etkilemesine izin vermemeyi amaçlar. Dolayısıyla mesafeli kişinin duygusal tablosu da bu negatif çerçeve içinde gelişen ya da canlı kalmasına izin verilen belirli duygularla olacaktır ve mesafeliliğe özgü olarak yalnızca kısıtlı sayısa eğilim formule edilebilir.

Mesafeli kişi tüm duygularını bastırmaya yönelik genel bir eğilim duyar. Mesafeli kişinin bu eğilimi kadar diğer karakteristik özelliklerini de kısa ve öz bir biçimde ifade eden şair Anna Maria Armi'nin yayınlanmamış bir romanından bir bölüm aktarmak istiyorum. Kitabın ana karakteri ergenliğini anımsayarak, şöyle der: "Güçlü bir fiziksel bağ olduğunu (babamla aramla olduğu gibi) ve güçlü bir manevi bağ olduğunu (hayranlık duyduğum karakterlerle aramda olduğu gibi) gözümün önüne getirebilsem de duyguların bunun içine nereden ve nasıl geldiğini tasavvur edemiyordum; duygular adeta mevcut değildi -insanlar bir çok başka konuda olduğu gibi burada da yalan söylemişti.

B. dehşete kapılarak "Peki o zaman özveriyi nasıl açıklıyorsun" diye sordu. Bir an için söylediği şeyin doğruluğu karşısında afalladım. Sonra özverinin de yine o yalanlardan biri olduğuna ve yalan değilse bile bir oyun olduğuna karar verdim. O sıralar yalnız yaşamayı, hiç evlenmemeyi, fazla konuşmadan, yardım istemeden güçlü ve huzurlu olmayı hayal ediyordum. Kendi üzerime çalışmak, giderek daha özgür olmak, daha açık bir biçimde görebilmek ve yaşabilmek için hayalleri bırakmak istiyorum. Ahlaki değerlerin bir anlamı olmadığını düşünüyordum; tamamen gerçek olmadıkça iyi ya da kötü olmanın herhangi bir anlamı yoktu. En büyük günah diğer insanlardan yakınlık ya da yardım beklemekti. Ruhları gözetilmesi kollanması gereken bir tapınak gibi görünüyordum ve içlerinde daima yalnızca o tapınağın rahipleri, bekçilerinin bildiği tuhaf törenler yapılıyordu.

Duyguların reddedilmesi öncelikli olarak diğerlerine ilişkindir ve hem nefret hem de sevgi duyguları için geçerlidir. Diğerlerine duygusal bir mesafe alma ihtiyacının doğal bir sonucu olarak, güçlü sevgi ve nefret duygularının, bilinçli bir biçimde yaşantılanması, kişiyi ya diğerlerine yakınlaştırır ya da onlarla çatışma içine sokar. H. S. Sullivan'ın uzaklık mekanizması terimi burada uygun olacaktır. Bundan ille insan ilişkilerinde bastırılan duyguların diğer alanlarda -kitaplar, hayvanlar, tabiat, sanat gibi- harekete geçeceği sonucu çıkmamalıdır. Bununla beraber, bunun büyük bir teklikesi de vardır. Derin ve tutkulu duygular yaşayabilen bir kişinin duygularının yalnızca bir bölümünü -ve en önemlisini- bastırması olanaklı değildir. Bu spekülatif bir düşünce olsa da, şu kesinlikle doğrudur: Yaratıcı dönemlerinde yalnızca derin hisler yaşamakla kalmayıp aynı zamanda bunları dışavuran mesafeli tipteki sanatçılar, çoğu zaman ergenliklerinde, tümüyle duygusuz ve donuk oldukları dönemlerden geçmişlerdir. Bu yaratıcı dönemler, felaketle sonuçlanan birtakım yakın ilişki girişimlerinden sonra diğerlerinden, kasıtlı ya da kasıtsızca, uzaklaştıkları bir döneme denk geliyor gibi; yani bilinçli ya da bilinçdışı olarak diğer insanlardan uzaklaşmaya karar verdiklerinde ya da yalnız ve kopuk bir hayat yaşamaya razı olduklarında. Diğerleriyle aralarında güvenli bir mesafe olduğunda kendilerini serbest bırakabilmeleri ve doğrudan insan ilişkileriyle ilgili olmayan bir sürü duyguyu ifade edebilmesi şu yorumu

olanaklı kılar: Tüm duygularını yadsımadan mesafe almaları mümkün değildir.

Duyguların yalnızca insan ilişkilerinde değil başka alanlarda baskılanabilmesinin bir diğer nedeninin de kendine yeterliliği olduğundan söz etmiştik. Mesafeli kişi için kendini diğerlerine bağımlı kılabilecek herhangi bir arzu, ilgi ya da zevk içeriden bir tehdit olarak görünür ve dolayısıyla kontrol altına alınabilir. Sanki duyguların tam anlamıyla ortaya çıkabilmesi için önce her durum özgürlüğüne bir tehdit oluşturuluyor mu diye dikkatli bir biçimde değerlendirilmelidir. Bağımsızlığını tehlikeye düşerecek herhangi bir şey onun duygusal olarak geri çekilmesine neden olacaktır. Bununla beraber, bu açıdan güvenli bir ortam buluduğunda da bundan gerçekten keyif alabilir. Thoreau'nun *Walden'i* bu tür durumlarda yaşanabilecek yoğun duygulara iyi bir örnektir. Bir hazza fazla bağlanmaya ya da bu hazzın dolaylı olarak özgürlüğünü kısıtlayacağına ilişkin geriden geriye duyulan korku bazı durumlarda kişiyi çilekeşliğe doğru götürebilir. Ancak bu kendine has bir çilekeşliktir, kendini yadsımaya ya da zulüm çekmeye yönelik değildir. Bu önermeyi kabul edersek, buna daha çok akıldan yoksun olmayan bir öz disiplin diyebiliriz.

Kendiliğinden duygusal gelişime imkân veren alanların olması ruhsal denge için çok önemlidir. Yaratıcı beceriler, söz gelimi kişi için bir tür kurtuluş yolu olabilir. Bunları ifade etme konusunda engellenme yaşayan birinin analiz ya da başka bir deneyim yoluyla bir tür özgürleşme yaşamasının faydası öyle büyüktür ki kişiye mucize gibi görünebilir. Bu tür tedavileri değerlendirirken temkinli olmak gerekir. Öncelikle bu tür şeylerin oluşumuna dair herhangi bir genelleme yapmak hata olur: Mesafeli kişi için bir kurtuluş olan şey diğerleri için aynı olmayabilir. Ve mesafeli kişinin durumunda bile bu tam -yani, nevrotik temellerde radikal bir değişime yol açan- bir "tedavi" değildir. Bu yalnızca onun daha tatmin edici ve daha az rahatsız bir yaşam sürmesini sağlar.

Duygular ne kadar denetim altına alınırsa akıl da o kadar ön plana çıkartılıcaktır. Böyle bir durumda, kişi her şeyin yalnızca düşünce gücüyle çözülmesini bekleyecek ve sanki kendi sorunlarını bilmek onları

gidermeye yetecekmiş gibi davranacaktır. Ya da sanki akıl tek başına dünyadaki tüm dertlere çare bulabilirmiş gibi davranacaktır!

Mesafeli kişinin insan ilişkileriyle ilgili söylediklerine baktığımızda yakın ve uzun süreli herhangi bir ilişkinin mesafesini tehlikeye düşüreceği ve dolayısıyla felaketle sonuçlanacağı açıkça görünücektir; tabii bu kişi de aynı derecede mesafeli olduğu için karşısındakinin uzaklaşma ihtiyacına saygı duymuyorsa ya da başka nedenlerden ötürü kendini bu tür ihtiyaçlara göre ayarlamıyorsa. Peer Gynt'ü aşkla karışık bir bağlılıkla ve sabırla bekleyen bir Solveig ideal eştir. Solveig ondan hiçbir şey beklemez. Ondan bir şey beklenmesi duygularının denetimini kaybetmek kadar korku vericidir onun için. Çoğu zaman kendisinin ne kadar az verdiğinin farkında değildir ve kendisi için çok değerli olan, ifade edilmeyen ve yaşanmamış duyguları eşine bağışladığına inanır. Mesafeli kişi görünüp kaybolduğu yoğun, kısa süreli ilişkiler yaşama becerisine sahip olabilir. Bu ilişkiler kolayca bitebilir ve birçok etken bu bitişi hızlandırabilir.

Mesafeli kişi cinsel ilişkiyi diğerlerine ulaşmanın bir yolu olarak gördüğü için ona fazlasıyla önem verebilir. Hayatına engel teşkil etmediği ve sürekli olmadığı sürece bu tür ilişkilerden zevk de alacaktır. Bu tür ilişkiler adeta kendileri için oluşturulmuş bir kompartımanda yaşanmalıydı. Öte yandan, ilgisizliğini ve kayıtsızlığını öyle bir dereceye getirebilir ki kendisine herhangi bir şekilde temas edilmesine izin vermez. Böylece tümüyle hayali olan ilişkiler gerçek olanların yerine geçirilebilir.

Yukarıda bahsedilen tüm bu özellikler analitik süreç içinde de belirir. Böyle biri kişide, doğal olarak analiz öfke ve kızgınlık uyandırır; çünkü aslında özel hayatına yapılabilecek en büyük müdahalelerden biridir. Ama aynı zamanda kendini gözlemlemek de ilgisini çeker ve analizin kendi içinde süregelen karmaşık süreçlere dair sağladığı vizyon karşısında büyülenebilir. Rüyalarının artistik niteliği ya da çağrışımlarındaki kasıtsız uygunluk onu şaşırtabilir. Varsayımlarının onaylanmasından duyduğu sevinç bir bilimadamının neşesini andırır. Analistin dikkatini ve bazı noktalara işaret edişini takdir etse de kendisinin öngöremediği bir yöne doğru itilmekten ya da "zorlanmaktan" nefret eder. Böyle biri çoğu zaman analizde önerinin ne kadar tehlikeli

olduğundan söz edecektir; aslında dışarıdan gelebilecek herhangi bir "etkiye" karşı tam donanımlı olduğu için onun durumunda bu diğerlerine göre daha az tehlikelidir. Analistin yorumlarını akılcı bir şekilde değerlendirmek yerine, kendisi ve genel anlamda hayatla ilgili fikirlerine uymayan her şeye her zamanki gibi kibar ve dolaylı bir biçimde de olsa düşünmeden karşı çıkma eğilimindedir. Analistin bir şekilde kendisinin değişmesini bekliyor olmasını onu özellikle rahatsız eder. Kendisini rahatsız eden, sıkıntı veren şeyden kurtulmak istediğine şüphe yoktur; ancak bu kişiliğinde herhangi bir değişime yol açmamalıdır. Nasıl hemen her zaman kendini gözlemlemeye hazırsa, bilinçdışı bir biçimde kendisi gibi kalmaya da kararlıdır. Dışarıdan gelebilecek tüm etkilere karşı direnmesi tavrının sebeplerinden yalnızca birisidir ve en derin olanı da değildir; diğerlerinden daha sonra bahsedeceğiz. Böyle biri, doğal olarak kendiyle analist arasına büyük bir mesafe koyar. Uzun bir süre için analist yalnızca bir ses olarak kalacaktır. Analitik durumu rüyalarında farklı kıtalarda yaşayan iki muhabir arasında geçen bir telefon konuşması olarak görebilir. Bu tür bir rüya ilk bakışta analiste ve analitik sürece, karşında hissettiği uzaklığın ifadesi gibi görünecektir. Ancak rüyalar var olan duyguların bir tasviri olmaktan çok bir çözüm arayışı olduğu için, bu rüyanın daha derin anlamı da kişinin analistle ve tüm analitik süreçle ilişkisine mesafe alma -yani, analizin ona herhangi bir şekilde temas etmesine izin vermeme- *isteğidir.*

Hem analizde hem de analiz dışında görülen son özellik kişinin mesafesi tehlikeye düştüğünde onu güçlü bir biçimde savunup, sahip çıkmasıdır. Bu her nevrotik durum için geçerli olsa da buradaki, eldeki tüm kaynakların seferber edildiği kıyasıya bir mücadele, neredeyse bir ölüm kalım savaşıdır. Aslında bu savaş, mesafesine saldırılmadan çok önce sessiz ve derinden bir yıkıcılık biçiminde başlamıştır. Analisti uzak tutmak bunun yalnızca bir parçasıdır. Eğer analist aralarında bir tür ilişki olduğuna ve bu konuda hastanın da birşeyler düşündüğüne dair hastayı ikna etmeye çalışırsa, bir şekilde üzerinde düşünülmüş, kibar bir ret cevabıyla karşılacaktır. En iyi durumda hasta analiste ilişkin bazı rasyonel düşüncelerini dile getirecektir. Eğer hasta kendiliğinden bir duygusal tepki ortaya çıksa bile bunu daha fazla ileri gö-

türmeyecektir. Ayrıca, hastanın insan ilişkileriyle ilgili olan herhangi bir şeyin analiz edilmesine karşı çoğunlukla derin ve köklü bir direnci de vardır. Hasta diğer insanlarla ilişkisini öyle belirsiz ve bulanık bir noktada tututordur ki, çoğu zaman analist bunları net bir biçimde anlayamaz. Ve hastanın bu konudaki direnci de anlaşılabilir bir şeydir: Diğerleriyle arasına mesafe koyarak kendini koruyordur; bunun üzerine konuşmaksa onu rahatsız etmek ve canını sıkmaktan başka bir şeye yaramayacaktır. Analistin ısrarla bu konunun üzerine gitmesi hastada şüphe uyandırabilir: Acaba analist onu sosyalleştirmeye mi çalışıyordur? (Onun için bu alttan alta bir aşağılamadır.) Eğer analist, başka bir zamanda mesafesinin onda sebep olduğu belli başlı sorunları göstermeyi başarırsa, hasta ürküp, huzursuz olabilir. Ve bu noktada da analizi bırakmayı düşünebilir. Analiz dışındaki tepkileri şimdi daha da şiddetli bir hale gelmiştir. Genellikle sakin ve mantıklı olan bu kişiler, mesafeleri ve bağımsızlıkları tehlikeye düştüğünde öfkeden donup kalabilir ya da çevrelerine gerçekten kötü davranabilir. Yalnızca aidatın ödenmesini değil, gerçek bir katılımı da gerektiren bir harekete ya da profesyonel bir gruba katılma düşüncesi bu kişilerde olumlu bir panik duygusuna yol açabilir. Eğer böyle bir gruba girerlerse de, kendilerini o gruptan çıkarmak için körükörüne debelenirler. Böyle bir saldırıyla baş etmektense kaçış yolları bulma konusunda daha uzman olabilirler. Sevgi ve bağımsızlık arasında bir tercih yapmaları gerektiğinde, bir keresinde bir hastanın dediği gibi, hiç düşünmeden bağımsızlığı seçeceklerdir. Bu durum başka bir noktaya da işaret eder: mesafelerini sağlama almak için ellerindeki her yolu kullanmaya hazır olmakla kalmayıp, gereken her fedakârlığı da yapabilirler. Böyle kişiler dışsal avantajlardan da içsel değerlerden de aynı derecede vazgeçebilir; bağımsızlığı için bir engel oluşturabilecek herhangi bir arzuyu bilinçli olarak bir kenara bırakarak ya da bilinçdışı bir biçimde kendilerini otomatik olarak engelleyerek...

Bu kadar güçlü bir şekilde savunulan bir şeyin öznel değeri de çok büyük olmalıdır. Mesafe ve uzaklığın işlevini anlayabilmemiz ve nihayetinde terapötik açıdan faydalı olabilmemiz için bunu kavramamız gerekir. Gördüğümüz gibi, tüm bu temel tavırların olumlu bir yanı vardır. İnsanlara yaklaşırken kişi çevresiyle dostane bir ilişki kurmaya

çalışır. İnsanların aksine giderken, rekabetçi bir dünyada ayakta kalabilmek için kendini donanımlı kılar. İnsanlardan uzaklaşırken, bir tür bütünlük, tamlık ve huzura kavuşmayı umut eder. Aslında bu üçü de yalnızca arzu edilebilir özellikler olmakla kalmayıp, insanoğlunun gelişimi için de gereklidir. Bu tavırlar ancak nevrotik bir çerçeve içinde ortaya çıktıklarında zorlantısal, sabit ve gelişigüzel olurlar. Bu da onların değerlerini büyük ölçüde azaltsa da tamamen yok etmez.

Kişi açısından mesafenin sağlayabileceği yararlar da azımsanamaz. Tüm doğu felsefelerinde uzaklaşma ve mesafe kişinin daha yüksek bir ruhsal gelişime ulaşmasının temel koşuludur. Kuşkusuz, bu tür arzu ve özlemleri nevrotik uzaklaşmayla karşılaştıramayız. Doğu felsefelerinde uzaklaşma kişinin kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmesi için istemli olarak seçtiği en iyi yoldur ve farklı türde bir hayat yaşayabilen -ve isteyen- kişiler tarafından benimsenir. Nevrotik uzaklaşma ise bir tercih meselesi değildir; kişi için içsel bir zorlantı, olabilecek tek yaşam biçimdir. Yine de o da kişiye benzer bazı faydalar -bunun ölçüsü tüm nevrotik sürecin şiddetine bağlı olacaktır- sağlayabilir. Nevrozun tahripkâr gücüne rağmen mesafeli kişi bütünlük ve tamlığını koruyabilir. İnsan ilişkilerinin genel anlamda dostane ve dürüst olduğu bir toplumda nadiren söz konusudur. Ancak ikiyüzlülüğün, sahtekârlığın, hasetin ve açgözlülüğün fazla olduğu bir toplumda, güçlü bir insan bile kolayca sıkıntı çekebilir; mesafeli olmak bir bütünlük sağlanmasına yardımcı olur. Ayrıca nevroz kişinin iç huzurunu bozduğundan uzaklaşma bir tür rahatlama yolu da olabilir, bunun derecesi kişinin onun için ne kadar fedakârlıkta bulunmaya hazır olduğuna bağlıdır. Buna ek olarak, kendine çizdiği sihirli daire içinde duygusal yaşamının büsbütün körelmediğini düşünürsek, mesafe bir ölçüde özgün bir biçimde düşünmesine ve hissetmesine de yardımcı olur. Son olarak bütün bu faktörler, çevresiyle kurduğu bu dalgın ve içe dönük ilişki ve diğerlerine göre dikkatinin kolayca başka yönlere kaymamasıyla birleşince yaratıcı becerilerinin, eğer varsa, gelişmesine ve ifade edilmesine katkıda bulunur. Nevrotik uzaklaşmanın yaratıcılık için bir ön koşul olduğunu söylemiyorum; demek istediğim, mesafe ve uzaklığın nevrotik stres altında kişinin yaratıcı becerilerini ifade etmesi için olabilecek en iyi yolu sağladığıdır.

Bu kazançlar önemli olabilse de, kişinin mesafesine bu kadar çaresizce sahip çıkıp, savunmasının ana nedenleri değil gibi gözükmektedir. Aslında şu ya da bu nedenden dolayı bu kazançlar minimum olduğunda ya da bu kazanç büyük ölçüde ortaya çıkan rahatsızlık tarafından gölgelendiğinde, savunmanın kendisi de aynı derecede umutsuzdur. Bu gözlem bizi daha derinlere götürür. Mesafeli kişi diğerleriyle yakın ilişkiye girdiğinde kolayca dağılabilir ya da, daha popüler bir terimi kullanacak olursak, bir çöküntü geçirebilir. Bu terimi temkinli kullanıyorum çünkü bu geniş bir alana yayılan rahatsızlıkları -işlev bozuklukları, alkolizm, intihar girişimleri, depresyon, çalışma kapasitesinin kaybolması, psikotik episodlar- kapsıyor. Hastanın kendisi ve bazen psikiyatrist de rahatsızlığı "çöküntüden" hemen önce yaşanan üzücü bir olaya bağlama eğilimindedir: Bir üstün ona yaptığı haksız ayrımcılık, karısının nevrotik davranışları, eşcinsel bir dönem, lisede popüler olamama, artık geçimini sağlamak zorunda olması gibi... Bütün bunların hastanın rahatsızlığıyla ilişkili olduğu doğrudur. Terapistin bunu ciddiye alması ve hastada belirli bir güçlüğün özel olarak neyi tetiklediğini anlamaya çalışması gerekir. Bununla beraber, bu tek başına kesinlikle yeterli değildir; çünkü bu, hastanın genellikle sıradan bir engellenme ya da üzüntüden daha fazlası olmayan bu sorundan niye bu kadar derinden etkilendiğinin, niye tüm ruhsal dengesinin tehlikeye düştüğünün cevabını vermez. Başka türlü söyleyecek olursak, analist hastanın belirli bir soruna karşı nasıl tepki verdiğini anlasa bile, bu tür bir uyarının niye böyle orantısız bir sonuca yol açtığını hâlâ anlamaya ihtiyacı vardır.

Cevap olarak şu noktaya işaret edebiliriz: Mesafenin getirdiği nevrotik eğilimler, tıpkı diğer nevrotik eğilimler gibi iş gördükleri sürece, kişiye bir tür güvenlik duygusu verir ve bunlar iş görmeyi bıraktıklarında da kaygı uyandırır. Mesafeli kişi belli bir uzaklıkta durduğu sürece kendini görece güvende hisseder; eğer herhangi bir nedenden ötürü onun alanına girilirse güvenliği tehlikeye düşer. Bu bizi mesafeli kişinin diğerleriyle arasındaki duygusal uzaklığı kontrol altına alamadığı zaman niye paniklediğini biraz daha iyi anlamamızı sağlar; ve şunu da eklemeliyiz ki yaşadığı paniğin bu kadar yoğun olmasının sebebi hayatla baş etmek için herhangi bir yöntemin olmamasından kay-

naklanır. Adeta tek yapabildiği yalnızca uzak durmak ve hayattan kaçmaktır. Burada, diğer nevrotik eğilimlerden farklı olarak, tabloya asıl rengini veren yine uzaklığın negatif niteliğidir. Daha belirgin bir biçimde söylersek, böyle bir kişi zor durumda ne karşısındakini yatıştırabilir ne mücadele edebilir, ne işbirliği kurabilir, ne kendi kurallarını dikte edebilir, ne sevebilir, ne de acımasız olabilir. Tehlikeyle baş etmek için elinde yalnızca bir tek yolu olan -ki, o da kaçıp saklanmaktır- bir hayvan kadar savunmasızdır. Rüya ve çağrışımlarında da buna uygun görüntüler ve benzerlikler görünebilir: Ormanın içinde saklandığı sürece görünmeyen ama ortalığa çıktığında kolayca yenilen Seylon'un pigmeleri gibidir. Sadece bir duvarın koruduğu bir ortaçağ kenti gibidir- ve o duvar yıkılırsa şehir düşmanın karşısında savunmasız kalır. Bu durum genelde hayata karşı duyduğu kaygı ve endişesini büsbütün haklı çıkarır. Böylece şunu anlarız: onun için mesafe sıkıca tutunması ve ne pahasına olursa olsun savunması gereken bir kalkan gibidir. Bütün nevrotik eğilimler esasında savunmacı hamleler olsa da, öteki eğilimler hayatla olumlu bir biçimde baş etme çabasını oluştururlar. İnsanlara mesafe alma hâkim eğilim olduğunda, kişi hayatla rasyonel bir biçimde baş etme konusunda öyle savunmasız kalabilir ki zamanla bu savunmacı karakter öne çıkar.

Bununla beraber mesafenin bu kadar çaresiz bir biçimde savunulmasının bir başka nedeni daha vardır. Kişinin diğerleriyle arasına koyduğu mesafenin tehlikeye düşmesi, "duvarın yıkılması" çoğunlukla geçici bir panik duygusundan daha fazlasına neden olur. Bunun sonucunda ortaya çıkan psikotik episodlarda görülen bir tür kişiliğin çözülüp dağılması olabilir. Analiz sırasında hastanın mesafesi kırılmaya başladığında, hasta yalnızca yoğun bir endişe duymakla kalmayıp, doğrudan ya da dolaylı olarak belirgin korkuları da dile getirmeye başlar. Söz gelimi şekilsiz, belirsiz bir kalabalığın içinde kalmaya yönelik bir korku olabilir; ki bu korku en başta kendi biricikliğini kaybetme korkusudur. Aynı zamanda saldırgan kişilerin baskı ve sömürüsüne çaresizce maruz kalacağı yolunda bir koku da duyar -ki bu tümüyle savunmasız olmasının bir sonucudur. Bununla beraber, bir üçüncü korkusu daha vardır ki o da delireceğidir ve bu korku o kadar güçlüdür ki kişi, bir olasılığın olmayacağına dair ikna edilmek ister. Burada de-

lirme derken kastettiğimiz kişinin çılgına dönmesi ya da aniden gelen sorumsuzluk isteğine karşı verdiği bir tepki değildir. Bu çoğu zaman hastanın rüya ve çağrışımlarında dile gelen ve hemen o anda bölünüp parçalanacağı yolunda çok belirgin bir korkusunun doğrudan ifadesidir. Bu da aklımıza, mesafesini bırakmasının onu kendi çatışmalarıyla karşı karşıya getireceği ve bir hastada uyanan imgeyi kullanırsak, yıldırım çarpmış bir ağaç gibi ortadan ikiye ayrılacağı fikrini getirir. Bu varsayım başka gözlemler tarafından doğrulanmıştır. Bu tür oldukça mesafeli kişilerde içsel çatışmaların var olduğu fikri neredeyse dayanılmaz bir rahatsızlık yaratır. Bu kişiler daha sonra analiste çatışmalar hakkında konuştuğu zaman gerçekten ne söylemek istediğini anlamadığını söyleyecektir. Analist onlara ne zaman kendi içlerinde işleyen bir çatışma olduğunu göstermeyi başarsa, hiç fark ettirmeden ve bilinçdışı bir beceriyle konuyu değiştirir. Eğer kazara henüz hazır olmadıkları bir noktada ani bir ışıltıyla, bir çatışmanın farkına varırlarsa, yoğun bir panik duygusuna kapılırlar. Sonra daha güvenli bir zemin üzerinde çatışmalarının farkına varmaya yaklaştıklarında, bunun ardından daha büyük bir uzaklaşma dalgası gelir.

Böylece ilk bakışta bize şaşırtıcı gelecek bir sonuca varıyoruz: Mesafe temel çatışmanın içkin bir parçası olduğu kadar, ona karşı geliştirilmiş bir savunma yöntemidir de. Bununla beraber, daha kesin bir ifade kullanırsak, bilmece de kendiliğinden çözülecektir. Mesafe temel çatışmanın daha etkin olan iki parçasına karşı bir savunmadır. Burada tekrarlanmalıdır ki bir tavrın ağırlıkta olması ne onun karşıtının var olmasına ne de onun iş görmesine engel olur. Güçlerin bu karşılıklı oyununu mesafeli kişilikte diğer tiplere göre çok daha belirgin bir biçimde görebiliriz. İlk olarak, kişinin yaşam öyküsünde birbiriyle uyuşmayan uğraşlar görülür. Bu tür biri, mesafe ve uzaklığını açıkça kabul etmeden önce çoğunlukla diğerlerine karşı uyumlu ve bağımlı olduğu dönemler kadar saldırgan davrandığı ve acımasızca karşı çıktığı dönemlerden geçmiştir. Değer ve inançlar sistemi net bir biçimde tanımlanmış diğer iki tipten farklı olarak onunkiler çelişkilidir. Özgürlüğü ve bağımsızlığı fazlasıyla takdir etmesinin yanında, analizde bazen iyiliğe, yakınlığa, cömertliğe, özveriye aşırı değer yüklerken, bazen tümüyle "cangıl" bir felsefeye geçerek kayıtsızca kendi çıkarlarını sa-

vunabilir. Bu çelişkiler kendi kafasını karıştırsa da, rasyonalizasyon - ya da onun gibi başka bir savunma- kullanarak çelişkili doğalarını inkâr eder. Eğer analistin tüm bu yapıya ilişkin net bir bakış açısı yoksa kolaylıkla kafası karışacaktır. Böyle bir durumda fazla ilerleyemeden, bir o yoldan bir bu yoldan gitmeye çalışacaktır; ama birinin kendisini geminin su geçirmez bölmesine kapatması gibi, hasta da tüm giriş kapılarını kapatacak ve tekrar tekrar mesafesine sığınacaktır.

Mesafeli kişiye özgü bu "direncin" temelinde basit ve kusursuz bir mantık yatar. Analiste bağlanmak ya da bir insan olarak onu dikkate almak istemiyordur. Gerçekten insanlarla kurduğu ilişkileri analiz etmek, çatışmalarıyla yüzleşmek istemiyordur. Ve bunu anladığımızda bile, bu faktörlerin hiçbirini analiz etmek istemediğini görürüz. Bilinçli olarak şunu düşünüyordur: İnsanlara mesafe aldığı sürece onlarla ilişkisini dert edinmesi gerek yok; güvenli bir uzaklıkta durduğu sürece bu ilişkilerdeki herhangi bir sıkıntı kendisini rahatsız etmeyecek; analistin bahsettiği çatışmalar öylece bırakılabilir ve hatta bırakılmalıdır da çünkü onun başına dert açmaktan başka bir işe yaramazlar; ve herhangi bir şekilde mesafesinden vazgeçmeyeceği için düzeltilecek, değiştirilecek bir şey yok. Daha önce söylediğimiz gibi, bu bilinçdışı akıl yürütme -yalnızca bir noktaya kadar da olsa- mantıksal olarak doğrudur. Kişinin görmediği ve uzunca bir süre de görmeyi reddettiği şey bir vakumun içinde büyüyüp gelişemeyeceğidir.

Öyleyse, nevrotik uzaklaşmanın en birincil işlevi temel çatışmaları etkisizleştirmektir. Bu onlara karşı geliştirilmiş en radikal, en etkili savunma yöntemidir. Yapay bir uyum sağlamak için kullanılan birçok nevrotik yoldan biri çözümü kaçışta aramaktır. Ancak kişinin karşı koyulmaz bir biçimde duyduğu yakınlık ihtiyacı kadar baskı kurma, sömürme ve diğerlerine galip gelme ihtiyacı da olduğu gibi durduğu için gerçek bir çözüm değildir bu; ve bunlar kişinin hayatını felce uğratmasa da, onu rahatsız etmeye devam eder. Son olarak, çelişkili değerler sistemi var olmaya devam ettikçe, içsel anlamda gerçek bir huzur ya da özgürlüğe ulaşılması imkânsızdır.

6

İdealize Edilmiş İmge

Nevrozlu kişinin diğerlerine karşı temel tavırlarını tartışırken, çatışmalarını çözmek ya da daha doğru bir deyişle, onlardan kurtulmak için başvurduğu başlıca iki yolu görmüştük. Bunlardan ilki kişiliğin bazı yönlerini bastırıp onların karşıtlarını öne çıkartmaktır; diğeriyse kişinin kendisiyle çevresi arasına mesafe koyarak çatışmalarını bertaraf etmesidir. Bu süreçlerin ikisi de, kişiye işlevsellik kazandıran bir bütünlük duygusuna neden olur; her ne kadar kişiye büyük bir maliyeti olsa da.[1]

Burada bahsedeceğimiz diğer girişim ise, nevrozlu kişinin olduğuna inandığı ya da bir zamanlar olduğu sandığı ya da olması gerektiğini düşündüğü şeye dair bir imge yaratmasıdır. Bu imge daima, bilinçli ya da bilinçdışı bir biçimde, gerçeklikten oldukça uzaktır -kişinin hayatında her ne kadar büyük bir etkisi de olsa. Dahası, bu imge doğası gereği her zaman kişinin gururunu okşayıp ve onu pohpohlar. New Yorker'daki bir karikatürde resmedildiği gibi: Orta yaşlarının sonuna gelmiş irice bir kadının kendini aynada ince ve genç bir kız olarak görmesi gibi. Bu imgenin belli başlı özellikleri kişiliğin yapısına göre değişir: Söz gelimi, güzellik ön planda olabilir ya da güç, akıl, zekâ, sabır, dürüstlük ya da kişi neyi arzu ediyorsa. Bu imge gerçeklikten ne kadar uzak olursa, kişi de kelimenin gerçek anlamıyla o kadar kibirli olacaktır. Çünkü kibir kendini beğenmişlikle aynı anlamda kullanılsa da, kişinin gerçekte sahip olmadığı ya da yalnızca potensiyel olarak sahip olduğu özellikleri kendininmiş sanmasıdır. Ve bu imge gerçeklikten ne kadar uzaksa, kişinin dış onay alma konusunda duyduğu arzu ve hassasiyet de o kadar fazla olacaktır. Emin ol-

1 Herman Nunberg bütünlük uğraşına ilişkin bu çabayla "*Die Synthetische des Ich*" adlı makalesinde uğraşmıştır.

duğumuz özelliklerimizin başkaları tarafından onaylanmasına ihtiyaç duymayız; bununla beraber, sahte iddialar söz konusu olduğunda fazlasıyla hassas oluruz.

İdealleştirilmiş imgeyi en çıplak haliyle psikotiklerin büyüklenmeci fikirlerinde gözlemleyebilsek de, bu özellikler genellikle tüm nevrozlu kişiler için geçerlidir. Nevrozlu bir kişi söz konusu olduğunda bu imge her ne kadar daha az hayali de olsa, aynı derecede etkili olabilir. Eğer kişinin gerçeklikten uzaklaşma derecesini psikozla nevroz arasındaki farkı belirleyen temel özellik olarak alırsak, idealleştirilmiş imgeyi nevrozun dokusuna karışan bir parça psikoz olarak görebiliriz.

Esasında idealize edilmiş imge bilinçdışı bir fenomendir. Sıradan bir gözlemci bile buradaki büyüklenmeciliği açıkça görebilse de, nevrozlu kişi ne kendini idealize ettiğinin ne de bunun ne kadar tuhaf bir özellikler toplamı olduğunun farkındadır. Kendinden yüksek beklentileri olduğuna dair belli belirsiz bir sezgisi olsa da, bu tür mükemmelliyetçi ideallerin gerçekliğini hiçbir zaman sorgulamaz ve bunları aslında gurur da duyduğu sahici idealler sanır.

Bu idealleştirilmiş imgenin, kişinin kendisi ve başkalarına olan tavrını nasıl etkileyeceği kişiden kişiye değişse de, büyük ölçüde ilgi odağına neyi koyduğuna bağlıdır. Eğer nevrozlu kişinin ilgisi kendisini idealize ettiği imgeyle *bir* olduğuna inandırmaksa, kusurları ulvi olan bir deha, eşsiz bir insan olduğu düşüncesini geliştirecektir. Eğer ilgisini çeken idealize edilmiş imgeyle karşılaştırıldığında hayli değersiz olan gerçekçi benlikse, aşağılayıcı bir öz-eleştiri hâkim olur. Böyle bir değersizleştirmenin sonucunda ortaya çıkan tablo en az idealleştirilmiş imge kadar gerçeklikten uzak olacağı için ona değersizleştirilmiş imge diyebiliriz. Son olarak, kişinin asıl ilgilendiği idealleştirilen imgeyle gerçek benliği arasındaki farksa, tek farkında olduğu ve bizim de tek görebildiğimiz bu farkı kapamak ve kusursuz olmak için bitmek tükenmez bir çaba verdiğidir. Bu tür bir durumdaki biri "meli-malı" ekini inanılmaz bir sıklıkta kullanır. Bize ne hissetmesi, ne düşünmesi ve ne yapması gerektiğini söyler durur. Gerçekte naif bir "narsist" kadar kendi kusursuzluğundan emindir; sadece daha kendine karşı daka katı, daha kontrollü, daha dikkatli ve daha tedbirli olursa gerçekten kusursuz olabileceğine inandığını söylüyordur.

Otantik ideallerden farklı olarak, idealleştirilmiş imge sabit bir niteliğe sahiptir. Uğruna çaba sarf edilen bir hedeften çok, kişinin tapındığı sabit bir fikirdir. İdeallerinse dinamik bir niteliği vardır: Kişide bu ideallere ulaşma dürtüsünü uyandırırlar; büyüme ve gelişim açısından zorunlu olan, oldukça değerli güçlerdir. İdealleştirilmiş imge ise ya kusur ve olumsuzlukları yadsıdığı ya da onları ayıpladığı için gelişimin önünde kesin bir engeldir

Bu fenomen -birden fazla tanımlansa da- uzun süreden beri bilinmektedir. Tüm çağlardaki felsefi yazılarda idealleştirilmiş imgeye değinilmiştir. Freud idealleştirilmiş imgeye çeşitli adlar vererek onu nevroz teorisine uyguladı: Ego ideali, üst-ben, narsisizm. İdealleştirilmiş imge, onu üstün olma çabası olarak adlandıran Adler'in psikolojisinin temel tezini oluşturur. Bu kavramlarla kendi teorim arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri ayrıntılarıyla göstermek, bizi konunun fazlasıyla dışına çıkaracaktır. Burada kısaca şunu söyleyebiliriz: Tüm bu kavramlar idealleştirilmiş imgenin yalnızca bir yönü üzerinde durmuş ve benim idealize edilmiş imge olarak adlandırdığım fenomenin bütününü görmeyi başaramamıştır. Sadece Freud ve Adler değil birçok başka yazarın da -Franz Alexander, Ernest Jones, Paul Federn ve Bernard Glueck bunların arasındadır- yorum ve tartışmalarına rağmen, bu fenomenin önemi ve işlevleri tam olarak anlaşılmamıştır. Öyleyse, nedir bu imgenin işlevi? Çok önemli birtakım ihtiyaçları karşılıyor gibi gözüküyor. Çeşitli yazarların -teorik olarak bu fenomeni nasıl açıklarlasa açıklasınlar- birleştiği ortak nokta şudur: İdealleştirilmiş imge nevrozun sarsılması, hatta zayıflatılması çok güç olan bir kalesidir. Freud, bir yazısında kemikleşmiş bir narsizmi terapinin önündeki en ciddi engellerden biri olarak görmüştü.

Bu imgenin başlıca işlevinin ne olduğuyla başlarsak, idealleştirilmiş imgenin gerçek bir özgüven ve gerçek bir gururun yerine geçtiğini söyleyebiliriz. Ezici deneyimler sonucunda nevrotik olan birinin özgüven geliştirmeye pek az şansı olmuştur. Eğer bir tür özgüven geliştirmeyi başardıysa bile, nevrotik gelişimi sırasında gerekli koşulların yok olmasıyla birlikte kendine olan güvenini giderek kaybetmiştir. Bu koşulların neler olduğunu kısaca formüle etmek kolay olmasa da, en önemli etkenler şunlardır: Hayatiyet, duygusal enerjinin mevcut ol-

ması, amaç ve ideallere yönelik otantik ideallerin olması, kişinin kendi hayatının öznesi olma becerisi. Yalnızca bunların zarar görmesi bile bir nevrozun gelişimi için yeterlidir. Nevrotik eğilimler kişinin özerkliğini zedeler çünkü böyle bir durumda kişi kendi kendini yönetmektense başkaları tarafında yönetilmeye başlar. Dahası, nevrozlu kişinin diğerlerine olan bağımlılığı kendi yolunu belirleme becerisini de sürekli olarak azaltır; ki bu ister körü körüne bir karşı çıkış biçimini alsın, isterse başkalarını mağlup etme arzusu, isterse de başkalarından uzak durma ihtiyacı biçiminde olsun, hepsi bağımlılık türleridir. Ayrıca, duygusal enerjisinin büyük bir bölümünü engelleyerek, kişi bunları tümüyle etkisizleştirebilir de. Bütün bu etkenler kişinin kendi amaç ve hedeflerini gerçekleştirmesini neredeyse imkânsız kılar. Ve son olarak da -ki bu da aynı derecede önemlidir- temel çatışma nevrozlu kişinin kendi içinde bölünmesine neden olur: Sağlam bir temelden yoksun kalan kişi kendi önemini ve gücünü büyütür. Tüm güçlülük inancının idealleştirilmiş imgenin daimi bir öğesi olmasının nedeni budur.

İdealleştirilmiş imgenin ikinci işlevi ise birincisiyle yakından bağlantılıdır. Nevrozlu kişi kendini bir vakumun içinde güçsüz ve zayıf hissetmez; onun için kendisini aldatmaya, aşağılamaya, esir etmeye ve kandırmaya hazır olan düşmanlarla dolu bir dünyada olmak daha tehlikelidir. Dolayısıyla da kendisini sürekli olarak tartması ve diğerleriyle kıyaslaması gerekir; bunun nedeni kibir ya da kapris değil, duyduğu şiddetli gereksinimdir. Ve aslında kendini güçsüz ve değersiz hissettiği için -daha sonra göreceğimiz gibi- kendini hem diğerlerinden daha iyi hem de daha değerli hissettirecek bir şey araması gerekir. Bu ister diğerlerine göre daha iyi ya da daha acımasız, daha sevecen ya da daha sinik olmak olsun, bir şekilde -diğerlerini yenme dürtüsünden bağımsız olarak- kendini onlardan daha üstün görmelidir. Böyle bir ihtiyaç büyük ölçüde diğer insanları mağlup etme isteğinden de birtakım öğeler taşır; çünkü nevrozun yapısı ne olursa olsun her zaman aşağılanma ve küçük düşürülmeye karşı kişinin belli bir hassasiyeti vardır. Bu duygudan kurtulmak için kişi diğerlerinden öç almak ve onları mağlup etmek isteyebilir ya da bunu yalnızca zihninde hayal edebilir; bu ihtiyaç ister bilinçli ister bilinçdışı olsun, nevrotik

üstünlük ihtiyacına asıl rengini veren itici güçlerden biridir.[2] İçinde yaşadığımız medeniyetin rekabetçi doğası, sadece nevrozun oluşumunu teşvik etmekle kalmayıp insan ilişkilerinde neden olduğu bozukluklarla da bu üstün olma ihtiyacını özel olarak besler.

İdealleştirilmiş imgenin nasıl gerçek gurur ve özgüvenin yerine geçtiğini gördük. Ancak idealleştirilmiş imge bir başka şeyin daha yerine geçer. Nevrozlu kişinin idealleri birbiriyle çatıştığından o kişinin üzerinde herhangi bir bağlayıcılığı yoktur; sönük ve belirsiz kalan bu idealler kişiye herhangi bir şekilde yol göstermekten uzaktır. Dolayısıyla, kendi kendinin idolü olma çabasının hayatına kattığı anlam da olmasa, kendini büsbütün amaç hissedecektir. Bu durum özellikle analiz sırasında belirginleşir: İdealleştirilen imgenin tehlikeye düşmesi bir süreliğine kendini tümüyle kaybolmuş hissetmesine yol açar. Ve işte o zaman idealler konusunda kafasının karışık olduğunu fark eder ve rahatsızlık duyar: Aslında, her ne kadar öyle değilmiş gibi davransa da, daha önce bu konuyla hiç ilgilenmemiştir; şimdi ilk defa ideallerin aslında bir anlamı olduğunu fark eder ve kendi ideallerinin gerçekte ne olduğunu keşfetmek ister. Söylemeliyim ki, bu tür bir deneyim kesinlikle idealleştirilmiş edilmiş imgenin otantik ideallerin yerini geçmiş olduğunu gösterir. Ve bu durumun anlaşılmasının terapi açısından önemi çok büyüktür. Analist daha erken bir dönemde de hastanın değer sistemlerindeki çelişkilere işaret edebilir; ancak bu imge hasta için vazgeçilebilir olana kadar ondan konuyla ilgili herhangi yapıcı bir ilgi göstermesini ve bunun üzerine çalışmasını bekleyemez.

