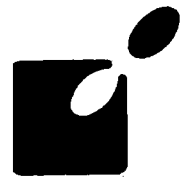
NEVROZLAR VE İNSAN GELİŞİMİ

ÖZ GERÇEKLEŞTİRME KAVGASI



KAREN HORNEY



ÖTEKİ PSİKOLOJİ : 6 /1

Kapak : Muammer Bozkurt
Kapak Resmi : Muammer Bozkurt
Dizgi: Şubat Dizgi, Tel :125 00 75
Kapak Baskısı : Dönmez Ofset

Kitabın Orjinal Adı : Nevrosis and Human Growth:
The Struggle Toward Self-Realization

İç Baskı : Feryal Matbaası

Öteki *Açı Yayıncılığın kuruluşudur.*

Yönetim Yeri:
Ataç Sokak 72 / 1 Kızılay / Ankara
Tel : 431 33 53

ISBN : 975 - 7782 - 08 - 4

Karen Horney

NEVROZLAR ve İNSAN GELİŞİMİ

Çeviri
Selçuk Budak



Karen Horney

(1885-1952), Hamburg doğumlu. Tıp öğreniminden sonra Berlin Psikanaliz Enstitüsü'ne girdi. Birçok enstitüde görev alan Horney, New York Psikanaliz Enstitüsü'ndeki görevine son verilmesinden sonra Association for the Advancement of Psychoanalysis'i kurdu.
"Psikanalizin ilerlemesine ve bireyler arası ilişkilerin incelenmesine gerçek bir katkı" olarak değerlendirilen Horney'in çalışmaları (Ruhsal Çatışmalarımız, Kadın Psikolojisi, Kendi Kendine Psikanaliz) ÖTE-Kİ PSİKOLOJİ dizisi içinde yer alıyor.

İÇİNDEKİLER

Giriş
Bir Evrimin Ahlakı / 9
Birinci Bölüm
Ün Arayışı / 13
İkinci Bölüm
Nevrotik Hak Talepleri / 39
Üçüncü Bölüm
İç-Buyrukların Mutlak Egemenliği /67
Dördüncü Bölüm
Nevrotik Gurur / 91
Beşinci Bölüm
Öz-Nefret ve Öz-Aşağılama / 118
Altıncı Bölüm
Kendine Yabancılaşma / 167
Yedinci Bölüm
Gerilimden Kurtulmaya Yönelik Genel Araçlar / 189
Sekizinci Bölüm
Taşkın Çözümler:Yönetme Tutkusu / 200
Dokuzuncu Bölüm
Öz-Gizleyici Çözüm: Sevgi Tutkusu / 230
Onuncu Bölüm
Hastalıklı Bağımlılık / 257
Onbirinci Bölüm
Yaşamdan Çekilme:Özgürlük Tutkusu / 280
Onikinci Bölüm
İnsan ilişkilerindeki Nevrotik Rahatsızlıklar / 314
Onüçüncü Bölüm
İş Yaşamındaki Nevrotik Rahatsızlıklar / 333
Ondördüncü Bölüm
Psikanalitik Terapi Yolu / 358
Onbeşinci Bölüm
Kuramsal Varsayımlar / 393

Meslektaşlarıma ve Amerikan Psikanaliz Enstitüsü (American Insitute for Psychoanalysis) öğrencilerine

TEŞEKKÜRLER

Kitabın düzenlenmesiyle ilgili düşünceli yardımlarından, kitaptaki bazı konuların netleşmesi bağlamındaki yapıcı eleştirilerinden ve diğer bütün etkin ve zaman alıcı çabalarından ötürü Hiram Haydn'a olan minnet duygularımı belirtmek isterim.

Kitap içinde adı geçen yazarlara minnet duyuyorum; ayrıca konu üzerindeki kamçılayıcı tartışmalarından ötürü Dr. Harold Kelman'a ve görüşleriyle bana yardımcı olan meslektaşlarım Dr. Isodore Portnoy'a, Dr. Frederick A. Weiss'e takdirlerimi dile getirmek isterim ve kitabın yazılması ve dizin için gösterdiği zekice ilgi ve yorulmak bilmez çabaları için sekreterim Bayan Gertrud Lederer'e teşekkür etmeyi bir borç kabul ediyorum.

Karen Horney

GİRİŞ

BİR EVRİMİN AHLAKI

Nevrotik süreç, insan gelişiminin özel bir biçimidir ve —bu gelişimin içerdiği yapıcı enerjilerin boşa harcanması yüzünden— özellikle talihsiz bir süreçtir. Bu, sağlıklı insan gelişiminden nitelik olarak ayrılmakla kalmaz, ona, bizim bildiğimizden çok daha geniş boyutlarda birçok yönden zıtlık da gösterir. Elverişli koşullar altında insan enerjisi, kendi potansiyellerinin gerçekleştirilmesinde kullanılır. Ve böyle bir gelişme tek biçimli olmaktan uzaktır. Bireyin kendine özgü yapısına göre, becerilerine, doğal eğilimlerine ve yaşamını etkileyen eski-yeni koşullara göre birey, daha yumuşak ya da daha katı, daha sakınımlı ya da insanlara daha çok güvenen, az ya da çok öz-güvenli, daha içe dönük ya da daha dışa dönük bir insan olabilir ve kendine özgü beceriler geliştirebilir. Ama izlediği yol onu nereye götürürse götürsün, geliştirebildiği şeyler onun kendi potansiyelleri olacaktır.