İdealleştirilmiş imgenin belirli bir özelliği onun sabitliğinde diğerlerine göre daha çok rol oynar. Eğer içimizde kendimizi kusursuz bir akıl ve erdem örneği olarak görüyorsak, o zaman en bariz hata ve beceriksizliklerimiz bile gözden kaybolacak ya da daha cazip görünecektir; pejmürde bir duvarın, iyi bir resimle birlikte, kahverengi, gri ve kızıl tonlarının bir karışımına dönüşmesi gibi.

Şu basit soruyu sorarsak buradaki defansif yapıyı daha derinden kavrayabiliriz: Kişinin kusur ve beceriksizlikleri olarak gördüğü şeyler nelerdir? İnsanın aklına sayısız cevap gelebileceği için, bu ilk başta anlamsız bir soru gibi görünür. Ancak bu sorunun gayet somut bir ce-

2 12. Bölüm, Sadistik Eğilimler.

vabı vardır: Kusur ve beceriksizlikler olarak görülen şeyler kişinin kendinde neyi kabul edip neyi reddettiğine göre değişir. Ancak -benzer kültürel koşullar söz konusu olduğunda- bunu belirleyen temel çatışmanın hangi yönünün ağır bastığıdır. Söz gelimi uyumlu tip, korku ve çaresizlik duygularını bir kusur olarak görmezken, saldırgan tip bu tür duyguların utanç verici olduğunu ve hem kendisinden hem de başkalarından saklamasını gerektiğini düşünür. Uyumlu kişi düşmanca duygularından utanırken, saldırgan tip yumuşaklığı bir zayıflık olarak görür. Ayrıca her iki tip de, benliğinin daha kabul edilebilir tarafının gösteriş olarak gördüğü her şeyi reddeder. Söz gelimi, uyumlu kişi gerçekte sevecen ve verici biri olmadığı gerçeğini reddetmek zorunda hisseder; mesafeli kişi ise uzaklığının ve kayıtsızlığının aslında kendi seçimi olmadığını, yalnızca diğerleriyle baş etmekte zorlandığı için uzak durduğunu görmeyi reddeder. Her iki tip de her zaman (daha sonra üzerinde duracağımız) sadistik eğilimlerinin varlığını inkar eder. Şu sonuca varıyoruz öyleyse: Kişinin kendinde kusur ve eksiklik olarak görüp reddettikleri, o kişinin diğerlerine karşı genel davranış ve tavırlarıyla bağdaşmayan şeylerdir. Ve şunu da söyleyebiliriz: İdealleştirilmiş imgenin defansif işlevi çatışmaların varlığını inkâr etmektir; idealleştirilmiş imgenin sabit ve değişmez bir biçimde durmak zorunda oluşu bundan kaynaklanır. Bunu fark etmeden önce bir hasta için sıradan biri olduğunu kabul etmenin niye bu kadar zor olduğunu merak ederdim. Oysa bu şekilde bakıldığında cevap gayet açıktır: Hastanın bazı kusur ve eksikliklerinin farkına varması onu kendi çatışmalarıyla karşı karşıya bırakacak ve dolayısıyla kurmuş olduğu yapay uyum tehlikeye düşecek. Böylece, çatışmaların şiddetiyle idealeştirilmiş imgenin sabitliği arasında pozitif bir korelasyon olduğu sonucuna varabiliriz: Özellikle sabit ve ayrıntılı bir imge, çatışmaların da ne kadar yıkıcı olduğunu anlamamızı sağlar.

İdealize edilmiş imgenin yukarıda söz edilen işlevleri dışında, yine temel çatışmaya bağlı olan, beşinci bir işlevi daha vardır. Bu imgenin, çatışmaların kabul edilemeyen parçalarını kamufle etmek dışında, daha olumlu bir işlevi daha vardır: Karşıtlıkların uzlaşmış gibi göründüğü ya da hiç değilse, kişinin artık bunları çatışma gibi görmediği bir tür sanatsal yaratımı temsil eder. Birkaç örnek bunun nasıl oldu-

ğunu daha iyi anlatacaktır. Çok fazla ayrıntıya girmemek için burada yalnızca mevcut olan çatışmaları ve bunların idealize edilen imgenin içinde nasıl gözüktüğü üzerinde duracağım.

X'in yaşadığı çatışma, ağırlıklı olarak başkalarına uyum göstermesiyle ilgiliydi: Hem diğerleri tarafından sevilmek, onaylanmak, kollanmak istiyor, hem de onlara sempatik, cömert, anlayışlı ve cana yakın davranmaya yönelik büyük bir ihtiyaç duyuyordu. Yaşadığı çatışmanın diğer bir yönü ise insanlara olan mesafesiydi: Herhangi bir gruba ait olmaması, bağımsızlığının altını çizmesi, bağlanmaktan korkması ile baskı ve zorlama karşısındaki hassasiyetiyle uzaklaşmanın tüm bilindik özelliklerini gösteriyordu. Mesafesiyle yakın bir ilişki kurmaya yönelik ihtiyacı sürekli çatışıyordu ve bu da kadınlarla ilişkisinde yinelenen sorunlara yol açıyordu. X'in saldırgan dürtüleri de fazlasıyla belirgindi; her durumda ilk olma uğraşı, diğerlerine alttan alta hükmetmesi, onları ara ara çıkarlarına göre kullanması ve herhangi bir müdahale ve engellenmeye gelememesi biçiminde gösteriyordu kendini. Kuşkusuz, bu tür eğilimler yalnızca sevgi ve arkadaşlık kapasitesini büyük ölçüde azaltmakla kalmayıp, mesafesiyle de çatışıyordu. Bunların farkında olmaksızın üç figürün karışımı olan bir ideal imge yaratmıştı. Kusursuz bir âşık ve arkadaştı, bir kadının başka bir erkeği kendisinden daha çok önemsemesi mümkün değidi; kimse onun kadar kibar ve iyi olamazdı. Büyük bir lider, insanda saygı ve hayranlık uyandıran bir politik dehaydı. Ve son olarak, büyük bir felsefeci, bilge, hayatın anlamını ve -son kertede de- anlamsızlığını derinden kavramış birkaç yetenekli insandan biriydi.

Bu imge büsbütün hayali de değildi; X bütün bu yönlerde fazlasıyla potansiyel taşıyordu. Ancak bu potansiyeller gerçekleştirilmiş büyük ve eşsiz başarılar düzeyine yükseltilmişti. Üstelik, bunların doğuştan getirdiği özellikler ve beceriler olduğu yolundaki inancı, dürtülerin zorlantısal doğasını da gizliyordu. Nevrotik bir sevilme ve onaylanma ihtiyacını sevgi kapasitesi, diğerlerini geride bırakma dürtüsünü üstün yetenekler, uzak durma ihtiyacını da özgürlük ve bilgelik sanıyordu. Son ve en önemli olarak da çatışmaları şu şekilde uzaklaştırıyordu: Gerçek hayatta birbirini engelleyen ve onu herhangi bir potansiyelini gerçekleştirmekten alı koyan dürtüler, zengin bir kişiliğin

birbiriyle uyumlu çeşitli yüzleri gibi göründüğü soyut bir kusursuzluk alanına yükseltiliyordu; ve temel çatışmayı temsil eden üç özellik, üç ayrı figüre dağıtılarak, ayrıştırılıyordu.

Başka bir örnek çatışmaları ayrıştırmanın öneminin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.[3]

Y'nin durumunda genel eğilim uzaklaşmaydı; bu çok aşırı bir biçimde de olsa, bir önceki bölümde betimlenen durumun tüm açılımlarını gösteriyordu. Y'nin uyum gösterme konusundaki eğilimi de oldukça belirgindi; ancak bu eğilim bağımsızlık arzusuyla hiç uyuşmadığı için bastırılmıştı. Fazlasıyla iyi olma çabası zaman zaman bastırma duvarını aşıyordu. Yakınlık ihtiyacı içinde olduğunun farkındaydı ve bu ihtiyaç uzaklığıyla sürekli çatışıyordu. Yalnızca hayallerinde gaddar ve saldırgan biri olabiliyordu: Hayatına müdahele eden, ona engel olan tüm insanları gerçekten öldürmeyi düşlediği, toplu kıyım fantazileri kuruyordu; "cangıl" bir felsefeyi benimsemişti; ancak güçlü olursa ve başkalarını düşünmeden kendi çıkarları peşinde koşarsa kazanabilirdi; akıllı ve dürüst bir yaşam sürdürebilmelinin tek yolu buydu. Oysa gündelik hayatında fazlasıyla çekingendi; şiddeti ve öfkesi ancak belli koşullar altında, patlamalar halinde ortaya çıkıyordu.

İdealleştirdiği imge şu tuhaf birleşimden oluşuyordu: Çoğu zaman bir dağın tepesinde yaşayan ve sonsuz bir bilgelik ve huzura erişen bir münzevi gibiydi. Ara sıra insani duygulardan tümüyle yoksun olan, ava çıkmış bir kurt adama dönüşüyordu. Ve birbiriyle uyuşmayan bu iki figür yetmezmiş gibi, aynı zamanda ideal bir arkadaş ve ideal bir sevgiliydi de.

Burada yine kişinin nevrotik eğilimlerini inkâr ettiğini, kendini olduğundan daha fazla gösterdiğini ve olasılıklarla gerçekleri karıştırdığını görüyoruz. Ancak, bu örnekte, kişi çatışmalarından kurtulmak için herhangi bir girişimde bulunmamış, çelişki ve tutarsızlıkları ol-

3 Robert Louis Stevenson'ın çifte kişiliğin klasik bir örneği olan *Dr. Jekyll* ve *Mr. Hyde*'ındaki ana fikir, insandaki çatışmalı öğeleri birbirinden ayrıştırma olasılığı etrafında kurulmuştur. İyi ve kötü arasındaki bölünmenin ne kadar radikal olduğunu fark ettikten sonra Dr, Jekyll şöyle der: "Küçük yaşlardan beri, iyi ve kötüyü birbirine bulaştırmama fikrini çok sevdiğim bir hayalin hazzını yaşar gibi yaşadım. Eğer bu iki alan, diye düşündüm kendi kendime, iki ayrı kimlikte yuva bulsa, hayat katlanılmaz olmaktan çıkardı."

duğu haliyle kalmıştır. Bununla beraber -gerçek yaşamla kıyaslandığında- bunlar şimdi çok daha saf ve arı bir halde görünür. Birbirinden ayrıştırıldıkları için biri diğerine engel olmaz. Ve idealleştirilmiş imgenin amacı da budur: Çatışmaları ortadan kaldırmak.

İdealleştirilmiş imgenin daha bütünleşmiş olduğu son bir örneğe daha bakalım. Gerçekte Z'nin davranışlarına sadistik eğilimlerin de eşlik ettiği güçlü bir saldırganlık hâkimdi. Diğerleriyle ilişkisinde baskındı ve onları kendi çıkarlarına göre kullanmaya yatkındı. Planlayabiliyor, organize edebiliyor, savaşabiliyor ve bilinçli olarak "cangıl" bir felsefeye başvurabiliyordu. Aynı zamanda, fazlasıyla mesafeliydi de; ancak saldırgan dürtüleri daima bir sürü insana bulaşmasına neden olduğundan, mesafesini koruyamıyordu. Bununla beraber, kişisel herhangi bir ilişkiye girmemek ya da temelde diğerlerinin katkılarıyla olan herhangi bir şeyden keyif almamak konusunda kendini sıkıca tutuyordu. Diğer insanlara olan olumlu duygularını büyük ölçüde bastırdığı için bunda oldukça başarılıydı da; yakınlık ihtiyacını büyük oranda cinselliğe aktarmıştı. Bununla beraber, başkalarına uyma ve onlar tarafından onaylanmaya yönelik bir ihtiyaç da duyuyordu; bu da güçlü olma arzsunun önüne geçiyordu. Ve esas olarak başkaları üzerinde baskı kurmak için kullandığı (ve tabii ister istemez kendine de uyguladığı) bazı püritence standartları vardı ve bunlar kendi "cangıl" felsefesiyle çatışıyordu.

İdealleştirdiği imgeye göre cesur bir şövalye, daima doğru yolda ilerleyen, keskin bir savaşçıydı. İnsanları nasıl yöneteceğini iyi bildiği için, hiç kimseyle kişisel bir ilişkiye girmiyor, onlara sert ama adil bir disiplin uyguluyordu. Dürüsttü ve herhangi bir ikiyüzlülüğü yoktu. Kadınlar onu seviyordu ve herhangi birine bağlanmadan iyi bir âşık olabiliyordu. Diğer örneklerdeki gibi burada da aynı amaca ulaşılmıştı: Temel çatışmanın içindeki öğeler birbirine harmanlanmıştı.

Dolayısıyla idealleştirilmiş imge temel çatışmayı çözmeye yönelik bir girişimdir -ki bu da en az yukarıda bahsedilenler kadar önemlidir. Bölünmüş, parçalanmış bir kişiyi bir arada tutma, onu birleştirme gibi büyük öznel değeri vardır. Ve bu imge yalnızca kişinin zihninde mevcut olsa da, diğerleriyle olan ilişkisinde de oldukça önemli bir etkisi vardır.

İdealleştirilmiş imgeye kurmaca ya da hayali benlik denebilirse de, bu yalnızca kısmen doğru olduğu için yanıltıcıdır. Bu imge özellikle de başka durumlar altında ayakları yere sağlam basan kişilerde görüldüğü için kişinin bu imgeyi yaratırkenki "hüsnü kuruntusu" kuşkusuz dikkat çekicidir. Bununla beraber, bu onun tümüyle hayali ya da kurmaca olduğunu da göstermez. Oldukça gerçekçi etkenler tarafından belirlenen bir tür sanatsal yaratımdır. Çoğunlukla kişinin otantik ideallerinden izler taşır. Abartılı başarılar hayali olsa da, bunların gerisinde gizlenen potansiyeller çoğu zaman gerçektir. Şöyle demek daha uygun olacaktır: Bu imge oldukça gerçek içsel gereksiminlerin sonucunda meydana gelmiştir, çok gerçek işlevleri yerine getirir ve yaratıcısı üzerinde de oldukça gerçek bir etkisi vardır. Bu imgenin yaratılması sırasında işleyen süreçler öyle kesin kurallar tarafından belirlenmiştir ki imgenin belirli özelliklerini bilmek, söz konusu kişinin gerçek karakter yapısına dair çok yerinde bazı çıkarımlar yapmamızı mümkün kılar.

Bununla beraber idealleştirilmiş imge, ne kadarının fantezi olduğundan bağımsız olarak, nevrozlu kişi için gerçeklik değeri taşır. Bu imge ne kadar sağlam kurulursa, kişi de o kadar kendi idealleştirilmiş imgesine *dönüşür* ve gerçek benliği gölgede kalır. Bu idealleştirilmiş imgenin yerine getirdiği işlevlerin doğası gerçek tablonun da tersine dönmesini zorunlu kılar. Bu işlevlerin her biri gerçek kişiliği ortadan kaldırmayı ve ön plana kendilerini çıkarmayı hedefler. Çoğu hastanın tarihçesine baktığımızda, bu imgenin gerçek anlamda hayat kurtarıcı olduğunu görürüz; hastanın idealleştirdiği imgeye gelen herhangi bir tehdit karşısında direnç göstermekte haklı olmasının ya da en azından, bunun anlaşılır bir şey olmasının sebebi budur. Bu imge kendisine gerçek ve sağlam bir biçimde gözüktüğü sürece, her ne kadar bu duygular asılsız da olsa kendini önemli, üstün ve bütünlüklü biri gibi hissedebilir. Bu sözde üstünlük hali kişinin kendini her türlü talep ve iddiada bulunabilecekmiş gibi görmesine neden olur. Ama idealleştirilmiş imgenin sarsılmasına izin verecek olursa eğer, bir anda kendi korku ve zaaflarıyla yüzleşme tehlikesiyle de karşı karşıya kalır: İddialarından vazgeçme ve kendi gözünde önemsiz bir şahsiyet durumuna düşme tehlikesi. Böyle bir yüzleşmenin ona daha iyi bir insan olma fırsatını getirebileceğini ve bunun da her türlü ideal imgenin parıltısından çok

daha değerli olduğunu ona defalarca söylesek de, uzun bir süre bu uyarının onun nezdinde hiçbir değeri olmayacaktır. Öngöremediği ve bu yüzden de adım adım atmaya çekindiği bir durumdur bu onun için.

Beraberinde çok büyük sakınca ve olumsuzluklar da getirmiyor olsaydı eğer, üstlendiği onca yoğun sübjektif değer sayesinde imgenin konumu kaya gibi sağlam olurdu. Öncelikle içindeki hayali öğelerden tüm yapı aşırı derecede oynaktır. İçi dinamitle dolu bir hazine gibi, kişiyi oldukça savunmasız bırakır. Dışarıdan gelen herhangi bir itiraz ya da eleştiri, bir şekilde idealleştirdiği imgeye ulaşamadığını fark etmesi ve içindeki güçlere dair gerçek bir içgörü edinmesi, bu dinamitin patlamasına ya da parçalanmasına neden olabilir. Kişi bu tür tehlikelere maruz kalmamak için hayatını kısıtlamak zorundadır. Takdir ya da kabul görmeyeceği ortamlardan kaçınmalıdır. Yapabileceğinden emin olmadığı işlere girmemelidir. Uğraş ve çaba gerektiren herhangi bir işe karşı yoğun bir isteksizlik bile geliştirebilir. Kendisini bir dâhi olarak gördüğü için, yapacağı her iş gözünde çoktan bir sanat eserine dönüşmüştür. Sıradan biri azmi ve çabasıyla bir yerelere gelebilse de, onun için böyle bir durum bir dâhi olmadığını kabul etmek anlamına geleceği için küçük düşürücüdür. Çalışmadan gerçek anlamda bir şey kazanmak mümkün olmadığı için, bu davranışı hedeflediği şeylere ulaşamamasına neden olur. Ve idealize ettiği imgeyle gerçek benliği arasındaki aralık daha da genişler.

Diğer insanların kendisini onaylayarak, beğenerek ve pohpohlayarak sürekli olumlamasına ihtiyaç duyar; ancak bunlardan hiçbiri ona kalıcı bir rahatlama sağlamaz. Kendisinden baskın olan ya da bir şekilde daha üstün olarak -daha iddialı, daha dengeli, daha bilgili- kendisiyle ilgili fikirlerini sarsan herkese bilinçdışı bir nefret duyar. Kendi ideal imgesine dönüştüğü fikrine ne kadar çaresiz bir biçimde tutunursa, nefreti de o kadar şiddetlenir. Ya da kendi kibrini bastırmışsa, hiç farkında olmadan kendi değerinden fazlasıyla emin olan ve bunu küstah davranışlarla belli eden kişilere farkında olmadan hayranlık duyabilirler. Bu kişilerde kendi imgesini sever ve bu kadar büyük bir hayranlık beslediği tanrıların onu kendi çıkarlarına denk düştüğü sürece önemsediğini fark ettiğinde -ki bir noktada kaçınılmazdır bu- şiddetli bir hayal kırıklığı yaşar.

İdealleştirilmiş imgenin en olumsuz tarafı belki de kişiyi kendi benliğine yabancılaştırmasıdır. İnsanın kendine yabancılaşmadan önemli parçalarını bastırması ya da onları ortadan kaldırması mümkün değildir. Nevrotik süreçlerin yavaş yavaş yol açtığı ve temel bir doğaya sahip olmalarına rağmen fark edilmeden meydana gelen değişiklerden biridir. Kişi gerçekte ne hissettiğine, neden hoşlandığına, neyi reddettiğine, neye inandığına tümüyle yabancılaşır. Ve bütün bunları bilmeden idealleştirdiği imgeye göre bir hayat sürebilir. J. M. Barrie'nin *Tommy ve Grizel*'indeki Tommy bu süreci herhangi bir klinik tanımın yapabileceğinden çok daha iyi açıklar. Kuşkusuz, kişinin -bilinçdışı bir biçimde- sahte tavırlar takınmadan ve rasyonalizasyona başvurmadan böyle davranması mümkün değildir; ki bu durum da onun güvensiz bir yaşam sürmesine neden olur. Yaşayan kendisi olmadığı için hayata olan ilgisini kaybetmiştir; karar veremez çünkü kararı veren kendisi değildir; sorunlar tırmandığında -kendini daimi olarak gerçek dışı bulmasının şiddetli bir ifadesi olarak- bir gerçekdışılık duygusu kaplayabilir. Böyle bir ruh halini anlamak için, kişinin iç dünyasını kaplayan gerçekdışılık duygusunun eninde sonunda dış dünyaya da yayılacağını anlamak gerekir. Kısa bir süre önce bir hasta tüm durumu şöyle özetlemişti: "Eğer gerçek diye bir şey olmasaydı, hiçbir sorunum olmazdı."

Son olarak, idealleştirilmiş imge temel çatışmayı yok etmek için yaratıldığı ve bunu da bir ölçüde başardığı halde, kişilikte yeni bir yarığın açılmasına neden olur; ve bu da neredeyse temel çatışmanın sebep olduğundan daha tehlikelidir. Kısaca ifade edersek, kişi gerçekte olduğu haline katlanamadığı için kendi idealleştirilmiş imgesini yaratır. İdealleştirilmiş imge bu durumu önlüyormuş gibi gözükse de, kendine fazla değer biçtiğinden gerçek benliğine giderek daha tahammülsüzleşir ve kendine öfkelenmeye, kendini küçük görmeye, kendi kendine dayattığı imkânsız talepler karşısında yıpranmaya başlar. Böyle bir durumda kişi, kendine hayran olmayla kendini aşağılama arasında bir orta nokta bulmaksızın gidip gelir.

Böylece zorlantılı ve çelişkili uğraşlarla, rahatsızlığın meydana getirdiği bir tür içsel diktatörlük arasında yeni bir çatışma ortaya çıkar.

Ve kişi bu içsel zorbalık karşısında sanki bir diktatöre karşılık veriyormuş gibi davranır: Kendini onunla özdeşleştirebilir, yani diktatörün kendisine söylediği kadar ideal ve muazzam biri olduğunu hissedebilir; ya da onun taleplerine yetişmek için heyecanla çabalayabilir; veya baskıya isyan ederek kendisine dayatılan yükümlülükleri reddebilir. Eğer birinci durumdaki gibi davranırsa, o kişinin "narsisistik" biri olduğu ve eleştiriye kapalı olduğu izlenimine kapılırız; böyle bir durumda kişi içindeki yarığı bilinçli bir biçimde hissedemez. İkinci durumda, mükemmeliyetçi kişiyi -Freud'un üst-beni- görürüz. Üçüncüsünde ise kişi herhangi birine ya da herhangi birşeye karşı kendini sorumlu hissetmiyor gibi görünür; tutarsız, dengesiz, sorumsuz ve negatif olma eğilimindedir. Görünüm ve izlenimlerden bahsetmemin sebebi kişinin, tepkisi ne olursa olsun temelde huzursuz olmaya devam etmesidir. Genel olarak "özgür" biri olduğunu düşünen asi bir kişi bile, yıkmaya çalıştığı zoraki standartlar altında iş görür; bu standartları başkaları üzerinde baskı kurmak için kullanabiliyor olması hâlâ idealleştirdiği imgenin boyunduruğu altında olmasından anlaşılabilir.[4] Bazen bir kişinin iki uç arasında gidip geldiği dönemler de olabilir. Söz gelimi, bir süre için aşırı derecede iyi olmaya çalışatıktan sonra sıkılıp tam tersi yöne savrulabilir ve bu tür standartlara şiddetle karşı çıkabilir. Ya da görünürde kendine duyduğu sınırsız hayranlıktan mükemmeliyetçiliğe geçebilir. Ama genellikle bu tavırların bir karışımını buluruz. Bunların hepsi şu noktaya işaret eder -ki bu teorimiz göz önünde tutulduğunda anlaşılabilir birşeydir: Bu girişimlerden hiçbiri tam bir tatmin sağlamaz hepsi yenilgiyle sonuçlanmaya mahkûmdur; dolalayısıyla tüm bunların kişinin dayanılmaz bir durumdan çıkmak için çaresizce başvurduğu girişimler olduğunu, eğer biri başarısız olursa kişinin diğerine başvuracağını kabul etmeliyiz.

Tüm bunlar birleştiğinde gerçek gelişimin önünde büyük bir engel oluşturur. Kişi hata ve yanlışlarını görmediği için onlardan ders çıkaramaz. Her ne kadar aksini iddia etse de, aslında kendi gelişimine olan ilgisini kaybetmeye mecburdur. Gelişimden kastı hiçbir olumsuzluğu olmayan daha kusursuz bir idealize imge yaratma (bilinçdışı) fikridir.

4 12. Bölüm, Sadistik Eğilimler

Dolayısıya terapinin görevi şudur: Hastanın bütün ayrıntılarıyla idealleştirdiği imgenin farkına varmasını, yavaş yavaş bu imgenin tüm işlevlerini ve öznel olarak değerini anlamasını sağlamak ve ona bu imgenin kaçınılmaz olarak yol açtığı acı ve ızdırabı göstermektir. O zaman bunun için ödediği bedelin çok büyük olup olmadığını düşünmeye başlayacaktır. Yine de bu imgeden ancak onu ortaya çıkaran ihtiyaçlar büyük ölçüde azaldığında vazgeçebilir.

7

Dışsallaştırma

Nevrozlu kişinin idealleştirdiği imgeyle gerçek benliği arasındaki mesafeyi kapamak adına başvurduğu tüm o sahte tavırların, en sonunda yalnızca o aralığı daha da genişlettiğini gördük. Bununla beraber kişi için bu imgenin öznel değeri büyük olduğundan, ona ulaşmak için hiç durmadan uğraşması gerekir. Bunun için çeşitli yollar vardır. Bunların çoğundan bir sonraki bölümde bahsedeceğiz. Burada sadece diğerlerine göre daha az bilinen ve nevrozun yapısı üzerinde doğrudan etkisi olan dışsallaştırma üzerinde duracağız.

Burada *dışsallaştırma* derken, kişinin, içsel süreçlerini sanki kendi dışında olan olaylarmış gibi yaşamasını ve genellikle bu dışsal etkenleri kendi zorluklarından sorumlu tutmasından söz ediyorum. Dışsallaştırmanın idealizasyonla benzer tarafı, her iki durumda da amacın gerçek benlikten kaçmak olmasıdır. Ancak idealizasyonda, kişiliğin birtakım rötuşlardan geçirilerek yeniden yaratılma süreci adeta benliğin sınırları içinde gerçekleştirilirken, dışsallaştırma bu sınırların büsbütün terk edilmesi anlamına gelir. Kabaca şöyle de diyebiliriz: Kişi temel çatışmasından kaçmak için idealleştirdiği imgeye sığınabilir; ancak gerçek benlikle idealleştirilen benlik arasındaki farkın yol açtığı gerilim dayanılmaz bir noktaya geldiğinde, artık kişi kendi içinde bir şeye sığınamaz.

Böyle bir durumda, yapabileceği tek şey kendisinden tümüyle kaçmak ve herşeyi kendi dışında olup biten şeylermiş gibi görmektir.

Burada görülen fenomenin bir kısmı kişisel güçlüklerin nesnelleştirilmesi[1] anlamına gelen yansıtma terimi altında toplanmıştır. Yan-

1 Bu tanım Edward A. Strecker ve Kenneth E. Apel tarafından, *Discovering Ourselves*'de (Kendimizi Keşfederken), Macmillan, 1943'de öne sürülmüştür.

sıtma, yaygın anlamıyla kişinin öznel olarak kabul etmediği eğilim ve özelliklerinin suç ve sorumluluğunu başkasına atmasıdır; söz gelimi kişinin sadakatsizlik, hırs, baskın olma, kendini üstün görme, geri planda durma gibi eğilim ve özelliklerinden dolayı başkalarını sorumlu tutmasıdır. Bu bakımdan yansıtma terimi çok uygundur. Bununla beraber dışsallaştırma, çok daha kapsamlı bir fenomendir ve sorumluluğun başkalarına atılması işin yalnızca bir parçasıdır. Dışsallaştırmada, yalnızca kusur ve hatalar değil, az ya da çok, tüm duygular başkaları üzerinden deneyimlenir.

Dışsallaştırmaya yatkın biri, bunalanın aslında kendisi olduğundan habersiz bir biçimde, küçük şehirlerin kendisini ne kadar daralttığından bahsedebilir. Kendi üzüntüsünü hissedemeyebilir ama onu başkaları üzerinden yaşayabilir. Bu bağlamda özellikle önemli olan kişinin kendi tavırlarının bilincinde olmamasıdır. Söz gelimi aslında kızan kendisiyken başkalarının ona kızgın olduğunu düşünecektir; ya da başkalarına duyduğu kızgınlığın bilincindeyken, aslında bu duygunun kendisine yönelik olduğunu fark etmeyecektir. Üstelik kişi yalnızca sıkıntı ve rahatsızlıklarını, aynı zamanda iyi hallerini ve kazanımlarını da dışsal koşullara bağlayacaktır. Başarısızlıklarından kaderi sorumlu tutarken, başarılarını şansa, keyifli oluşunu da havaya bağlayacaktır.

Hayatının daima başkaları tarafından belirlendiğine inanan birinin, o kişileri değiştirmeyi, onları yeniden biçimlendirmeyi, cezalandırmayı, kendisini de onların etki ve müdahalelerinden korumayı düşünüyor olması gayet mantıklıdır. Bu şekilde dışsallaştırma kişiyi başkalarına bağımlı olmaya teşvik eder; yine de buradaki bağımlılık nevrotik sevgi ihtiyacının neden olduğu bağımlılıktan daha farklıdır. Kişi aynı zamanda, dışsal durumlara ve koşullara da fazlasıyla bağımlı olur: Büyük bir şehirde ya da bir banliyöde yaşaması, şu ya da bu diyeti yapması, o ya da bu komisyonda yer alması aşırı bir önem kazanır. Böylece kişi Jung'un dışa dönüklük diye adlandırdığı özellikleri edinir. Nitekim Jung dışa dönüklüğü doğuştan getirilen eğilimlerin tek yönlü gelişimi olarak görürken ben, bunu kişinin çözümlenmemiş çatışmalarından -dışsallaştırma yoluyla- kurtulma çabasının bir sonucu olarak görüyorum.

Dışsallaştırmanın kaçınılmaz olan bir başka sonucu ise insanın içini kemiren bir boşluk ve anlamsızlık duygusudur. Ve kişi yine bu duygunun da doğru bir biçimde ayrımına varamaz: Bu duygusal boşluk hissini açlık olarak yaşar ve bu durumu gidermek için karşı konulmaz bir biçimde yemek yer. Ya da zayıflığından dolayı havada bir tüy gibi uçabileceğinden korkabilir, bir fırtınanın kendisini uzaklara götürebileceğini hisseder. Eğer her şey analiz edilse yalnızca bir kabuktan ibaret kalacağını bile söyleyebilir. Dışsallaştırma ne kadar fazla olursa, nevrozlu kişi de o kadar bulanıklaşır ve rastgele süreklenmeye yatkın olur.

Bu sürecin sonuçlardan yeterince bahsettik. Şimdi dışsallaştırmanın gerçek benlikle idealleştirilmiş imge arasındaki gerilimin yatışmasına nasıl özel olarak yardımcı olduğu üzerinde duralım. Kişinin bilinçli olarak kendini nasıl gördüğünden bağımsız olarak, bu ikisi arasındaki fark onu -bilinçdışı bir biçimde- olumsuz etkileyecek ve kendini ne kadar bu imgeyle özdeşleşmeyi başarırsa, tepkisi de o kadar bilinçdışı olacaktır. Çoğunlukla bu tepki kendini kişinin kendi kendine duyduğu küçümseme, öfke ve baskı duygusunun içinde gösterilir; ki tüm bu duygular kişiye yalnızca fazlasıyla acı vermekle kalmayıp onu çeşitli biçimlerde acizleştirir de.

Kişi kendine duyduğu küçümsemeyi iki şekilde dışsallaştırabilir: Ya diğer insanları küçümser ya da onların kendisini küçümsediğini hisseder. Çoğu zaman ikisi de mevcuttur; ancak bunlardan hangisinin daha baskın ya da en azından daha bilinçli olacağı, nevrotik karakterin örgütlenmesine bağlıdır. Kişi ne kadar saldırgan olursa kendisini o kadar haklı ve üstün hissedecek ve başkalarının da onu küçümseyebileceğini düşünmeden onları kolayca küçümseyecektir. Aksine kişi ne kadar uysal ve uyumlu olursa, idealleştirdiği imgeye ulaşamamaktan dolayı kendini o kadar suçlayacak ve diğerlerine bir faydası olmadığını düşünecektir. Bu ikincinin etkisi özellikle zararlıdır çünkü kişinin çekingen, içe kapanık ve resmî birine dönüşmesine neden olur. Kendisine gösterilen herhangi bir sevgi ya da takdir karşısında aşırı derecede müteşekkir, hatta kendisini küçültücü ölçüde minnettar kalır. Aynı zamanda samimi bir cana yakınlık karşısında bile şüpheye düşebilir ve onu içinden kendisine hak etmediği halde verilen bir tür sa-

daka gibi görebilir. Kibirli ve küstah insanların karşısında savunmasız kalır; bir yanı onlarla uyuştuğu için kendisine böyle küçültücü bir biçimde davranılmasının oldukça yerinde olduğunu hisseder. Doğal olarak, bu tür tepkiler hınç ve kızgınlığı besler -ki bu duygular baskılanıp biriktirildiğinde patlamaya her an hazır bir mayına dönüşürler.

Yine de insanın kendine duyduğu küçümsemeyi dışsallaştırarak yaşamasının belirli bir öznel değeri vardır. Nevrozlu kişi bu duygunun tümüyle kendine ait olduğunu anlasaydı, tüm güvenini yerle bir olur ve çöküntünün eşiğine gelirdi. Başkaları tarafından küçümsenmek her ne kadar acı verici de olsa, kişiye her zaman bu insanların tavrını değiştirebilme, onlara bunu geri ödetme ve haksız olma ihtimallerinden dolayı bir tereddüt duyma imkânı verir. Ancak bu duygu kendisine ait olduğunda bütün bunların hiçbir faydası yoktur. Çünkü artık itiraz edecek dış bir mercii yoktur. Bu durumda nevrozlu kişinin bilinçdışında kendine dair yaşadığı tüm çaresizlik duygusu açığa çıkacaktır: Kişi mevcut olan zaaf ve zayıflıklarından dolayı yalnızca kendini küçük görmeye başlamayacak, kendini büsbütün değersiz ve aşağılık hissedecektir. Böylece iyi olan özellikleri bile bu değersizlik hissi içinde kaybolup gidecektir. Başka türlü söyleyecek olursak, kişi kendisinin küçümsediği imgeye dönüştüğünü hissedecek ve bunu değişmez bir durum gibi yaşacaktır. Dolayısıyla terapötik olarak, çaresizlik duygusu hafiflemeden ve idealize ettiği imgenin üzerindeki etkisi azalmadan, hastanın kendine duyduğu küçümseme hissine ilişkin hiçbir yorumda bulunulmaması önerilir. Çünkü ancak bundan sonra hasta bu duyguyla yüzleşebilecek ve yaşadığı değersizlik hissinin nesnel bir gerçekten çok, kendi acımasız standartlarından kaynaklanan öznel bir duygu olduğunu anlayabilecek noktaya gelecektir. Kendine karşı daha ılımlı bir tavır benimsediğinde, bunun değiştirilemez bir durum olmadığını ve sakıncalı bulduğu özelliklerinin aslında küçümsenecek şeylerden çok, er geç üstesinden gelebileceği zorluklar olduğunu fark edecektir.

Nevrozlu kişi için idealleştirdiği imgenin ta kendisi olduğu yanılsamasını sürdürmenin ne kadar büyük bir önemi olduğunu anlamadan onun *kendine duyduğu öfkeyi* ve bu öfkenin boyutlarını anlayamayız. Kişinin, idealleştirdiği imgeye ulaşamamaktan ötürü yalnızca üzüntü duymakla kalmayıp, kendine de gerçek bir öfke duyması, bu imgenin

değişmez bir özelliği olan tüm-güçlülük duygusundan kaynaklanır. Ne kadar talihsiz bir çocukluk geçirmiş olsa da o, tüm kadir-i mutlaklığıyla, bütün bunların üstesinden gelmiş olmalıydı. Yaşadığı zorlukların büyüklüğünü bir düzeyde kavrasa bile, bu durumu değiştirememiş olmaktan ötürü çaresizlikle karışık bir öfke duyar. Bu duygu, çatışan dürtüleriyle karşı karşıya geldiğinde ve bunları gerçekleştirmekten bile aciz olduğunu fark ettiğinde doruk noktasına ulaşır. Bir çatışmanın ani bir biçimde fark edilmesinin yoğun bir panik duygusu yaratmasının sebeplerinden biri budur.

Temelde kişi kendine duyduğu öfke ve kızgınlığı üç şekilde dışsallaştırır. Eğer kişi düşmanca duyguları dışa vurma konusunda bir engellenme yaşamıyorsa, kızgınlık ve öfkesini kolayca dışa vurabilir. Böyle bir durumda bu duyguları diğer insanlara yöneltir; ve bu kendini ya genel bir huzursuzluk hali olarak ya da kişinin kendinde nefret ettiği kusur ve hataları başkalarında görmekten özel bir rahatsızlık duyması biçiminde görünür. Şu örnek daha açıklayıcı olabilir: Bir hasta kocasının karasızlığından şikâyet ediyordu. Adamın yaşadığı kararsızlık çok küçük ve önemsiz konularda olduğundan, hastanın bu kadar şiddetli bir tepki göstermesi yersizdi. Hastanın kendi kararsızlığını bildiğimden ona şunu söyledim: Buradaki tepkisi aslında onun kendini nasıl insafsızca yargıladığını gösteriyordu. Bunun üzerine hasta, delice bir öfkeyle kendini parçalamaya yönelik bir dürtü duydu. İdealize ettiği imgeye göre çok güçlü ve kuvvetli biri olması, herhangi bir zayıflığı kabul etmesini olanaksız kılıyordu. Tüm dramatikliğine rağmen bu tepkinin bir sonraki görüşmede tümüyle unutulmuş olması oldukça tipikti. Hasta bir an için, dışsallaştırmanın farkına varacak gibi olsa da henüz ondan vazgeçmeye hazır değildi.

Öfke ve kızgınlığın dışsallaştırarak yaşanmasının ikinci yolu ise kişinin, kendinde kabul edemediği kusurlarının diğerlerini çileden çıkaracağı yolunda sürekli bir beklenti ya da korku -bilinçli ya da bilinçdışı- içine girmesidir. Kişi, belirli bir davranışının karşı tarafta derin bir düşmanlık yaratacağından öyle emin olabilir ki beklediği tepkiyle karşılaşmadığında gerçekten şaşırabilir. Söz gelimi idealleştirdiği imgesi, Victor Hugo'nun *Sefiller*'indeki rahip kadar iyi davranış unsurları içeren bir hasta kararlı durduğunda, hatta kızgınlığını ifade et-

tiğinde, insanların kendisini bir azize gibi davrandığı anlardan daha çok sevdiğini farkedince çok şaşırmıştı. İdealize ettiği imgeden anlaşılacağı gibi, hastada baskın olan eğilim başkalarına uyum göstermekti. Bu eğilim esasında diğerlerine yakın olma ihtiyacından kaynaklanıyor ve büyük ölçüde kendisine düşmanca bir tepki verecekleri yolundaki beklentisi tarafından pekiştiriliyordu. Uyumlu olma çabasının artması aslında bu tür bir dışsallaştırmanın en önemli sonuçlarından biridir ve nevrotik eğilimlerin kısır bir döngü içinde nasıl sürekli olarak birbirlerini beslediklerini gösterir. Hastanın karşı konulmaz bir biçimde duyduğu uyum göstermesi çabası artmıştır çünkü idealleştirdiği imgenin iyilik ve azizlik unsurları taşıyor olması, onu aşırı bir alçak gönüllüğe itmişti. Bunun sonucunda ortaya çıkan düşmanca itkiler ise kendine öfke duymasına neden oluyordu. Ve bu öfkenin dışsallaştırması da diğerlerine karşı duyduğu korkuyu artırdığı için uyum gösterme çabası daha da artıyordu.

Öfkenin dışsallaştırılmasının üçüncü yolu ise bedensel rahatsızlıklara odaklanmaktır. Kişinin kendine yönelik öfkesini hissetmemesi önemli fiziksel gerginliklere yol açar: Bağırsak rahatsızlıkları, baş ağrıları ve yorgunluk gibi. Öfkesinin fark edilmesiyle birlikte, tüm bu belirtilerin nasıl bir anda yok olduklarını görmek aydınlatıcıdır. Bu durumda insan, bu fiziksel belirtileri dışsallaştırılma diye mi adlandırmalı yoksa bunları yalnızca bastırılan öfkenin fizyolojik sonuçları diye mi görmeli bilemeyebilir. Burada hastanın gösterdiği tezahürlerden nasıl bir yarar beklediğini çıkarmak güçtür. Genelde hastalar ruhsal sıkıntılarını bedensel rahatsızlıklarına ve onları da bazı dışsal provokasyonlara bağlama konusunda fazlasıyla heveslidirler. Ruhsal olarak hiç bir sorunları olmadığını kanıtlamaya uğraşıyorlardır; bağırsak sorunları yanlış bir diyet uygulamalarından, yorgunlukları fazla çalışmaktan ve romatizmaları da yalnızca nemli havadan, vb. kaynaklanıyordur.

Nevrozlu kişi kendine duyduğu küçümsemeyi dışsallaştırmakla nasıl bir fayda sağlıyorsa, öfkesini dışssallaştırarak da aynı faydayı sağladığı söylenebilir. Ancak burada ek bir şey daha göz önünde tutulmalıdır: Kişinin kendine yönelttiği bu yıkıcı dürtülerin tehlikesinin boyutunu anlamadan, bu tür hastaların ne kadar ileri gidebileceklerini

tam anlamıyla kestirmek mümkün değildir. İlk örnekte hasta sadece kendini parçalamaya yönelik anlık bir dürtü duymuştur; psikotik hastalar ise bunu gerçekten gerçekleştirip, kendilerini sakat bırakabilir.[2] Dışsallaştırma olmasaydı muhtemelen intiharların sayısında da bir artış olurdu. Freud'un insanın kendine yönelik yıkıcı dürtülerinin gücünü fark ederek, bir öz-yıkıcı itkiyi (ölüm içgüdüsünü) ortaya atmış olması anlaşılır bir şeydir -her ne kadar bu kavram gerçek bir anlayışın, dolayısıyla da etkili bir tedavinin önünü tıkasa da.

Kişinin yaşadığı *içsel baskı duygusunun şiddeti,* idealleştirilmiş imgenin kişilik üzerinde ne kadar otoriter bir denetim kurduğuyla ilgilidir. Bu baskının önemi üzerine ne söylesek fazla olmaz. Kişinin iç huzurunu sürdürmesini olanaksız kıldığı herhangi bir dışsal baskıdan daha kötüdür. Hastalar çoğunlukla bu duygunun bilincinde olmasalar da, ortadan kalkmasıyla yaşadıkları rahatlama duygusundan bunun ne kadar güçlü bir his olduğunu çıkarabiliyoruz. Bu baskı duygusu diğer insanlara baskı uygulanması yoluyla dışsallaştırabilir. Bunların her ikisi de eş zamanlı olarak mevcut olabilseler bile içsel basıncın dışsallaştırılmasını temsil eden baskının öncelikli olarak kişisel itaate yönelik bir talebi olmaması noktasında ayrışırlar: İçsel baskı söz konusu olduğunda, kişi kendine uyguladığı ezici standartlarının aynısını, başkalarının mutsuzluğuna da aynı şekilde aldırmaksızın, uygulayabilir. Püriten psikoloji bu sürecin en bilinen örneğidir.

Bu içsel zorlanımın dış dünyada baskıyı andıran herhangi bir şeye karşı aşırı bir hassasiyet biçiminde dışsallaştırılması aynı derecede önemlidir. Dikkatli her gözlemcinin bildiği gibi bu tür bir hassasiyet yaygındır. Bu tümüyle kişinin kendine uyguladığı baskı ve zorlamadan kaynaklanmaz. Genelde bir kişinin kendi gücünü deneyimlemesinde diğerlerini tetikleyen ve hınç duymalarını sağlayan bir yan vardır. Mesafeli kişiler söz konusu olduğunda, bağımsızlık konusundaki bu karşı konulmaz ısrarın, genellikle onları herhangi bir dışsal baskıya karşı hassaslaştırdığını düşünmeye eğilimli oluruz. Kişinin kendine uyguladığı (bilinçdışı) baskıyı dışsallaştırması analizde daha

2 Benzer örnekler Karl Menninger'in *Man against Himself,* (Kendisine karşı İnsan, 1938) isimli eserinde bulunabilir. Ancak Menninger bu konuya tamamen farklı bir açıdan yaklaşmış ve -Freud'u takiben- öz-yıkıcı bir itki olduğunu varsaymıştır.

az gördüğümüz ve çoğunlukla gözden kaçan bir sebeptir. Bu çoğunlukla hastayla analist arasındaki ilişkinin etkin bir alt katmanı oluşturduğundan özellikle talihsiz bir durumdur. Analist, hastanın bu konudaki hassasiyetinin daha görünür kaynaklarını analiz etse bile, hasta analistin her yorumunu yanlışlamaya devam etme eğiliminde olacaktır. Analistin hastayı değiştirmek istiyor olması, analistle hasta arasındaki savaşın daha da şiddetlenmesine yol açar. Burada analistin, hastanın kendini ve kendi içsel baharını yeniden bulmasına yardım ettiği yolundaki samimi açıklamalarının da hiçbir faydası olmayacaktır çünkü hasta istemeden etki altında kalmaktan korkuyordur. "Gerçekte" nasıl biri olduğunu bilmediğinden, neyi kabul edip neyi reddedeceğini kestiremiyordur; dolayısıyla analistin hastaya kendi kişisel görüşlerini dayatmama konusundaki uğraşının da hiçbir faydası olmayacaktır. Ve hasta, kendisini belirli bir kalıp içine sokan içsel bir baskı altında iş gördüğünü de bilmediğinden, kendisini değiştirme amacı taşıdığını düşündüğü her dışsal etkiye karşı çıkıyordur. Doğal olarak, bu beyhude savaş yalnızca analitik durumda değil, hastanın, az ya da çok tüm ilişkilerinde ortaya çıkacaktır. Bu durumun tekrar tekrar ortaya çıkmasını sonlandıracak şey bu içsel sürecin analizidir.

Üstelik kişi idealleştirdiği imgenin zorlayıcı taleplerine ne kadar uyum göstermeye yatkın olursa, dışsallaştırmaya da o kadar başvuracaktır. Analistin -ya da başkalarının- beklentilerini ya da kendisinden beklediklerini düşündüğü şeyleri yerine getirme konusunda fazlasıyla yatkın olacaktır. Uyumlu ve hatta biraz saf biri gibi görünebilirse de, duyduğu içsel "baskı" yüzünden alttan alta hınç da duyuyordur. Böylece kişi çevresindeki herkesi kendisine hükmediyormuş gibi görmeye başlar ve herkese hınç duyabilir.

Öyleyse, kişi kendi içsel ketlenmelerini dışsallaştırarak ne kazanır? Kişi, kendisini engelleyenin dışarıda olduğuna inandığı sürece ona karşı gelebilir -bu yalnızca o dışarıdaki şeyi şüpheyle yaklaşmak biçimde olsa da. Aynı şekilde, dış dünyanın kendisine dayattığı herhangi bir yükümlülüğü göz ardı edip bağımsız olduğu yanılsamasını sürdürebilir. Ancak yukarıda bahsedilen etken bundan daha önemlidir: İçsel bir engelin kabul edilmesi, beraberinde getireceği tüm sonuçlarla birlikte, kişinin idealleştirdiği imgeye dönüşemediğini göstermektedir.

Kişinin bu içsel zorlanımın yarattığı gerilimi fiziksel bir semptom biçiminde ifade edip etmeyeceğini ve eğer etse bile bunun ne ölçüde olacağını düşünmek ilginç olabilir. Bunun astım, kabızlık ve yüksek tansiyona katkıda bulunduğu izleniminde olsam da, buradaki deneyimim kısıtlıdır.

Şimdi kişinin idealleştirdiği imgesinin karşıtında duran birtakım özellikleri dışsallaştırmasına bakalım. Genelde bu basit bir yansıtmayla -yani bu özellikleri başkalarına atfederek ya da bu özelliklerden başkalarını sorumlu tutarak- gerçekleştirebilir. Bu iki süreç ille de beraber gitmek zorunda değildir. Aşağıdaki örneklerde hem bu bağlamda söylediklerimizin hem de yaygın olarak bilinen şeyleri tekrar etmek zorunda kalsak da, yansıtmanın anlamının daha derin bir biçimde kavranmasına yardım edecektir.

Alkolik bir hasta olan A sevgilisinin düşüncesizliğinden yakınıyordu. Görebildiğim kadarıyla, hasta bu şikâyetinde haklı değildi, ya da en azından ortada onun ima ettiği kadar büyük bir düşüncesizlik yoktu. A'nın kendisi, dışarıdan birinin açıkça görebileceği bir çatışma yaşıyordu: Uyumlu, cana yakın ve cömert biri olmakla baskın, talepkâr ve kibirli biri olmak arasında gidip geliyordu. Öyleyse burada saldırgan eğilimlerin yansıtılması söz konusuydu. Ancak yansıtmayı gerektiren neydi? İdealleştirdiği imgeye göre, saldırgan eğilimler güçlü bir kişiliğin doğal unsurlarıydı. Bununla beraber, bu imgenin en göze çarpan özelliği iyiliğiydi- Aziz Francis'ten bu yana onun kadar iyi ve ideal bir arkadaş görülmemişti, O halde, yansıtma idealleştirdiği imgesine verdiği bir sus payı mıydı? Şüphesiz! Ama bir yanda da, kişinin saldırgan eğilimlerini, farkına varmadan ve dolayısıyla çatışmalarıyla yüzleşmeden, başkaları üzerinden gerçekleştirmesini olanaklı kılıyordu. Kişi burada bir açmaz içindeydi. Ne saldırgan eğilimlerinden -ki bunlar zorlantılı bir doğaya sahipti- ne de idealize ettiği imgeden vazgeçebiliyordu. Yansıtma bu açmazdan kurtulmasının tek yoludydu. Dolayısıyla bilinçsiz bir ikiyüzlülüğü temsil ediyordu: Kişinin tüm küstahça taleplerine izin verirken aynı zamanda ideal bir arkadaş olmasını da mümkün kılıyordu.

Hastanın aynı zamanda sevgilisinin kendisini aldattığı yönünde bir şüphesi de vardı. Buna dair elinde hiçbir kanıt yoktu, kendisine anacıl

duygularla bağlı olan bu kadın hastaya sadıktı. Ara sıra gizli ilişkiler yaşayan aslında kendisiydi. Burada hastanın kendi üzerinden başkalarını yargılaması sonucunda bir misillenme korkusu yaşadığı düşünülebilir. Kuşkusuz burada kendini haklı çıkarma ihtiyacı da mevcuttu. Hastanın kendi eşcinsel eğilimlerini yansıtması ihtimalini hesaba katmanın da durumun daha iyi anlaşılmasına bir katkısı olmamıştı. İpucu hastanın kendi sadakatsizliği karşısında gösterdiği özgün tavıra gizliydi. Hastanın ara sıra yaşadığı bu kaçamaklar unutulmuş değilse de geçmişin hatırası içinde kayıtlı degildi. Bunlar artık canlı deneyimler değildi. Bununla beraber, sevgilisinin kendisini aldattığı yolundaki iddiası çok canlıydı. Burada deneyimin dışsallaştırılmasıdır söz konusu olan. Dışsallaştırmanın işlevi burada da daha önceki örnektekiyle aynıdır: Kişi idealize ettiği imgeyi korurken, aynı zamanda istediğini yapmasını izin veriyordu.

Politikacılar ve profesyonel gruplar arasında oynanan iktidar oyunları buna başka bir örnek olabilir. Çoğunlukla kişi böyle bir manevraya, rakibini zayıf düşürmek ve kendi konumunu sağlamlaştırmak gibi bilinçli bir motivasyonla başvurur. Ama bu aynı zamanda yukarıdaki örnekte olduğu gibi bilinçdışı bir açmazdan da kaynaklanıyor olabilir. Bu durumda, dışsallaştırma bilinçdışı bir ikiyüzlülüğün ifadesidir: Kişinin idealleştirdiği imgeyi kirletmeden bu tür bir saldırının içerdiği tüm dalavere ve hileleri kullanmasına izin verirken, aynı zamanda kendisine duyduğu tüm öfke ve küçümsemeyi bir başkasının, daha doğrusu öncelikle yenmeyi arzulayacağı bir başkasının üzerine boşaltması için de mükemmel bir imkân sunar.

Kişinin kendi sorunlarını üstlenmeden sorumluluğu başkalarına aktarmasının yaygın bir yoluna değinerek bitireceğim. Hastalar çoğunlukla bazı sorunlarına işaret edildiğinde, derhal çocukluklarına dönüp tüm cevabı orada ararlar. Baskı karşısında hassas olduklarını çünkü baskın bir anneleri olduğunu söylerler. Çocukluklarında yaşadıkları aşağılanma yüzünden kolayca küçük düşmüşlerdir; erken dönemlerde aldıkları yaralardan dolayı kinci olmuşlardır; püriten bir biçimde yetiştirildikleri için cinsellikte ketlenmişlerdir, vb. Burada dediğim şey, hem analistin hem de hastanın erken dönem etkileriyle ciddi olarak uğraştığı görüşmeler değildir; çocukluğu deşmeye, irdelemeye yönelik

aşırı bir heveslilikten söz ediyorum. Böyle bir tutum sonsuz bir tekrardan öte sonuç vermez ve üstelik hastaya, onu şu anda etkisi altına almış olan etkenlerin incelenmesine karşı bir ilgisizlik de getirir.

Freud'un genetik üzerindeki aşırı vurgusu bu tavrı desteklese de, bunun ne kadarının gerçek ne kadarının ise bir hata olduğunu dikkatli bir biçimde inceleyelim. Hastanın nevrozunun çocukluk döneminde başladığı ve onun kendine özgü gelişimini anlayabilmemiz için bize sunacağı verilerin önemli olduğu doğrudur. Bu koşullar altında hastanın elinden başka türlüsü gelmezdi. Aşağıda bahsedeceğimiz nedenlerden dolayı analist bu noktayı iyice anlamalıdır.

Buradaki mantık hatası, hastanın kendi çocukluğunu olşturan tüm o güçlere yönelik ilgisizliğiydi. Oysa bunlar hastanın şu anda da etkisi altında olduğu ve yaşadığı zorlukların arkasında yatan güçlerdir. Söz gelimi çocukken ikiyüzlülük ve riyaya çok fazla maruz kalmasının sinik biri olmasında payı olabilir. Ancak hasta, sinizmini sadece çocukluk döneminde yaşadıklarına bağlarsa, sinik biri olmaya dair şu an duyduğu ihtiyacı görmezden gelmiş olur„kişi farklı idealler arasında bölünmüş olmasının getirmiş olduğu çatışmayı çözmek için tüm değerleri hiçe sayar. Dahası, sorumluluğu alamayacağı yerde üstlenmeye, sorumluluk alması gereken yerde de bunu reddediyor. Bazı başarısızlıklar yaşamasının elinde olmadığına inandırmak için çocuklukta yaşadıklarına dönüp dururken, bir yandan da yaşadıklarının içinden hiç yara almadan çıkmalıydım diye hisseder, bir bataklığın içinde beyaz kalabilen bir zambak gibi. Bundan kısmen idealleştirdiği imge sorumludur çünkü kişinin kendisini olumsuzluklarla ya da geçmiş ya da güncel çatışmalarla kabul etmiyordur. Bundan da önemlisi kişinin, dönüp dolaşıp çocukluğuna gelmesi, kendini irdeleme konusunda hevesli olduğu yanılsamasını sürdürmesine de olanak veren bir tür kaçış yoludur. Ne kendisini etkisi altına alan güçlerin -çünkü dışsallaştırıyordur- ne de kendi hayatında nasıl etkin bir rol oynadığının farkındadır. Harakete geçme gücünü kaybettiği için, kendisini bayırdan aşağıya itildiği zaman duramayan bir top gibi ya da bir kez şartlandırıldığında sonsuza dek aynı davranışları sergileyen bir deney faresi gibi düşünür.

Hastanın çocukluğunun yalnızca bir yanı üzerinde durması onun dışsallaştırma eğiliminin önemli bir ifadesidir; öyle ki ne zaman böyle

bir tavırla karşılaşsam, kendisine fazlasıyla yabancılaşmış ve merkezkaç bir güç tarafından durmaksızın kendi dışına itilen birini bulmayı umuyordum. Ve bu öngörümde şimdiye kadar henüz yanılmadım.

Dışsallaştırma eğilimi kişinin rüyalarında da etkisini sürdürür. Eğer analist hastanın rüyalarında bir gardiyan olarak beliriyorsa, eğer kocası onun yüzüne kapıyı kapıyorsa, hastanın fazlasıyla arzuladığı bir amaca mani olan engeller varsa bunlar, kişinin içsel çatışmasını reddetme ve onu herhangi bir dışsal nedene bağlama çabasını gösterir.

Dışsallaştırma eğiliminde olan bir hasta analizde özellikle zorlanır. Analize sanki dişçiye gidiyormuş gibi gider ve analisti aslında kendisini pek de ilgilendirmeyen bir işi yapıyormuş gibi görür. Kendi nevrozu yerine karısının, kardeşinin ya da arkadaşını nevrozuyla ilgilenmeyi yeğler. Yaşadığı koşulların zorluğundan herhangi bir payı yokmuş gibi bahseder: Eğer karısı bu kadar nevrotik olmasaydı ya da işi bu kadar sıkıcı olmasaydı, hiçbir sorunu kalmazdı. Uzunca bir süre, duygusal güçlerin bunda herhangi bir etkisi olabileceğini düşünmez; hayaletlerden, soyguncular dan, gök gürültüsünden, çevresindeki kindar insanlardan korkar ve hiçbir zaman kendini sorgulamaz. En iyi ihtimalle sorunlarıyla, kendisine sağladığı entelektüel ya da sanatsal zevk için ilgilenir. Ancak deyim yerindeyse, ruhsal olarak var olmadığı sürece, kazandığı herhangi bir iç görüyü gündelik hayatına uygulaması mümkün değildir; dolayısıyla da kendisine ilişkin büyük bir bilgiye sahip olmasına rağmen, çok az değişebilir.

Öyleyse, dışsallaştırma, etkin bir kendinden kaçış yoludur. Dışsallaştırmanın kullanışlı olmasının asıl sebebi aslında kişiyi kendine yabancılaştırmasıdır -ki bu tüm nevrozlar için geçerlidir. Doğal olarak kişi kendi benliğinden uzaklaştığında, içsel çatışmalarında da uzaklamış olur. Kişi diğerleriyle ilişkisinde daha kınayıcı, daha kindar ve daha korkak biri haline dönüşürken, içsel çatışmalarının yerini dışsal olanlar almış olur. Daha doğrusu dışsallaştırma, başlangıçta tüm nevrotik süreci tetikleyen, kişiyle dış dünyada arasındaki çatışmanın büyük ölçüde alevlenmesine neden olur.

8

Tamamlayıcı Yaklaşımlar

Bilinen bir durumdur, bir yalan genellikle ikincisini doğurur, bunun da bir üçüncüsüyle desteklenmesi gerekir, vb. Öyle ki sonunda kişi kendini bir yalan ağıyla sarmalanmış bulur. İster bireysel isterse topluluk hayatı söz konusu olan, işin kökenine inme kararlığının eksik olduğu her durumda benzer bir şey görülecektir. Burada ortaya çıkan sorunlara yamalı çözümler bulmak kısmen yardımcı olabilir ama bu da yeni önlemlerin alınmasını gerektirecek yeni sorunları ortaya çıkaracaktır. İşte böylece kişi temel çatışmayı çözmek için nevrotik girişimlerde bulunur ve burada da, diğer durumlarda olduğu gibi, esas sorunu doğuran koşulları radikal bir biçimde değiştirmek dışında hiçbir şey gerçekten işe yaramaz. Oysa nevrozlu kişinin yapmaktan kaçınamadığı şey, sözde çözümleri birbiri üstüne yığmaktır. Daha önce gördüğümüz gibi, çatışmanın bir yönünü öne çıkarmak için çabalayabilir. Her şey olduğu gibi kalır. Kendini diğer insanlardan büsbütün uzaklaştırmak gibi radikal bir yolu seçebilir: Çatışma etkisini yitirmiş ancak şimdi tüm hayatı daha sallantılı bir zemine taşınmıştır. İçinde kendini kusursuz ve bütün hissedebileceği bir ideal benlik yaratır; ama bunu yaparken aynı zamanda yeni bir çatlağa da yol açar. Bu çatlağı iç benliğini çatışma alanından geri çekerek yamamaya çalışırken kendini daha da tahammül edilmez bir durumun içinde bulur.

Bu kadar oynak, kırılgan bir dengenin elbette fazladan desteklere ihtiyacı olur. Böylece kişi bir dizi bilinçdışı yöntemden birine başvurur: Kör noktalar, kompartmanlara ayırma, rasyonelleştirme, kendini aşırı denetim altına alma, temelsiz bir haklılık, kaypaklık ve sinisizim gibi sınıflandırabilecek yöntemlerdir bunlar. Bunları teker teker ele almak çok yoğun bir çalışmayı gerektireceği için, burada yalnızca bu yöntemlerin çatışmalarla ilişkili olarak nasıl kullanıldıkları üzerinde duracağız.

Nevrozlu kişinin gerçek davranışlarıyla idealleştirdiği benliği arasındaki fark o kadar belirgin olabilir ki kişinin kendisinin bunun farkında olmaması insanda hayret uyandırabilir. Fark etmek şöyle dursun, apaçık gözünün önünde duran bir çelişkinin farkına varmadan yaşayabilir. En açık çelişkilere bakarken ortaya çıkan bu *kör nokta* burada tarif ettiğim çatışmaların varlığına ve onların nevrozla olan ilişkisine ilk dikkatimi çeken şeylerden biriydi. Söz gelimi, uyumlu tipin özelliklerini gösteren ve kendini İsa gibi gören bir hasta, bana bir keresinde toplantı sırasında bütün arkadaşlarını hiç gözünü kırpmadan vurabileceğini söylemişti. Gerçekten de bu şekil cinayetleri kışkırtan saldırganca arzu o sırada bilinçdışıydı ama burada önemli olan, şaka yollu söylediği bu cinayetlerin hastanın İsavari imgesini hiçbir biçimde sarsmamasıdır.

Bir başka hastam, kendisini işine ciddi bir biçimde adadığını ve alanında öncü olduğunu düşünen bir bilim adamı, tümüyle oportünist bir tavırla yalnızca kendisine en çok övgüyü getirecek makaleleri yayınlıyordu. Bu durumu saklama gibi bir çabası yoktu; söz konusu çelişki karşısında da aynı şen umursamazlığı gösteriyordu. İdealize ettiği imgesinin bir kızdan aldığı parayı bir başkasıyla harcamakta sakınca görmeyecek kadar iyilik ve dürüstlük timsali olduğunu düşünen bir adam gibiydi.

Bu tür vakalarda körlüğün işlevinin altta yatan çatışmanın farkındalığından kaçınmak olduğu açıktır. Söz konusu kişilerin yalnızca akıllı olmakla kalmayıp psikolojiden de anladıkları düşünüldüğünde, bunun bu derece mümkün olması şaşırtıcıdır. Kuşkusuz hepimizin görmek istemediğiz şeylere sırtımızı döndüğümüz açıklaması burada yetersiz kalır. Şunu da eklemeliyiz: Bir şeyi ne kadar gizlediğimiz, oradaki isteğimizin derecesine bağlıdır. Sonuçta böyle yapay bir körlük, çatışmaların farkına varmak konusunda ne kadar isteksiz olduğumuzu gayet basit ve açık bir biçimde gösterir. Ancak buradaki asıl sorun yukarıda bahsedildiği açık bir çelişkiyi nasıl göz ardı edebildiğimizdir. Aslında bunu gerçekten de mümkün kılan bazı özel koşullar vardır. Bunlardan biri kişinin kendi duygusal tecrübeleri karşısında aşırı bir duyarsızlık göstermesidir. Diğeri -ki daha önce Strecker tarafından tanımlanmıştır- kompartımanlarda yaşamaktır. Kör noktalara

yönelik örnekler de getiren Strecker çok sert bir mantıksallığa dayanan kompartımanlar ve bölümlerden bahseder. Arkadaşlar için bir kısım, düşmanlar için başka bir kısım, aile için bir başka, yabancılar, iş hayatı, sosyal olarak kendiyle denk olan ve kendinden aşağı olanlar içinse ayrı kısımlar vardır. Böylece nevrotik kişiye bir kompartımanda olan, diğerinde olanla çelişiyor gibi gözükmez. Bu çatışmaların mantığı gereği kişinin böyle bir yaşam sürdürmesi bütünlük duygusunun kaybı halinde mümkündür. Bu yüzden kompartımanlara ayırma kişinin çatışmaları tarafından bölünmesinin bir sonucu olduğu kadar onlara karşı geliştirdiği bir savunmadır da. Buradaki süreç de idealize edilmiş imgede olduğu gibidir: Çelişkiler yerli yerinde durduğu halde çatışma ortadan kalkmıştır. İdealleştirilmiş imgenin mi kompartımanlara ayırmaya yol açtığı yoksa tam tersi mi olduğunu söylemek kolay değildir. Bununla birlikte, kompartımanlara bölünmüş olarak yaşamak daha asli bir durummuş gibi görünmektedir ve bu durum ne tür bir imge yaratılacağını belirliyor gibidir.

Bu fenomeni anlamak için kültürel etkenleri göz önünde bulundurmak gerekir. İnsan karmaşık bir sosyal sistemde öyle bir dişli haline gelmiştir ki yabancılaşma evrenselleşmiş ve insani değerler zayıflamıştır. Toplumumuzdaki sayısız çelişkinin bir sonucu olarak ahlaki algılayış konusunda genel bir duyarsızlık gelişmiştir. Ahlaki standartlar öyle gelişigüzel bir biçimde uygulanıyor ki, sözgelimi hiçkimse, inançlı bir Hıristiyan ve özverili bir babanın bir anda bir gangstere dönüşmesini yadırgamıyor.[1] Etrafımızda kendi dağınıklığımıza tezat oluşturacak çok az sayıda canı gönülden ve bütünlüklü insan var. Freud'un analitik durum içinde ahlaki değerleri bir kenara bırakması -ki bu psikolojiyi bir doğa bilimi olarak görmesinin sonucudur- analistin de bu tür çelişkiler karşısında hasta kadar kör olmasına katkısı olmuştur. Analist ahlaki değerlere sahip olmasını ya da herhangi bir şekilde hastanınkilerle ilgilenmeyi "bilimsellikten uzak" bir şey olarak görür. Aslına bakılırsa, çelişkilerin kabulü yalnızca ahlaki alanla sınırlı olmayan birçok teorik formülasyonun içinde de mevcuttur.

1 Lin Yutang, *Between Tears and Laughter*, (Gözyaşları ve Kahkahalar Arasında) 1943

Rasyonelleştirme kişinin kendini akıl yoluyla kandırması olarak tanımlanabilir. Rasyonelleştirmenin öncelikli olarak kişinin kendini haklı çıkarmak ya da güdü ve hareketlerini kabul gören ideolojilere uydurmak için kullandığı bir yol olduğuna ilişkin yaygın fikir ancak bir noktaya kadar doğrudur; çünkü eğer öyle olsaydı, aynı toplumda yaşayan tüm insanların rasyonelleştirmeyi aynı doğrultuda kullanmaları gerekirdi; oysa gerçekte neyin rasyonalize edildiği kadar, bunun hangi yöntemlerle yapıldığı konusunda da büyük bireysel farklılıklar mevcuttur. Bu ancak rasyonelleştirmeyi yapay bir uyum sağlamayı destekleyen nevrotik yollarından biri olarak görseydik doğal olurdu. Temel çatışmanın etrafına kurulan defansif iskelenin her tahtasında bu sürecin işlediği görülebilir. Kişi genel tavrını akıl yoluyla güçlendirir; bu iki şekilde yapabilir; ya çatışmaya dikkat çeken etkenleri minimize eder ya da onu genel tavrıyla uyumlu olacak şekilde yeniden biçimlendirir. Kendini aldatma üzerine kurulu olan bu mantığın, nasıl kişiliğin daha organize bir hale gelmesine yardımcı olduğu, uyumlu tiple saldırgan tipi karşılaştırdığımızda görünür. Uyumlu kişi, diğerlerini idare etmeye yönelik güçlü eğilimler duyduğu halde, yardım etme arzusunu cana yakınlığına bağlar; ve bu eğilimler dikkat çekici olduğundaysa, fazla endişeli olduğunu öne sürerek, durumu rasyonelize eder. Saldırgan kişi ise diğerlerine yakınlık duyduğu için yardım ettiğini tümüyle reddedip, davranışlarını tamamen kendi çıkarlarına dayandırır. İdealleştirilmiş imgenin desteklenmesi için her zaman fazlasıyla rasyonelleştirme gerekir: Gerçek benlikle, idealleştirilmiş imge arasındaki fark akılla kapatılır.

Kişide *kendini aşırı bir biçimde kontrol etme eğilimi* öyle belirgin olabilir ki bir zamanlar onu da temel nevrotik eğilimlerden biri olarak saymıştım. Bu eğilim, kişinin çelişik duygular tarafından boğulmasına karşı bir set işlevi görür. Başlangıçta bu durum çoğunlukla iradi olsa da zamanla, az ya da çok otomatik bir hale gelir. Kendileri üzerinde bu tür bir denetim uygulayan kişiler coşku, cinsel uyarı, kendine acıma ya da öfke gibi duyguların çekimine kapılmayacaklardır. Bu kişiler analizde en çok serbest çağrışımda zorlanır; alkolün kendilerini cesaretlendirmesine izin vermezler ve genellikle anestezi almaktansa acıya katlanmayı yeğlerler. Kısacası tüm spontanlıklarını frenlemek için uğ-

raşırlar. Bu eğilim en güçlü biçimde çatışmaları yüzeyde olan ve bunları bastırmak için genel olarak kullanılan yöntemlerden hiçbirini kullanmamış kişilerde görülür; ne çatışan unsurlardan biri açık bir üstünlük sağlayabilmiş, ne de çatışmaları ortadan kaldırmaya yetecek kadar bir mesafe konmuştur. Bu tür kişileri bir arada tutan yalnızca idealleştirdikleri imgedir; ve iç bütünlüğün oluşturulmasına yardımcı olan temel girişimlerden birinin desteği olmadan, bu imgenin birleştirici gücü yetersiz gibi görünmektedir. İdealleştirilen imge, çelişen unsurların birleşiminden meydana geldiğinde özellikle yetersizdir. Bu durumda kişi, çatışan dürtülerini denetimi altına almak için, bilinçli ya da bilinçdışı olarak irade gücüne başvurur. En yıkıcı dürtüler öfkenin neden olduğu şiddet olduğundan, kişi en çok enerjiyi öfkesini kontrol etmek için sarf eder. Burada bir kısır döngü başlar: Baskılanan öfke patlayıcı bir nitelik kazanır ve bu da öfkenin denetimi için daha fazla enerji harcanmasına neden olur. Analist hastanın bu aşırı kontrollü haline dikkat çekerse, kendine hâkim olmanın her medeni insan için ne kadar gerekli ve erdemli olduğundan bir özellik olduğundan bahsedecektir. Burada hastanın görmediği bu kontrolün zorlantılı doğasıdır. Eğer kişi herhangi bir nedenden ötürü özdenetimini kaybetmekte olduğunu hissederse, onu en katı biçimde uygulamaktan ve paniğe kapılmaktan kendini alamaz. Bu panik hali kendini delirme korkusu biçiminde gösterebilir; bu da bize denetimin işlevinin parçalanma tehdidine karşı geliştirilmiş bir savunma olduğunu açıkça gösterir.

Temelsiz bir haklılığın içeriden gelen kuşkuyu gidermek ve dışarıdan gelen etkiyi bertaraf etmek gibi ikili bir işlevi vardır. Şüphe ve kararsızlık çözümlenmemiş çatışmaların doğal bir sonucudur ve bu duygular kişinin tüm hareketini felç edecek kadar güçlü bir yoğunluğa ulaşabilir. Böyle bir durumdaki kişinin etkiye açık olması doğaldır. Hakiki inançlarımız olduğunda kolayca sürüklenmeyiz; ama tüm hayatımız bir kavşakta hangi yöne doğru gideceğimizi bilemeden geçiyorsa, dış merciiler -geçici de olsa- kolayca belirleyici etkenler haline gelebilir. Ayrıca kararsızlık ve tereddüt eylemin yalnızca olası istikametini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda kendisine, kendi haklarına ve değerine yönelik kuşkuları da içerir.

Tüm bu şüphe ve kararsızlık kişinin hayatla baş etme becerisini azaltır. Bununla beraber, bu duygular herkese aynı derecede katlanılmaz gelmiyor gibi gözükmektedir. Kişi hayatı ne kadar amansız bir mücadele olarak görürse, şüphe ve kuşku gibi duygular da ona o kadar tehlikeli bir zayıflık olarak görünecektir. Kişi kendini diğerlerinden ne kadar soyutlarsa ve bağımsızlık konusunda ne kadar ısrarcı olursa, yabancı etki altında kalmak onun için o kadar büyük bir rahatsızlık kaynağı olacaktır. Gözlemlerim şu yöndedir: Kişide saldırgan eğilimlerin ve mesafeliliğin birleşmesi katı bir haklılığın gelişimine zemin hazırlayan en önemli etkendir; ve saldırganlık ne kadar yüzeyde olursa, kişinin haklı olduğu yolundaki inancı da o kadar militan olur. Kişi temelsiz ve dogmatik biçimde haklı olduğunu ileri sürerek çatışmaları kati ve daimi olarak çözmeye çalışır. Akıl ve mantığın fazlasıyla egemen olduğu bir sistemde, kişi duygularını kendisine içeriden ihanet eden ve bu yüzden kontrol altına alması gereken düşmanlar olarak görür. Bu şekilde huzura kavuşulabilse de, ancak bir mezarın huzurudur bu. Bekleneceği gibi, bu tür kişiler için analiz fikri, kendi tertipli tablolarını tehdit eden bir şey olarak göründüğü için, oldukça rahatsız edicidir.

Kaypaklık ve kaçamak davranışlar katı bir haklılığın diğer ucunda yer alsa da, onlar da tıpkı diğeri gibi çatışmaların farkına varmamak için geliştirilmiş etkili savunma yöntemleridir. Bu tür bir savunma kullanma eğiliminde olan hastalar, takip edildiklerinde bir balığa dönüşen, bir balık olarak kendini güvende hissetmezse bir geyiğe dönüşen, eğer avcı tarafından yakarlanırsa kuş olup uçan masal kahramanları gibidir. Onlardan hiçbir zaman tam bir cevap alamazsınız; ya söylediklerini inkâr ederler ya da sizi öyle demek istemediklerine inandırmaya çalışırlar. Konuyu anlaşılmaz kılma konusunda inanılmaz bir yetenekleri vardır. Bu tür kişiler için çoğu zaman herhangi bir olaya dair somut bilgi vermek imkânsızdır; bunu yapmaya çalıştıklarında bile, dinleyici gerçekten neler olduğuna dair kesin bir karara varamaz.

Aynı karışıklığı kendi yaşamlarında da görmek mümkündür. Bu tür kişiler bir an kötü, bir an cana yakın; bazen fazla düşünceli, bazense insafsızca düşüncesiz olur; bazı açılardan mütehakkim, bazı açılardansa çekingen davranırlar. Kendilerini "paspas etmek" için kendi-

lerine hükmeden bir sevgili, bir eş bulmak için uğraştıktan sonra tekrar eski hallerine dönerler. Birine kötü davrandıktan sonra, pişmanlığa kapılıp özür dilemeye kalkışırlar ve sonra "enayi gibi" hissedip, yeniden kötü davranmaya başlarlar. Hiçbir şey onlar için yeterince gerçek değildir.

Böyle bir durumda analistin kendisini kafası karışmış, umudu kırılmış bir durumda bulması ve üzerinde çalışabileceği bir özün olmadığını hissetmesi gayet doğaldır. Bunlar, alışılagelmiş bütünleştirici yöntemleri benimseme konusunda düpedüz başarısız olmuş hastalardır: Yalnızca içsel çatışmalarının unsurlarını bastırma konusunda başarısız olmakla kalmazlar, aynı zamanda belirli bir ideal imge de oluşturamamışlardır.

Bu tür hastaların aslında bir şekilde bu çabanın değerini gösterdikleri söylenebilir. Sonuçta her ne kadar sıkıntı verici de olsa hayatlarını bu şekilde sürdüren kişiler, kaçamak davranan tipe göre daha iyi örgütlenmiştir ve o denli kayıp değildir. Öte yandan, analist çatışmaların görünür olduğu ve bu yüzden de ortaya çıkarılması gerekmediğinden yola çıkarak kolay bir iş karşısında olduğunu düşünürse aynı derecede yanılmış olacaktır. Böyle bir durumda analist, kendisini hastanın her tür saydamlıktan duyduğu nefretle karşı karşıya bulur ve bunun gerçek bir içgörüyü engellemek için hasta tarafından geliştirilmiş bir yöntem olduğunu anlayıncaya kadar, bu nefreti yenmeye eğilim gösterir.

Çatışmaların farkına varmamaya yönelik geliştirilmiş son savunma sinizm, yani ahlaki değerlerin reddedilmesi ve alaya alınmasıdır. Kişi kabul edilebilir bulduğu ölçülerin belirli veçhelerine ne denli dogmatik bir tavırla sahip çıkarsa çıksın, her nevrozda ahlaki değerlere yönelik derin kökler salmış bir kuşkuculuk vardır. Sinizmin kaynağı değişse de, işlevi daima aynıdır: Ahlaki değerlerin varlığını yadsınması; bu şekilde nevrozlu kişi aslında tam olarak neye inandığı sorusundan da kaçınmış olur.

Sinizm bilinçli bir tavır olabilir ve böyle bir durumda Makyavelist geleneğin ilkelerinden birine dönüşerek korunmuş olur. Böyle olduğunda kişinin tek önemsediği görünümüdür. İnsan yakalanmadan sürece istediğini yapabilir. Özünde aptal olmayan herkes ikiyüzlüdür.

Bu tür bir hasta, bağlamı ne olursa olsun, analistin ahlak terimini kullanmasına karşı, tıpkı Freud'un zamanındaki hastaların seks karşısında gösterdiklerine benzer bir hassasiyet gösterebilir.

Bununla beraber, sinizm aynı zamanda bilinçdışı da olabilir ve yaygın olan ideolojilere gösterilen sahte bağlılığın altında gizlenebilir. Kişi sinizmin kendi üzerindeki etkisinin farkında olmayabilse de nasıl yaşadığı, kendi hayatı hakkında nasıl konuştuğu onun kurallarına uygun olarak davrandığını gösterecektir. Ya da, edep ve dürüstlüğe inandığından emin olduğu halde, sürekli olarak hile ve dalavereye başvuran birine haset duyan ve böyle bir şeyi hiçbir zaman "beceremediği" için hınçlanan bir hasta gibi farkında olmadan çelişkiye düşebilir. Terapide hastanın sinizmini doğru bir zamanda farkına varmasını sağlamak ve onu anlamasına yardımcı olmak önemlidir. Aynı zamanda kendi ahlaki değerler dizisini oluşturmasının niye onun için daha arzu edilir bir şey olduğunu da hastaya açıklamak gerekebilir.

Öyleyse, bütün bu yukarıda söz ettiklerimiz temel çatışmanın çekirdeği etrafındaki savunmalardır. Ben, basitleştirmek için bütün bu defansif sistemi koruyucu yapı olarak adlandıracağım. Her nevrozda savunmaların bir karışımı ortaya çıkar; çoğu zaman hepsi mevcut olsa da, bunlar değişen derecelerdedir.

İKİNCİ KISIM

Çözümlenmemiş Çatışmaların Sonuçları

9
Korkular

Nevrotik bir sorunun daha derindeki anlamını araştırırken karışık ve karanlık bir labirentin içinde kolaylıkla yolumuzu kaybedebiliriz. Nevrozu ancak tüm karmaşıklığına göğüs gerdiğimiz takdirde anlayabileceğimiz için bu durum doğaldır. Yine de daha iyi görebilmek için zaman zaman biraz kenara çekilerek bakmak faydalı olabilir.

Koruyucu yapının nasıl geliştiğini adım adım izledik. Savunmaların nasıl görece sabit bir yapı kurulana kadar birbiri ardına yığıldığını gördük. Ve tüm bunların içinde bizi en fazla etkileyen unsur, bu süreçte ne kadar da büyük bir çabanın harcandığını görmek oldu; bu öyle büyük bir çaba ki, kişiyi bu kadar zorlu ve maliyetli bir yola neyin ittiğini bir kere daha merak ettik. Bu yapıyı bu denli sabit ve değişime kapalı kılan güçlerin neler olduğunu sorduk kendimize. Tüm bu süreci harekete geçiren temel çatışmanın yıkıcılığından duyulan korku muydu sadece? Bir benzetme bu sorunun cevabını vermekte bize yardımcı olabilir. Tüm benzetmeler gibi bu örnek de tam bir karşılık sağlamayacağı için yalnızca geniş anlamıyla alınabilir. Geçmişinde karanlık işlere girmiş bir adamın, yeni bir kimliğe bürünerek bir topluluğa katıldığını varsayalım. Böyle birinin geçmişinin açığa çıkmasından korku duyarak yaşaması doğaldır. Zaman içinde bazı gelişmeler olur: Yeni arkadaşlar edinmiş, bir iş ve aile kurmuştur. Yeni hayatının tadını çıkarırken içini yeni bir korku, elde ettiklerini kaybetme korkusu kaplar. Saygın bir hayat sürmekten duyduğu gurur onu kirli ve karanlık geçmişine yabancılaştırır. Eski yaşamından tümüyle sıyrılmak için hayır kurumlarına ve eski tanıdıklarına büyük miktarlarda paralar verir. Ancak bu arada kişiliğinde meydana gelen değişimler, onu yeni çatışmalara sürüklemeye devam eder; öyle ki, şu anki hayatını bir

yalan üzerine kurmuş olması rahatsızlığının alt katmalarından biri haline gelir.

Böylece nevrozlu kişinin geliştirdiği yapı içinde temel çatışma biçim değiştirerek kalır. Çatışma bazı açılardan yumuşarken, diğer açılardan büyümüştür. Bununla beraber, bu sürecin doğasındaki kısır döngü yeni çıkan çatışmaların şiddetini artırır. Çünkü kişinin attığı her yeni defansif adım onun kendisiyle ve diğerleriyle ilişksinde -yani gördüğümüz gibi, çatışmaların filizlendiği toprakta- daha büyük bir hasara neden olur. Ayrıca, her ne kadar yanılsamaya bulanmış olsa da, hayatında bazı yeni unsurların -yeni bir aşk, başarı, eski yaşamından uzaklaşması ya da bir imaj oluşturması- önemli bir rol oynamasıyle birlikte, farklı türde bir korku, bir şeyin üzerine titrediği tüm bu kazanımlara zarar verebileceği yolunda bir korku da ortaya çıkar. Ve bu sırada, kendisine daha da yabancılaştığı için, kendi üzerine düşünme ve dolayısıyla sorunlarını çözebilme becerisinden de giderek daha çok yoksun kalmış olur. Atalet devreye girer ve bir hedefe yönelik gelişimin yolunu keser.