Ancak, iç stresin baskısı altındaki bir insan, kendi gerçek özüne yabancılaşabilir. Bu durumda enerjisinin büyük çoğunu, kaba bir iç-buyruklar sistemi aracılığıyla kendini mutlak bir kusursuzluk kalıbına dökme işine kaydıracaktır. Çünkü tanrısal bir kusursuzluktan başka hiçbir şey onun kendine ilişkin ideal imajını gerçek kılamaz, kendinde var olan, var olabilecek ve var olması gereken (varolması gerektiği düşünülen) yüceltilmiş* özelliklerine dayanan gururunu doyuramaz.

* Bu kitap boyunca sık sık geçen "yüceltme" terimi, gündelik kullanımı anlamında, yani, birşeyi gerçekte olduğundan daha görkemli, yüce, onurlu, vb görme veya gösterme ya da o şeye bu tür özellikler yükleme çabası anlamında kullanılmıştır. Freud kuramındaki "sublimation" terimi de dilimize genellikle "yüceltme" olarak aktarılmaktadır, ancak bu terim şu anlama gel-

Nevrotik gelişmede görülen (bu kitapta ayrıntılarıyla işlenen) bu eğilim, dikkatlerimizi, hastalıklı olgulara duyulan klinik ya da teorik ilginin ötesine çekmektedir. Çünkü bu eğilim ayrıca temel bir ahlak sorununu da —insanın kusursuzluğa ulaşmak için duyduğu arzu, itki ya da dinsel görev sorununu— içermektedir. İnsan gelişimiyle ilgilenen hiçbir ciddi incelemeci, gururun ya da kibirin, veya gururun güdülendirici güç olduğu yerdeki kusursuzluk itkisinin hoşa gitmez birşey olduğu konusunda hiçbir zaman kuşku duymayacaktır. Ama ahlaki davranış yolunu güvence altına almak uğruna disiplinci bir iç-denetim sisteminin zorunluluğuna ya da arzu edilir oluşuna ilişkin çok geniş bir görüş farklılaşması sözkonusudur. Bu iç-buyrukların insanın kendiliğindenliği üzerinde kötürüm edici bir etki yarattığını düşünürsek, Hıristiyanlığın buyruğuna ("Kusursuz olunuz...") uyarak kusursuzluk için çırpınmayı sürdürmeyecek miyiz? Bu tür buyrukları kaldırıp bir yana atmak, insanın ahlaki ve toplumsal yaşamı için tehlikeli, gerçekten de yıkıcı olmayacak mıdır?

İnsanlık tarihi boyunca bu sorunun ortaya konup yanıtlandığı çok çeşitli yolları tartışmanın yeri burası olmadığı gibi, ben de bunu yapabilecek araç-gereçle donatılmış olmaktan uzağım. Ben sadece, sorunun yanıtının bağlı olduğu temel etkenlerden birisinin, bizim insan doğasına ilişkin inancımızın niteliği olduğuna dikkati çekmek istiyorum.

Kabaca ele alındığında, temel insan doğasına ilişkin bu farklı yorumlara dayandırılan belli başlı üç ahlaki hedef kavramı vardır. İnsanın doğuştan günahkâr olduğuna ya da ilkel dürtüler tarafından yönetildiği ne —hangi anlamda olursa olsun— inanan (Freud) hiç kimse, üst üste binen iç-denetimleri ve yoklamaları bir kenara atamaz. Bu durumda ahlakın hedefi, *status naturae*'nin* gelişmesi değil,

---

mektedir: Ön bilinçte bastırılan acı verici ya da toplumsal açıdan kabul edilmesi olanaksız olan bir düşünce ya da dürtünün, yeni ve toplum tarafından kabul edilebilir bir kılıkta yeniden ortaya çıkması. Benzerlikleri var gibi gözükse de bu iki terim arasında derin kuramsal farklılıklar vardır, dolayısıyla kitap boyunca geçen "yüceltme" teriminin, yukarıda verilen ilk anlamıyla anlaşılması gerekmektedir (Ç.N)

* Doğal konum, durum ya da yasaların toplamı. (Ç.N)

alaşağı edilmesi ya da evcilleştirilmesi olmalıdır.