Koruyucu yapı tüm sabitliğine rağmen bir hayli kırılgandır ve kendisi yeni korkulara yol açar. Bunlardan biri bu yapının *dengesinin bozulacağı* korkusudur. Kişinin kendisi bilinçli olarak böyle bir tehdidin farkında olmasa da, onu çeşitli biçimlerde hissetmesi kaçınılmazdır. Kişi deneyimlerinden, herhangi bir somut sebep olmadan kontrolünü kaybedebildiğini, hiç beklemediği bir anda çileden çıkabildiğini, neşelenebildiğini, karamsarlaştığını, yorulduğunu ve ketlendiğini öğrenmiştir. Bu tür deneyimler bir araya geldiğinde kişinin kendine güvenememesine neden olan bir belirsizlik duygusuna yol açar. Kişi sanki çok ince bir buz tabakası üzerinde kayıyor gibidir. Dengesizliğini yürüyüşünde, duruşunda ya da fiziksel bir denge gerektiren herhangi bir işteki beceriksizliğinde de görmek mümkündür.

Bu korkunun en somut ifadesi delirme korkusudur. Bu korku belirgin bir düzeyde olduğunda, kişiyi psikiyatrik yardım almaya iten çok önemli bir semptom olabilir. Bu tür durumlarda korkuyu belirleyen etkenler arasında kişiyi herhangi bir sorumluluk hissetmeden, çoğunlukla yıkıcı karakterde, her türlü "delice" şeyi yapmaya iten bastırılmış itkiler de vardır. Ancak delirme korkusu kişinin gerçek an-

lamda delireceğinin bir belirtisi olarak ele alınmamalıdır. Genellikle bu korku yalnızca belirli akut stres durumlarında ve geçici olarak ortaya çıkar. İdealleştirilen imgenin anlık olarak tehlikeye düşmesi ya da -genelikle bilinçdışı öfkeye bağlı olarak- gerilimin artması, bu korkuyu en güçlü biçimde kışkırtan şeydir. Mesela soğukkanlı ve cesur biri olduğunu düşünen bir kadın, zor bir durumda kaldığı sırada çaresizlik, korku, endişe ve şiddetli bir öfke duygusuna kapıldığını fark ettiğinde paniklemeye başlamıştı. Kendisini adeta çelik bir kemerle bir arada tutan idealize ettiği imge bir anda açılmış ve paramparça olacağı yolunda bir korkuyla baş başa kalmıştı. Daha önce, mesafeli kişiyi sığınağından çıkardığınızda ve diğerleriyle yakın bir ilişkiye soktuğunuzda -mesela askere gitmesi ya da akrabalarla birlikte yaşaması gerektiğinde- yaşayabileceği panik ve ürküntüden söz etmiştik. Kişi yaşadığı bu panik duygusunu da delirme korkusu biçiminde ifade edebilir; böyle bir durumda gerçekten psikotik episodlar görülebilir. Hasta, yapay bir uyum ve denge yaratmak için büyük uğraşlar verdikten sonra, analizde de benzer bir korkuyu, parçalanmış olduğunu fark ettiğinde yaşayacaktır.

Delirme korkusunun çoğu zaman bilinçdışı öfkenin ürünü olduğunu analiz sırasında şöyle anlarız: Korku hafifleyip geçtiğinde bile kendisinin birini tahkir edebileceği, dövebileceği, hatta öldürebileceğine ilişkin ürküntü şeklinde bir tortu bırakmaktadır geride. Böyle bir durumda, uykuda, içki veya anestesizi etkisi altında ya da cinsel uyarılma sırasında şiddet eyleminde bulunmaktan korkacaktır. Bu korku bilinçli olabilir ya da bilinç düzeyinde herhangi bir duygulanımla bağlantısız olarak, şiddete yönelik takıntılı bir dürtü biçiminde görünebilir. Öte yandan bu korku tümüyle bilinçdışı da olabilir; böyle bir durumda kişinin tek hissettiği terleme, baş dönmesi, bayılma korkusuyla -kişinin vahşi itkilerinin kontrolden çıkabileceği yolunda alttan alta duyduğu korkuyu göstermektedir- gelen ani ve belirsiz panik nöbetleridir. Bilinçdışı öfke dışsallaştırıldığında, kişi gök gürültüsünden, hayaletlerden, hırsızdan, yılandan yani kendi dışında ona zarar verebilecek herhangi bir güçten korkabilir.

Yine de delirme korkusu görece nadir görülen bir şeydir. Bu korku sadece kişinin dengesini yitirmekten duyduğu endişenin en belirgin

ifadesidir. Genellikle kişinin dengesini kaybetme endişesi daha örtük biçimlerde iş görür. Böyle olduğunda, bu endişe daha muğlak biçimlerde ortaya çıkar; kişinin hayat rutininde meydana gelen herhangi bir değişikliğik bu endişeyi tetikleyebilir. Bu endişeyi yaşayan kişiler için seyahate çıkma, taşınma, iş değiştirme ya da yeni bir hizmetçi alma gibi olasılıklar fazlasıyla rahatsız edici olabilir. Böyle kişiler bu tür değişikliklerden mümkün olduğunca kaçınır. Denge ve durağanlığın tehlikeye girmesi onları analize gitmekten alı koyan bir sebep olabilir; özellikle de epey işlevsel olmalarını sağlayan bir yaşam biçimi bulduarsa. Analizin kendileri için uygun olup olmadığını tartışırken, ilk bakışta oldukça mantıklı gözüken sorular sorarlar: Analiz evliliklerini bozacak mı? Çalışmalarını geçici olarak engelleyecek mi? Huzurlarını kaçıracak mı? Dini inançlarına engel olacak mı? İleride anlayacağımız üzere, kişiyi bu tür sorular sormaya iten kısmen çaresizliği ve umutsuzluğudur; hasta herhangi bir riske girmeyi zahmete değer bulmuyordur. Bununla beraber, kişinin bu merakının ardında gerçek bir endişe de vardır: Hasta analizin dengesini bozmayacağına ikna edilmeye ihtiyaç duyuyordur. Bu tür vakalar söz konusu olduğunda ve hastanın denge konusunda özel bir zorluğu olduğunda, analizin de kolay olmayacağından kesinlikle emin olabiliriz.

Analist hastanın istediği güvenceyi verebilir mi? Hayır, veremez. Her analizin bazı geçici sorunlara neden olması kaçınılmazdır. Bununla beraber analistin yapabileceği, hastanın kafasını kurcalayan soruların kökenine inmek ve hastaya, onu korkutan şeyin gerçekte ne olduğunu ve analizin şu anki dengesini bozacak olsa da, daha sağlam temelleri olan bir denge kazanma fırsatı vereceğini söylemektir.

Koruyucu yapıdan kaynaklanan diğer bir korku ise *açığa çıkma korkusudur.* Bu korkunun kökeninde, koruyucu yapının oluşmasına ve korunmasına katkı sağlamış birçok sahte tavır ve davranış yatmaktadır. İleride, çözümlenmemiş çatışmaların kişinin ahlaki bütünlüğünü nasıl bozduğu üzerinde dururken bu konuya da değineceğiz. Burada yalnız şu kadarını söylemeliyiz: Nevrozlu kişi hem kendine, hem de diğerlerine olduğundan daha farklı görünmek ister: Mesela daha uyumlu, daha rasyonel, daha cömert, daha güçlü ya da daha acımasız biri gibi. Burada kişiyi asıl korkutanın kendi kendine mi, yoksa baş-

kalarına mı ifşa olmak olduğunu söylemek güçtür. Kişi bilinçli olarak, onu en çok ilgilendiren şeyin diğerlerine nasıl göründüğünü düşünüyordur ve bu korkuyu ne denli dışsallaştırırsa, diğerlerine "yakalanma" fikri de o kadar endişe verir. Bu durumda kişi kendiyle ilgili ne düşündüğünün bir anlamı olmadığını söyleyebilir; diğerlerinin haberi olmadığı sürece kusur ve başarısızlıklarını fark etmenin bir sorun olmadığını düşünür. Ancak gerçekte durum farklıdır; bu yalnızca kişinin bilinçli olarak hissettiği ve dışsallaştırmanın derecesini gösteren bir şeydir.

Açığa çıkma korkusu kişinin içi boş bir "palavradan" ibaret olduğuna ilişkin bulanık bir duygu hissetmesi biçiminde ortaya çıkabileceği gibi, kişiyi asıl kaygılandıran şeyle ancak çok uzaktan ilişkili şu veya bu etkenle de ilgili olabilir. Kişi, kendisinin sanıldığı kadar zeki, becerikli, iyi eğitimli veya cazip olmadığından kuşkulanıyor olabilir ve bu yüzden de korkuyu aslında kendi karakterini yansıtmayan özelliklere kaydırabilir. Mesela bir hasta, ergenlik döneminde sınıf birincisi olmasının sadece yaptığı "blöflerin" sonucu olduğu korkusundan sıyrılamadığını belirtiyordu. Başka bir okula geçtiğinde de bu kez artık "yakalanacağını" düşünüyordu. Ve yine sınıf birincisi olmayı başardığında bile bu korku geçmiyordu. Bu duygu onu şaşırttığı halde nedenini çözemiyordu. Hasta yanlış bir iz üzerinde olduğunda yaşadığı sorunun kaynağını kavrayamamıştı: Açığa çıkma korkusunun zekâsıyla hiçbir ilgisi yoktu, korku yalnızca o alana kaydırılmıştı. Açığa çıkma korkusunun asıl kaynağı şuydu: Tam bilincinde olmadan, kendini okulda alacağa notlara hiç aldırış etmeyen iyi bir insan olarak göstermeye çalıştığı halde, başkalarına karşı zafer kazanmaya yönelik yıkıcı bir ihtiyaç duyuyordu. Bu örnek, çok yerinde bir genelleme yapmamızı sağlar. Kişinin içi boş bir "palavradan" ibaret olma korkusu her zaman nesnel bir nedene bağlıdır; ama çoğunlukla kişinin kendisinin sandığı değildir. Semptomatik olarak, bunun en göze çarpan belirtisi kızarmak veya kızarma korkusudur. Hastanın açığa çıkmasından korktuğu şey bilinçli olmayan bir "sahtekarlık" olduğu için, analist hastanın "yakalanma" korkusunun farkına vararak, hastanın utandığı için sakladığı birtakım deneyimleri araştırmaya kalkarsa büyük bir hata yapmış olacaktır. Çünkü hasta böyle bir şey saklamıyor olabilir.

Böyle bir durumda hasta, kendi içinde mutlaka, bilinçdışı bir biçimde açığa çıkarmak istemediği kötü bir şey olduğunu düşünecektir. Bu tür bir durum yapıcı bir çalışmadan çok kişinin kendini mahkûm ettiği bir iç araştırmaya yol açar. Hasta bu durumda muhtemelen cinsel ilişkilerinin ya da saldırgan itkilerinin ayrıntılarına girecektir. Bununla beraber, analist hastanın bir çatışma yaşadığını ve bu çatışmanın yalnızca bir yönü üzerinde çalıştığını fark etmediği sürece, hastanın duyduğu bu korkuda da en ufak bir değişim olmayacaktır.

Nevrozlu kişi için teste tabi tutulduğunu hissettiği her durum açığa çıkma korkusunu tetikleyebilir. Buna yeni bir işe girmek, yeni arkadaşlar edinmek, yeni bir okula başlamak, sınavlar, sosyal toplantılar ya da kişinin kendini ortaya koyduğu herhangi bir durum -bu bir tartışmaya katılmak bile olsa- dahildir. Kişinin bilinçli olarak başarısızlık korkusu sandığı şey aslında açığa çıkma korkusu olduğundan, başarı bu duyguyu yatıştıramaz. Böyle bir durumda, kişi yalnızca bu seferlik "yırttığını" hissedecek ve bir sonraki durumdan korkacaktır. Ve eğer başarısız olursa, aslında her zaman bir "blöfçü" olduğun, yalnızca bu sefer "yakalandığı" fikrine daha da ikna olacaktır. Kişinin, özellikle herhangi bir yeni durum karşısında utangaçlık duyması bu duygunun sonuçlarından biridir. Diğeri ise iltifat ya da takdir karşısında temkinliliktir. Kişi, bilinçli ya da bilinçdışı olarak şöyle düşünecektir: "Şimdi beni seviyorlar ama beni gerçekten tanısalardı aksini hissederlerdi." Doğal olarak bu korku, amacın tam da "keşfetmek" olduğu analizin bir parçasıdır.

Her yeni korku, bir dizi yeni savunma gerektirir. Kişinin açığa çıkma korkusuna ilişkin geliştirdiği savunmalar karşıt kategorilere ayrılır ve tüm katakter yapısıyla ilişkilidir. Kişi, bir yandan her türlü test durumundan uzak durma eğilimi gösterir; bunu yapmadığındaysa temkinli, mesafeli ve kontrollü olmaya çalışır. Diğer yandansa, bilinçdışı bir biçimde bu korkuyu açık etmeyecek kadar kusursuz bir "blöfçü" olmaya çalışır. Bu ikinci tavır yalnızca defansif değildir: Aşırı "blöfçülük", vekaleten yaşayan saldırgan tipteki kişilerin aslında kendi çıkarları için kullanmak istedikleri kişileri etkilemek için de başvurdukları bir yoldur; bu tür kişiler sorgulandıklarını hissettiklerinde kurnaz bir karşı saldırıyla cevap verirler. Burada söz ettiğim bariz bir biçimde

sadistik olan kişilerdir. Bu özelliğin nasıl tüm yapılarıyla örtüştüğünü daha sonra göreceğiz.

Şu iki soruyu cevapladığımızda açığa çıkma korkusunu daha iyi anlarız: Kişinin ortaya dökmekten, açığa çıkarmaktan korktuğu şey nedir? Açığa çıktığında ne olmasından korkuyordur? İlk soruyu daha önce cevapladık. İkinci soruyu cevaplamak için koruyucu yapıdan kaynaklanan bir başka korkuya daha değinmemiz gerekir: *Dikkate alınmama, aşağılanma* ve *alaya alınma* korkusu. Yapının sallantılı niteliği dengenin bozulacağı korkusunun kaynağıdır ve bilinçdışı "sahtekârlık" da açığa çıkma korkusuna yol açıyordur; aşağılanma ise yaralı bir özsaygının sonucudur. Bu konuya başka bağlamlarda da değinmiştik. İdealize bir imgenin yaratılması da dışsallaştırma da kişinin zedelenen özsaygısını onarmanın yollarıdır; ancak gördüğümüz gibi ikisi de kişinin onurunu yalnızca daha fazla zedeler.

Nörotik bir gelişme sürecinde kişinin özsaygısına ne olduğuna kuş bakışı bir göz atarsak, iki uçlu bir tür mekik hareketiyle karşılaşırız: Kişinin özsaygısının derecesinde bir azalma olurken, onun yerine gerçekçi olmayan bir gurur gelir; daha iyi, daha atılgan, daha biricik ve gücü her şeye daha fazla yeten biri olmanın gururudur bu. Mekiğin öbür ucunda ise, nevrozlu kişinin gerçek benliğinin cüceleşmesini ve başkalarının dev boyutuna yükselmesini görürüz. Bastırma, ketlenme ve idealizasyonun benliğin büyük bir bölümünü gölgede bırakması sonucu kişi kendiyle olan bağlantısı yitirir; ve kendisini -gerçekte öyle olmasa da- bir ağırlığı ya da özü olmayan bir gölge gibi hisseder.

Bu sırada diğerlerine duyduğu ihtiyaç ve onlardan duyduğu korku, yalnızca onlardan daha da korkmasına değil, aynı zamanda onlara daha büyük bir ihtiyaç duymasına neden olur.

Böylece kişinin ağırlık merkezi giderek kendisinden diğerlerine kaymaya başlar ve kendisine ait olması gereken öncelikleri başkalarına verir. Bunun sonucunda diğerlerinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri aşırı önem kazanırken, kendini nasıl değerlendirdiği giderek önemsizleşir. Bu da diğerlerinin fikirlerinin fazlasıyla önemli hale gelmesine neden olur.

Yukarıda bahsedilen bu bir dizi süreci birlikte ele aldığımızda, nevrozlu kişinin dikkate alınmama, aşağılanma ve alaya alınma konusunda

niye aşırı derecede hassas olduğunu anlarız. Ve bu süreçler her nevrozun büyük bir parçasını oluşturduğu için bu tür bir hassasiyet fazlasıyla sık görülür. Dikkate alınmama korkusunun çeşitli kaynaklarının farkına varırsak, bu korkuyu yok etmenin hatta hafifletmenin bile kolay bir iş olmadığını görebiliriz. Tüm nevrozu yok etmek ne denli mümkünse, bu korkuyu ortadan kaldırmak da o derece olanaklıdır.

Genel anlamda, bu korku kişinin diğerlerinden uzaklaşmasına ve onlara karşı düşmanca davranmasına neden olur. Ama daha da önemlisi, bundan muzdarip olan kişiyi kısıtlama, engelleme gücüne sahip olmasıdır. Diğerlerinden herhangi bir beklenti içinde olmaya ya da kendilerine büyük hedefler koymaya cesaret edemezler. Herhangi bir açıdan kendilerinden üstün görünen kişilere yaklaşmaya cesaret etmezler; gerçek bir katkıları olacaksa bile herhangi bir fikir belirtmeye kalkışmazlar; yaratıcı olsalar bile bu becerilerini kullanmaya yeltenmezler; kendilerini çekici kılmaya, diğerlerini etkilemeye ve daha iyi bir pozisyon edinmeye kalkışmazlar. Bunlardan birine kalkıştıklarında alay edilebilme olasılıkları onları geride tutar, ağırbaşlı ve ihtiyatlı davranırlar.

Yukarıda bahsettiğimiz korkulardan daha az görünür olan, tüm bu korkular kadar nevrotik gelişimin bir parçası olarak ortaya çıkan korkuların yoğunlaşmış biçimi olabilir. Bu, kişinin kendindeki *herhangi bir şeyi değiştirmeye* yönelik duyduğu korkudur. Hastalar kendilerindeki herhangi bir şeyi değiştirme fikrine iki uç tavır benimseyerek tepki verir. Sanki değişim bir gün bir tür mucizeyle gelecek gibi ya tüm konuyu muğlak bırakırlar ya da fazla düşünmeden bir anda değişmeye kalkarlar. İlkinde, bir sorunu fark etmenin ya da bir hatayı kabul etmenin yeterli olduğu yolunda bir zihinsel temkinlilik gösterirler; potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için tavır ve davranışlarını gerçek anlamda değiştirmeleri gerektiği fikri onları korkutur ve fazlasıyla rahatsız eder. Bu fikri ellerinde olmadan ne kadar yerinde bulsalar da yine de bilinçdışı bir biçimde reddederler. Diğer tavır ise, kişinin bilinçdışı bir biçimde değişiyormuş gibi davranmasıdır. Bu kısmen bir hüsnü kuruntudur ve hastanın herhangi bir kusur ve eksikliğine karşısında duyduğu artan tahammülsüzlükten kaynaklanır; ama aynı zamanda hastanın bilinçdışı bir biçimde duyduğu tüm güçlülük

hissinin de sonucudur, sanki bir sorunun ortadan kalkmasını sadece istemek onu bertaraf etmeye yeterliymiş gibi.

Değişim korkusunun arkasında kişinin daha kötüye gitme endişesi vardır -yani idealleştirdiği imgeyi kaybetmek, reddettiği benliğine dönüşmek, diğer herkes gibi olmak ya da analizin onu boş bir kabuktan ibaret bırakması; bilinmeyene yönelik duyulan korku ve dehşet, güvenli yolları ve onların beraberinde getirdiği kazançları bırakmak zorunda kalmak, özellikle de çözüm vaat ediyormuş gibi görünenlerinevrozlu kişinin yaşadığı umutsuzluk üzerinde durmaya başladığımızda bu korku daha iyi anlaşılacaktır.

Tüm bu korkular çözümlenmemiş çatışmaların sonucudur. Bununla beraber, nihai bütünleşmenin yolu kişinin kendini bu korkulara maruz bırakmasından geçtiği için, bu korkular aynı zamanda kişinin kendiyle yüzleşmesine karşı bir engel de teşkil eder. Deyim yerindeyse, kişinin selamate erebilmesi için önce geçmesi gereken araf gibidir.

10

Kişiliğin Fakirleşmesi

Çözümlenmemiş çatışmaların sonuçları üzerine düşünmek, çok az araştırılmış, uçsuz bucaksız bir alana girmek demektir. Bu konuya belki de depresyon, alkolizm, epilepsi ya da şizofreni gibi bazı semptomatik bozuklukları tartışarak yaklaşabilir ve bu yolla belirli rahatsızlıkları daha iyi anlamayı umabiliriz. Yine de ben, konuya daha genel bir noktadan bakarak şu soruyu sormayı tercih ediyorum. Çözümlenmemiş çatışkılar enerjimizi, bütünlüğümüzü ve mutluluğumuzu nasıl etkiler? Bu yaklaşımı benimsememin sebebi, herhangi bir semptomatik bozukluğun önemini, onun temel insani tabiatını anlamadan kavrayamayacağımıza inanmamdır. Modern psikiyatride var olan sendromları açıklamak için kolay ve pratik teorik formülasyonlara varma eğilimi, görevi bunlarla uğraşmak olan klinisyenin ihtiyacı düşünüldüğünde doğaldır. Ancak bilimsellik bir yana, böyle bir yaklaşım tıpkı bir inşaat mühendisinin temeli olmayan bir binanın üst katlarını inşa etmesi kadar olasılık dışıdır.

Bu sorunun kapsamına giren bazı unsurlara daha önce değindiğimiz için burada yalnızca biraz ayrıntılandırılmaları yeterli olur. Diğerlerindense daha önceki tartışmalarımızda bahsetmiştik; yine de eklenmesi gereken bazı noktalar var. Amacımız okuyucuyu, çözümlenmemiş çatışmaların zararlı olduğu yolunda muğlak bir ifadeyle bırakmak değildir; daha çok bu çatışmaların kişilik üzerinde yarattığı tahribatı, olabildiğince açık ve kapsamlı bir biçimde resmetmektir.

Çözümlenmemiş çatışmalarla yaşamak öncelikle *müthiş bir enerji israfıdır;* yalnızca bu çatışkılar değil, bunları yok etmek için başvurulan tüm o aldatıcı girişimlerin kendisi de korkunç bir enerji sarfiyatına yol açar. Temelde parçalanmış, bölünmüş biri, herhangi bir amaç için canı gönülden bir çaba gösteremez. Böyle biri daima, birbiriyle

bağdaşmayan, iki ya da daha çok amacın peşinde koşmak ister. Bu da onun ya enerjisini boşa harcayacağı ya da amaçlarında bilfiil hayal kırıklığına uğrayacağı anlamına gelir. Birinci durum, ideal imgeleri Peer Gynt'ünki gibi olanlar için geçerlidir; bu tür kişiler ideal imgelerinin büyüsüne kapılarak her konuda başarılı olabileceklerini sanırlar. Mesela böyle bir kadın hem ideal bir anne, kusursuz bir aşçı ve ev sahibi, giyinmesini iyi bilen, sosyal ve siyasi olarak göz önünde olan sadık bir eş olmak ister, hem de evlilik dışı ilişkiler yaşarken bir yandan da üretken olabilmeyi ister. Böyle bir şey hiç kuşkusuz, olanaklı değildir; her ne kadar becerikli olma potansiyeline sahip olsa da, bu kişinin başarısızlığa uğraması ve enerjisini boşa harcaması kaçınılmazdır.

Genel anlamda daha önemli olan, birbiriyle bağdaşmayan motivasyonların birbirini engellmesi sonucu kişinin, herhangi bir uğraşında hüsrana uğramasıdır. Bir adam iyi bir dost olmak isteyebilir; ancak öyle talepkâr ve baskındır ki bu yöndeki potansiyeli hiçbir zaman anlaşılmaz. Bir diğeri, çocuklarının hayatta başarılı olmalarını ister ama iktidar arzusu ve haklı çıkına konusundaki inadı buna engel olur. Başka biri kitap yazmak ister ancak ne zaman söylemek stediklerini açık ve kesin bir biçimde ifade edemese şiddetli bir baş ağrısına yakalanır ya da kendini inanılmaz derecede yorgun hisseder. Burada sorumlu yine idealleştirilen imgedir: O bir dâhiyse, niye parlak fikirler kaleminden bir sihirbazın şapkasından fırlayan tavşanlar gibi bir anda dökülmez? Ve böyle olmadığını gördüğünde kendine öfkelenip kızar. Başka birinin bir toplantıda sunmak istediği çok önemli bir fikri olabilir. Ne var ki, bu fikri hem diğerlerini gölgede bırakacak kadar etkileyici bir biçimde sunmak istiyor, hem de diğerlerinin kendisini sevmesini ve aralarında herhangi bir düşmanlığın olmamasını istiyordur; ayrıca kendine duyduğu küçümsemenin dışsallaştırması sonucu kendisiyle dalga geçileceğini de düşünüyordur. Tüm bunların sonucunda ise kişi büsbütün paralize olur ve konuyla ilgili bir fikir üretebilecekse bile üretemez hale gelir. Yine iyi bir organizatör olabilecek bir başkası, sadistik eğilimlerinden dolayı çevresindeki herkesi kendisine düşman eder. Burada daha fazla örnek vermeye gerek yok çünkü herkes kendisine ve etrafına bakarak bunlardan bol miktrarda bulabilir.

Net bir hedef yoksunluğunun bir istisnası var gibi görünmektedir. Bazen nevrozlu kişiler herhangi bir amaç konusunda şaşırtıcı bir kararlılık gösterir: Erkekler, haysiyetleri dahil her şeylerini hırsları uğtuna feda edebilir; kadınlar aşk dışında başka bir şey istemeyebilir; ebeveynler kendilerini tamamen çocuklarına adayabilir. Bu tür kişiler canı gönülden oldukları izlenimini verir. Ama gördüğümüz gibi bu kişiler, aslında bütünlükten çok umutsuzluk ve çaresizlikten ileri gelen bir adanmışlık yanılması peşinde koşuyorlardır.

Kişinin enerjisini tüketen ve boşa sarfeden yalnızca çatışan ihtiyaç ve dürtüleri değildir. Koruyucu yapının diğer özellikleri de aynı etkiyi yaratır. Temel çatışmanın belli başlı parçalarının baskılanması yüzünden kişiliğin bazı kısımları tamamen gölgede kalmıştır. Bu gölgede kalmış kısımlar hâlâ müdahale edebilecek kadar etkindir, ama yapıcı bir biçimde kullanılamamaktadır. Böylece bu süreç başka şartlar altında kişinin kendini göstermek, diğerleriyle birlikte çalışmak ya da iyi insani ilişkiler kurmak için kullanabileceği enerjinin boşa gitmesine neden olur. Sadece bir etkene daha işaret edelim: Benliğe yabancılaşma kişiyi kendi muharrik gücünden yoksun bırakmaktadır. Böyle bir durumda kişi hâlâ iyi bir çalışan olabilir, hatta dışsal bir baskı altındayken azımsanmayacak bir çaba da gösterebilir ama kendi haline bırakıldığında başarısızlığa uğrar. Bu kişinin boş zamanlarında yapıcı ya da keyif verici bir şey yapamadığı anlamına gelmez; aynı zamanda tüm yaratıcı güçlerinin boşa harcanabileceğini de gösterir.

Çoğu zaman bir sürü etken birleşerek kişinin bir çok alanda ketlenmesine neden olur. Kişinin tek bir alanda yaşadığı ketlenmeyi anlamak ve nihayetinde onu bu durumdan kurtarmak için, çoğunlukla tekrar ve tekrar bu konuya dönüp tüm bu yukarıda tartıştığımız açılardan ele almalıyız.

Enerjinin yanlış doğrultularda kullanılarak boşa harcanması başlıca üç rahatsızlıktan -ki bunların hepsi çözülmemiş çatışkıların ifadesidir- kaynaklanabilir. Bunlardan biri genel bir *kararsızlık* halidir. Bu durum en ufak, en önemsiz konulardan en büyük kişisel meselelere kadar her şeyde görülebilir. Kişi ne yiyeceği, hangi takımı giyeceği, filme mi gideceği yoksa radyo mu dinleyeceği gibi konularda sonsuz bir tereddüt yaşayabilir. Böyle biri için herhangi bir konuda -bu ister

bir meslek seçimi, isterse meslek hayatı içinde bir adım atmak olsun, iki kadın arasında bir tercih yapması , isterse bir boşanma kararı, ölümü ya da yaşamı seçmek arasında bir karar olsun- karar almak imkânsız olabilir. Alınması gereken ve geri dönüşü olmayan bir karar böyle biri için gerçek bir eziyettir ve onun paniklemesine, enerjisinin tükenmesine neden olur.

Kararsızlıkları belirgin olsa da insanlar çok zaman bunun farkında değildir; çünkü bir karardan kaçınmak için bilinçdışı bir biçimde ellerinden geleni yapıyor gibidirler. Kararı erteliyor ya da henüz "fırsat bulamadıklarını" söylüyorlardır; veya kararı şansa ya da başka birine bırakmışlardır. Meseleyi öyle içinden çıkılmaz bir hale getirirler ki, sonunda büsbütün kararsız kalırlar. Kişi bütün bunları takip eden amaçsızlığın da yine çoğu zaman farkında değildir. Analistlerin bu konuda nispeten az şikâyet duyması, aslında yaygın bir bozukluk olan bu kararsızlığı gizlemek için birçok bilinçdışı yöntemin kullanılmasından kaynaklanır.

Enerjinin yanlış doğrultularda kullanılarak boşa harcanmasının bir başka tipik örneği genel bir *beceriksizlik* ya da *etkisizliktir*. Burada beceriksizlik ya da etkisizlik derken, belirli bir alandaki eğitimsizlikten ya da ilgi eksikliğinden kaynaklanabilen bir durumdan söz etmiyorum. Ya da William James'in çok ilging bir makalesinde[1] işaret ettiği gibi, kişinin ilk yorgunluk belirtilerine ya da dışsal baskılara teslim olmadığında büyük bir saklı enerjinin açığa çıkması gibi bir şeyden de söz etmiyorum. Burada beceriksizlik derken daha çok kişinin kendi içinde karşıt akımlarının sonucu olarak elinden gelenin en iyisini yapamamasından söz ediyorum. Sanki arabayı frene basarak kullanıyor gibidir; bu durumda araba kaçınılmaz olarak yavaşlayacaktır. Bazen bu gerçek anlamıyla da böyle olur. Kişi giriştiği her işi yapabileceğinden ya da durumun gerektirdiğinden çok daha yavaş bir biçimde yerine getirebilir. Bunun nedeni o kişinin yeterince çaba göstermemiş olması değildir; aksine, böyle bir kişi yaptığı her işte fazlasıyla çaba harcama gibi bir zorunluluk duyar. Söz gelimi, basit bir rapor yazmak ya da basit bir mekanik aygıtı kullanmak onun için sa-

1 William James, *Memories and Studies* (Anılar ve Çalışmalar), Longmans, Green, 1934.

atler alabilir. Kuşkusuz kişiyi tam olarak neyin engellediği değişir. Bilinçli olmadan kendisine zorlama gibi gelen her şeye karşı çıkıyor olabilir; her ufak ayrıntının kusursuz olması için uğraşıyor olabilir; yukarıdaki örnekte olduğu gibi ilk deneyişinde mükemmel olmadığı için kendisine kızıyor olabilir. Beceriksizlik ve etkisizlik yalnızca yavaşlık olarak değil, sakarlık ve unutkanlık olarak da belirebilir. Kendisi kadar yetenekli birinin süfli işlerle zamanını harcıyor olmasına içten içe hayıflanan bir ev kadını, işini de iyi yapmayacaktır. Ve çoğunlukla beceriksizliği yalnızca belirli bir alanla da sınırlı kalmayıp, tüm uğraşlarını kapsayacaktır. Bu öznel açıdan gerilim içinde çalışma anlamına gelir; ki kişinin sonunda kolayca yorulması ve fazlasıyla uykuya ihtiyaç duyması kaçınılmazdır. Bu şartlar altında yapılan her iş, en çok kişinin kendisinden götürür; tıpkı frene basılı bir arabanın ilerlerken zorlanacağı gibi.

Bu içsel gerilim -aynı zamanda beceriksizlik ve etkisizlik de- yalnızca işte değil, insan ilişkilerinde de oldukça belirgindir. Eğer biri cana yakın olmayı istiyor ama bir yandan da bunun yalakalık gibi gözükebileceğini düşünüp kendisine sinirleniyorsa, o zaman fazla resmî bir tavır takınacaktır; eğer kişi bir ricada bulunmak istiyor ama diğer bir yandan da emretmesi gerektiğini düşünüyorsa kabalaşacaktır; eğer hem kendini savunmak istiyor hem de başkalarıyla uyumlu olmak istiyorsa tereddüte düşecektir; insanlarla ilişki kurmak istiyor ama bir yandan da reddedilmekten korkuyorsa çekingen davranacaktır; eğer bir yandan cinsel ilişkileri olsun, diğer bir yandan da partnerini hayal kırıklığına uğratmak isyorsa, frijit olacaktır. Kişinin içindeki karşıt akımlar ne kadar fazlaysa, hayat da onun için o kadar kadar güçleşir.

Bazıları bu tür bir içsel gerginliğin farkındadır; ama genellikle bunu daha çok belirli koşullar arttığı zaman fark eder; bazen gözlerine çarpan yanlızca kendilerini rahat, sakin ve doğal hissedebildiklerinde ne kadar farklı olduklarıdır. Bu gerginliğin sonucu olarak hissettikleri yorgunluğu başka sebeplere yorarlar: Bünyelerinin zayıf oluşu, fazla çalışmaları, az uyumaları gibi. Bunların payı olsa bile, sandıklarından çok daha azdır.

Burada önemli olan üçüncü semptomatik rahatsızlık ise genel bir *atalet halidir.* Bundan muzdarip hastalar bazen kendilerini tembellikle suçlarlar -aslında böyle olamayacak ve bu durumdan keyif alabilecek

kişiler olmasalar da. Çaba ve uğraş gerektiren her tür işe karşı bilinçli bir isteksizlikleri olabilir ve yalnızca fikir sahibi olmalarının yeterli olduğunu ve "ayrıntılarla" uğraşacak -yani asıl işi yapacak- olanın diğerleri olduğunu söylerek bu durumu rasyonalize edebilirler. Bu isteksizlik, çabanın kendilerine zarar verebileceği yolunda bir korku biçiminde ortaya çıkabilir. Bu korku çabuk yorulduklarını bildikleri düşünüldüğünde anlaşılır bir şeydir; ve yorgunluk hissinin ardındaki etkenleri aramayan hekimlerin tavsiyeleri de bu korkuyu pekiştirebilir.

Nevrotik atalet kişinin tüm insiyatif ve hareketinin felce uğramasıdır. Bu durum genellikle, insanın kendine yabancılaşması kadar amaç ve doğrultu eksikliğinin de sonucudur. Uzun bir süre zoraki ve tatmin etmeyen bir çaba göstermek, her ne kadar araya hareketli dönemler girse de nevrozlu kişiyi birçok alanda fazlasıyla uyuşuklaştırır. Bu duruma neden olan etkenlerin en önemlileri idealleştirilen imgeyle sadistik eğilimlerdir. Sırf ısrarlı bir çaba gösterme mecburiyeti bile nevrozlu kişiye kendi ideal imgesiyle özdeş *olmadığının* bir delili gibi görünebilir; ve sadece sıradanlığın sınırları içinde bir şey yapma fikri de ona o kadar itici gelir ki, gerçek bir şey yapmak yerine fantezisinde muhteşem işler yapma yolunu tutar. Kemirici bir kendini küçümseme duygusu (ki idealleştirilmiş imgenin kaçınılmaz bir sonucudur) onu kayda değer bir şey yapabileceği inancından yoksun bırakır ve böylece her türlü şevk ve iş yapma zevki de baltalanır. Sadistik eğilimler, özellikle de bastırılmış biçimleriyle (tersine çevrilmiş sadizm, saldırganlık gibi gelen herhangi bir şeyden uzak durmasına neden olur) bunun sonucunda da neredeyse ruhsal bir paraliz yaşayabilir. Bu atalet hali yalnızca kişinin hareketini değil, duygularını da kapsadığı için özellikle önemlidir. Kişinin çözümlenmemiş çatışmalar yüzünden harcadığı enerji akıl almaz derecede fazladır. Nevroz son kertede içinde yaşadığımız medeniyetin ürünü olduğu için, insani yeteneklerin ve özelliklerin bu şekilde bozulması, söz konusu kültürün ciddi bir şekilde sorgulanmasına neden olur.

Çözümlenmemiş çatışmalarla yaşamak kişinin yalnızca enerjini boşa harcamasına neden olmaz; aynı zamanda ahlaki meselelerde -yani kişinin kendi gelişimini ve diğerleriyle ilişkisini belirleyen ahlaki prensiplerinde, tüm duygu, tavır ve hareketlerinde- bir bölünme ya-

şamasına da yol açar. Ve kişinin enerjisinin bölünmesi nasıl sarfiyata neden oluyorsa, ahlaki konularda da samimiyetin yitirilmesine, ya da başka bir deyişle, bütünlüğün bozulmasına neden olur. Bu tür bir bozulma kişinin çelişen değerlerini gizleme çabasının ürünüdür.

Birbiriyle bağdaşmayan ahlaki değerler temel çatışmada da ortaya çıkabilir. Kişinin onları tüm bağdaştırma çabasına rağmen, etkilerini sürdürmeye devam ederler. Bu aynı zamanda bunların hiçbirinin ciddiye alınmadığı ya da alınamayacağı anlamına da gelir. İdealize edilen imge, her ne kadar gerçek ideallere ilişkin unsurlar taşısa da, esasında sahtedir ve nasıl ki sahte bir banka çekini gerçek olanından ayırmak zorsa, bunu da gerçeğinden ayırmak hem kişinin kendisi için hem de tecrübesiz bir gözlemci için güçtür. Gördüğümüz gibi, nevrotik kişi, iyi niyetle, ideallerini takip ettiğine inanabilir; herhangi bariz bir hatasında kendini kınayabilir ve böylece kendi ölçütlerine uyma konusunda aşırı dikkatli ve özenli olduğu izlenimini vermiş olur; ya da idealleri ve değerleri üzerine düşünüp konuşarak kendi kendinden de geçebilir. Yine de nevrotik kişinin ideallerini ciddiye almadığını, yani bunların kişinin hayatı üzerinde *bağlayıcı bir güçleri olmadığı* kanısındayım. Böyle biri ideallerine işine geldiğinde uyarken, diğer zamanlarda onları kolaylıkları gözden çıkarır. Bu durumun benzerlerini -ideallerini ciddiye alan biri söz konusu olduğunda tasavvur edemeyeceğimiz durumlar- kör noktalar ya da kompartımanlara ayırmayı tartışırken söz etmiştik. Bunlar otantik idealler olsaydı, bu kadar kolay vazgeçilemezlerdi- söz gelimi yine inanarak, bir amaca şevkle sarıldığını iddia eden kendisi, bir ayartmayla yüz yüze kaldığında bir haine dönüşür.

Genel olarak, ahlaki bütünlüğün bozulduğunu gösteren karakteristik özellikler şunlardır: Samimiyetin azalması ve bencilliğin artması. Bu bağlamda Zen Budist yazılarında samimiyetin içtenlikle bir tutuldığını görmek ilginçtir; ki bu bizim de klinik gözlemimiz sonucunda vardığımız fikirle tam tamına uyuşmaktadır: Kendi içinde bölünen birinin tümüyle samimi olması mümkün değildir.

Keşiş: Bir arslan rakibini ele geçirdiğinde -ki bu ister bir leopar ister bir fil olsun, gücünü sonuna kadar kullanır- lütfen bana bu gücün ne olduğunu söyleyin?

Usta: Samimiyetin gücü. (Yani, tam olarak dürüstlüğün gücü.)

Samimiyet yani dürüstlük, "kişinin tüm varlığını ortaya koyması", yani teknik olarak "tüm varlığının harekete geçmesi"... Hiçbir şeyin saklanmaması, her şeyin açıkça dile getirilmesi, hiçbir şeyin boşa gitmemesi. Böyle yaşayan biri, altın yeleli bir arslan gibidir; erkin, samimiyetin, adanmışlığın sembolü, kutsal insandır.[2]

Kişi kendi ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarını kullanıyorsa, bencillik ahlaki bir sorun haline gelir. Böyle biri diğerini kendisinden farklı, bağımsız bir insan gibi görmek ve ona o şekilde davranmak yerine, onu amacı için kullanır. Kişi kendi kaygısını hafifletmek için diğerlerini yatıştırma ya da sevme zorunluluğunu hisseder; özsaygısını artırmak için onları etkilemelidir; sorumluluğu kabul edemediği için diğerlerini suçlamalıdır; zafer kazanması gerektiği için onları bozguna uğratmalıdır.

Bu bozuklukların nasıl tezahür edeceği kişiden kişiye değişir. Bunların çoğuna başka bağlamlarda değindiğimiz için burada yalnızca daha sistemli bir şekilde gözden geçirilmeleri yeterlidir. Fazla ayrıntıya girmeyeceğim. Henüz sadistik eğilimlere değinmediğimiz için bu şimdilik fazla zorlayıcı olabilir; sadistik eğilimler nevrotik gelişimin son aşaması olduğundan bunu daha sonraki bir zamana bırakmamız daha uygun olur. En aşikâr olanından başlayacak olursak, bir nevrozun gelişim yolu ne olursa olsun, bilinçdışı gösteriş ve yapmacıklıklar her zaman bir etkendir. Şunlar öne çıkar:

Sevgi Yapmacığı. Sevgi sözcüğünün kapsamına girebilecek veya böyle hissedilen duygu ve çabalar şaşırtıcı bir çeşitlilik gösterir. Mesela, kendi hayatını yaşayamayacak kadar zayıf ya da kof hisseden birinin asalakça beklentileri de "sevgi" terimiyle ifade ediliyor olabilir.[3] Bu duygu daha saldırgan bir biçimde olduğunda ise, kişinin yakınlarından faydalanma, onların üzerinden başarı, prestij ve güç kazanma arzusunu örten bir şey olabilir. Birini elde edip, onu yenme ihtiyacının ya da biriyle birleşip onun üzerinden, muhtemelen sadistik bir biçimde, hayatını sürdürme gereksiniminin bir ifadesi olabilir. Kişinin beğe-

2 D. T. Suzuki, *Zen Buddhism and Its Influence on Japanese Culture* (Zen Budizmi ve Japon Kültürüne Etkileri), 1938.

3 Karen Horney, *Self-Analysis* (Oto-analiz), 8. Bölüm.

nilme ihtiyacını gösteren bir şey de olabilir; kişi bu şekilde kendisinin idealleştirdiği imge gibi olduğunu da onaylatmış olur. Yaşadığımız medeniyette sevgi nadiren sahici bir duygulanım olarak ortaya çıktığı için, bu duygunun kötüye kullanıldığını çok sık görürüz. Böyle bir durumda sevginin küçümsemeye, nefrete ve kaygısızlığa döndüğü izlenimine kapılırız. Aslında olan şudur: Psüdo bir sevgiye yol açan duygu ve uğraşlar en sonunda yüzeye çıkmıştır. Kuşkusuz, bu yapmacık tavır ebeveyn-çocuk ilişkisi ve arkadaşlık kadar cinsel ilişkilerde de görülür.

Yapmacık iyilik, fedakarlık, cana yakınlık ve benzerleri yapmacık sevgiye benzer. Uyumlu tipin karakteristik özelliğidir ve bir tür idealleştirilmiş imge ve saldırgan itkileri gizleme ihtiyacı bu durumu pekiştirir.

İlgili ve bilgili gibi görünmenme. Bu durum en açık biçimde duygularına yabancılaşan ve hayatın yalnızca akılla idare edilebileceğine inanan kişilerde görülür. Bu tür kişiler kendileri her şeyi biliyor ve her şeyle ilgileniyormuş gibi davranmak zorunda hisseder. Ancak bu durum daha örtük biçimde, belirli bir işe ya da göreve kendilerini adamış gibi görünen ve farkında olmadan bu ilgiyi başarı, iktidar ya da maddi bir kâr sağlamak için kullanan kişilerde de görülür.

Dürüstlük ve adillik yapmacığı. Bu durum özellikle sadistik eğilimleri belirgin olan saldırgan tipteki kişilerde görülür. Başkalarının yapmacık sevgi ve iyiliğinin içyüzünü görebilir ve bu sahte cömertlik, yurtseverlik, dindarlık gösterilerine katılmadıkları için kendilerini özellikle dürüst bir kişi sanabilir. Oysa onun da farklı türde ikiyüzlülükleri vardır. Günün yaygın önyargılardan uzak kalışı, her tür geleneksel değere karşı körü körüne negatif bir itirazdan ibaret olabilir. Hayır diyebilme becerisi güçlülüğünden çok diğerlerini hüsrana uğratma isteği olabilir. Açık sözlülükleri diğerleriyle alay etme ve onları aşağılama isteği olabilir. Kendisinin de itiraf ettiği o haklı bencilliğinin gerisinde bir istismar duygusu yatıyor olabilir.

Acı çekme yapmacığının üzerinde biraz daha ayrıntılı durmak gerekir, çünkü bu konuda epeyce kafa karışıklığı vardır. Freud'un teorilerine sıkı sıkıya bağlı kalan analistlerin uzmanlık dışı kişilerle paylaştığı görüş şudur: Nevrozlu kişi istismar edildiğini hissetmek ister, tasalanmak ister, cezalandırılma ihtiyacı duyar. Nevrozlu kişinin

acı çekmek istediğini destekleyen veriler herkesçe bilinmektedir. Ne var ki bu 'ister' terimi aslında birden fazla düşünsel günahı kapsamaktadır. Bu teoriyi savunan yazarlar, nevrozlunun aslında kendi farkında olduğundan daha fazla acı ve çoğu zaman acısının farkına ancak iyileşmeye başladıktan sonra vardığını kavrayamıyorlardır. Belki daha da önemlisi, çözülmemiş çatışkıların ürünü olan acının kaçınılmaz ve kişinin kendi isteklerinden tümüyle bağımsız olduğunu da kavrayamıyorlardır. Eğer bir nevrozlu, acıyla paramparça oluyorsa bu kendine zarar vermek istediği için, böyle yapmaya zorlandığı içindir. Eğer kendini kaybediyor ve bir tokata öbür yanağını uzatarak karşılık veriyorsa, aslında böyle yapmaktan -en azından bilinçsizce- nefret ediyor, ama kendi saldırganlığından duyduğu büyük korkudan ötürü öbür uca savrulup bir şekilde istismar edilmeye razı oluyordur.

Nevrozlu kişinin acıya meyilli olduğu fikrine katkıda bulunan bir diğer özellik herhangi bir derdi abartma ve dramatize etme eğilimidir. Gerçekten de acı hissinin ya da acı gösterisinin ardında başka saikler yatıyor olabilir. Belki bir dikkat çekme isteğidir ya da bağışlanma dileği; farkında olmadan bir istismar arzusunu da ifade edebilir; ya da bastırılmış bir intikamcılığın ifadesidir ve böylece bir ceza verme amacıyla da kullanılır. Ama içsel yapılanması sebebiyle, nevrotiğin belli amaçlara ulaşmak için kullanacağı yollar da bunlarla sınırlıdır. Çoğu zaman acısını yanlış nedenlere bağladığı da doğrudur; hiç sebep yokken dövünmeye, ağlamaya başlamıştır. Mesela, kederlidir ve bunu 'suçlu' olmasına bağlıyordur; oysa sıkıntısının asıl nedeni kendi ideal imgesine denk olamamasıdır. Ya da sevdiği kişiden ayrıldığı için kendini kaybolmuş hissedebilir ve bu duygusunu sevgisinin derinliğine bağlar; oysa gerçekte -kendi içinde parçalandığı için- yalnız yaşamaya tahammül edemiyordur. Son olarak, duygularını yadsıyıp aslında öfkeli olduğunda acı çektiğine inanabilir. Mesela bir kadın, sevgilisi ona söz verdiği zaman yazmadığı için üzüldüğünü düşünebilir ama aslında her şeyin tam beklediği şekilde olmasını istiyordur ya da görünürdeki ilgisizlik onun kendini aşağılanmış hissetmesine yol açmıştır. Bu durumda kişi, bilinçdışı bir biçimde öfkesini ve bu öfkeye yol açan nevrotik dürtüleri fark etmektense acı çekmeyi tercih etmiştir ve bu acının tüm ilişkideki ikiyüzlülüğü gizleme gibi bir görevi vardı. Bununla be-

raber bu örneklerin hiçbirinden, nevrozlu kişinin acı çekmeyi istediği yolunda bir sonuç çıkarılamaz. Burada ifade edilen farkında olunmayan bir acı çekme gösterisidir.

Başka bir belirgin bozukluk *bilinçdışı bir kibirin* oluşumudur. Burada kibirden söz ederken yine, kişinin aslında sahip olmadığı ya da sandığından çok daha az olan özellikleri benimsemesinden ve buna dayanarak, bilinçli olmadan diğerlerine takepkar ve aşağılayıcı bir biçimde davranma hakkını görmesini kastediyorum. Nevrotik kibir her zaman bilinçdışıdır; bununla birlikte bazıları daha belirgindir, bazıları ise aşırı bir tevazu ve alçak gönüllüğün altına gizlenmiştir. Aradaki fark kibrin derecesinden çok, saldırganlığın mevcut olup olmamasına bağlıdır. Birinci durumda kişi, açıkça kendisine özel haklar tanınmasını talep eder; diğerinde ise ona bu hak kendiliğinden verilmediğinde gücenir. Her iki durumda da kişi, gerçek bir tevazu diyebileceğimiz özellikten yoksundur. Gerçek bir tevazu, kişinin gerçek bir samimiyetle, genel olarak insanoğlunun ve özel olarak da kendisinin sınırlarını ve hatalarını kabul etmesidir. Deneyimlerime göre her hasta, kendisinin sınırlanacağını düşünmekten ya da duymaktan nefret eder. Bu durum özellikle de gizli bir biçimde kibirli olan hastalar için geçerlidir. Böyle biri, herhangi bir şeyi gözünden kaçırdığında, Aziz Paulus gibi insanoğlunun "çok az şey bildiğini" kabul etmektense, kendini acımasızca azarlarmayı yeğleyecektir. Kimsenin her zaman üretken olamayacağını kabul etmek yerine, dikkatsizliği ya da tembelliğinden ötürü kendini suçlayacaktır. Gizli kibrin en şaşmaz göstergesi, bir yandan özürcü bir tavırla kendini suçlamak öte yandan dışarıdan gelen her eleştiri ya da ihmal karşısında içten içe duyulan kızgınlık arasındaki çelişkidir. Aşırı mütevazı tip bu duygularını bastırma eğiliminde olduğundan, çoğu zaman kişinin gücendiğini fark etmek için onu daha yakından gözlemlemek gerekir. Oysa aslında o da açıkça kibirli kişi kadar talepkâr olabilir. Başkalarına yönelttiği eleştiri de aynı ölçüde küçültücü, harcayıcıdır; oysa yüzeyde görünen, sadece kendi kendini geriye çeken bir hayranlık olabilir. Oysa alttan alta, diğerlerinin de kendisinden beklediği kadar kusursuz olmasını ister; bu da onun diğer insanların biricikliğine gerçek bir saygısı olmadığını gösterir. Böyle kişiler herhangi birine ilişkin hislerine ya da fikirlerine uzun süre sadık kalamazlar.

Diğer bir ahlaki sorun ise *herhangi bir olay karşısında belirli bir tavır alamamak* ve onun beraberinde getirdiği güvenilmezliktir. Nevrotik kişi bir kişinin, bir fikrin ya da bir amacın hakkını gözeterek değil, kendi duygusal ihtiyaçlarını temel alarak bir tavır geliştirir. Ve aynı zamanda sürekli olarak bir konumdan diğerine geçtiği için kararlarıyla fikirleri birbiriyle çelişir. Dolayısıyla çoğu nevrozlu daha fazla sevginin, daha fazla prestijin, tanınmanın, gücün ya da "bağımsızlığın" büyüsüne kapılarak -ya da tabiri caizse bilinçli olmadıkları bir rüşvet karşılığında- kolayca sürüklenirler. Bu bütün ilişkileri -ister bireysel ister bir grubun parçası olarak- geçerlidir. Hafif bir hayal kırıklığı ya da küçük bir aşağılanma -ya da öyle hissetmeleri- en yakın arkadaşlarından vazgeçmeleri için yeterli bir sebep olabilir. Herhangi bir güçlükle karşılaşmaları şevk ve heyecanları kayıtsızlığa dönüşebilir. Kişisel bir bağlılık ya da hınçtan ötürü dini, siyasi ya da bilimsel görüşlerini değiştirebilirler. Özel bir konuşma sırasında belirli bir tavır alabilirlerken, herhangi bir otoritenin ya da grubun en ufak bir baskısı karşısında -çoğu zaman niye fikirlerini değiştirdiklerini bilmeden hatta daha önce niye öyle davrandıklarını bilmeden- başkalarının fikirlerine boyun eğerler. Nevrozlu kişi, öncelikle karar veremeyerek, tavır alamayarak ya da her olasılık üzerine düşünerek bariz bir bocalama halinden farkında olmadan kendini korumuş olur. Bu tavrı durumun karışıklığına işaret ederek rasyonalize edebilir veya zorlantılı bir biçimde 'adil ve doğru' olmaya çalışabilir. Kuşkusuz, kişinin doğru ve adil olmaya yönelik hakiki bir istek duyması değerli bir şeydir. Kişinin bu isteğinde dürüst olması çoğu durumda belirli bir tavır takınmasını da güçleştiren bir şeydir. Ne var ki, doğruluk ideal imgenin parçası olarak zorlantılı bir biçim de alabilir; böyle olduğunda kişinin belirli bir tavır almasını gereksiz kılarken, onun önyargılı bir mücadelenin dışında olmaktan dolayı kendini 'özel' hissetmesine de neden olur. Bu durumda kişi, iki görüşün aslında birbiriyle o kadar da çelişmediğine ya da bir tartışmada iki tarafın da haklı olduğuna inanma eğilimindedir. Kişiyi herhangi bir meselenin özünü anlamaktan alıkoyan psüdo bir nesnelliktir.

Çeşitli nevroz tipleri bu konuda büyük farklılık gösterir. Nevrotik rekabet ve bağlılık girdabına girmeyen ve "aşk" ya da hırsın kolayca

baştan çıkaramadığı kişiler en fazla bütünlüğe sahiptir. Ayrıca, hayata seyirci kalışları çoğu zaman yargılarında da bir hayli nesnel olmalarını sağlar. Bununla beraber, her mesefeli kişi de belirli bir tavır alamaz. Kişi bir fikre itiraz etmek ya da o fikre kendini adamaktan o kadar nefret edebilir ki kendi zihninde bile bir görüşü benimseyip savunamaz; böyle bir durumda ya meseleyi içinden çıkılmaz hale getirir ya da en iyi ihtimalle, kendi kanısı olmadan iyi ve kötüyü, doğru ve yanlışı kaydeder.

Diğer taraftan, saldırgan tip, genellikle nevrozlu kişinin tavır alma konusunda zorluk yaşadığı yolundaki iddiamla çelişiyor gibi gözükmektedir. Özellikle de katı bir doğruculuğa yatkınsa, kesin fikirlere varma, onları savunma ve onlara takılıp kalmaya yönelik görülmedik bir becerisi var gibi gözükmeltedir. Ancak bu izlenim yanıltıcıdır. Bu tip herhangi bir konuda kesin kararlı olduğunda, otantik fikirleri olduğu için değildir; daha çok inatçı ve dik kafalı olduğu içindir. Bu dikkafalılık aynı zamanda kendi içindeki tüm şüphe ve kuşkuları baskılamaya yönelik olduğundan, fikirlerinin çoğu zaman dogmatik, hatta fanatik bir niteliği olacaktır. Dahası, güç ya da başarı umudu da kişiyi baştan çıkarabilir. Güvenebilirliği hâkimiyet ve tanınma dürtüsünün sınırları içindedir.

Nevrotik kişinin *sorumluluk* karşısındaki tavrı da kafa karıştıcı olabilir. Bunu nedeni kısmen sorumluluk kelimesinin kendisinin çok çeşitli imaları olmasından kaynaklanır. Kişinin görevlerini ve yükümlüklerini yerine getirirken dikkatli ve özenli davranması anlamına gelebilir. Bu anlamda nevrotik kişinin sorumluluk sahibi olup olmadığı belirli karakter yapısına bağlıdır; bu tüm nevrozların ortak özelliği değildir. Başkalarına yönelik sorumluluk, kişinin başkalarını etkileyen davranışlarından sorumlu olması anlamına gelir; bu aynı zamanda diğerlerini dolaylı yoldan kontrol etmenin de bir yolu olabilir. Kişinin suçu ve sorumluluğu üzerine alması, ideal imgesine dönüşememiş olmaktan duygunun ifadesi de olabilir ve böyle olduğunda sorumlulukla hiçbir alakası yoktur.

Eğer sorumluluk almanın tam olarak ne anlama geldiğini anlarsak, herhangi bir nevrozlu için bunu üstlenmenin, imkânsız olmasa da zor olduğunu anlarız. Bu öncelikle kişinin kendi niyetlerini, sözlerini ya

da hareketlerini gerçek anlamda kabul etmesi ve onların sonucuna katlanmaya istekli olmasıdır. Bu, yalan söylemenin ya da suçu diğerlerine atmanın tam tersidir. Nevrotik kişi genellikle ne yaptığını, niye yaptığını bilmediği ve bilmeyi de istemediği için, böyle bir sorumluluk kendisi için güçtür. Nevrotik kişinin çoğu zaman inkâr, unutma, önemseme yoluyla ya da farkında olmadan başka motivasyonlar bularak veya kafası karışarak sorumluluktan kaçmasının nedeni budur. Ve kendini dışarıda tutma ya da temize çıkarma eğiliminde olduğu için, herhangi bir sorundan dolayı kolayca karısını, iş ortağını ya da analistini sorumlu tutabilir. Eylemlerinin sonuçlarına katlanma ya da en azından onların farkına varma konusundaki beceriksizliğine çoğu zaman katkıda bulunan diğer bir etken, ona dayanarak herhangi bir bedel ödemeden ne istiyorsa yapmayı umduğu gizli bir tüm-güçlülük duygusudur. Kaçınılmaz sonuçların farkına varma bu tüm-güçlülük duygusunu sarsıntıya uğratır. Burada önemli olan diğer bir etken ilk bakışta neden ve sonucu düşünme konusunda entelektüel bir eksiklik gibidir. Genellikle nevrozlu kişi yalnızca hatalar ve cezalar üzerinden düşünebilme konusunda doğuştan bir yatkınlığı olduğu izlenimini verir. Bu tür hastaların neredeyse hepsi analistin kendini suçladığını hisseder; oysa gerçekte analistin yaptığı yalnızca onu kendi sorunları ve onların sonuçlarıyla karşı karşıya getirmektir. Analitik durumun dışında da kişi kendini her zaman suçlu hissedebilir ve kendisine bir saldırı geleceğini düşünerek sürekli defansif davranır. Gerçekte bu kendi psijik süreçlerinin bir dışallaştırılmasıdır. Gördüğümüz gibi, bu şüphe ve saldırıların kaynağında, idealleştirdiği imge vardır. Kişinin kendisi söz konusu olduğunda neden-sonuç ilişkisi kuramamasının nedeni, içsel olarak hata araması, bulduktan sonra savunmaya geçmesi ve sonra da dışsallaştırmaya başvurmasıdır. Kişinin kendisi söz konusu olduğunde neden-sonuç ilişkisi kuramamasının kaynağında hata aramaya, savunma geliştirmeye ve bunları dışsallaştırmaya yönelik içsel süreçleri yatar. Oysa söz konusu olan kendi sorunları olmadığında başka biri kadar gerçekçi olabilir. Eğer sokaklar ıslaksa yağmur yağdığı için olduğunu düşünür ve bunun kimin hatası olduğunu sormadan gelişigüzel bir ilişkiyi kabul eder.

Kişinin kendi sorumluluğunu üstlenmesi dediğimizde kişinin, doğru olduğunu düşündüğü şeyi savunabilme becerisinden ve davranış ile kararlarının yanlış olduğu ortaya çıktığında bunları sorumluluğunu almaya istekli olmasından da söz ediyoruz. Bu da yine, çatışkıları tarafından bölünmüş biri için güç bir şeydir. Çatışan eğilimlerinden hangilerinin arkasında durmalıdır ya da durabilir? Bu eğilimlerden hiçbiri gerçekte istediği ya da inandığı şeyi temsil etmez. Gerçekten karşısında durabileceği tek şeyse idealleştirdiği imgedir. Bununla beraber, bu imge yanlış yapma olasılığına da müsade etmez. Dolayısıyla kararı ya da davranışı bir soruna yol açarsa, durumu yalanlama ve olumsuz sonuçların sorumluğunu başkasına atma zorunluluğunu hisseder.

Görece basit bir örnek bu soruna ışık tutacaktır. Bir organizayonun başında olan bir adam güç ve prestije yönelij çok şiddetli bir arzu duyuyordu. Bu kişi kendisi olmadan hiçbir şeyin yapılamayacağını ya da karar verilemeyeceğini düşünüyordu; eğitimlerinden ötürü bazı durumların daha iyi üstesinden gelebilecek kişiler işleri havale edemiyordu. Her konuyu çok iyi bildiğini düşünür. Aynı zamanda, başka kimsenin önemli olmasını ya da kendisinin önemli olduğunu düşünmesini istemiyordu. Eğer zamanı ve enerjisi olsa, gerçekleştiremeyeceği herhangi birşey olmadığını düşünür. Bununla beraber, bu adam sadece baskın olmaya değil aynı zamanda uyumlu ve aşırı derecede iyi olmaya da ihtiyaç duyuyordu. Bu kişi, çözümlenmemiş çatışmalarının sonucu olarak, yukarıda belirttiğimiz özelliklerin tümünü gösteriyordu- atalet, uyku ihtiyacı, kararsızlık, erteleme gibi nedenlerden dolayı zamanını iyi kullanamıyordu. Ve randevulara uymak kendisi için dayalnılmaz bir baskı olduğundan, insanları bekletmekten gizli bir zevk de alıyordu. Ayrıca, bir sürü önemsiz şeyi sırf gururunu okşadığı için yapar. Son olarak, sadık bir aile babası olmaya yönelik duyduğu arzu hem zamanını hem de zihnini fazlasıyla işgal ediyordu. Bunun sonucunda da, doğal olarak, organizasyonda işler çok iyi gitmiyordu; ama kendisinde hiçbir kusur görmediği için suçu başkalarına atıyor ya da talihsizliğe bağlıyordu.

Bir kere daha, kişiliğinin hangi parçasından kendini sorumlu tutabileceğini soralım. Hakimiyet kurma eğilimi mi ya da uyum gösterme

mi, yoksa yatıştırma ve nabza göre şerbet verme eğilimi mi? Öncelikle, bu eğilimlerinin hiçbirinin farkında değildi. Bununla beraber, bu eğilimler zorlantılı ve karşı konulmaz bir doğaya sahip olduğu için, farkında olsa dahi, ne birinin arkasında durabiliyor ne de diğerinden vazgeçebiliyor. Dahası, idealleştirdiği imge, kendisindey ideal erdemleri ve sonsuz beceriler dışında herhangi bir şeyi görmesine izin vermiyordu. Dolayısıyla da, çatışmalarının kaçınılmaz sonuçlarından kendini sorumlu tutamıyordu. Sorumluluğu almak kendisini bu kadar endişendilendiren ve kendinden sakladığı ne varsa ortaya çıkarmak demekti.

Genel olarak, nevrozlu kişi -bilinçdışı bir biçimde- eylemlerinin sonuçlarını kabul etme ve onların sorumluluğunu alma konusunda özel bir isteksizlik duyar. Çok bariz olanları bile görmez. Çatışmalarını ortadan kaldıramadığı için -yine farkında olmayarak- tüm-güçlü bir tavırla bunların üstesinden gelebileceği konusunda ısrar eder. Dolayısıyla da, herhangi biçimde sebep sonuç kanunu fark etmemek için uğraşır. Onları biraz kabul etse, ona çok güçlü bir ders verebilirler. Çünkü bunlar kişinin hayat tarzının yürümediğinin ve bilinçsizce yaptığı tüm hile ve kurnazlıklara rağmen ruhsal hayatımızı olduğu kadar, fiziksel alanımızı da şaşmaz bir kararlılıkla yöneten işleyişi değiştiremeyeceğimizi gösterir.[4] Aslında, tüm bu sorumluluk konusu ona pek cazip gelmez. Onun yalnızca olumsuz yönlerini görür ya da kavrar gibi olur. Görmediği ve ancak zamanla değerini anladığı şey ise, bu konuyu dikkate almayarak aslında bağımsızlık konusundaki bu çoşkulu uğraşına ihanet ettiğidir. Kendini her türlü bağlılıktan uzak tutarak bağımsız olmaya çalışsa da, gerçekte kişinin kendi sorumluluğunu kabul etmesi içsel bağımsızlığın ayrılmaz bir koşuludur.

Sorunlarının ve ızdırabının kendi içsel sorunlarından kaynaklandığını fark etmemek için nevrotik kişi şu üç yoldan birine -ya da çoğunlukla hepsine- başvurur. Dışsallaştırma bu noktada fazlasıyla kullanılabilir; böyle bir durumda kişi yediği yemekten, havaya, mizacıntan, ana-babasına, karısına ya da kadere kadar her şeyi söz konusu

4 Lin Yutang, *Between Tears and Laughter*'da (Gözyaşları ve Kahkahalar Arasında) "Karma üzerine" bölümünde, Batı medeniyetlerinde bu psişik kuralların anlaşılmaması karşısında duyduğu hayreti dile getirir.

sıkıntıdan sorumlu tutar. Ya da, şu tavrı takınabilir: hiçbiri kendi hatası olmadığı için talihsizliğin onun başına gelmesi haksızlıktır. Hastalanmak, yaşlanmak ya da ölmek zorunda olması, mutsuz bir evliliği götürmesi, sorunlu bir çocuğu olması ya da çalışmasının kabul edilmesi de haksızlıktır. Bu tür bir düşünme biçimi, ister bilinçli ister bilinçdışı olsun, sorunlarındaki kendi payını değil, hayatı üzerinde etkili olan kendi dışındaki tüm etkenleri de saf dışı bıraktığı için iki misli yanlıştır. Ama yine de bu düşünce biçiminin kendine göre bir mantığı vardır. Tümüyle kendine odaklanan ve egosantrizmi yüzünden büyük bir zincirin yalnızca küçük bir halkası olduğunu göremeyen mesafeli kişinin tipik düşünce tarzıdır bu. Böyle bir kişi, herhangi bir zamanda, herhangi bir toplumsal sistem içinde hayatın tüm iyi taraflarından yararlanmayı doğal bir hakkı olarak görür, ancak acı ya da tatlı yaşantılarının başkalarına bağlı olmasından dolayı kızgınlık duyar. Dolayısıyla da kişisel olarak karışmadığı bir şey yüzünden niye üzüntü duyması gerektiğini de anlayamaz.

Nevrozlu kişinin başvurduğu üçüncü yol ise sebep sonuç ilişkilerini görmeyi reddetmesiyle ilişkilidir. Kişi sonuçları, kendisiyle ya da kendi güçlükleriyle ilişkisi olmayan münferit olaylar gibi görür. Sözgelimi, depresyona niye birden girdiğini ya da niye bir fobi geliştirdiğini bir türlü anlamayabilir. Kuşkusuz, bu kişinin psikolojik cehaletinden ya da gözlem eksikliğinden de kaynaklanıyor olabilir. Ancak analizde hastanın yaşadığı olaylar arasındaki somut ilişkilerin farkına varmak konusunda güçlü bir direnç gösterdiğini görürüz. Hasta aradaki bağlantılara kuşkuyla yaklaşabilir ya da bunları unutabilir; ya da analistin, bu bıktırıcı rahatsızlıkları hızlıca ortadan kaldırmak yerine -ki bu asıl gelme sebebidir- "sorumluluğu" kendisine attığına ve kurnazca işin içinden sıyrıldığını düşünebilir. Böylece bir hasta ataletine neden olan etkenlerle aşina olabilse de, bu durumun yalnızca analizini değil, başka yaptığı her şeyi de yavaşlattığı gibi bariz bir gerçeğe gözlerini kapar. Ya da başka biri diğerlerine karşı saldırgan-aşağılayıcı bir tavır içinde olduğunu fark edebilir, ancak niye sık sık birileriyle çekiştiğini ve niye sevilmediğini anlayabilir. Çünkü onun için bu sorunların kendine ait olması başka bir şey, fiili olarak yaşadığı gündelik sorunları ise gene başka bir şeydir. Kişinin içsel sıkıntılarıyla bunların hayatı üzerindeki

etkilerini birbirinden ayırması tüm kompartımanlara ayırma eğiliminin başlıca sebeplerinden biridir.

Kişinin nevrotik tavır ve dürtülerinin sonuçlarını fark etme konusundaki direnci derinlere gizlenmiştir ve aradaki bağlantı çok bariz olduğu için analist bunu kolaylıkla gözden kaçırabilir. Bu şansız bir durumdur çünkü analist hastanın sonuçlar ve nedenlere görmediğini farkına vardırmadığı sürece, hasta bunun kendi hayatına ne kadar mani olduğunu anlamasına olanak yoktur. Sonuçların farkına varmak, hastanın yalnızca kendi içindeki belirli şeyleri değiştirerek özgürlüğe kavuşabileceği yolunda bir inancı hastanın kafasına soktuğu için analizdeki en güçlü iyileştirici etkenlerden biridir.

Eğer nevrozlu kişiyi yapmacıklığından, gösterişinden, kibrinden, egosantrizminden ve sorumluluktan kaçmasından dolayı sorumlu tutamazsak, ahlak diye bir şeyden söz edebilir miyiz? Böyle bir durumda, bir hekim gibi bizim de yalnızca hastanın hastalığı ve sağaltımıyla ilgilenmemiz ve onun ahlaki değerlerini bir kenara atmamız gerektiği yolunda bir argüman da ortaya atılacaktır. Ayrıca Freud'un en büyük meziyetlerinden birinin benim savunur gibi gözüktüğüm "ahlaki" tavrı yıkmış olduğuna da işaret edilecektir!

Bu tür tartışmalar bilimsel olmaya mahkûmdur; ama bu yüzden onları savunabilir miyiz? İnsan davranışı söz konusu olduğunda doğru ve yanlışa yönelik yargıları gerçekten dışarda bırakabilir miyiz? Eğer analistler analitik incelemenin neleri gerektirdiği, neleri gerektirmediğine karar verirlerse, bilinçli olarak uzak durdukları yargılara gore ilerlemiş olmazlar mı? Bununla beraber bu tür kesin yargılarda bulunmanın bir tehlikesi vardır: bunlar ya öznel ya da geleneksel bir temele dayanarak yapılma eğilimindedir. Böylece analist bir adamın zamparalığının analiz edilmesi gerekmeyen bir şey olduğuna inanırken, bir kadınınkinin dikkatli bir biçimde incelenmesi gerektiğini düşünebilir. Ya da, cinsel dürtülerin özgürce yaşanması gerektiğine inanan bir analist bir kadındaki ya da adamdaki sadakatin analiz edilmesi gerektiğine karar verebilir. Aslında, o kişinin nevrozunu temel alarak yargı ve hükümlere varılmalıdır. Karar verilmesi gereken, hastanın bir tavır ve davranışının kendi geşişimi ve insanlarla ilişkileri üzerinde zararlı sonuçları olup olmadığıdır. Eğer öyleyse, bu yanlıştır

ve bununla uğraşılması gerekir. Hastanın kendi kararını vermesini sağlamak için analist bu sonuçlara nasıl vardığını açık bir biçimde dile getirmelidir. Ve sonuçta yukarıdaki argümanlar, ahlakın sadece bir yargı meselesi olduğunu ve dolayısıyla öncelikle nesnel sonuçlara yol açan bir gerçeklik olmadığını öne süren hastanın mantığındaki yanlışı tekrarlamıyor mu? Mesela, nevrotik kibri ele alalım. Bu kibir hasta bundan sorumlu olsa da olmasa da mevcuttur. Analist kibri hasta için fark etmesi ve nihai olarak da üstesinden gelmesi gereken bir sorun olarak görür. Analistin böyle bir eleştirel tutum takınmasına sebep olan kilisede kibirin günah olduğu ve alçak gönüllüğünün de erdem olduğunu öğrenmiş olmasından mı kaynaklanıyordur. Ya da böyle bir yargıya varmasına neden olan kibirin gerçek dışı olduğu ve bunun da özellikle hasta açısından kaçınılmaz olarak bazı olumsuz sonuçları - yine sorumlusu olsa da olmasa da- olması mıdır? Bununla beraber, kibir hastanın kendisini görememesine neden olur ve böylece gelişimini engeller. Aynı zamanda, kibirli hasta başkalarına karşı da adil davranmayacaktır ve bunun da gene bazı yansımaları vardır- kişi yalnızca ara ara diğerleriyle çatışmaz aynı zamanda genel anlamda diğerlerine yabancılaşmasına da neden olur. Bununla beraber, bu yalnızca kişiyi nevrozuna daha fazla gömülmeye iter. Hastanın ahlaki değerlerini oluşturan ve devamını sağlayan kısmen nevrozuysa, analizin bunlarla ilgilenmekten başka şansı yoktur.

11
Umutsuzluk

Nevrozlu kişi, çatışmalarına rağmen bazı zamanlarda memnun olabilir, kendisine uyan şeylerden keyif alabilir. Bununla beraber, daha sık mutlu olması için birçok koşul gerekir. Söz gelimi yalnız olduğu, biriyle paylaşmadığı, baskın olmadığı ya da her açından onaylanmadığı durumlardan keyif almayacaktır. Mutlu olması için gerekli olan koşulların birbiriyle çelişmesi de bu şansı iyice azaltır. Kişi başka birinin kendisini yönetmesinden hoşlanabilir ama aynı zamanda bu durumdan dolayı hınç da duyabilir. Bir kadın kocasının başarılı olmasından keyif alabilir ama aynı zamanda bundan dolayı ona haset de edebilir. Parti vermekten hoşlanabilir ama her şeyin o kadar kusursuz olmasını ister ki daha gecenin başında yorgun düşebilir. Ve nevrozlu kişi geçici bir mutluluk yakaladığında ise, çeşitli kırılganlıklar ve korkular bu durumu kolayca bozabilir.

Dahası, günlük hayatta meydana gelen çeşitli aksilikler zihnini gereğinden fazla işgal eder. Küçücük bir başarısızlık bile -her ne kadar başka nedenlere bağlı olsa da- onu depresyona sokabilir, çünkü bu kendisinin yeterince değerli olmadığını gösterir. Önemsiz bir eleştiri bile onu endişelendirip, kötü düşüncelere sevk edebilir, ve bunun sonucunda kendini hiç gerekmediği kadar mutsuz ve memnuniyetsiz hisseder.

Bu haliyle bile yeterince fena olan durum ek bir neden yüzünden daha da girift bir hal alır. İnsan, umudu olduğu sürece inanılmaz boyutlarda acı ve ızdıraba katlanabilir; nevrotik sorunların ise bir tür umutsuzluk duygusuna yol açması kaçınılmazdır ve kişinin güçlükleri ne denli fazla ise bu duygu da o kadar yoğun olur. Bu umutsuzluk duygusu oldukça derinlere bastırılmış olabilir; öyle ki kişi, her şeyin daha iyi olması için planlar yapıyor ya da hayaller kuruyor gibi görü-

nebilir. Keşke evli olsaydı, daha büyük bir evde otursaydı, farklı bir patronu, farklı bir karısı olsaydı; ya da keşke erkek olsaydı, daha büyük ya da daha genç olsaydı, biraz daha uzun olsaydı ya da bu kadar uzun olmasaydı, o zaman her şey yolunda olurdu. Ve bazen birtakım rahatsız edici etkenlerin ortandan kaldırılmasının gerçekten işe yaradığı görülür. Ama genellikle bu tür umutlar, içsel güçlüklerin dışsallaştırılmasından ve kaçınılmaz olarak hüsranla sonuçlanmaktan ileriye gitmez. Nevrozlu kişi iyi şeylerin dışsal değişimlerle gelmesini bekler ama kaçınılmaz olarak her yeni duruma kendi nevrozunu da taşır.

Dışsal koşullara umut bağlamak daha çok gençler arasında görülür; çok genç birinin analizinin beklendiğinden daha kolay olmasının nedenlerinden biri budur. İnsanlar yaşlandıkça ve umutlarını birbiri ardına kaybettikçe, sıkıntı ve rahatsızlıklarının kaynağını *kendilerinde* aramaya başlar.

Bu genel huzursuzluk hali bilinçli olmadığında bile, birtakım belirtilerden onun varlığını ve gücünü anlamak mümkündür. Kişinin hayat öyküsüne bakıldığında hayal kırıklıkları ve engellenmeler karşısında aşırı ve ölçüsüz bir tepki verdiği görülebilir. Böylece, ergenlikte yaşadığı karşılıksız bir aşk, bir arkadaşı tarafından uğradığı ihanet, bir işten haksızca çıkarılması, sınavlarda yaşadığı başarısızlık onun umudunu büsbütün kaybetmesine neden olmuş gibi görünebilir. Şüphesiz, böyle bir durumda insan bu kadar şiddetli bir tepkiye yol açabilecek kadar özel olanın ne olduğunu kavramaya çalışacaktır. Ancak çoğu zaman, bu talihsiz deneyimin gerisinde çok daha derin bir umutsuzluğun olduğu görülecektir. Benzer bir şekilde, iyimser gibi gözüken birinin de, ölüm ya da intihar düşünceleriyle meşgul olması -bunu takip eden bir duygulanım olsa da olmasa da- yoğun bir umutsuzluğun varlığına işaret eder.

Bir diğer belirti ise, kişinin -analizde ya da dışarıda- genel bir küstahlık içinde olması, herhangi bir şeyi ciddiye almayı reddetmesi ve bir zorlukla karşılaştığında çabuk pes etmesidir. Freud'un negatif terapötik tepki olarak tanımladığı şeyin çok büyük bir kısmı buraya aittir. Kendisine yeni bir yol açan bir içgörü -ki bu acı verici de olabilir- onu derin bir çalışmaya girme konusunda cesaretsizlik ve isteksizlik duymasına neden olabilir. Bazen hasta belirli bir sorunun üstesinden

gelme konusunda kendisine güvenemiyormuş gibi gözükebilir; oysa gerçekte bu hastanın ilerleme kaydedebileceğine dair herhangi bir umudu olmadığının göstergesidir. Böyle bir durumda, içgörünün kendisini yaralayacağı ya da korkutacağı yolunda bir şikayette bulunması ve kendisini bozguna uğrattığı için analiste hınçlanması çok doğaldır. Umutsuzluğun bir başka belirtisi ise geleceği öngörmeyle ilgili bir kaygıdır. Görünürde bu, hayatta genel anlamda gafil avlanmış ve hata yapmış olmakla ilgili gibi gözükse de, bu tür vakalarda gözlemlenen tavır daima bir tür karamsarlıkla bağlantılıdır.

Cassandra gibi, birçok nevrozlu da çoğunlukla kötü olayları, nadiren iyi şeyleri görür. Bu karamsar bakış,her ne kadar zeki bir biçimde rasyonalize edilse de, kişinin kendiyle ilgili derin bir umutsuzluk duymasına neden olur. Ve son belirti de kronik bir depresyon halidir; bu o kadar gizli ve sinsi olabilir ki kişiye öyleymiş gibi gelmez. Bu durumdan fazlasıyla muzdarip olan kişiler oldukça işlevsel olabilir. Hoş ve keyifli vakit geçirebilirler ama sabahları kendilerine gelmeleri ve bir kere daha aynı hayatı yaşama gücünü bulabilmeleri için saatlerin geçmesi gerekebilir. Hayat onlar için öyle daimi bir yüktür ki bunu nadiren hissederler ve bundan yakınmazlar. Bununla beraber, sürekli olarak moralleri bozuk bir halde dolaşırlar.

Umutsuzluğun kaynağı her zaman bilinçdışı olsa da, kişi bu duygunun oldukça farkında olabilir. Bu durumdaki biri kendisinin genel olarak talihsiz olduğunu düşünebilir. Ya da genel bir kabullenmişlik haliyle, hiçbir beklentisi olmadan, bu hayata katlanması gerektiğini düşünebilir. Bu durumu felsefi terimlerle ifade edecek olsa şöyle deriz: Aslında hayat temelde trajiktir ve ancak aptal biri kaderin değiştirebileceğine inanır.

Daha ilk görüşmede bile analist hastanın duyduğu umutsuzluğa dair bir izlenim edinebilir. Kişinin ufacık bir özveride bulunma, küçücük bir rahatsızlığa katlanma ya da ufak bir risk alma konusunda isteksiz olduğu görülecektir. Böyle bir durumda kişi kendini fazlasıyla düşündüğü izlenimini verebilir. Oysa aslında kendisi için herhangi bir karşılığı olmayacak bir şey için özveride bulunmaya gerek görmez. Analizin dışında da benzer durumlar görülebilir. Kişi rahatsız olsa da biraz insiyatif alıp çaba gösterdiği taktirde düzelebilecek durumlarda

kalabilir. Umutsuzluk duygusu yüzünden tümüyle paralize olan biri için hafif zorluklar bile aşılması güç engeller gibi görünebilir.

Bazen analistin yaptığı bir yorumu bu durumu açığa çıkaracaktır. Analist hastaya bir konudaki sorununun henüz çözülmediğini ve bu sorun üzerine daha fazla çalışılması gerektiğini söylediğinde şöyle bir cevapla karşılaşabilir: "Umutsuz olduğunu düşünmüyor musunuz?" Ve hasta duyduğu kederin farkına vardığında bile buna bir anlam veremeyebilir. Bu duyguyu daha çok işi, evliliği ya siyasi durumu gibi çeşitli dışsal etkenlere yormaya yatkın olacaktır. Ancak bu duygu herhangi bir somut ya da geçici duruma bağlı değildir. Umutsuzluğunun sebebi hiçbir zaman birşey yapamayacağını, mutlu ya da özgür olamayacağını düşünmesidir. Kendisini, hayatını anlamlı kılabilecek her şeyin dışında hisseder.

Belki de Soren Kierkegaard en derin cebavı vermiştir. *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*'ta Kierkegaard tüm keder ve ızdırabın temelde kendimiz olmakla ilişkili olduğunu söyler. Tüm çağlardaki felsefeciler insanın kendisi olmasının çok önemli olduğundan ve ona yaklaşamamasından duyduğu keder üzerinde durmuştur. Bu, Zen Budist yazılarının da ana temasıdır. Modern yazarlar arasında yalnızca John Macmurray'den bir alıntı yapacağım[1]: "Varlığımızın tam ve eksiksiz bir biçimde kendimiz olmak dışında bir önemi olabilir mi?

Umutsuzluk çözümlenmemiş çatışmaların nihai sonucudur; bu duygunun en derininde kişinin kendi içinde bölünmüş olmaktan ve hiçbir zaman içten olamamaktan dolayı duyduğu keder vardır. Temeldeki duygu, kişinin tıpkı ağa dolanmış bir kuş gibi hiç kurtulma olanağı göremediği bir çatışmalar ağına düşmüş olmasıdır. En tepedeyse kişinin tüm çözüm girişimleri bulunur; bu girişimler başarısızlığa uğramakla kalmaz, aynı zamanda kişinin giderek kendinden yabancılaşmasına da neden olur. Tekrarlayan deneyimler bu umutsuzluğu artırır: Enerjinin birçok yöne birden aktarılması ya da yaratıcı süreç içinde ortaya çıkan zorluklar karşısında pes etmesi sonucunda becerilerini hiçbir zaman geliştiremez. Bu durum birbiri ardına biten aşk ilişkileri kadar evlilik ve arkadaşlıklar için de geçerli olabilir. Bu tür tekrarlayan

1 John Macmurray, *Reason and Emotion* (Akıl ve Duygu), Appleton-Century, 1938

başarısızlıklar, yemeğe ulaşmak üzere belirli bir kapıya doğru hamle yapmaya doğru şartlandırılmış deney farelerinin, bu kapıya her sıçrayışlarında kilitli bulmaları kadar cesaret kırıcıdır.

Ayrıca, her ne kadar bu çabanın umutsuzluğa yol açan en güçlü neden olup olamayabileceğini söylemek çok kolay olmasa da, idealleştirilen imgeye dönüşmek için verilen umutsuz çaba da bu duygunun oluşumunda etkilidir. Ancak analizde hasta hayalindeki kadar eşsiz ve kusursuz biri olmadığını fark ettiğinde bu umutsuzluğun tam anlamıyla açığa çıktığına hiç şüphe yoktur. Böyle bir zamanda umutsuzluk hissine neden olan yalnızca hastanın bu hayali kusursuzluğa erişememiş olması değil; daha çok bu kavrayışın onda yarattığı derin küçümseme duygusudur.

Umutsuzluk hissine katkıda bulunan etkenlerin sonuncusu, kişinin odak noktasının kendinden başkalarına kaymasına ve onu kendi hayatının itici gücü olmaktan çıkaran tüm süreçlerdir. Bunun sonucunda kişi kendine ve gelişimine olan inancını kaybeder ve vazgeçmeye yeltenir; bu gözden kaçabilse de, ruhsal ölüm denebilecek kadar vahim bir sonuca yol açar. Kierkegaard'ın da söylediği gibi: "Umutsuz durumuna rağmen... Yine de... Kusursuz bir biçimde yaşamayı, deyim yerindeyse bir erkek olmayı, kendini fani şeylerle meşgul etmeyi, evlenmeyi, çocuklarının babası olmayı, onur ve saygınlık kazanmayı başarabilir -ve belki de kimse onun aslında daha derinde bir yerde bir kendilikten yoksun olduğunun fark etmez. Böyle bir şey için dünyada hiç kimse fazla gürültü patırtı yapmaz; çünkü bir kendiliğe sahip olmak, insanın diğerlerine gösterebileceği en tehlikeli şeydir. Kişinin kendiliğini yitirmesi, sanki hiçbir şey olmamış gibi sessiz sedasız geçiştirilebilir; oysa bir kolun, bir bacağın, beş dolarlık bir banknotun, bir eşin kaybını gözlerden saklamak mümkün değildir.

Süpervizyon çalışmamdaki deneyimimden, analistin hastanın umutsuzluğunu tam anlamıyla kavrayamadığını ve dolayısıyla doğru bir biçimde ele alamadığını biliyorum. Bazı meslektaşlarım hastanın bu duygusunun altında öyle ezilmişlerdir ki -bu, fark ettikleri ama bir sorun olarak görmedikleri bir şeydir- kendileri umutsuzluğa düşmüşlerdir. Kuşkusuz böyle bir tavır analiz açısından oldukça tehlikelidir; tekniği ne kadar iyi, çabası da ne kadar cesurca olursa olsun, hasta analistin

gerçekte kendisinden vazgeçtiğini sezinleyecektir. Bu, analiz dışındaki durumlar için de geçerlidir. Dostunun kendi potansiyellerini gerçekleştirebileceğine inanmayan biri yapıcı bir arkadaş ya da eş olamaz.

Bazen meslektaşlar da hastanın umutsuzluğunu yeterince ciddiye almamak gibi tam tersi bir hayata yapıyor. Hastanın cesaretlendirilmesi gerektiğini hissedip öyle de yapıyorlar -bu tavsiye edilen bir şey olsa da oldukça yetersizdir. Böyle bir durumda, hasta analistin iyi niyetini takdir etse de, ondan rahatsız olmakta tamamen haklıdır; çünkü derinde bir yerde umutsuzluğunun iyi niyetli bir yüreklendirmeyle dağılabilecek bir ruh haliden ibaret olmadığını bilir.

Bu sorunla doğrudan yüzleşmek için önce hastanın birtakım imalarından -yukarıda bahsettiğimiz gibi- onun ümitsizliğini fark edip, bunun ne derecede olduğunu anlamalıyız. Böyle bir durumda hastanın umutsuzluğunun kendi güçlüklerinin bir sonucu olduğu anlaşılmalıdır. Analist şunu anlamalı ve açıkça hastaya da anlatmalıdır: Hasta bu halini değiştirilemez bir durum olarak gördükçe umutsuzluğu devam edecektir. Basitleştirirsek, Çehov'un *Vişne Bahçesi*'nden bir mizansen tüm durumu örnekler: İflas eden bir aile, arsalarını ve çok sevdikleri vişne bahçelerini bırakacakları düşüncesinden dolayı keder içindedir. Bir girişimci vişne bahçesinin bir kısmına küçük evler yapıp satma gibi mantıklı bir öneride bulunur. Eski kafalılıkları yüzünden aile böyle bir projeyi kabullenemez, ve başka bir çözüm yolu da olmadığı için, umutları tükenir. Sanki öneriyi duymamış gibi, çaresizce onlara yardım edebilecek ya da tavsiyede bulunabilecek kimsenin olup olmadığını sorarlar. Eğer akıl hocaları iyi bir analist olsaydı şöyler derdi: "Kuşkusuz zor bir durum. Ama bu durumu umutsuz yapan sizin ona karşı tavrınız. Hayata dair beklentilerini değiştirme fikrini göz önünde bulundurursa, umutsuz olmak için hiçbir sebep kalmaz."

Terapistin bu sorunu ele alıp almamasını ve bunu oldukça başarılı bir biçimde yapabilmesini belirleyen etken hastanın gerçekten değişebileceğine olan inancıdır -ki bu da temelde hastanın gerçekten çatışmalarını çözebileceğine inanmak anlamına gelir. Burada Freud'la ayrıştığım noktalar belirginleşir. Freud'un psikolojisi ve onun temel aldığı felsefe temelde karamsardır. Bu karamsarlık insanlığın gelece-

ğine dair bakışı kadar, terapiye olan tavrında da açıkça görülür.[2] Ve teorik önermeleri düşünüldüğünde, karamsar olmaktan başka şansı yoktur. Freud'a göre insan, en iyi ihtimalle, "yüceltilerek" biçimlendirilebilecek dürtüler tarafından idare edilir. Toplum kişinin hazza yönelik itkisel dürtülerini kaçınılmaz olarak engeller. "Egosu" itkisel dürtüleriyle "süperego" -ki yalnızca biçimlendirilebilir- arasında çaresizce gidip gelir. Süperego temelde yasaklayıcı ve yıkıcıdır. Gerçek idealler yoktur. Kişisel haz isteği "narsisistiktir". İnsan, doğası gereği saldırgandır ve bir "ölüm içgüdüsü" onu ya yıkmaya ve yok etmeye ya da acı çekmeye mecbur eder. Bütün bu teoriler değişime karşı olumlu bir tavır takınmaz ve Freud'un oluşturduğu ve müthiş bir potansiyele sahip olan terapi tekniğinin değerini sınırlandırır. Bense şöyle düşünüyorum: Nevroz sırasında ortaya çıkan zorlantılı eğilimler itkisel değildir, insan ilişkilerindeki bozulmanın bir sonucudur; bu ilişkiler geliştiğinde bu zorlantılı eğilimleri de değişebilir ve bu yüzden ortaya çıkan çatışmalar gerçek anlamda çözümlenebilir. Buradan, benim savunduğum ilkelere dayalı olan terapinin herhangi bir sınırlaması olmadığı anlaşılmamalıdır. Bu sınırlamaları açıkça belirleyebilmemiz için yapmamız gereken bir sürü iş var. Bununla beraber, radikal bir değişim olasılığına inanmamız için birçok geçerli sebebimiz olduğunu da gösterir.

Öyleyse, hastanın umutsuzluğunu fark etmek ve onu ele almak niye bu kadar önemli? Öncelikle bu yaklaşım, özellikle depresyon ve intihar eğilimi gibi özel konularla uğraşırken oldukça önemlidir. Evet, bir kişinin depresyonunu, o kişinin geneldeki umutsuzluğuna dokunmadan, yalnızca o sırada yaşadığı belli başlı çatışmaları açığa çıkararak ortadan kaldırabiliriz. Ancak tekrarlayan depresyonları önlemek istiyorsak bu konuyu ele almamız gerekir; çünkü depresyonun daha derin kaynağı bu umutsuzluk duygusudur. Aynı şekilde, gizli bir kronik depresyonla da bu esas kaynağa inilmedikçe baş edilemez.

Bu intihar durumları için de geçerlidir. Akut bir kederin, üzüntünün, meydan okumanın ve intikam isteği gibi etkenlerin intihar dür-

2 Sigmund Freud, "Sonlandırılabilen ve Sonlandırılamayan Analiz," Uluslararası Psikanaliz Yıllığı, 1937.

tülerine yol açtığını biliyoruz; bununla beraber, bu dürtü açığa çıktıktan sonra intiharı önlemek için çoğu zaman çok geç kalınmıştır. Umutsuzluğun daha az dramatik belirtilerine biraz dikkat etsek ve sorunu hastayla doğru zamanda çalışmaya başlasaydık, birçok intihar muhtemelen engellenirdi.

Genel olarak bundan daha önemli bir şey, hastanın umutsuzluğunun herhangi ciddi bir nevrozun tedavisi açısından engel teşkil etmesidir. Freud, hastanın ilerlemesine engel olan her şeyi *direnç* olarak adlandırmaya yatkındı. Ama umutsuzluğa pek bu şekilde bakamayız. Analizde, geri ve ileri hareket eden güçlerin birbiriyle etkileşimiyle, dirençle ve güdüyle uğraşmak zorundayız. Direnç hastanın mevcut durumunu sürdürmek işin iş gören tüm güçlere verilen ortak bir terimdir. Güdüleriyse onu içsel olarak bağımsızlığa iten yapıcı enerjinin ürünüdür. Bu bizim çalışmamızın itici gücüdür ve onsuz hiçbir şey yapamayız. Hastanın direncinin üstesinden gelmesine yardım eden bu güçtür. Kişinin çağrışımlarını daha üretken hale getirir ve bu da analiste onu daha iyi anlama olanağını sağlar. Olgunlaşmanın kaçınılmaz acısına katlanması için kişiye içsel bir kuvvet verir. Kendini güvende hissetmesini sağlayan tavırları bırakma riskini almaya ve bilinmeyene doğru atılmaya -kendisine ve başkalarına karşı yeni tavırlar geliştirmesi- istekli kılar. Analist hastayı bu sürece sürükleyemez; hastanın kendisinin bunu istemesi gerekir. Hastanın umutsuzluğunun felce uğrattığı, işte bu çok değerli güçtür. Ve analist bunun farkına varmayarak ve es geçerek kendisini hastanın nevrozu karşısındaki en iyi müttefikinden mahrum bırakmış olur.

Hastanın umutsuzluğu tek bir yorumla çözülebilecek bir sorun değildir. Eğer hasta değişmez olarak gördüğü bir talihsizlik duygusu içinde kaybolmak yerine, bunu er geç çözülebilecek bir sorun olarak görmeye başlamışsa, çoktan önemli bir adım atılmıştır. Bu adım hastanın devam etmesi için yeterlidir. Tabii ki iniş ve çıkışlar olacaktır. Kendisine yardımcı olabilecek bir içgörü kazandığında, iyimser hatta fazla iyimser olabilir, kavradığı şey daha üzücü olduğundaysa tekrar eski umutsuzluğuna dönecektir. Her sereferinde bu sorun yeniden ele alınmalıdır. Hasta gerçek anlamda değişebildiğini gördükçe bunun

kendisi üzerinde yarattığı ağırlığı da hafifleyecektir. Analizin başında, bu hastanın yalnızca kendisini en rahatsız eden semptomlardan kurtulma isteğiyle sınırlı olabilir. Ancak bu durumun kendisini nasıl bağladığını fark ettikçe ve özgür olmanın tadına vardıkça bu istek daha güçlü hale gelir.

12
Sadistik Eğilimler

Nevrotik umutsuzluğun pençesindeki kişiler, şu ya da bu şekilde hayatlarını "sürdürmeyi" becerir. Eğer nevrozları yaratıcılık kapasitelerini çok fazla köreltmediyse, bilinçli bir şekilde özel hayatlarına çekilmeyi ve üretken olabilecekleri bir alana yoğunlaşmayı başarabilirler. Kendilerini sosyal ya da dini bir harekete ya da bir organizasyon işine adayabilirler. Çalışmaları yararlı olsa da herhangi bir keyif duymazlar ve bundan kişisel bir çıkar sağlamamaları bu durumu daha da artırır. Diğerleri ise kendilerini hayatın dar bir alana uyarlayarak sorgulamayı bırakır, ancak bu alana büyük bir anlam yüklemeden sadece yükümlülüklerini yerine getirmeye çalışırlar. John Marquand *So Little Time*'da (Kısıtlı Zaman) *böyle* bir hayatı tasvir eder. Bunun, nevrozdan farklı olarak Erich Fromm'un,[1] "bozukluk" olarak nitelendirdiği durum olduğunu düşünüyorum. Oysa ben bunu nevrotik süreçlerin sonucu olarak yorumluyorum.

Bu kişiler, aynı zamanda tüm ciddi ya da ümit verici uğraşlardan vazgeçerek hayatın kıyılarına döner ve kendilerini bir hobi, iyi yemek, sosyal içicilik ya da küçük cinsel maceralar gibi ufak hazlar almaya verirler. Ya da rastgele sürüklenirler ve böylece durumları daha da kötüleşir ve dağılırlar. Düzenli herhangi bir işi tutturamadıkları için kendilerini içkiye, kumara ya da fahişeliğe verirler. Charles Jackson'ın *Kayıp Haftasonu*'nunda tarif ettiği türde bir alkolizm, bu tür bir durumun son aşamasını temsil eder. Bu bağlamda kişinin dağılmaya, parçalanmaya yönelik bilinçdışı bir kararlılık göstermesinin tüberküloz ve kanser gibi kronik hastalıkların oluşumunda ruhsal olarak güçlü bir katkısı olup olmadığını incelemek ilginç olabilir.

1 Erich Fromm, "Individual and Social Origins of Neurosis" (Nevrozların Bireysel ve Toplumsal Kökenleri), *American Sociological Review*, 1944.

Son olarak, umutsuz kişiler yıkıcılığa dönerken, bir yandan da onarım çabalarını başkaları üzerinden bir yaşam sürerek gerçekleştirebilirler. Kanımca, sadistik eğilimlerin anlamı budur.

Freud sadistik eğilimleri güdüsel olarak gördüğü için, psikanalizin ilgisi büyük ölçüde sadistik sapkınlıklar denilen olgulara odaklanmıştır. Gündelik ilişkilerin içindeki sadistik örüntüler gözardı edilmese de, yeterince tanımlanmamıştır. Her tür dayatma ya da saldırgan davranış, güdüsel sadistik eğilimlerin biçim değiştirmiş ya da yüceltilmiş bir hali olarak görülür. Söz gelimi Freud, güç ve iktidar çabasının sadistik olabileceğini düşünmekteydi; oysa hayatı kıran kırana bir mücadele olarak gören biri için bu çaba yalnızca bir hayatta kalma mücadelesidir. Aslında bu çaba nevrotik olmak zorunda değildir. Bu ayrım eksikliğinin sonucu olarak, elimizde ne sadistik davranışların alabileceği biçimlere dair kapsamlı bir tablo ne de sadistik kelimesinin tam olarak ne olduğuna dair herhangi bir kriter vardır. Böylece neyin sadizm olarak nitelendirilebileceğini veya nitelendirilemeyeceğini belirlemek büyük oranda kişisel sezgiye kalmıştır -bu da sağlam bir gözlem için pek elverişli bir durum değildir.

Kişinin diğerlerini incitmesi tek başına sadistik bir eğilimin belirtisi değildir. Kişi bu süreçte yalnızca düşmanlarına değil dostlarına da zarar verdiği kişisel ya da genel bir mücadele içine girebilir. Başkalarına yönelik düşmanlık yalnızca tepkisel de olabilir. Kişi zarar görmüş ve korkmuş olabilir ve bu nesnel kışkırtmaya orantısız olmakla birlikte öznel açıdan güçle karşılık vermek ister. Bununla beraber kişi, bu konuda kendisini kolayca kandırabilir: Aslında söz konusu olan sadistik bir eğilimken, sıklıkla haklı bir tepki gösterdiğini iddia eder. Oysa bu iki durumu ayırmaktaki güçlük, tepkisel bir düşmanlığın var olmadığını göstermez. Nihayetinde, hayatta kalmak üzere savaş vermesi gerektiğini hisseden saldırgan tip tüm o ofansif taktiklere başvurur; bu süreç içinde başkaları da zarar görebilir, ancak incitmek ya da kırmak kişinin öncelikli niyeti olmaktan çok bir yan üründür. Basitçe söylemek gerekirse, burada işaret ettiğimiz türden eylemlerin saldırgan ya da düşmanca olduğunu söylebilsek de, bunlar kötü bir niyetle gerçekleştirilmemiştir. Burada zarar verme olgusundan alınan bilinçli ya da bilinçdışı bir tatmin yoktur.

Buna karşılık bazı tipik sadistik davranışları inceleyelim. Bu davranışları, başkalarına karşı sadistik eğilimleri -böyle eğilimlere sahip olduklarının bilicinde olsalar da olmasalar da- dışa vurmakta ketlenmemiş kişilerde görebiliriz. Aşağıda sadistik bir kişi derken, diğerlerine yönelik davranış ve tavırları çoğunlukla sadistik olan kişilerden bahsediyorum.

Böyle biri başkalarını ya da belirli bir kişiyi esir etmek isteyebilir. "Kurbanı" kusursuz bir köle- sadece kendine air duyguları, istekleri ya da insiyatifi olmamakla kalmayıp, efendisi üzerinde de hiçbir talep ve iddiası olamayan bir yaratık- olmalıdır. Bu eğilim, kurbanı belirli bir şekle sokma ya da eğitme biçimini alabalir-tıpkı *Pymalion'daki* Profesör Higgins'ın Eliza'yı biçimlendirmesi gibi. En iyi olasılıkla bunun birtakım yapıcı yönleri olabilir, tıpkı anne-baba ile çocuk, öğretmenle de öğrencisi arasında olduğu gibi. Bu aynı zamanda sıklıkla cinsel ilişkilerde, özellikle de sadistik olan partnerin daha büyük ve olgun olduğu durumlarda görülür. Bazen genç ve yaşlı iki erkek arasındaki eşcinsel ilişkilerde de belirgin olabilir. Ama orada bile köle kendi yoluna gitmeyi, kendine dostlar ve ilgi alanları edinmeyi düşündüğüne dair bir şüphe uyandırırsa şeytan harekete geçer. Bazı istisnai durumlar hariç, efendi sıklıkla sahiplenici bir kıskançlığa kapılır ve bunu bir işkence aracı olarak kullanır. Kurbanı denetim altında tutmak *kişinin kendi hayatından bile daha ilgi çekici olması* bu tür sadistik ilişkilerin karakteristik özelliğidir. Böyle biri kendi kariyerini göz ardı edecek, partnerine herhangi bir bağımsızlık vermektense diğer insanlarla tanışmaktan duyacağı hazdan ya da kendisine getireceği faydalardan vazgeçecektir.

Bu tür bir kişinin partnerini esir etme biçimi de karakteristiktir. Kişiden kişiye çok az fark gösterir ve iki kişinin karakter yapısına göre belirlenir. Sadistik kişi partnerine yalnızca ilişkisini değerli gösterecek kadar verecektir. Partnerinin birtakım ihtiyaçlarını -psişik olarak, asgari düzeyde- karşılayacaktır. Ve onu, verdiği şeyin eşsizliğiyle etkileyecektir. Kimsenin onu kendisi kadar anlayamayacağını, ona bu kadar destek olamayacağını, cinsel olarak onu bu kadar tatmin edemeyeceğini ve hatta kimsenin ona katlanamayacağını söyleyecektir. Ayrıca, onu vaatleriyle de cezbedebilir: Aşk, evlilik, daha iyi bir finansal durum ya da daha iyi bir tedavi gibi doğrudan ya da dolaylı

olarak vaatlerde bulunur. Bazen partnerine olan ihtiyacının altını çizip onu bu noktadan çekmeye çalışacaktır. Tüm bu taktikler, fazla sahiplenici ve fazla aşağılayıcı davranarak partnerini diğerlerinden koparddığında daha da etkili olur. Eğer partnerini kendisine yeterince bağımlı kılarsa, onu en sonunda bırakmakla tehdit edebilir. Ayrıca, başka aşağılama yolları da kullanılabilir ama bunlar kendi başlarına da olabildikleri için, başka bir bağlamda tek başına ele alınmalıdır. Doğal olarak, partnerin karakteristik özelliklerini hesaba katmadan böyle bir ilişkide olan biteni anlayamayız. Çoğunlukla, partner uyumlu tipte bir kişidir ve bu yüzden de terk edilmekten korkuyordur; ya da kendi sadistik dürtülerini çok derinlere bastırdığı için çaresiz olan -daha sonra göreceğimiz gibi- biri olabilir.

Böyle bir durumun neden olduğu karşılıklı bağımlılık iki tarafta da hınç duygusunu tetikler. Eğer esir olan kişinin mesafe alma ihtiyacı belirginse, diğerine kendi zihnini bu kadar meşgul ettiği ve enerjisini bu kadar fazla aldığı için özellikle hınç duyabilir. Bu kenetleyici bağları yaratanın kendisi olduğunun farkında olmadan, partnerini ona fazla yapıştığı ya da onu fazla tuttuğu için suçlayabilir. Bu tür durumlarda ondan kopmak ve ayrılmak istemesi korku ve hıncının ifadesi olduğu kadar onu sindirmenin de bir yoludur.

Bütün sadistik arzular esareti amaçlamaz. Kişi başkalarının *duygularıyla oynamaktan da* haz alabilir. Soren Kierkegaard, romanı *Baştan Çıkarıcının Günlüğü*'nde *kendi hayatından hiçbir beklentisi olmayan* bir adamın tümüyle oyunun kendisiyle ilgilenebildiğini gösterir. Adam ne zaman ilgi göstereceğini ve ne zaman kayıtsız davranması gerektiğini bilir. Kızın kendine verdiği tepkileri öngörme ve gözlemleme konusunda fazlasıyla hassastır. Kendisini neyin tahrik edeceğini ve neyin durduracağını bilir. Ancak bu hassasiyet sadistik oyunun gerekleriyle sınırlıdır: Bu deneyimin kız için ne anlama gelebileceği onu hiçbir şekilde ilgilendirmez. Kierkegaard'ın romanında bilinçdışı olan kurnaz hesapçılık çoğu zaman bilinçlidir. Ama bu aynı çekme ve itme, cezbetme ve düş kırıklığına uğratma, yükseklere çıkarma ve alçaltma, neşelendirme ve kederlendirme oyunudur.

Sadistik kişinin üçüncü karakteristik özelliği ise partnerini *sömürmesidir.* Sömürü ille de sadistik bir girişim olmak zorunda değildir;

kişi sırf çıkar uğruna da buna başvurabilir. Sadistik sömürüde, kazanç söz konusu olsa bile, çoğu zaman hayalîdir ve onu takip eden duygulanım da tümüyle uygunsuzdur. Sadist kişi için sömürü kendi başına bir tür tutku haline gelir. Sadist kişi için önemli olan diğerlerinden üstün olmanın çoşkusunu yaşamaktır. İşin içinde sadistik bir yön olup olmadığı kullanılan yollarda ortaya çıkar. Partner, doğrudan ya da dolaylı olarak giderek artan taleplere maruz bırakılır ve onları yerine getiremezse kendini suçlu ya da küçük düşmüş hissetmesi sağlanır. Sadistik kişi memnuniyetsiz olmak için her zaman bir gerekçe bulabilir; aynı şekilde kendisine haksızlık edildiğini düşünür ve bu yüzden de daha fazla talep etme hakkını bulur. İbsen'in *Hedda Gabler*'i bu tür taleplerin yerine getirilmesinin kişide hiçbir zaman şükran duygusu uyandırmadığını ve buradaki arzunun çoğu zaman diğer kişiye zarar vermek ve ona haddini bildirmek olduğunu gösterir. Bunlar maddi şeyler,cinsel ihtiyaçlar ya da bir kariyer oluşturma amacı olabilir; özel bir ilgi, bağlılık ve sınırsız bir hoşgörü talebi de olabilir. Bu taleplerin içeriğinde özellikle sadistik olan bir şey yoktur: Sadizmin varlığına işaret eden, partnerin her ne şekilde olursa olsun, duygusal açıdan boş, eksik olan bir hayatı doldurması yolundaki beklentidir. Sürekli sıkıldığı için yakınan ve kendisini heyecanlandıracak ve uyaracak bir şey isteyen Hedda Gabler, yine bu durumun iyi bir örneğidir. Başka birinin canlılığından ve hayatiyetinden, bir vampir gibi beslenme ihtiyacı genellikle tamamen bilinçdışıdır. Bununla beraber, bu ihtiyacın sömürme arzusunun temelinde yattığı ve bu talepleri beslediği çok büyük ihtimaldir.

Kişinin aynı zamanda başkalarını hüsrana uğratmaya yönelik bir eğilim taşıdığını anladığımızda, bu sömürünün karakterini daha da iyi anlarız. Sadistik kişinin hiçbir zaman hiçbir şey vermek istemediğini söylemek yanlış olur. Kişi belirli koşullar altında cömert bile olabilir. Sadizmin tipik özelliği pintilik ya da cimrilik değildir; burada söz konusu olan, başkalarına engel olmaya -onların keyfini kaçırmaya ve beklentilerini boşa çıkarmaya- yönelik -bilinçdışı olsa da- çok daha aktif bir dürtüdür. Partnerinin herhangi bir şeyden haz duyması ya da herhangi bir şeyin onu neşelendirmesi, sadistik kişide dayanılmaz bir biçimde onu bozma arzusunu uyandırır. Eğer partneri onu görmeyi arzu ediyorsa, asık suratlı davranma eğiliminde olacaktır. Eğer partneri

sevişmek istiyorsa, isteksizleşecek ya da ereksiyon olamayacaktır. Olumlu olan hiçbir şeyle alakası olmayabilir ya da alaka kurmayı beceremeyebilir. Etrafına kasvet saçarak bir depresan görevi görür. Aldous Huxley'den alıntılayacak olursak:[2] "Herhangi bir şey yapması gerekmez: Onun için *olmak* yeterlidir. Bir enfeksiyon bile pörsümelerine kararmalarına neden oluyordu." Ve biraz sonra: "Ne kadar da saf bir iktidar arzusu, ne kadar da zarif bir zalimlik! Ve neşeyi kaçıran ve eğlence olasılığını boğan."

Bunlar kadar önemli olan bir başka özellik de sadistik kişinin diğerlerini *aşağılama ve kötüleme eğilimidir.* Sadistik kişi diğerlerindeki kusurları görme, zayıflıkları keşfetme ve onlara işaret etme konusunda olağanüstü bir keskinliğe sahiptir. Diğerlerinin hangi noktalarda hassas olduğunu ve kırılabileceğini sezgisel olarak bilir. Ve sezgisini acımasızca aşağılayıcı bir eleştirici için kullanma eğilimindedir. Bu durumu dürüstlük ya da yardımcı olma isteği olarak rasyonalize edebilir; diğer kişinin yeterliliği ya da bütünlüğüne dair duyduğu kuşkuların samimi olarak canını sıktığını düşünebilir, bununla beraber, bu samimiyet sorgulandığında da korkuya kapılacaktır. Aynı zamanda bu tavır salt bir şüphecilik olarak görülebilir. Hasta şöyle diyebilir: "Keşke o kişiye güvenebilseydim!" Ama onu rüyalarında hamamböceğinden sıçana her türlü tiksindirici yaratığa dönüştürdükten sonra nasıl ona güvenmeyi bekleyebilir! Başka türlü ifade edersek, şüphecilik- bilinçli olarak fark ettiği tek şeydir- aşağılayıcı ve kötüleyici tavrın bir sonucundan ibaret olabilir. Burada bir kere daha yalnızca bir eğilimden çok, hata ve kusur bulmaya yönelik bir tutkudan söz etmek daha uygun olurdu gibi görünüyor. Kişi yalnızca başkalarındaki kusur ve hatalara ışık tutmakla kalmaz; aynı zamanda kendi hatalarını dışsallaştırarak davayı diğerinin aleyhine çevirme konusunda da oldukça başarılıdır. Söz gelimi, herhangi bir davranışıyla birini üzmüşse, derhal o kişinin içinde bulunduğu duygusal duruma endişenlenecek ve hatta ona acıyacaktır. Eğer partneri, korktuğu ya da sindiği için onu tümüyle açık davranmazda, onu birşeyleri gizlediği ya da yalan söylediği için suçlayacaktır. Kendisine bağımlı olduğu için -bunun için elinden geleni yapsa da- onu

2 Aldous Huxley, *Time Must Have a Stop* (Zaman Durmalı), 1944.

aşağılayacaktır. Kişi karşısındakinin ayağını yalnızca sözleriyle değil, her tür aşağılayıcı tavır ve davranışla da kaydırır. . Aşağılayıcı ve küçük düşürücü cinsel pratikler bunun ifade şekillerinden biridir.

Bu dürtülerden herhangi biri engellendiğinde ya da işler tersine döndüğünde ve sadistik kişi, sömürülenin, tahakküm edilenenin ya küçük görülenin kendisi olduğunu hissettiğinde, cinnete benzeyennöbetler geçirebilir. Böyle bir durumda, karşısındakine ne kadar yapsa az olacağını düşünü ona tekme atabilir, onu dövebilir ve delik deşik edebilir. Bu sadistik öfke nöbetleri bastırıldığında akut panik durumuna ya da içsel tansiyonun arttığına işaret eden bazı fonksiyonel somatik bozukluklara yol verebilir.

Öyleyse, bu eğilimlerin anlamı nedir? Kişiyi bu denli zalim olmaya iten içsel gereklilikler nelerdir? Sadistik eğilimlerin sapkın cinsel güdülerin bir ifadesi olduğu yolundaki varsayımın bir aslı yoktur. Bu güdülerin cinsel davranışlarda kendini ifade edebileceği doğrudur. Bu anlamda tüm karakteristik davranışlarımızın kaçınılmaz olarak cinsel alanda- nasıl ki çalışmamızda, yürüyüş biçimimiz ve el yazımızda ortaya çıkıyorsa- kendilerini ifade edebilecekleri yolundaki genel kural açısından bir istina oluşturmazlar. Birçok sadistik uğraşın bir tür heyecanla, ya da tekrar tekrar söylediğim gibi, sürükleyici bir tutkuyla gerçekleştirdiği de doğrudur. Bununla beraber, böyle yaşanmadığı durumlarda bile, bu heyecan ve uyarılma duygulanımlarının cinsel bir tabiatı olduğu çıkarımı her heyecan duygusunun kendi içinde cinsel bir nitelik taşıdığı önermesine dayanmaktadır. Ancak bu önermeyi doğrulayacak bir kanıt yoktur. Fenomenolojik olarak, sadistik uyarılma ve cinsel taşkınlık doğası gereği birbirinden tümüyle farklıdır.

Sadistik dürtülerin inatçı bir çocuksu eğilim olduğu yolundaki iddianın belirli bir doğruluğu vardır: küçük çocuklar çoğu zaman hayvanlara ya da kendilerinden küçüklere karşı zalim davranırlar ve görünüşte de bundan bir zevk alırlar. Aradaki bu yüzeysel benzerliğe bakarken çocuğun başlangıçtaki zalimliğinin yalnızca daha rafine bir hal aldığı söylenebilir. Ama aslında yalnızca rafine olmamıştır: bir yetişkin sadistin zalimliğinin türü de daha farklıdır. Gördüğümüz gibi, çocuğun dolaysız ve direkt olan zalimliğinde olmayan bazı kendine has özellikler vardır. Çocuğun zalimliği küçük düşme ve ezilme his-

sine karşı verilmiş görece basit bir tepki gözükmektedir: güçsüz ve zayıf olanı ezerek kendini ortaya koyar. Sadistik eğilimler ise hem daha karmaşıktır hem de daha karışık kaynakları vardır. Ayrıca, ilerdeki tuhaflıkları doğrudan erken dönemlerdeki deneyimlerle açıklamaya çalışan her çaba gibi bu da çok önemli bir soruyu cevapsız bırakır: zalimliğin sürdürülmesine ve geliştirilmesine neden olan etkenler nelerdir?

Yukarıdaki hipotezlerin hepsi sadizmin yalnızca bir yönü -birinde cinsellik, diğerinde ise zalimlik- üzerinde durmakta ve bunları açıklamakta bile yetersiz kalmaktadır. Bunu Erich Fromm'un sunduğu açıklama[3] -ki diğerlerine göre meselenin özüne daha çok yaklaşmıştır- için de söyleyebiliriz. Fromm sadistik kişinin bağlı olduğu kişiyi yok etmek istemediğini, ancak kendi hayatını yaşayamadığı için partnerini sembiyotik bir varlık olarak kullanmak zorundadır. Bu kesinlikle doğru olsa da, yine de bir kişinin niye başkalarının hayatlarını kurcaladığını ya da bu kurcalamanın niye belirli biçimler aldığını açıklamak için hala yetersizdir.

Eğer sadizmi nevrotik bir semptom olarak ele alacaksak, ilk önce, semptomu açıklamaya çalışmadan önce onun geliştiği kişiliği anlamak için uğraşmalıyız. Soruna bu açıdan yaklaştığımızda, kendi hayatına ilişkin yoğun bir boşluk duygusu olmayan hiçkimsenin belirgin sadistik eğilimler geliştirmeyeceğini anlarız. Sadizmin temelinde yatan bu durumu kışkırtıcı klinik merakımızla ortaya çıkarmadan çok önce şairler sezinlemişlerdir. Hem Hedda Gabler'in hem de baştan çıkarıcının durumunda, kendilerine ya da kendi hayatlarına dair bir şey yapma olasılığı artık öyle ya da böyle sorun olmaktan çıkmıştır. Eğer bu koşullar altında kişi kurtuluş yolu bulamıyorsa, genellikle tümüyle hınç dolu olur. Kendini sonsuza kadar dışarda kalmış ve yenilmiş hisseder.

Dolayısıyla hayattan ve onun içindeki olumlu her şeyden nefret etmeye başlar. Ancak tutkuyla arzuladığı bir şeyden esirgenen birinin yakıcı haseti içinde nefret eder. Bu hayatın elinden kayıp gittiğini hisseden birinin kötücül hasetidir. Nietzsche buna "Yaşam Haseti" derdi. Böyle biri aynı zamanda başkalarının da üzülebileceğini ve kederle-

3 Erich Fromm, *Özgürlükten Kaçış*, 1941, Payel Yayınları

nebileceğini düşünmez: o açken "onlar" masadadırlar; "onlar" severler, yaratırlar, keyif alırlar, kendilerini sağlıklı, rahat ve bir yere ait hissederler. Diğerlerinin mutluluğu ve onun "naif" bir biçimde haz almayı ve eylenmeyi beklemesi onu sinirlendirir. Eğer mutlu olamayacaksa, onlar nasıl olur? Dostoyevski'nin *Budala*'sının söylediği gibi, diğerlerinin mutluluğunu affedemez. Diğerlerinin neşesini bozmalıdır. Tüberküloza yakalanan bir öğretmenin öğrencilerinin sandviçlerine tüküren ve onları ezme gücünden dolayı sevinen bir öğretmenin hikayesi bu tavra örnektir. Bu öç almaya yönelik bilinçli bir hasettir. Sadist kişide ise diğerlerini hüsrana uğratma ve onları kahretme eğilimi genellikle bilinçdışıdır. Ama burada da amaç öğretmeninki kadar kötücüldür: kendi acısını başkalarına aktarma; eğer diğerleri de kendisi kadar alçalmış ve yenik olursa, yalnız acı çekenin kendisi olduğunu hissetmeyeceği için ıztırabı hafifleyecektir.

Bu içini kemiren haseti yatıştırmak için kullandığı bir başka yok "ulaşamadığı şeye pis deme" taktiğidir; bunu o kadar kusursuzca yapar ki en iyi gözlemciyi bile kolayca yanıltabilir. Esasında, hasetini öyle derinlere bastırmıştır ki onun varlığını akla getiren her imayı alaya alacaktır. Böylece hayatın ızdıraplı, külfetli ya da çirkin tarafları üzerinde durması yalnızca burukluğunun ifadesi değildir; daha çok herhangi birşeyi kaçırmadığını kendine ispatlamaya çalışmak istiyor olmasının bir tezahürüdür. Sürekli kusur bulması ve herşeyi değersizleştirmesinin kaynağı kısmen budur. Sözgelimi, güzel bir kadının vücudundaki kusursuz olmayan bir parçasına dikkat edecektir. Bir odaya girdiğinde, gözleri odaya uymayan bir renk ya da bir mobilya parçasına gidecektir. Güzel bir konuşmanın içindeki bir kusuru bulup çıkaracaktır. Benzer bir şekilde, diğerlerinin yaşamında ya da karakterlerinde ya da hareketlerinde yanlış olan şey gözünde çok büyük gözükecektir. Eğer sofistike biriyse bunu kusurlar konusunda hassas davranmasına bağlayacaktır. Ama aslında yalnızca bunlarla ilgilendiği için, diğer hiçbir şeyi göremiyordur.

Hasetini yatıştırmayı ve hıncını deşarj etmeyi başarsa da, bu her şeyi değersizleştiren tavrı en sonunda kalıcı bir hüsran ve memnuyetsizlik duygusuna yol açacaktır. Sözgelimi, eğer çocukları varsa, en başta onların beraberinde getirdiği sıkıntı ve yükümlükleri düşünürler;

eğer çocukları yoksa en önemli insani deneyimden mahrum bırakıldığını düşünür. Eğer cinsel bir ilişkisi yoksa yoksunluk hisseder ve kendini frenlendiği endişesine kapılır; eğer cinsel ilişkileri varsa, onlar tarafından aşağılanmış hisseder ve onlardan utanır. Eğer bir yolculuk yapma şansı varsa, bunu sıkıntı ve rahatsızlık olarak yaşar; eğer yolculuğa çıkamazsa, evde kalmış olmayı utanılacak bir şey olarak addeder. Kronik mutsuzluğunun kaynaklarının kendi içinde olabileceğini düşünmediği için, kendisini yenilgiye uğrattıkları fikrini diğerlerine empoze etme ve yerine getirilmeleri kendisini asla tatmin etmeyecek giderek artan taleplerde bulunma hakkına sahip olduğunu düşünür.

Haset, değersizleştirme eğilimi ve onların sonucunda ortaya çıkan memnuniyetsizlik bir ölçüde bazı sadistik eğilimleri açıklar. Bir sadistin niye diğerlerini hüsrana uğratmak , niye onlara acı vermek istediğini, niye kusur bulma ve niye doymak bilmeyen taleplerde bulunmaya doğru itildiğini anlarız. Bununla beraber, umutsuzluğunun kendiyle ilişkisini nasıl etkilediğini göz önünde bulundurmadan, ne onun saldırganlığının ne de kibirli bilgiçliğinin derecesini anlayabiliriz.

İnsani ahlakın en temel gereklerine aykırı hareket ederken, aynı zamanda kendi içinde özellikle yüksek ve katı ahlaki standartlara dair idealleştirdiği imgeye sığınır. Daha önce bahsettiğimiz gibi, böyle biri, bu tür standartlara hiçbir zaman erişemediğine üzülerek, bilinçli ya da bilinçli olmayan bir şekilde olabildiğince "kötü" olmaya karar veren kişilerdendir. "Kötü" olmayı başarabilir ve bu durumun için umutsuz bir keyif içinde debelenir. Ancak bunu yaparken idealleştirdiği imgeyle gerçek benliği arasındaki mesafe aşılamaz hale gelir. Onarılamayacak ve bağışlanamayacak bir durumda olduğunu hisseder. Umutsuzluğu derinleşir ve kaybedecek hiçbir şeyi olmayan bir kişi kadar umursamaz olur. Bu durum devam ettikçe kendine karşı tam olarak yapıcı bir tavır benimsemesi mümkün değildir. Yapıcı olmaya yönelik herhangi bir girişimin kaçınılmaz olarak bir faydasız olacak ve durumunu görmezlikten geldiğini ele verecektir.

Kendine olan nefreti öyle bir boyuta ulaşır ki kendine bakamayacak hale gelir. Haklı ve doğru olduğunu ilişkin daha önceden geliştirdiği zırhı pekiştirerek kendini buna karşı güçlendirmelidir. En ufak bir eleştiri, ihmal ya da özel bir kabul görmeme kendine yönelik duy-

duğu aşağılamayı harekete geçirdiği için haksız olduğu gerekçesiyle reddedilmelidir. Bu yüzden bu aşağılama duygusunu dışsallaştırmalı ve diğerlerini suçlamalı, azarlamalı ve küçük düşürmelidir. Ancak bu onu kısır bir döngüye sokar. Diğerlerini ne kadar küçük görürse kendine duyduğu küçümsemenin de o kadar az farkına varır- ve ne kadar umutsuzlaşırsa bu küçümseme duygusu da o kadar şiddetli ve zalim bir hale gelir. O zaman kendini topu dışarı atarak korur. Kocasını karasızlıkla suçlayan ve esasında onu sinirlendirenin kendi kararsızlığı olduğunda kendini paramparça etmek isteyen kadına dair daha önce verdiğimiz bu süreci örnekler.

Şimdi bu ışıkta sadistik kişi için diğerlerini kötülemenin niye zorunlu birşey olduğunu kavramaya başlıyoruz. Ve şimdi diğerlerini zorlantılı ve çoğu zaman diğerlerini, ya da en azından partnerini düzeltmeye, ıslah etmeye yönelik duyduğu zorlantılı ve fanatik dürtünün içsel mantığını da şimdi anlayabiliyoruz. İdealleştirdiği imgeye dönüşemediği için, partneri bunu yapmalıdır; ve kendine yönelik duyduğu insafsız öfke partnerin yaptığı herhangi bir hata karşısında açığa vurur. Bazı zamanlarda kendine şöyle bir soru sorabilir: "Niye onu yalnız bırakmıyorum?" Ancak kişinin içsel savaşı sürdüğü ve dışsallaştırdığı sürece bu tür rasyonel düşüncelerin herhangi bir faydası olmadığı açıktır. Kişi çoğunlukla partnerine uyguladığı baskıyı "sevgi" ya da ona gelişimine duyduğu ilgi olarak rasyonalize eder. Elbette, bu sevgi değildir. Ama partnerine kendi içsel kurallarına uygun olarak gelişmesine karşı bir ilgi de değildir. Gerçekte partnerine -sadistin- idealize ettiği imgesini fark etme gibi imkansız bir görevi zorla yaptırmaya çalışır. Kendine duyduğu küçümseme duygusuna bir kalkan görevi görmesi için geliştirdiği haklılık ve doğruluk kendini beğenmiş bir güvenle yapmasını sağlar.

Bu içsel mücadeleyi anlamak aynı zamanda sadistik semptomların doğasındaki daha genel bir etkeni de daha iyi kavramamızı sağlar: sadistin kişiliğinin her hücresini bir zehir gibi saran intikamcılık. İntikamcıdır ve öyle olmalıdır çünkü kendine duyduğu şiddetli küçümsemeyi dışarı yöneltmiştir. Kendinden eminliği onun ortaya çıkan herhangi bir güçlükteki payını görmesini engellediği için bir tek kendisinin mağdur olduğuna inanmalıdır; tüm keder ve ızdırabının kayna-

ğının kendi içinde olduğunu göremediği için sorumluluğu başkalarına atmalıdır. Onun hayatını mahvettiler, bunun bedelini ödemeliler- başlarına gelecekleri kabul etmemeliler. Kişimin içindeki tüm yakınlık ve merhamet duygularını öldüren, diğer tüm etkenlerden de öte, işte bu intikamcılıktır. Niye hayatını mahveden -ve ayrıca ondan daha iyi konumda olan- kişilere sempati duysun ki? Bazı durumlarda intikam arzusu bilinçli olabilir; sözgelimi, kişi ana-babasına karşı duyduğu intikam duygusunun bilincinde olabilir. Bununla beraber, bunun birçok alana yayılan bir karakter eğilimi olduğunun farkında değildir.

Şimdiye kadar gördüğümüz kadarıyla, sadistik kişi, kendisini dışlanmış ve delirmeye mahkum hissettiği için, kör bir intikamcılıkla, öfkesini diğerlerinden çıkarır. Artık anladığımız gibi, diğerlerine acı çektirerek kendi ızdırabını hafifletmeye çalışır. Ancak bu açıklama yetersizdir. Saldırganlık tek başına birçok sadistik uğraşın tipik özelliği olan sürükleyici tutkuyu açıklamaz. Sadistik kişi için hayati önem taşıyan bazı olumlu kazançları olmalıdır. Bu ifade, sadizmin umutsuzluğunun bir uzantısı olduğu yolundaki varsayımla çelişiyor gibi gözükebilir. Umutsuz bir kişi nasıl bir şey umabilir ve hatta bu kadar tüketici bir enerjiyle peşinden gidebilir? Oysa, öznel açıdan baktığımızda burada büyük bir kazanç vardır. Diğerlerini aşağılamak yalnızca kendine duyduğu küçümsemeyi hafifletmez, aynı zamanda ona bir üstünlük duygusu da sağlar. Başkalarının hayatlarını biçimlendirirken yalnızca onlar üzerinde uyarıcı bir güç duygusu elde etmiş olmaz, aynı zamanda kendi hayatına da ikame bir anlam bulmuş olur. Başkalarını kendi çıkarları için kullanırken, onların üzerinden, kendi boşluğunu hafifletecek bir duygusal yaşam da sağlamış olur. Diğerlerini mağlup ederken kendi yenilmişliğini örtecek bir zafer kazanır. Bu diğerlerinden intikam alarak zafer kazanma arzusu muhtemelen en güçlü itici gücüdür.

Tüm bu uğraşlar aynı zamanda bu tür heyecanlara ve uyarılmalara duyduğu açlığı gidermeye de yarar. Kişi ne kadar olgun olursa bu tür şeylere de o kadar ilgi duyar. Bununla beraber sadistik kişinin duygusal yaşamı boştur. Kızgınlık ve zafer duygusu dışında neredeyse tüm duyguları baskılanmıştır. Öyle ölüdür ki kendini canlı hissetmek için bu tür keskin uyaranlara ihtiyaç duyar. Son ama aynı derecede önemli bir şey de, diğerlerine yönelik sadistik uğraşlarının, bilinçdışı tüm-

güçlülük duygusunu pekiştiren bir tür gurur ve güç duygusu verir. Analiz sırasında, hastanın sadistik eğilimlerine yönelik tavrı çok büyük değişimlerinden geçer. Bunların ilk farkına vardığında, bunlara karşı eleştirel bir tavır alma eğilimindedir. Ama bu dolaylı reddediş gönüldür değildir; daha çok yürürlükte olan standartlara karşı sahte bir bağlılıktır. Aralıklı olarak kendinden nefret ettiği dönemler olabilir. Bununla beraber, daha ileriki bir zamanda, sadistik yaşam biçimini bırakacağı bir sürada, bir anda çok değerli bir şeyi kaybettiği duygusuna kapılabilir. O zaman ilk defa bilinçli olarak diğerleriyle birlikte olmaktan memnuniyet duyduğu için neşelenir. Analizin kendisini aşağılık ve güçsüz birine döndürür mü diye endişesini dile getirebilir. Ve tekrar, analizde çok sık görüldüğü gibi, hasta endişesinde öznel olarak haklı nedenleri vardır: diğerlerine kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılatma gücü elinden alındığında kendini zavallı ve çaresiz bir yaratık olarak görür. Zamanla sadistik olmaktan aldığı güç ve gurur duygusunun kötü bir ikame olduğunu fark eder. Bunun kendisine değerli görünmesinin sebebi gerçek güç ve gururu erişilmez görmesidir.

Bu kazançların doğasının farkına vardığımızda, umutsuz kişinin çılgınca bir şey aradığı yolundaki ifadede bir çelişki olmadığını görürüz. Bununla beraber, kişinin bulmayı umduğu daha fazla bir özgürlük ya da daha fazla doyum değildir: umutsuzluğuna neden olan ne varsa değişmeden kalır ve onu değiştirmeye de bel bağlamaz. Aradığı şey ikamelerdir.

Kişi duygusal kazançları başkaları üzerinden yaşayarak elde eder. *Sadistik olmak diğerleri üzerinden saldırganca ve büyük ölçüde yıkıcı bir biçimde yaşamaktır.* Ancak bu tümüyle yeni düşen birinin yaşayabileceği tek yoldur. Amaçlarına ulaşmaya çalışırkenki umursamazlığı hayal kırıklığından kaynaklanan bir umursamazlıktır. Kaybedecek hiçbir şeyi olmadığı için, yalnızca kazanabilir. Bu anlamda sadistik uğraşların olumlu bir amacı vardır ve bu anlamda *bir onarım çabası olarak düşünülmelidir.* Amacın bu kadar tutkuyla takip edilmesinin nedeni sadistik kişinin diğerlerine karşı zafer kazanarak kendine ilişkin duyduğu bu rezil yenilmişlik duygusunu ortadan kaldırabilmesidir.

Bununla beraber, bu uğraşların doğasında var olan yıkıcı öğeler kişinin kendisi üzerinde de bazı sonuçları vardır. Kişinin kendine duy-

duğu küçümseme duygusunun arttığından daha önce söz etmiştik. Bunun aynı derecede önemli bir sonucu da kaygının ortaya çıkmasıdır. Bu kısmen bir misillenme korkusudur: Kişi diğerlerinin kendisine onlara davrandığı gibi davranacağından ya da davranmak isteyeceğinden korkar. Sürekli taarruz halinde olmadığı takdirde kendisine "haksız muamele edileceğini" emin olduğu için bu bilinçli bir korku olarak belirmez. Kendini hiçbir pratik amaç uğruna kullandırmamak için her tür saldırıyı öngörmek ve önlemek üzere her an tetikte olmak zorundadır. Kendini kullandırtmadığına dair bilinçdışı inancı çoğu zaman önemli bir rol oynar.

Bu ona kibirli bir güvenlik duygusu verir: *o* hiçbir zaman incinemez, hiçbir zaman ifşa olamaz, hiçbir zaman bir kaza ya da bir hastalık geçiremez; hatta, hiçbir zaman ölemez. Eğer her şeye rağmen, insanlar ya da durumlar onun kırılmasına, incinmesine neden olursa, sahte güvenlik duygusu sarsılır ve akut bir paniğe kapılır. Kısmen, kendi içindeki patlayıcı ve yıkıcı öğelerden korkuyordur. Üstünde oldukça yüklü bir bomba taşıyan biri gibidir. Kişi bu zararlı öğeleri kontrol altında tutmak için aşırı derecede denetlemeci ve sürekli olarak tetikte olmaya ihtiyaç duyar. Bunlar içtiği -eğer içkinin etkisiyle gevşemek onu çok korkutmuyorsa, zaman yüzeye gelebilir. Böyle bir durumda vahşi bir biçimde saldırgan olabilir. Onun için günah işlemek anlamına gelen belirli koşullar altında bu dürtüler bilincine yaklaşabilir. Böylece Zola'nın *Hayvanlaşan İnsan*'daki sadist bir kıza tutulduğunda paniklemeye başlar çünkü bu anda onu öldürme dürtüsünü uyandırır. Herhangi bir kazaya ya da herhangi bir zalimce harekete tanık olmak kendi yok etme dürtüsünü uyandırdığı için onda bir panik nöbetine yol açabilir.

Bu iki etken -kişinin kendine duyduğu küçümseme ve kaygı- sadistik dürtülerin bastırılmasından büyük ölçüde sorumludur. Bastırmanın derinliğine ve sağlamlığına göre değişir. Çoğu zaman yıkıcı dürtüler yalnızca bilinçten uzak tutulur. Genellikle, kişinin kendisi bunun farkında olmadan ne kadar çok sadistik davranışın gerçekleştirilebilmesi şaşırtıcıdır. Kendisinden daha zayıf bir kişiye kötü davranmaya yönelik ara ara arzu duyduğunda, sadistik eylemlere ilişkin bir şeyler okuduğu zaman heyecanlandığında, bazı aşikâr sadistik fanteziler kurduğunda yalnızca bunun bilincindedir. Ancak bu anlık ay-

dınlanmalar süreklilik kazanmaz. Gündelik yaşantısında başkalarına karşı gösterdiği davranışların çoğu büyük ölçüde bilinçdışıdır. Kendine ve başkalarına dair duygularındaki donukluk meseleyi bulanıklaştıran etkenlerden biridir; bunu ortadan kaldırmadıkça ne yaptığını duygusal anlamda yaşantılayamaz. Ayrıca, sadistik eğilimlerini saklamak için ortaya attığı gerekçeler çoğu zaman yalnızca sadistik kişinin kendisini değil, onlardan etkilenen kişileri aldatacak kadar zekidir. Sadizmin şiddetli bir nevrozun son aşaması olduğunu unutmamız gerekir. Dolayısıyla burada kullandığı gerekçeler sadistik eğilimlerin kaynaklandığı nevrozun yapısına bağlı olacaktır. Sözgelimi, uyum gösteren kişi, partnerini bilinçli olmayan bir sevgi yapmacığı altında esir edecektir. Taleplerini ihtiyaçlarına atfeder. Çok çaresiz olduğu ya da çok endişeli ya da çok hasta olduğu için partnerinin onun için bazı şeyler yapmalıdır. Yalnız kalamadığı için, partneri sürekli onun yanında olmalıdır. Sitemini diğerlerinin kendisine ne kadar acı çektirdiğini göstererek dolaylı yoldan ve farkında olmadan gösterecektir. Saldırgan tip sadistik eğilimlerini oldukça açık bir biçimde gösterir- bununla beraber, bu onları daha çok farkında olduğu anlamına gelmez. Memnuniyetsizliği, küçümsenesini göstermekten ve talep etmekten çekinmez; bununla beraber, böyle yaparak, tamamen haklı olması dışında, gerçekten dürüst olduğunu düşünür. Ayrıca, diğerlerini hiçe saydığı ve onları sömürdüğü gerçeğini dışsallaştıracak ve kendisine ne kadar suiistimal ettiklerini hiç çekinmeden söyleyerek onları küçük düşürecektir.

Bir tek mesafeli kişi sadistik eğilimlerini dikkati çekmeyecek şekilde gösterir. Diğerlerini sessizce hüsrana uğratır, her an içe çekilmeye hazır olarak diğerlerini güvensiz hisseder, diğerlerinin kendisini rahatsız ettiği ya da engellediği izlenimini verir ve kendilerini aptal konumuna düşürmelerinden gizli bir haz alır.

Bununla beraber, sadistik dürtüler çok daha derinlere de bastırılabilir ve o zaman tersine çevrilmiş sadizm diyebileceğimiz bir duruma yol açar: kişi kendi dürtülerinden o kadar korkar ki, hem kendisinin hem de diğerlerinin bunları fark etmemesi için elinden geleni yapar. İddia ve saldırganlığı ya da, düşmanlığı andıran her şeyden kaçınır ve bunun sonucunda da bir çok alanda son derece ketlenir.

Kısa bir özet bu sürecin nelere yol açtığına dair bir fikir verecektir. Diğerlerini kendisine esir etmemek için elinden geleni yapması onun herhangi bir şekilde emir verememesine, sorumluluk ya da liderlik gerektiren bir pozisyonu üstlenme konusunda çok daha isteksiz olmasına yol açar. Diğerlerini etkileme ya da onlara fikir verme konusunda aşırı ihtiyatlı davranır. En haklı olduğu durumda bile kıskançlığını bastırmasına neden olur. İyi bir gözlemci, işler istediği gibi gitmediğinde başı ağrıdığını, midesi rahatsızlandığını ya da başka bir semptomun ortaya çıktığına dikkat edecektir. Diğerlerinin sömürmek için bu denli uğraşması kendini geri planda tutma eğilimlerini öne çıkartacaktır. Bu durum kendini şöyle gösterir: kişi herhangi bir isteğini ifade etmeye -hatta herhangi bir istekte bulunmaya bile- cesaret edemez; kendisine kötü davranıldığında ya da öyle hissettiğinde buna karşı çıkmaya cüret edemez; diğerlerinin beklentilerini ya da taleplerinin kendininkilerden daha haklı görmeye yatkındır; kendini düşünmektense sömürülmeyi tercih eder. Böyle bir kişi şeytanla iki arada bir derede kalır. Sömürme dürtüsünden korkarken, kendisini ortaya koymadığı için -ki bu onun için korkaklık anlamına gelir- küçümser. Ve diğerleri tarafından sömürüldüğünde ise -çoğu zaman olacağı gibi- bir çıkmaza girer ve buna depresyon ya da bir tür fonksiyonel belirtiyle tepki verebilir.

Benzer bir şekilde, diğerlerini hüsrana uğratmak yerine onları hayal kırıklığına uğratmamak için fazla endişeli, düşünceli ve cömert olacaktır. Onları inciteceğini ya da bir şekilde küçük düşürülebileceğini düşündüğü herhangi bir davranıştan kaçınmak için elinden geleni yapacaktır. Sezgileriyle söyleyecek "iyi" bir şey söyleyecektir; sözgelimi onların kendine olan güvenini artıracak bir yorumda bulunmak gibi. Otomatik olarak suçu kendi üzerine alacak ve özürlerde bulunacaktır. Eğer bir eleştiride bulunması gerekirse onu en yumuşak şekilde yapacaktır. Diğerleri onu fazlasıyla sömürdüğünde bile bunu "anlayışla" karşılayacaktır. Bununla beraber, aşağılanmaya karşı aşırı hassastır ve bundan dayanılmaz acı çeker.

Duygular üzerindeki sadistik oyun, derin bir biçimde bastırıldığında, kişinin herhangi birini cezbetme gücünden yoksun olduğu hissine bırakır. Böylece, kişi, içtenlikle, karşı cins tarafından çekici

bulunmadığına -kanıtlar tersini gösterse de- ve bununla yetinmesi gerektiğine inanır. Bu durumda aşağılık duygusundan söz etmek, kişinin zaten bilincinde olduğu ve yalnızca kendine yönelik horgörüsünün bir ifadesi olabilecek şeyi anlatmanın başka bir yolu olmak dışında bir anlam taşımaz. Ancak burada önemli olan nokta, cazibesizlik duygusunun, heyecan verici fethetme ve geri çevirme oyununun baştan çıkarıcı çağrısına bilinçsizce kulak tıkamak anlamına gelebileceği olgusudur. Analiz sırasında yavaş yavaş hastanın bilinçdışı bir biçimde kendi aşk ilişkilerine dair tüm tabloyu çarpıttığı açıkça görünebilir. Ve ilginç bir değişim meydana gelecektir: "çirkin ördek yavrusu" diğerlerini baştan çıkarmaya yönelik duyduğu arzunun ve becerinin farkına varmaya başlar; bununla beraber, ciddi bir adım attığında, küçümseme ve aşağılama duygusuyla bu kişiden uzaklaşır.

Kişiliğe dair sonuç olarak ortaya çıkan tablo hem yanıltıcıdır hem de kafa karıştırıcıdır. Uyumlu tipe benzerliği dikkat çekicidir. Aslında, açıkça sadistik bir kişi genel olarak saldırgan tipe aitken, sadizmin tersine çevrildiği durumda kişi ağırlık olarak uyumlu eğilimler geliştirir. Böyle biri zor bir çocukluğunda özellikle hasar gördüğü ve etrafına boyun eğdiği muhtemeldir. Kendi duygularını çarpıtarak kendisi üzerinde baskı kuran kişiye isyan etmek yerine onu sevmeye başlar. Ve büyüdükçe -muhtemel ergenlik döneminde- çatışmalar dayanılmaz hale gelir be kendini mesafe alarak koruyabilir. Ancak başarısızlıkla karşılaştığında fildişi kulesinin yalnızlığına dayanamaz hale gelir. O zaman daha önceki bağımlılığına döner gibi olur; yalnız şu farkla: sevgi ve ilgi yönelik ihtiyacı öyle çaresiz hale gelir ki, yalnız *kalmamak* için her türlü bedeli ödemeye hazır hale gelir. Aynı zamanda, mesafe ihtiyacı -hâlâ var olan- birine bağlanma arzusuna sürekli engel olduğu için bunları bulma olasılığı giderek azalır. Bu mücadeleden tükenmiş olarak, umutsuzlaşır ve sadistik eğilimler geliştirir. Ama insanlara yönelik ihtiyacı öyle ısrarlıdır ki yalnızca sadistik eğilimlerini bastırmak zorunda olmakla kalmayıp, aynı zamanda onları gizlemek için de geriye çekilmesi gerekmektedir.

Bu durumda, diğerleriyle olmak, bunun farkında olmasa da, bir yüktür. Resmi ve çekingen olmaya yatkındır. Sürekli olarak sadistik eğilimlerinin tersine bir rol oynaması gerekmektedir. Diğer insanlardan

gerçekten hoşlandığını düşünmekten başka çaresi yoktur; ve analizde aslında onlara çok az şey hissettiği ya da en azından duygularından fazlasıyla kuşkulu olduğu gerçeğine uyandığında şok olur. Bu noktada bu belirgin eksikliği değiştirilemez bir durum olarak görmeye yatkındır. Ama aslında yalnızca olumlu duygular taşıdığı yolundaki yalanı bırakma sürecindedir ve farkında olmadan sadistik dürtüleriyle yüzleşmektense hiçbir şey hissetmemeyi tercih eder. Diğerlerine dair olumlu bir duygu ancak bur dürtüleri fark ettiğinde ve onların üstesinden gelmeye başladığında duymaya başlayabilir.

Bununla beraber, bu tablodaki belirli öğeler, tecrübeli bir gözlemciye sadistik eğilimlerin varlığını işaret edecektir. Öncelikle, diğerlerini aşağıladığını, sömürdüğünü ve hüsrana uğrattığını görülebilmek için her zaman bazı gizli yollar vardır. Genellikle diğerlerine yönelik görünür fakat bilinçdışı bir küçümsemesi vardır; yüzeysel olarak bunu onların ahlaki değerlerinin düşüklüğüne bağlar. Buna ek olarak, sadizme işaret eden bir çok uyuşmazlık vardır. Sözgelimi, kişi bazı durumlarda kendisine yöneltilen sadistik davranışa son derece hoşgörülü bir biçimde davranabilirken, diğer zamanlarda en ufak bir aşağılama, sömürü ve baskı karşısında aşırı hassas davranabilir. Son olarak, "mazohistik" -yani mağdur olduğu duygusuna kapılabilir- olduğu izlenimini verir. Ancak bu terim ve onun arkasında yatan kavram yanıltıcı olduğu için ondan uzak durmak ve onun içindeki öğeleri tarif etmek daha iyi olur. Kendini ortaya koyması gereken birçok alanda ketlendiği için, tersine dönmüş sadist her durumda kolayca istismar edilecektir. Bununla beraber, kendi zayıflığından rahatsız olduğu için çoğu zaman açıkça sadist olan kişiler ilgisini çeker, onlara hem hayran olur hem de tiksinir- nasıl ki diğeri de, mağdur olma konusunda istekliliğini hissederek ona ilgi duyuyorsa. Böylece kendini sömürülmeye, hüsrana uğratılmaya ve aşağılanmaya maruz bırakır. Ancak, bu tür bir kötü muameleden eylenmekten öte acı çeker. Bunun ona sağladığı, kendi sadizmiyle yüzleşmeden sadistik dürtülerini başka üzerinden yaşama olanağıdır. Kendisini masum ve ahlaki olarak haksızlığa uğramış gibi hissedebilir; bir yandan da bir gün sadistik partnerini alt edeceğini umabilir.

Freud benim tarif ettiğim tabloyu gözlemlemiş ancak bulgularını sağlam bir temele dayanmayan genellemelerle geçersiz kılmıştır. Onları felsefesinin bütününe uydurmaya çalışırken, bunları bir kişi yüzeyse ne kadar iyi olursa olsun esasında saldırgan olduğu yolundaki düşüncesine bir kanıt olarak almıştır. Aslında, kişinin durumunu belirleyen nevrozun o kişiye özgü olarak nasıl geliştiğidir.

Sadistik kişinin cinsel bir sapık olarak gören ya da onun kötü ve bencil biri olduğunu daha ince bir terminoloji kullanarak söyleyen bakış açısını epey geride bıraktık. Cinsel sapkınlıklar görece az görülen bir şeydir. Var olduklarında da diğerlerine yönelik genel bir tavrın ifadesinden ibarettirler. Saldırganca eğilimler inkâr edilemez; bununla beraberi onları anladığımızda görünürde insani olmayan davranışın arkasında acı çeken bir insanı görürüz. Böylece terapi aracılığıyla bir insana ulaşma imkanını açmış oluruz. Onun kendisini ihanete uğratan bir yaşamı onarmaya, tamir etmeye çalışan çaresiz bir insan olduğunu görürüz.

Sonuç:
Nevrotik Çatışmaların Çözümlenmesi

Nevrotik çatışmaların kişilik üzerinde ne kadar büyük bir hasara yol açtığını anladıkça, onları gerçekten çözme ihtiyacı da o kadar güçlü hale gelir. Ancak bunun ne rasyonel bir karar alarak, ne kaçarak, ne de irade gücüyle yapılabileceğini artık anladığımıza göre; nasıl gerçekleştiririz? Bunun tek yolu vardır: Kişiliğin içinde onları yaratan koşulları değiştirmektir.

Bu radikal ve zor bir yoldur. Kendi içimizde herhangi bir şeyi değiştirmenin beraberinde getirdiği zorluklar düşünüldüğünde, kestirme yollar arama fikri oldukça anlaşılırdır. Muhtemelen hastaların -ve de diğer insanların- sık sık şu soruyu sormasının nedeni budur: Temel çatışmayı fark etmek yeterli midir? Cevap, kesinlikle hayırdır.

Analist -analizin çok erken bir döneminde hastanın bölünmüş olduğunu sezinleyerek- ona bu bölünmeyi fark etmesinde yardımcı olsa bile, bu içgörü hastaya dolayımsız bir kazanç sağlamaz. Bu kişinin esrarengiz bir sis bulutu içinde kaybolmak yerine, sorunlarının somut bir nedeni olduğuna inanmaya başlayarak, belirli bir rahatlama yaşamasını sağlasa bile, hasta bu içgörüyü kendi hayatına uygulayamaz. Birbirinden farklı taraflarının nasıl işlediğini ve nasıl birbirini engellediğini kavramak onun daha az bölünmüş olmasını sağlamaz. Bunları tuhaf bir mesajı duyan biriymiş gibi duyar; bu ona açıklayıcı görünse bile, kişi bunların kendi hayatına ilişkin çıkarımlarını anlayamaz. Hasta, türlü zihinsel (bilinçdışı) çekincelerle bunu en sonunda geçersiz kılar. Bilinçdışı bir biçimde analistin çatışmalarının büyüklüğünü abarttığı konusunda ısrar eder ve dış koşullar olmasaydı her şeyin yolunda olacağını, aşkın ya da başarının onu sıkıntılarından kurtaracağını; insanlara mesafe alarak çatışmalarından kaçabileceğini; sıradan insanların yapabileceği bir şey olmasa da, sınırsız irade gücüyle ve

aklıyla iki işin birden üstesinde gelebileceğini söyler. Ya da -yine bilinçdışı bir biçimde- analistin profesyonel sevimlilik numarası yapan bir şarlatan ya da iyi niyetli bir aptal olduğunu düşünür; analistin kendisinin kurtarılmayacak derecede hasar görmüş olduğunu bilmesi gerektiğini hisseder- bu da hastanın, analistin telkinlerine kendi umutsuzluk duygusuyla karşılık verdiği anlamına gelir.

Bu tür zihinsel çekinceler hastanın ya belirli çözüm girişimlerine -bunları çatışmaların kendisinden daha gerçek görüyordur- tutunmuş ya da temelde iyileşmeye dair umudunu yitirmiş olduğuna işaret ettiği ve çatışmaların verimli bir biçimde ele alınabilmesi için önce bütün bu girişimlerinin ve sonuçlarının çalışılması gerekir.

Kestirme bir yol arayışı, Freud'un kökene dair yaptığı vurguyla ağırlık kazanan başka bir soruya daha yol açar: Bu çatışmalı dürtüleri -fark edildikleri zaman- çocukluktaki kaynaklarıyla ve ilk görünümleriyle ilişkilendirmek yeterli midir? Ve bir kere daha cevap hayırdır -ve yine, büyük ölçüde aynı nedenlerden dolayı. Erken dönemlerdeki deneyimlerinin ayrıntılı bir biçimde hatırlanması bile hastanın kendine karşı daha hoşgörülü ve daha bağışlayıcı bir tutum benimsemesine pek yardımcı olmaz. Var olan çatışmaları ise hiçbir şekilde daha az rahatsız hale getirmez.

Çevrenin erken dönemdeki etkilerine ve çocuğun kişiliğini etkileyen değişikliklere dair kapsamlı bir bilginin doğrudan pek fazla terapötik değeri olmasa da, çatışmalara sebep olan koşulları araştırmamız için önemlidir.[1] Son kerte, çatışmaları meydana getiren kişinin kendisiyle ve başkalarıyla ilişkilerindeki değişikliklerdir. Hem bu kitabın önceki bölümlerinde hem de daha önceki yazılarımda bu gelişimden bahsetmiştim. Kısaca şöyle anlatabiliriz: Çocuk kendisini içsel özgürlüğünün, spontanlığının, güvenliğinin, cesaretinin -kısaca ruhsal varlığının çekirdeğini- tehlikeye girdiği bir durumda bulabilir. Kendisini diğerlerinden kopuk ve çaresiz hisseder; bunun sonucunda ilk olarak genelliklebaşkalarıyla ilişkilerini gerçek duygularından ziyade strate-

1 Genellikle bilindiği gibi, bu bilginin aynı zamanda çok önemli bir profilatik (önleyici) bir değeri de vardır. Eğer hangi çevresel etkenlerin çocuğun gelişimine yardımcı olduğunu ve hangilerinin engel olduğunu bilirsek, sonraki kuşaklarda nevrozu önlemenin de yolu açılmış olur.

jik gereklilikler üzerinden kurmaya kalkışır. Gerçekten sevmek ya da sevmemek, güvenmek ya da güvenmemek, isteklerini dile getirmek ya da başkalarının isteklerine karşı çıkmak elinden gelmez; onun yerine başkalarıyla baş etmenin ve onları kendisine en az zarar gelecek şekilde yönlendirmenin istemsiz olarak yollarını bulur. Bu şekilde gelişen temel özellikler, kişinin kendisine ve başkalarına yabancılaşması, umutsuzluk hissi, yaygın bir endişe duygusu ve insan ilişkilerinde (genel bir ihtiyatlılıkla nefret arasında gidip gelen) düşmanca bir gerilim olarak özetlenebilir.

Bu koşullar değişmedikçe, nevrotik kişinin çatışan dürtülerinin herhangi birinden vazgeçmesi mümkün değildir. Aksine, bu çatışmaları yaratan içsel ihtiyaçlar nevrotik gelişim sırasında daha da şiddetli hale gelir. Sahte çözümler kişinin başkalarıyla ve kendisiyle ilişkisindeki bozukluğu artırdığı için gerçek çözüm giderek güçleşir.

Dolayısıyla da terapinin hedefi sadece koşulların kendisini değiştirmek olabilir. Nevrotik kişinin kendisine yeniden erişmesi, gerçek duygularının farkına varması, kendi değerler sistemini geliştirmeyi istemesi ve duygu ve fikirlerine dayanarak başkalarıyla ilişki kurması için yardımcı olunmalıdır. Eğer bunu bir tür sihirli formülle yapabilmek mümkün olsaydı, çatışmalara dokunmamıza gerek kalmadan onları ortadan kaldırabilirdik. Ancak elimizde böyle bir formül olmadığından, arzu edilen değişimin gerçekleşebilmesi için atılacak adımların ne olduğunu bilmeliyiz.

Her nevroz -belirtiler dramatik olmasa ve görünürde kişisel bir mesela gibi gözükmese de- bir karakter bozukluğudur; dolayısıyla da terapinin amacı tüm nevrotik yapıyı analiz etmektir. Bu yüzden, bu yapıyı ve onun çeşitli biçimlerini ne kadar açık bir biçimde tanımlayabilirsek, yapmamız gereken işi de o kadar kesin bir biçimde belirlemiş oluruz. Nevrozu temel çatışmanın etrafına örülmüş koruyucu bir yapı olarak düşünürsek, analitik çalışmayı kabaca iki bölüme ayırabiliriz. İlk kısımda kişinin başvurduğu tüm bilinçdışı çözüm girişimleri, kişilik üzerindeki tüm etkileriyle birlikte ele alınır. Bu çalışma, kişinin genel tavrının, idealleştirdiği imgenin ve dışsallaştırmalarının tüm dolaşımlarıyla -bunların altta yatan çatışmalarla nasıl bir ilişkisi olduğunu göz önünde bulundurmadan- çalışılmasını da içermektedir.

Çatışmalar iyice belirmeden bu etkenlerin anlaşılamayacağını ve bunlarla çalışılamayacağını varsaymak hatadır. Çünkü bu etkenleri ortaya çıkaran çatışmaları birbiriyle uyumlu hale getirme ihtiyacı olsa da, bunların kendi başlarına bir hayatları, bir ağırlıkları ve güçleri vardır.

Diğer kısım ise çatışmaların kendisiyle çalışmasını içermektedir. Bu çalışma yalnızca hastanın çatışmalarının genel çerçevesini anlamasını sağlamaz, aynı zamanda onların ayrıntılı olarak -yani, birbiriyle uyuşmayan dürtülerin ve bunlardan kaynaklanan tavırlarının belirli durumlarda nasıl birbirlerinin yolunu kestiğini- görmesine de yardımcı olur: Söz gelimi, hastanın tersine çevrilmiş sadizminin pekiştirdiği kendini geri planda tutma ihtiyacının nasıl onu bir oyunu kazanmaktan alıkoyarken ya da rekabet gerektiren bir işte başarılı olamamasına yol açarken aynı zamanda diğerlerine galip gelme dürtüsünü nasıl bir zorunluluk haline getirdiğini; ya da birçok kaynaktan beslenen çilekeşliğinin yakınlık ve sevgi ihtiyacına nasıl mani olduğunu ve rahatını kaçırdığını göstermek gerekir. Başka türlü söylersek, ona iki uç arasında gidip geldiğini göstermemiz gerekir: Söz gelimi, kendisine bazen çok katı bazense fazla hoşgörülü davrandığını; ya da aslında kendisine ilişkin olduğu halde dışsallaştırdığı taleplerinin muhtemelen sadistik dürtüleri tarafından pekiştirildiğini ve bunların kadir-i mutlak ve her şeyi hoş gören kişi olma ihtiyacıyla çatıştığını; dolayısıyla başkalarının yaptığı her şeyi küçümsemekle affetmek arasında gidip geldiğini ya da tüm haklar sahip olduğunu öne sürmekle hiçbir hakkı olmadığını hissetmek arasında bocaladığını göstermemiz gerekir.

Dolayısıyla analitik çalışmanın bu kısmı, hastanın gerçekleştirmeye çalıştığı tüm o imkânsız füzyon ve uzlaşmaların yorumlanmasını kapsar: Mesela, benmerkezciliği cömertlikle, fetihi sevgiyle, hâkimiyeti fedakârlıkla bağdaştırmaya çalışması gibi. Bu çalışma aynı zamanda hastanın idealleştirdiği imgenin, dışsallaştırmasının, vb. onun çatışmalarından kaçmasına, onların üstünü örtmesine yardımcı olduğunu ve onların bozucu gücünü hafiflettiğini anlamasını sağlar. Sonuç olarak bu çalışma, hastanın çatışmalarını derinlemesine bir biçimde -onların genel olarak kişiliğini nasıl etkilediğini ve özel olarak semptomlarından nasıl sorumlu olduğunu- anlamasını amaçlar.

Genellikle, analitik çalışmanın her kısmında hasta farklı türde bir direnç gösterir. Hasta, çözüm girişimlerinin analizi sırasında, tavırlarının ve eğilimlerinin doğal bir parçası olan kişisel değerlerini savunmaya kararlıdır; dolayısıyla da bu değerlerin gerçek doğasına ilişkin bir içgörü edinmemek için elinden geleni yapar. Hasta çatışmalarının analizi sırasında öncelikli olarak yaşadığının bir çatışma olmadığını ispatlamakla uğraştığı için dürtülerinin birbiriyle bağdaşmadığı gerçeğini üstünü kapar.

Freud'un, meselelerin *hangi sırayla* ele alınması gerektiğine yönelik tavsiyesi büyük bir önem taşır ve muhtemel daima da taşıyacaktır. Analize tıbbi tedavinin ilkelerini uygulayan Freud herhangi bir soruna yaklaşırken iki düşüncenin önemi üzerinde durur: Bir yorumun hastaya kazancı olmalıdır, zararı değil. Başka türlü söylersek, analistin sorması gereken iki sorduşudur: belirli bir konudaki içgörüye o sırada dayanabilir mi? Bu yorumun hasta için bir anlamı olacak mı ve onu yapıcı bir biçimde düşünmeye sevk edecek mi? Hastanın neye dayanıp neye dayanmayacağına ve yapıcı bir içgörüyü harekete geçiren şeyin ne olduğuna dair elimizde somut bir kriter yoktur. Bir hastayla diğeri arasındaki yapısal farklılıklar yorumlama zamanına ilişkin dogmatik bir reçete sunamayacak kadar büyüktür; yine de şu prensip bize yol gösteribilir: Hastanın bazı sorunlarını belirli değişiklikler olmadan ele almak tehlikelidir ve bir kazanç sağlamaz. Bu düşünceden yola çıkarak daima uygulayabileceğimiz birkaç ölçüye işaret edebiliriz:

Hastayı, kendisi için kurtuluş olarak gördüğü bazı hayallerin peşinde olduğu sürece, büyük herhangi bir çatışmayla karşı karşıya getirmenin bir faydası yoktur. Hasta önce bu uğraşların anlamsız olduğunu ve kendi hayatına engel olduğunu görmelidir. Kısaca, çözüm girişimlerinin çatışmalardan önce analiz edildiğini söyleyebiliriz. Burada söz ettiğim, analistin sürekli olarak çatışmalardan söz etmekten kaçınması gerektiği değildir. Analistin hastaya yaklaşırken ne kadar temkinli davranması gerektiği tüm yapının kırılganlığına bağlıdır. Henüz hazır olmadıkları bir dönemde çatışmalara işaret edilmesi bazı hastaların paniğe kapılmasına neden olabilir. Yine bazıları için bunun hiçbir anlamı olmayabilir; böyle bir durumda bu türde yorumlar hasta üzerinde bir iz bırakmadan uçup gidecektir. Bununla beraber, hasta be-

lirli çözüm girişimlerini bırakmadığı ve farkında olmadan onlarla "idare ettiği" sürece çatışmalarına bir şekilde önem vermesi mantıksal olarak beklenemez.

Temkinli bir biçimde ele alınması gereken bir başka konu da idealleştirilmiş imgedir. Burada, idealleştirilen imgenin bazı yönlerinin görece daha erken bir dönemde ele alınabileceği durumları tartışmak bizi konumuzun çok dışına çıkarır. İdealleştirilmiş imge çoğunlukla hastaya gerçek gelen yönlerinden yalnızca bir tanesi olduğu için yine de dikkatli davranılması önerilir. Bu imge ayrıca hastaya bir tür özgüven sağlayan ve onun kendisine duyduğu küçümseme hissi için boğulmasına engel olan tek unsur olabilir. Bu imgenin herhangi bir sarsıntısına tahammül edebilmesi için önce bir tür gerçek kuvvet kazanması gerekir.

Analizin erken bir döneminde sadistik eğilimlerle çalışmak kesinlikle bir kazanç sağlamaz. Bunun nedeni, kısmen bu eğilimlerin idealleştirilen imgede var olan eğilimlerle olan aşırı karşıtlığından kaynaklanır. Analizin ilerleyen zamanlarında bile hastanın bu karşıtlığın farkına varması çoğu zaman dehşet ve tiksinti duygusu uyandırır. Ama hasta umudunu ve gücünü kazanıncaya kadar analizin bu bölümünü ertelemenin daha özel bir nedeni vardır: vekaleten yaşamanın kendisine kalan tek seçeneği olduğuna bilinçdışı bir biçimde inandığı sürece, hastanın sadistik eğilimlerinin üstesinden gelmeye çalışması mümkün değildir.

Zamanlamaya ilişkin aynı ölçü, yorumun belirli karakter yapılarına yönelik yorumlar için de geçerlidir. Söz gelimi, saldırgan eğilimlerin ağırlıkta olduğu -duyguları hor gören ve güç ve kuvveti anımsatan her şeyi yücelten- bir hasta söz konusu olduğunda, bu tavır tüm dolaşımlarıyla birlikte çalışılmalıdır. Hastanın yakınlık ihtiyacı her ne kadar analist için bariz olsa da, onun herhangi bir yönüne öncelik vermek hata olur. Hasta bu tür bir hareketi kendi güvenliğini tehdit eden bir şey olarak algılayacak ve analiste hınçlanacaktır. Analistin kendisini bir "meleğe" dönüştürme isteğine karşı tetikte durması gerektiğini hisseder. Uyumlu olma ve kendini geri planda tutma eğilimlerine tahammül edebilmesi için biraz daha güçlü olması gerekir. Böyle bir hasta umutsuzluk duygusunu kabul etmekte direnç gösterme eğiliminde ola-

cağı için bu sorundan da bir süre uzak durmak gerekir. Umutsuzluk, kişinin kendisine acımasını hatırlatan tiksindirici bir duygu, utanç verici bir yenilgi itirafıdır. Bunun tersine, uyum göstermeye yönelik eğilimler ağır basıyorsa hâkim olma ya da intikam alma eğilimleri ele alınmadan önce, "insanlara yaklaşma" ediminin içerdiği tüm faktörler derinlemesine çalışılmalıdır.

Benzer bir şekilde, kendisini büyük bir dâhi ya da iyi bir âşık olarak gören bir hastanın başkaları tarafından aşağılanma ve reddedilme korkusu üzerine gitmek tümüyle zaman kaybı olacaktır; hastanın kendine duyduğu küçümseme duygusunun ele alınması ise daha da yararsız olacaktır.

Bazen analizin en başında ele alınabilecek konular oldukça sınırlıdır. Bu durum özellikle de, aşırı bir dışsallaştırmanın katı bir idealizasyonla birleştiği -yani, hastanın herhangi bir eksiğe ve hataya tahammül edemediği- örnekler için geçerlidir. Eğer analist bir takım işaretlerden yola çıkarak böyle bir durumun olduğuna karar verirse, hastanın sıkıntılarının kendisinden kaynaklandığını ima eden yorumlardan kaçınarak zaman kazanmış olur. Ancak bu sürede idealize edilen imgenin belirli yönlerine -analist üzerindeki aşırı talepleri gibi- uygun olabilir.

Analistin nevrotik karakter yapısının dinamiklerine aşina olması, hastanın çağrışımlarını daha iyi anlamasına, dolayısıyla da o sırada neyle uğraşması gerektiğini daha hızlı ve daha keskin bir biçimde kavramasına da yardımcı olur. Bu şekilde analist görünüşte önemsiz gibi duran belirtilerden hastanın karakterini tüm yönleriyle gözünün önüne getirebilir, tahmin edebilir ve böylece gözlemesi gereken öğelere dikkatini yöneltebilir. Hastanın öksürdüğünü, geceleri terlediğini ve akşam üstleri kendisini yorgun hissettiğini öğrenen bir dahiliyecinin tüberküloz olasılığını düşünüp, durumu bunun üzerinden değerlendirmesi gibi.

Söz gelimi, hasta genel olarak üzgün bir tavırdaysa, analiste hayranlık beslemeye yatkınsa ve çağrışımları geri planda olma eğilimlerini ortaya çıkarıyorsa, analist "insanlara yaklaşma" edimine dahil olan tüm faktörleri gözünde canlandıracaktır. Bunun hastanın genel tavrı olma olasılığını değerlendirecek ve eğer bu yönde kanıt bulursa bununla her açıdan çalışmak için uğraşacaktır. Yine aynı şekilde, eğer bir hasta tekrar tekrar kendisinin aşağılanmış hissettiği deneyimlerden bahsediyor

ve imalarıyla analizi de bu şekilde gördüğünü belli ediyorsa, analist hastanın küçük düşme korkusunu ele alması gerektiğini bilecektir. Ve o sırada en ulaşılabilir olan kaynaktan başlayarak hastanın bu korkusunu yorumlamaya çalışacaktır. Söz gelimi bu korkuyu, hastanın idealleştirdiği imgeyi -bu imgenin bazı parçalarını çoktan fark ettiği düşünülürse- başkalarına onaylatma ihtiyacıyla bağlayacaktır. Yine analizde ilerlemeyen bir hasta köşeye sıkışmış hissettiğinden bahsediyorsa, analist onun umutsuzluğunu o anda olabildiğince ele almalıdır. Bu durum analizin en başında olursa, analist yazlnızca bunun anlamına -yani hastanın pes etmiş ve her şeyi bırakmış olduğuna- işaret edebilir. Böyle bir durumda, hastanın duyduğu umutsuzluğun, aslında durumun gerçekten umutsuz olmasından kaynaklanmadığını ama anlaşılması ve nihayetinde de çözülmesi gereken bir sorun olduğu fikrini iletmeye çalışacaktır. Eğer bu duygu, analizin daha ileriki bir döneminde belirirse, analist bunu daha özel bir nedene, hastanın çatışmalarından kurtulamamaktan ya da idealleştirdiği imge gibi olamamaktan dolayı duyduğu kedere bağlayabilir.

Tüm bu önerilere rağmen yine de analistin sezgisi ve hastanın yaşadıklarına karşı duyarlılığı hâlâ çok önemlidir. Bunlar analistin olabildiğince geliştirmesi gereken çok değerli, hatta kaçınılmaz araçlardır. Bununla beraber, analistin sezgilerini kullanması yöntemin sadece "sanatın" alanına girdiği ya da sağduyunun yeterli olduğu anlamına gelmez.

Nevrotik karakter yapısını bilmek, ona dayalı çıkarımların da bilimsel olmasını ve analistin analizi eksiksiz bir biçimde gerçekleştirmesini sağlar.

Yine de yapıdaki sınırsız bireysel çeşitlilik analistin bazı durumlarda bir tek deneme yanılma yoluyla ilerleyebilmesine neden olur. Burada deneme yanılma derken, hastaya yabancı motivasyonlar atfetmek ya da hastanın temel nevrotik dürtülerini yanlış kavramak gibi büyük hatalardan söz etmiyorum. Burada daha çok hastanın henüz sindirmeye hazır olmadığı yorumları yapmak gibi çok sık yapılan bir hatadan söz ediyorum. Büyük hatalardan kaçınmak mümkündür; ancak erken yorum kaçınılmazdır ve her zaman öyle olacaktır. Yine de hastanın bir yorum karşısında nasıl tepki verdiği konusunda fazlasıyla dikkatli olur

ve sonraki yorumlarımızı da bunu dikkate alarak yaparsak, bu tür hataları daha çabuk fark ederiz. Hastanın "direncinin" -bir yorumu kabul etmesinin ya da reddetmesinin- çok fazla altının çizilmesine rağmen bu tepkinin tam olarak neye işaret ettiği üzerinde çok az durulmuş olduğunu düşünüyorum. Bu bir şansızlıktır çünkü bu tepki, analistin işaret ettiği sorunla baş etmeye henüz hazır olmayan hastayla neyin önce çalışılması gerektiğini tüm ayrıntılarıyla işaret eder.

Aşağıda aktarılan durum buna bir örnek oluşturabilir. Bir hasta özel ilişkilerinde partnerinin kendisinden herhangi bir talebi karşısında yoğun bir rahatsızlık duyduğunu fark etmişti. Partnerinin en haklı isteklerini bile kendisine bir baskı ve en haklı eleştirileri bile bir aşağılama olarak görünüyordu. Aynı zamanda, onun kendisini tamamiyle ona adamasını talep etmekten ve eleştirilerini oldukça açık bir biçimde ifade etmekten hiçbir rahatsızlık duymuyordu. Başka türlü söylersek, kendisine her ayrıcalığı tanırken partnerini tümüyle bunlardan mahrum bıraktığının farkına varmıştı. Bu tavrının hem arkadaşlıklarının hem de evliliğinin bitmesine yol açmasa da kaçınılmaz olarak bozacağını görmeye başlamıştı. Bu noktaya kadar analitik çalışmasında oldukça aktif ve verimliydi. Ama bu tavrının sonuçlarını fark etmeye başladığı seansın ardındaki görüşmeye sessizlik hâkim olmuştu; hasta biraz depresif ve sinirliydi. Birkaç çağrışımı hastanın güçlü bir biçimde kendi kabuğuna çekilmeye eğilimi içinde olduğuna işaret ediyordu; ki bu da bir kadınla iyi bir ilişki kurmaya yönelik önceki görüşmelerdeki istekliliğiyle açıkça çelişiyordu. Bu kendi kabuğuna çekilme dürtüsü, karşılıklılık ihtimalinin bile onun için ne kadar katlanılmaz olduğunun ifadesiydi: Eşit hakları olduğu fikrini teoride kabul etse de, pratikte reddediyordu. Depresyonu yaşadığı çıkmaza verdiği tepkiydi; kendi kabuğuna çekilme eğilimi ise hastanın bir çözüm girişimi aradığı anlamına geliyordu. Bunun anlamsızlığını fark ettiğinde ve tavrını değiştirmekten başka bir çıkış yolu olmadığını gördüğünde, niye kendisi için karşılıklığın bu kadar dayanılmaz olduğunu sorgulamaya başladı. Bunun hemen ardından ortaya çıkan çağrışımlar, duygusal olarak tüm haklara sahip olmayı ya da hiçbir hakkı olmamasını tek alternatif olarak gördüğünü gösteriyordu. Eğer herhangi bir hakkı olduğunu kabul ederse hiçbir zamam istediği şeyi yapamayabileceği ve daima diğerle-

rinin isteklerine uymak zorunda kalacağı yolunda bir korkusunu dile getirdi. Bu içgörü hastanın tüm uyum gösterme ve kendini geri planda tutma eğilimlerini açığa çıkardı; bunlara daha önce değinilmesine rağmen, hasta bu eğilimlerinin önemini ve derinliğini hiçbir zaman tam anlamıyla kavramamıştı. Başkalarına uyma ve bağımlı olma eğilimi çeşitli nedenlerden dolayı öyle fazlaydı ki, yalnızca kendisinin her hakkı olduğu yolunda suni bir savunma geliştirmek zorunda kalmıştı. Uyumlu olma eğiliminin henüz güçlü bir içsel gereksinim olduğu bir sırada bu savunmayı bırakmak, onun için birey olmaktan vazgeçmek anlamına geliyordu. Hastanın bu keyfî tavrında bir değişiklik olacağı ihtimalini düşünebilmesi için önce uyum gösterme eğiliminin derinlemesine çalışılması gerekiyordu.

Bu kitap boyunca söylenen her şey, bir sorunun hiçbir zaman tek bir yaklaşımla çözülemeyeceğini, ona tekrar ve tekrar çeşitli açılardan geri dönülmesi gerektiğini açıkça ortaya koyar. Çünkü herhangi bir tavrın çeşitli kaynakları vardır ve nevrotik gelişim sırasında da yeni işlevler kazanır. Bu yüzden, söz gelimi kişinin kendisinden ödün vererek başkalarını memnun etmesi ve çok fazla şeyi "sineye çekmesi" temelde nevrotik bir sevgi ihtiyacının ayrılmaz bir parçasıdır ve bu konu ancak bu ihtiyaca değinildikten sonra ele alınmalıdır. İdealleştirilmiş imge söz konusu olduğunda bunun dikkatli bir biçimde ele alınması gerekir. Bu durumda, başkalarını memnun etme eğilimi hastanın kendisini bir "aziz" gibi görmesinin ifadesi olarak görülecektir. Hastanın mesafesi ve kopukluğu söz konusu olduğunda, bu aynı zamanda kişinin gerilimden kaçma ihtiyacını da içerebilir. Yine, hastanın başkalarına yönelik duyduğu korku ve sadistik dürtülerinden uzaklaşma ihtiyacı görünür olduğunda, bu tavrın zorlantılı karakteri de daha iyi anlaşılacaktır. Şöyle örnekler de olabilir: Hastanın baskı ve zorlama karşısındaki hassasiyeti önce mesafesinden kaynaklanan defansif bir tutum olarak; sonra kendi güç arzusunun yansıtılması ve daha sonra da muhtemelen dışsallaştırmanın, içsel baskının ve diğer eğilimlerin ifadesi olarak görülür.

Analiz sırasında belirginleşen herhangi bir nevrotik tavır ya da çatışmanın tüm kişilikle ilişkisi üzerinden anlaşılması gerekir. Derinlemesine çalışmayla kastedilen budur ve şu adımları içerir: Hastanın, belirli bir eğilimin ya da çatışmanın açık ya da gizli tüm tezahürlerinin

bilincine vardırmak, bunun zorlantılı karakterini fark etmesine yardımcı olmak ve bunun hem öznel değerini hem de olsumsuz sonuçlarını anlamasını sağlamaktır.

Hasta nevrotik bir özelliği fark ettiği zaman, şu soruyu sorarak onu incelemekten kaçmaya yeltenir: "Bu nasıl olur?" Hasta bu davranışının farkında olsa da olmasa da, söz konusu sorunu geçmişteki kaynağına dönerek çözmeyi umut eder. Analistin yapması gereken hastanın geçmişe sığınmasını engellemek ve onu önce söz konusu olan durumu tahlil etmeye -başka bir deyişle bu özelliğin kendisini tanımasına- teşvik etmektir. Hasta bu özelliğin hangi şekillerde kendini belli ettiğini, bunu örtbas etmek için hangi yolları kullandığını ve buna karşı nasıl bir tavır geliştirdiğini bilmelidir. Söz gelimi, hastanın uyum göstermekten duyduğu korku açıklığa kavuşursa, kendisini herhangi bir şekilde geride tutmanın onu ne kadar hınçlandırdığını, korkuttuğunu ve küçük düşürdüğünü görmelidir. Uyumlu olma eğiliminden ve bu eğilimin içindeki her şeyden tamamen kurtulmak için kendi önüne bilinçsizce koyduğu engellerin farkına varmalıdır. O zaman, ilk bakışta birbiriyle bağdaşmıyor gibi görünen eğilimlerin hepsinin aslında yalnızca bu amaca hizmet ettiğini; başkalarının duygularını, arzularını ve tepkilerini fark etmeyecek kadar duyarsızlaştığını; bunun kendisini ne kadar düşüncesizleştirdiğini; başkalarına duyduğu sevgiyi ya da onlar tarafından sevilme arzusunu bastırdığını; başkalarındaki şefkat ve iyiliği küçümsediğini; hiç düşünmeden başkalarının isteklerini geri çevirmeye meyilli olduğunu; özel ilişkilerinde kendisinde dengesiz, eleştirel, talepkâr olma hakkını gördüğü halde partnerine bu ayrıcalıklardan hiçbirini tanımadığını anlamalıdır. Ya da analiz sırasında belirginleşen duygu tümgüçlük hissiyse, hastanın böyle bir duyguya sahip olduğunu bilmesi yeterli değildir. Hasta, sabahtan akşama kadar kendisini nasıl altından kalkamayacağı işlerin içine soktuğunu; söz gelimi, zor ve karışık bir konuda nasıl çabucak mükemmel bir makale yazabilmeyi beklediğini; yorgun olmasına rağmen nasıl hem doğal hem de göz kamaştırıcı olmayı beklediğini; analizde bir sorunu gözüne ilişir ilişmez nasıl çözmeyi umduğunu görmelidir.

Bundan sonra, hasta nasıl kendi arzusunda bağımsız -ve hatta çoğu zaman arzusunun tersine ve kendi aleyhine- bir biçimde, bu belirli

eğilime göre davranma zorunluluğunu hissettiğini fark etmelidir. Duyduğu bu karşı konulmaz eğilimin, çoğu zaman gerçek durumdan bağımsız olarak rastgele işlediğinin farkına varmalıdır. Söz gelimi, her şeyde kusur arayan tavrının, düşmanları kadar dostları için de geçerli olduğunu; partneri nasıl davranırsa davransın onu azarladığını görmelidir: Eğer partneri kendisine sevimlilik yaparsa onun bir konuda kendisini suçlu hissettiğini; eğer kendini ortaya koyarsa hâkimiyet kurduğunu; eğer pes ederse zayıf ve güçsüz olduğunu; her zaman kendisiyle vakit geçirmeyi seviyorsa fazla ulaşılabilir olduğunu; herhangi bir şeyi reddediyorsa katı olduğunu düşünür. Ya da söz konusu olan tavır kişinin istendiği ya da iyi karşılandığına dair duyduğu şüpheyse, bu tavrının aksini gösteren tüm verilere rağmen devam ettiğinin farkına varmalıdır. Bir eğilimin zorlantılı doğasını anlamak aynı zamanda onun engellenme karşısındaki tepkilerinin de farkına varılmasını içerir. Eğer söz gelimi, ortaya çıkan eğilim hastanın sevgi ihtiyacıyla ilgiliyse, reddedildiğini gösteren herhangi bir işaret ya da kendisine cana yakınlığın azalması karşısında -bu işaret ne kadar küçük olsa da ve diğer kişiyi pek önemsemese de- nasıl kendisini kaybolmuş ve korkmuş hissettiğini anlamalıdır.

Bu adımların ilki, hastaya söz konusu sorununun derecesini gösterir; ikincisi ise hastanın bu sorunun gerisindeki güçlerin iyice farkına varmasına sağlar. Bu adımların ikisi de hastada daha fazla merak uyanmasını sağlar.

Belirli bir eğilimin öznel değerini incelerken, hastanın kendisi çoğu zaman bilgi edinme konusunda isteklidir. Otorite ya da baskıyı andıran herhangi bir şey karşısındaki bu isyanın ve meydan okumanın zorunlu ve hatta hayat kurtarıcı olduğuna, çünkü aksi taktirde baskın bir ebeveyn tarafından yutulacağına; bu üstünlük düşüncesinin özgüven eksikliğine rağmen hayatta kalmaya devam etmesine yardımcı olmuş olduğunu ve hala da olduğuna; mesafesinin ya da "umursamaz" tavrının onu incinmeye karşı koruduğuna işaret edebilir. Bu tür çağrışımların savunmacı bir biçimde ortaya çıktığı doğru olsa da, bunlar aynı zamanda anlamlıdır: Bize hastanın niye öncelikle bu belirli tavrı geliştirmiş olduğuna dair bir şey söylerler; dolayısıyla da bu tavır hastanın tarihi açısından önemini gösterir ve hastanın gelişimini daha iyi anla-

mamızı sağlar. Ama bunun da ötesinde, bu belirli bir eğilimin bu gün hasta için ne gibi bir işlevi olduğunu anlamımızın yolunu açarlar. Terapi açısından baktığımızda, bu işlevler çok önemlidir. Hiçbir nevrotik eğilim ya da çatışma yalnızca geçmişten bir kalıntı -başka bir deyişle, bir kere edinildi mi vazgeçilemeyen bir alışkanlık- değildir. Bu eğilimlerin mevcut karakter yapısı içinde güçlü içsel gereklilikler tarafından belirlendiğine emin olabiliriz. Nevrotik bir özelliğin en başta neden geliştiğini bilmenin sadece ikincil bir değeri olabilir, çünkü asıl değiştirmemiz gereken şey şu anda iş gören güçleri değiştirmektir.

Bir nevrotik durumun öznel değeri, büyük oranda bazı nevrotik eğilimleri dengelemesine dayanır. Dolayısıyla da bu değerlerin tam anlamıyla anlaşılması, bize belirli bir durumda nasıl ilerlememiz gerektiğini gösterir. Söz gelimi, bir hastanın tümgüçlülük duygusundan vazgeçemediğinin, çünkü potansiyellerini gerçekler, görkemli projelerini ise gerçekleştirilmiş başarılar sandığının farkında olduğumuz zaman, hastanın ne derece hayal dünyasında yaşadığını araştırmamız gerektiğini bilmeliyiz. Ve hasta bize kendisini yenilgiye karşı bu şekilde koruduğunu gösterirse, dikkatimiz yalnızca başarısızlığı öngörmesi değil, aynı zamanda buna yönelik sürekli korku içinde yaşama- sına neden olan etkenlere de çevrilecektir.

En önemli terapötik adım hastanın meselenin diğer yönünü görmesini sağlamaktır: Yani nevrotik dürtülerinin ve çatışmalarının onu nasıl acizleştirdiğini göstermektir. Yukarıda bahsedilen adımlar bu çalışmanın bir kısmını içerse de, tablonun tüm ayrıntılarının tamamlanması çok önemlidir. Ancak o zaman hasta değişme ihtiyacını gerçek anlamda duyacaktır. Her nevrozlu kişinin mevcut durumunu sürdürmeye doğru itildiği gerçeğini göz önüne tuttuğumuzda, onu durduran faktörlerden daha ağır basacak kadar güçlü bir dürtüye ihtiyaç vardır. Bununla beraber, böyle bir dürtü yalnızca onun içsel özgürlük, mutluluk ve olgunlaşma arzusundan ve her nevrotik zorluğun bunun gerçekleşmesi açısından bir engel teşkil ettiğini fark etmesinden gelebilir. Böylece hasta kendisini değersizleştirecek derece eleştirmeye meyilliyse, bunun kendine duyduğu özgüveni nasıl yok ettiğini ve onu umutsuz bıraktığını; istenmediğini hissetmesine ve kendisine kötü davranıldığı gerekçesiyle acı çekmesine neden olduğunu ve bunun da

sonunda kindar olmasına neden olduğunu anlamalıdır; çalışma isteğini ve becerisini felce uğrattığını; kendisini küçümsenin uçurumuna düşmemek için, büyüklenmecilik, kendisinden uzaklaşma ve gerçek olmadığı hissi gibi bazı savunmacı yollara başvurmaya iterek nevrozunu sürekli kıldığını görmelidir.

Benzer bir şekilde, analitik süreç sırasında belirli bir çatışma su yüzüne çıkarsa, hasta bunun kendi hayatı üzerindeki etkisini anlaması sağlanmalıdır. Kişinin kendini geri planda tutma eğilimiyle, başkalarına üstün gelme ihtiyacı arasında bir çatışma olduğunda, tersine çevrilmiş sadizmin doğasındaki tüm engelleyici ketlenmeler anlaşılmadır. Hastanın kendisini her geride tuttuğunda kendini nasıl küçümsediğini ve yer verdiği kişiye karşı öfke duyduğunu; öte yandan başkalarına her galip gelişinde dehşete düştüğünü ve misillenmekten korktuğunu fark etmelidir.

Bazen hasta, tüm olumsuz sonuçları bilse bile, nevrotik tavrının üstesinden gelme konusunda herhangi bir ilgi duymaz. Onun yerine, sorun kaybolmuş gibi gözülür. Neredeyse belli belirsiz bir biçimde bunu kenara atar ve hiçbir şey kazanılmaz. Hastanın kendisine verdiği tüm zararı fark etmiş olduğu düşünüldüğünde, tepkisizliği dikkat çekicidir. Nitekim, analist bu tür bir tepkiyi fark edecek kadar kurnaz değilse, hastanın ilgisizliğine dikkat etmeden geçebilir. Hasta başka bir konuya geçer, analist de onu gene benzer bir çıkmaza gelene kadar takip eder. Analist ancak çok sonra hastada meydana gelen değişikliklerin yapılan çalışmayla orantılı olmadığını fark eder.

Eğer analist bu tür bir tepkinin ara sıra beklenebileceğini biliyorsa, kendisine hastanın içinde iş gören hangi etkenlerin onu söz konusu tavrının ve beraberinde getirdiği bir dizi zararlı sonucun değişmesi gerektiğini kabul etmekten alıkoyduğunu sormalıdır. Çoğu zaman, buna neden olan birçok etken vardır ve bunlar ancak parça parça ele alınabilir. Hasta hâlâ değişim olasılığını düşünemeyecek kadar umutsuzluk tarafından felce uğramış olabilir. Analiste galip gelme, onu hüsrana uğratma ve aptal durumuna düşürme dürtüsü kendi çıkarlarından daha güçlü olabilir. Sonuçların farkına varmış olsa da, dışsallaştırma ihtiyacı öyle güçlü olabilir ki bu içgörüyü kendi hayatına uygulayamaz. Hastanın kendisini tümgüçlü hissetme ihtiyacı öyle fazla olabilir

ki, sonuçları kaçınılmaz olarak görmesine rağmen onların üstesinden gelebilmek için zihinsel olarak tereddütlü olur. İdealleştirdiği imge hâlâ çok katı olabileceğinden kendisini herhangi bir nevrotik tutumla ya da çatışmayla kabul edemez. Böyle bir durumda, yalnızca kendisine öfkelenecek ve söz konusu sorunun farkına vardı diye üstesinden gelmesi gerektiğini hissedecektir. Bu olasılıkların farkında olmak önemlidir, çünkü hastanın değişim dürtüsünü bastıran faktörler göz ardı edilirse, analiz kolaylıkla Houston Peterson'ın "psikoloji çılgınlığı", yani psikoloji olsun diye psikoloji dediği duruma dönüşür. Hastanın bu koşullarda kendisini kabul etmesini sağlamak ayrı bir kazanımdır. Çatışmanın kendisinde hiçbir değişiklik olmasa da, hasta da yoğun bir rahatlama hissedecek ve içine takıldığı ağdan çıkmak istediğine dair işaretler göstermeye başlayacaktır. Çalışma için bu elverişli durum sağlandıktan kısa bir süre sonra değişiklikler olmaya başlayacaktır.

Kuşkusuz, yukarıdaki sunum analitik tekniğe ilişkin bilimsel bir araştırma olma amacında değil. Bu süreçte iş gören ne tüm tetikleyici faktörleri ne de iyileştirici olanları içermeye çalıştım. Söz gelimi, hastanın analistle olan ilişkiye tüm defansif ve ofansif özelliklerini getirmesine bağlı olarak ortaya çıkan sorunların ya da faydaların hiçbirinden bahsetmedim- bunun çok önemli bir öğe olmasına rağmen. Yukarıda anlattığım adımlar yalnızca yeni bir eğilim ya da çatışma görünür olduğunda içinden geçmesi gereken temel süreçleri oluşturur. Bir sorun keskin bir biçimde belirdiğinde hastaya erişilmez olabileceği için çoğu zaman yukarıdaki gibi sözü edildiği sırada ilerlemek mümkün değildir. Tüm hakları kendine mal eden kişinin örneğinde gördüğümüz, bir sorun yalnızca, ilk önce analiz edilmesi gereken diğer bir sorunu ortaya seriyor. Her adım nihai olarak gerçekleştiği sürece, sıranın ikincil bir önemi vardır.

Doğal olarak, analitik çalışmanın sonucunda ortaya çıkan belirli semptomatik değişiklikler ele alınan konuya göre değişir. Hasta bilinçli olmadan duyduğu iktidarsız öfkesini ve onun geri planını farkettiğinde panik duygusu azalabilir. Girdiği çıkmazı gördüğünde depresyonu ortadan kalkabilir. Bununla beraber, iyi yapılınış her analiz parçası, aynı zamandahastanın başkalarına ve kendisine olan tavrında bazı

genel değişikliklikliklere de – bunlar söz konusu sorunun derinlemesine çalışılmasından bağımsız olarak ortaya çıkan değişikliklerdir- yol açar. Cinselliğin aşırı vurgulanması, kişinin hüsnü kuruntusunun gerçek olduğu inancı ve baskı karşısında fazla hassasiyet gibi farklı sorunları ele alırsak, bunların analizinin de kişiliği çok benzer şekilde etkilediğini görürdük. Bu sorunlardan hangisi analiz edilirse edilsin, kişinin duyduğu düşmanlık, çaresizlik, korku ve yabanacılaşma -hem kendisine hem başkalarına karşı- azalır. Cinselliği fazla vurgulayan bir kişi kendini yalnız cinsel ilişkiler ve fanteziler içinde canlı hisseder; zafer ve yenilgileri yalnızca cinsel alanla sınırlıdır; kendisinde değer verdiği tek meziyeti cinsel cazibesidir. Ancak bu durumu anladığında kişi yaşamın diğer alanlarıyla ilgilenmeye ve böylece kendini yeniden kavuşmaya başlayabilir. Gerçeklikle ilişkisi yansıtmalarına ve hayal dünyasının planlarına bağlı olan biri artık kendisini işlevsel bir insan olarak göremez. Ne sınırlarının ne de gerçek meziyetlerinin farkındadır. Analiz sayesinde gerçeklerle potansiyellerini birbirine karıştırmayı bırakır; artık kendisiyle yanlızca yüzleşmekle kalmayıp, olduğu gibi de hissedebiliyordur. Baskıya karşı aşırı hassas olan biri kendi arzularından ve inançlarından habersizdir ve kendisi üzerinde baskı kuran ve zorla kabul ettirenin başkaları olduğunu hissediyordur. Bu durum analiz edildiğinde, gerçekten ne istediğini fark etmeye başlar ve dolayısıyla kendi hedefleri peşinde koşabilir.

Her analizde, kaynağı ve türünden bağımsız olarak, bastırılmış düşmanlık yüzeye çıkacaktır ve hastayı geçici olarak daha huzursuz edecektir. Bununla beraber, nevrotik tavrın her bırakılışında, irrsayonel düşmanlık azalacaktır. Hasta dışsallaştırmak yerine sorunlarındaki kendi payını gördüğünde daha az düşman olacak, daha az kırılgan, daha az korkak, daha bağımsız, daha az talepkar olacaktır.

Düşmanlığı hafifleten öncelikle çaresizliğin azalmasıdır. Kişi ne kadar güçlü olursa, kendisini başkalarına karşı daha az tehdit altında hisseder. Gücün artmasının çeşitli kaynakları vardır. Hastanın ağırlık merkezi -önceden başkalarındayken- şimdi kendine geçer; kendisini daha aktif hisseder ve kendi değerleri sistemini oluşturmaya başlar. Yavaş yavaş mevcut enerjisinde de bir artış olur: Bazı parçalarını bastırmak için kullandığı enerji serbest kalır; korkuları, küçümseme duy-

gusu ve çaresizliği onu daha az ketler, daha az paralize etmeye başlar. Körü körüne uymak ya da kavga etmek ya da sadistik dürtülerini açığa vurmak yerine, rasyonel bir temelde kabul edebilir ve böylece sağlamlaşır.

Son olarak, yerleşmiş defansların altının oyulması geçici olarak kaygıyı tetiklese de, verimli bir biçimde atılan her adım - hastanın başkalarından kendisinden daha az korkmasıyla birlikte- onu kaçınılmaz olarak azaltacaktır.

Bu değişikliklerin genel sonucu hastanın başkalarıyla ve kendisiyle ilişkisindeki gelişimdir. Kişi artık daha az kopuk olmaya başlar; öyle ki daha güçlenir ve daha az düşman olur, diğerleri yavaş yavaş savaşılacak, manipule edilecek ya da kaçılacak kişiler olmaktan çıkar. Artık diğerlerine cana yakın duygular besleyebilir. Dışsallaştırma azaldıkça ve kendine duyduğu küçümseme kayboldukça, kendisiyle ilişkisi de gelişir.

Analiz sırasında meydana gelen değişiklikleri incelediğimizde, bunların tam da esas çatışmaları ortaya çıkaran durumlar için geçerli olduğunu görürüz. Nevrotik gelişim sırasında tüm stres ve sıkıntılar daha şiddtli hale gelirken, terapi tam tersi yoldan gider. Dış dünyayla çaresizlik, korku, düşmanlık ve kopukluğa rağmen baş etme zorunluluğundan kaynaklanan tavırlar giderek anlamsızlaşır ve dolayısıyla tedricî olarak onlardan vazgeçebilir. Biri diğerleriyle eşit durumda karşılaşma kapasitesine sahipse niye gerçekten nefret ettiği ve kendisini ezen kişiler için fedakârlıkta bulunmak istesin ki? Kendisini içinde güvenli hissediyor ve sürekli olarak boğulma korkusu altında olmadan yaşayabiliyor ve diğerleriyle mücade edebiliyorsa niye güç ve tanınmak için doymak bilmeyen bir arzu duysun? Eğer kişi sevebiliyor ve mücade etmekten korkmuyorsa niye başkalarıyla ilişkiye geçmekten endişeyle kaçınsın?

Bu çalışma zaman alır; kişi ne kadar karışık ve engellenmişse, o kadar zaman gerekir. Kişinin kısa süreli bir analitik terapiye arzu duyması oldukça anlaşılır bir şeydir. Analizin sunduğu imkânlardan daha fazla insanın yararlandığını görmek isteriz ve biraz yardımın bile hiç yardım olmamasından daha iyi olduğunu anlarız. Nevrozun şiddetinin kişiden kişeye değiştiği ve orta derecede bir nevroza görece kısa bir

sürede yardım edilebildiği doğrudur. Kısa süreli psikoterapilerdeki bazı deneyler vaat edici olsa da, çoğu, maalesef, hastanın hüsnü kuruntusuna dayanıyor ve nevrozda iş gören kuvvetli güçleri hiçe sayarak gerçekleştiriliyor. Nevrozun şiddetli olduğunda, analitik yöntemin ancak, nevrotik karakter yapısını daha iyi anlayarak -ve böylece yorum ararken daha az zaman harcayarak- kısaltılabileceği düşünüyorum.

Neyse ki analiz içsel çatışmaları çözmenin tek yolu değil. Hayatın kendisi hâlâ çok etkili bir terapist. Bir çok türde deneyimin kişiliği değiştirme konusunda yeteri kadar etkili olabilir. Gerçekten büyük bir kişinin ilham verici örneği olabilir; nevrotik kişiyi diğerleriyle yakın bir ilişkiye sokarak onu benmerkezci yalıtımından çıkaran bilindik bir trajedi olabilir; kafa dengi insanlarla tanışmak olabilir, öyle ki onlardan kaçmak ya da onları manipüle etmek gereksizleşir. Diğer örneklerde nevrotik davranışın sonuçları o kadar şiddetli ve o kadar fazla olabilir ki, kişinin zihnine kazınır ve bu sayede onun daha az korkmasına ve daha az katı olmasını sağlar.

Bununla beraber, hayatın sonucu olan terapi kişinin kontrolünde değildir. Ne zorluklar ne dostluklar ne de dini deneyimler söz konusu bireyin ihtiyaçlarını karşılamak için ayarlanamaz. Hayat bir terapist olarak acımasızdır; nevrozluya yardımcı olan koşullar diğerleriyle çatışabilir. Ve gördüğümüz gibi nevrozlu kişinin, nevrotik davranışlarının sonuçlarının farkına varma ve onlardan öğrenme becerisi bir hayli kısıtlıdır. Daha çok hastanın bu kendi deneyimlerinden öğrenme becerisini geliştirdiği zaman -yani ortaya çıkan sorunlardaki payını araştırabildiğinde ve bu içgörüyü kendi hayatında kullanabildiğinde- bir analizi bitirmek güvenlidir.

Nevrozda çatışmaların oynadığı rolü bilmek ve çözülebileceklerini farketmet analitik terapide hedefleri tekrar tanımlayı gerekli kılar. Birçok nevrotik rahatsızlık tıbbi alana ait olsa da, bu hedefleri tıbbi terimlerle ifade etmek uygun değildir. Psikosomatik hastalıklar bile esasen kişiliğin içindeki çatışmaların nihai bir ifadesi olduğu için, terapinin amacı kişilik açısından tanımlanmalıdır.

Böylece hasta bu çatışmaların birçok amacı olduğunu görür. Hasta kendi *sorumluluğunu* alma kapasitesini edinmelidir; kendisini hayatında kararlar alabilen ve sonuçlara katlanabilen, aktif, sorumlu bir

güç olarak görmelidir. Ancak bu şekilde diğerlerine karşı sorumluluğunu kabul eder; değerine inandığı yükümlülükleri kabul etmeye hazır olur -bunlar ister çocuklarına, ister ana-babasına, arkadaşlarına, iş arkadaşlarına, topluma ya da yaşadığı ülkeye olan sorumluluğu olsun.

Bununla yakından ilişkili bir amaç *içsel bağımsızlığın* -başkalarının fikirlerine *ve* inançlarına sırf karşı çıkmış olmak için karşı çıkmak kadar onları benimsemek de- kazanılmasıdır. Bu en başta hastanın kendi değerler hiyerarşisini oluşturmasını ve onu fiili yaşamına uygulaması anlamına gelir. Diğerlerine yönelik olarak ise, onların bireyselleğine ve haklarına saygı duymayı gerektirir and böylece gerçek bir karşılıklığın temelini oluşturur. Aynı zamanda gerçek anlamda demokratik ideallerle örtüşür.

Bu hedefleri *duyguların spontanlığı* açısından ister aşk, ister nefret, ister mutluluk ister üzüntü, ister korku isterse de arzuya ilişkin olsun- farkında olmak ve onların canlılığı olarak tanımlayabilir. Buna ifade kapasitesi kadar istemli kontrol de dahildir. Bu çok önemli olduğu için, sevgi ve arkadaşlık kapasitesinden de özellikle bu bağlamda bahsedilmelidir; yani, ne asalakça bir bağımlılık ne de sadistik bir hâkimiyet olan sevgi; John Macmurray'dan alıntılarsak: "Kendi ötesinde bir amaç taşımayan; doğal olduğu için deneyimlerimizi paylaştığımız; birinin diğerini anladığı, beraber olmaktan, paylaşmaktan ve ifade etmekten keyif aldığı... bir ilişki."

Terapötik hedeflerin en kapsamlı formülasyonu *samimi* uğraşıdır: Gösterişsiz, samimi, içten ve kişinin kendisini bütün kalbiyle hislerine, çalışmasına ve inançlarına vermesi. Ancak çatışmalar çözüldüğünde bu hedefe yaklaşılabilir.

Bu hedefler ne rastgeledir ne de tüm zamanların bilge insanlarının idealleriyle örtüştüğü için geçerli terapi hedefleridir. Bu örtüşme tesadüfi değildir; çünkü bunlar ruhsal sağlığın dayandığı öğelerdir. Bu hedefleri öne sürmekte haklıyız çünkü bunları nevrozdaki patojenik faktörleri bilmenin doğal bir sonucudur.

Bu tür yüksek hedefleri adlandırma cesareti insan kişiliğinin değişebileceği inancına dayalıdır. Esnek olan yalnızca küçük çocuk değildir. Hepimiz yaşadığımız sürece değişebilme kapasitesine, hatta temel şekillerde değişebilme kapasitesine sahibiz. Bu inanç deneyim

tarafından da desteklenmiştir. Analiz radikal değişimlere yol açan en güçlü yollardan biridir ve nevrozda iş gören güçleri ne kadar iyi anlarsak, arzu edilen değişime ulaşma şansımız da o kadar fazla olur.

Ne analist ne de hasta tam anlamıyla bu hedeflere ulaşamaz. Bunlar ulaşmaya çalıştığımız ideallerdir; pratikteki değerleri terapilerimizde ve yaşamlarımızda bize yön vermelerinden kaynaklanır. İdealin ne anlama geldiğinden emin değilsek, idealleştirilmiş eski bir imgeyi yenisiyle değiştirme riskini taşırız. Aynı zamanda analistin, hastayı kusursuz ve eksiksiz bir insana dönüştürme gibi bir gücü olmadığının da farkında olmalıyız. Analist yalnızca hastanın bu ideallere yaklaşmak için uğraşmasına ve özgür olmasına yardımcı olabilir. Ve bu ona aynı zamanda olgunlaşma ve gelişme imkânı vermek anlamına gelir.

DİZİN

A
Adler, A., 74
agresif tip, 48, 51
ahlaki değer, 30, 62, 100, 104-5, 124, 135-6, 163
Alexander, Franz, 9, 74
The Relation of Structural and Instinctual Conflicts, 30
Amerikan Psikanaliz Enstitüsü,5
analitik terapi, 181-2
analiz,32, 39, 42, 60,76,97, 103, 135
Appel, Kenneth E. (ve Edward A. Strecker), *Discovering Ourselves*, 86
Armi, Anna Maria, 61
aşırı duyarlılık, 50

B
bağımlılık, 34, 39, 75, 87, 149
belirsizlik, 110

C
"cangıl" felsefesi, 52, 54, 70, 79-80
Chekhov, Anton, *Vişne Bahçesi*, 142
cinsel ilişkiler, 60, 114, 122, 148

Ç
çocukluk deneyimleri, 34
çözümlenmemiş çatışmalar, 14, 27, 47, 87, 102, 112, 117, 123, 132, 140,

D
depresyon, 27-8, 68, 161, 173, 17
ve umutsuzluk, 139, 143
hassasiyeti, 134, 137
ve tersine çevrilmiş sadizm, 123, 160, 168, 178,
çözümlenmemiş çatışmalar, 27, 118
dışadönüklük, 31
dışsallaştırma, 86
ve kendine yabancılaşma, 97
ve analiz, 97
ve uyum, 88, 91
baskının dışsallaştırılması, 92-3
çatışmaların dışsallaştırılması, 86-7
ve rüyalar, 97
ve korku, 90-1, 95,
öfkenin dışssallaştırılması, 88-91
direnç, 134
Freud'un tanımı, 144
Dostoyevski, F. M., 154
duyguların baskılanması, 120

E
egosantrizm, 134-5
eğitim, 22, 113, 121

F
Federn, Paul, 74
Fosdick, Harry Emerson, *On Being a Real Person*, 22
Freud, Sigmund, 9, 12, 15, 29-30, 43, 74, 84, 96, 100, 105, 135, 138, 142-4, 147, 163, 166
Sonlandırılabilen ve Sonlandırılamayan Analiz, 143
Freud'un süperegosu, 143
Freudyen analiz, 6
Fromm, Erich, 9

Özgürlükten Kaçış, 153
Individual and Social Origins of Neurosis, 146

G
gerçek benlik, 88, 101
Glueck, Bernard, 74

H
Hayal kırıklığı ve çözümlenmemiş çatışmalar, 28, 40, 82, 158
Horney, Karen,
Psikanalizde Yeni Yollar, 10, 36
Self-Analysis, 36, 38-9, 125
The Neurotic Personality of Our Time, 10, 36, 39
Hugo, Victor, *Sefiller*, 90
Huxley, Aldous, *Time Must Have a Stop*, 151

I
Ibsen, Hendrik, *Hedda Gabler*, 150

İ
idealizasyon, 86, 115, 171
idealize edilmiş imge, 43, 72
ve kendine yabancılaşma, 83
analizde, 76
ve kibir, 72, 75
tehlikeleri, 75-7, 81-3
ve idealler farkı, 73-4, 76
insan ilişkileri, 10, 36, 122,143, 167
intihar eğilimi ve umutsuzluk, 143
itaat, 42, 58, 92

J
Jackson, Charles, *Kayıp Haftasonu*, 146
James, William, *Memories and Studies*, 121
Jones, Ernest, 74
Jung, C. G., 31, 87

K
kararsızlık, 90, 121, 132
çatışmaların belirtisi olarak kararsızlık, 27, 102, 120
kaygı, 10, 37, 69, 125, 139, 158-9,
kendine yetme, 57
kendini aşağılama, 83
kendini üstün görme, 87
ketlenme, 37, 40, 52, 92, 115, 178
Kierkegaard, Søren,
Baştan Çıkarıcının Günlüğü, 149
Ölümcül Hastalık Umutsuzluk, 25, 140-1
kişilik, 83, 92, 118, 165, 177
kişilikte değişimler, 13,
yapısı, 37
klostrofobi, 59
korku, 93, 95, 109
değişmenin korkusu, 116-7
açığa çıkma korkusu, 109, 112-3, 115
aşağılanma korkusu, 115
delilik korkusu, 102, 110
dengeyi kaybetme korkusu, 110
korkunun dışsallaştırılması, 113
korumacı yapı, 32

L
libido teorisi, 10, 29

M
Macmurray, John, *Reason and Emotion*, 140, 183
makyavelizm, 48, 104
Marquand, John, *So Little Time*, 146
Maugham, Somerset, *Ay ve Altı Peni*, 34
Menninger, Karl, *Man against Himself*, 92
mazohistik dürtüler, 30
mazohizm, 42 163

N
narsizm, 73-4, 84, 143
nevrozda atalet, 27, 123, 132, 134

nevrotik dürtüler, 127, 172, 177
nevrotik eğilimler, 11, 26, 33, 38, 68-9, 75, 91, 101, 177
nevrotik ihtiyaçlar, 45, 48
nevrotik karakter yapısı, 9, 11, 171-2, 182
nevrotik kibir, 128
Nietzsche, Friedrich, 53, 153
Nunberg, Herman, *Die Synthetische Funktion des Ich*, 72

O
otoanaliz, 11

Ö
öfke nöbeti, 42, 44, 152
özdenetim, 14, 102
özsaygı, 115, 125

P
Parrish, Anne, 89
Peer Gynt, 61, 64, 119

R
Rank, Otto, 9
Reich, Wilhelm, 9
Robinson Cruose, 57
rüyalar, 64-5, 69-70
  rüyadaki semboller, 56, 60, 151

S
sadistik dürtüler, 23, 28, 30
sadistik eğilimler, 39, 43, 49, 76-7, 80, 119, 123, 126, 146
sadizm, 14
  ve kaygı, 159
  karakteristiği, 149
  ve yıkıcılık, 158-9
  ve kıskançlık, 148, 161
  ve dışsallaştırma, 155, 167-8
  ve umutsuzluk, 146-7, 155
  ve cinsel sapkınlık, 164
  semptomlar, 156
saldırgan eğilimler, 42, 48, 53, 94, 103, 170
saldırganlık, 23, 44, 80, 103, 123, 157
samimiyet, 125, 151
Schultz-Hencke, Harald, 9
sevgi, 125
sihirli daire, 67
sinizm, 14, 96, 104-5
sorumluluk, 96, 110, 130
Stevenson, Robert Louis, *Dr. Jekyll ve Mr. Hyde*, 32, 79
Strecker, Edward A. (and Kenneth E. Appel), *Discovering Ourselves*, 86
Sullivan, H. S., 62
Suzuki, D. T., *Zen Buddhism and Its Influence on Japanese Culture*, 125

T
temel çatışma, 75, 77, 80, 98, 109-10
temel tavır, 37, 66, 72
Thoreau, Walden, 63
Tıp Akademisi, 7
tipoloji, 37

U
umutsuzluk, 137
uyumlu tip, 38, 43-5, 50, 58, 77, 99
uzaklaşma,
  kendinden, 178
  insanlardan, 55, 116

W
Wittels, Fritz, *Unconscious Phantoms in Neurotics*, 45

Y
yabancılaşma, 56, 83, 100, 120, 167
yansıtma, 86-7, 64-5
yapay uyum, 44, 77, 98
yaratıcılık, 67, 146
Yutang, Lin, *Between Tears and Laughter*, 100
yükümlülük, 19, 146, 183

Z

Zola, Émile, *Hayvanlaşan İnsan*, 159
zorlantı, 67, 83, 102,
zorlantısal eğilim, 143, 176

"Ben insanın var olan potansiyellerini geliştirmek ve 'iyi' biri olmak için hem becerisi hem de arzusu olduğunu düşünüyorum; bunlar bozulduğunda başkalarıyla ve dolayısıyla kendisiyle ilişkisinin de bozulacağını düşünüyorum. İnsan değişebilir ve hayatta olduğu sürece değişmeye devam edebilir."

Horney'nin nevroz teorisi kendinden öncekilerin aksine "yapıcı"dır. Freud'un insanı harekete geçiren dürtülerin ancak denetim altına alınabileceği, en iyi ihtimalle "yüceltilebileceği" teorisini ters köşeye yatırır ve insanın içinde bulunduğu koşullar değiştirilerek kendisinin de değişebileceğini söyler. Nevrozların altında yatan çatışmalar hafifletilebilir, hatta fiilî bir biçimde çözümlenebilir ve böylece kişiliğin gerçek anlamda bütünleşmesi sağlanabilir.

Freud'dan sonraki kuşakların en özgün psikanalistlerinden biri olan Karen Horney, kültürün ve çevrenin önemini vurgulayan ve yabancılaşma sorununu, kendini gerçekleştirme ve özgürleşmeyi merkezine alan bir yaklaşım geliştirdi. Yeni ve dinamik bir nevroz teorisi ortaya koyan Horney, *İçsel Çatışmalarımız*'da, "insanlara yaklaşma", "insanların aksine gitme" ve "insanlardan uzaklaşma" durumlarındaki temel çatışmaları ele alıyor.

THG
D836779
CRH
THG 779 CRH

ISBN: 978-975-570-572-9
9 789755 705729

15 TL

www.selyayincilik.com
www.twitter.com/selyayincilik
www.facebook.com/SelYayincilik