İnsan doğasında temelde hem "iyi" hem de "kötü," yıkıcı ya da günahkâr birşeylerin kalıtsal olarak var olduğuna inananlar için bu hedefin farklı olması gerekir. Bu hedef —yürürlükteki belli bir din ya da ahlak kavramıyla uygunluk içinde— inanç, mantık, irade ya da erdem gibi öğelerle güçlendirilen ya da arıtılmış, yönlendirilmiş olan kalıtsal iyinin sonuçtaki zaferinin güvence altına alınması üzerinde odaklaşacaktır. Burada vurgulama sadece kötüye karşı savaşıp onu baskı altına alma üzerinde toplanmış değildir, çünkü ayrıca olumlu bir programın varlığı da sözkonusudur. Yine de bu program, şu veya bu türden doğaüstü yardımları ya da kendi içinde denetleyici ve yasaklayıcı olan iç-buyrukların kullanılmasını gerektiren ateşli bir irade ya da mantık idealine dayandırılır.

Son olarak, insanın kendi içinde varolan potansiyellerini geliştirmeye zorlayan evrimsel yapıcı güçlerin onun yapısında kalıtsal olduğuna inanırsak, ahlak sorunumuz yine farklı olacaktır. Bu inanç, insanın özünde iyi olduğu anlamına gelmez; böyle bir yargı, iyinin ya da kötünün ne olduğuna ilişkin belli bir bilginin varlığını gerektirir. Bu inanç, insanın kendiliğinden ve doğası gereği özgerçekleştirme doğrultusunda çaba gösterdiği ve kendine özgü değerler toplamının, bu tür bir çabanın sonucunda ortaya çıktığı anlamına gelir. Örneğin bir insanın, kendine dürüst kalmadığı; üretken ve etkin olmadığı, karşılıklılık ruhu içinde başkalarıyla ilişki kurmadığı sürece, kendi insanca becerilerini geliştiremeyeceği açık bir gerçektir. Eğer "özün karanlık tapınağında" (Shelly) kendinden geçer ve kendi özürlerini değişmez bir şekilde başkalarının kusurlarına bağlarsa, gelişemeyecektir. İnsan, ancak kendi sorumluluğunu üstlendiği ölçüde gerçek anlamda gelişebilecektir.

Böylece, kendi içimizde beslediğimiz ya da inkâr ettiğimiz şeylerin ölçütünün, "belli bir tutum ya da itki benim insanca gelişimim için özendirici midir, yoksa engelleyici mi" sorusunda yattığı *bir evrim ahlakı* sorunuyla karşı karşıya gelmiş bulunuyoruz. Nevrozların çok yaygın oluşunun da gösterdiği gibi her türlü baskı, yapıcı enerjilerimizi yapıcı olmayan ya da yıkıcı olan kanallara kolayca aktarabilmektedir. Ama öz-gerçekleştirmeye yönelik özerk bir çabaya duyulan böyle bir inançla, ne kendiliğindenliğimizi zincire vura-

cak bir içsel deli gömleğine, ne de bizi kusursuzluğa itecek iç-buyrukların kamçısına ihtiyaç duyarız. Kuşkusuz, bu tür disiplinci yöntemlerle bazı istenmeyen etkenleri bastırmayı başarabiliriz, ancak bunun bizim gelişimimizi yaralayacağı da su götürmez bir gerçektir. Bu tür disiplinci iç-buyruklara ihtiyaç duymayız, çünkü kendi içimizdeki yıkıcı dürtülerle başedebilmenin daha iyi bir yolunu; bu dürtüleri kendi gelişimimiz içinde gerçek anlamda *aşmanın* olası bir yolunu görürüz. Bu amaca giden yol, kendimize ilişkin sürekli artan bir ayrımsama ve kavrayıştan başka birşey değildir. Bu durumda kendi üzerimizde kazanacağımız bilgi, kendi içinde bir amaç değil, kendiliğinden gelişim güçlerini özgür bırakmaya yönelik bir araçtır.

Bu anlamda kendi üzerimizde çalışmak temel bir ahlak yükümlülüğü olarak kalmaz, aynı zamanda gerçek anlamda temel bir ahlak *ayrıcalığı* da olur. Kendi gelişimimizi ciddiye aldığımız ölçüde bunun böyle olması da kendi arzumuz olacaktır. Ve özle (kendimizle) olan nevrotik saplantıdan kurtulunca, kendimizi gerçekleştirmekte özgür olunca, sevgide ve başkaları için tasalanmakta da özgür olacağız demektir. O zaman genç insanlarımıza budanmamış, engellenmemiş bir gelişme fırsatı tanımak ve gelişimleri engellendiği zaman kendilerini bulmaları ve gerçekleştirmeleri için onlara yardım etmek isteyeceğiz. Ne olursa olsun, ister kendimiz, ister başkaları için olsun, idealimiz, öz-gerçekleştirmeye yol açan güçlerin özgür bırakılıp beslenmesidir.

Bu kitabın, gelişimi köstekleyici etkenleri açıkça gözler önüne sermek suretiyle bu tür bir özgürleştirme sürecinde kendi çapında yararlı olacağını umuyorum.

Birinci Bölüm

ÜN ARAYIŞI

Bir çocuk, hangi koşullar altında yetişirse yetişsin, eğer zihinsel bir özürü yoksa, başkalarıyla şu ya da bu yolla başedebilmeyi öğrenecek, belki de bazı beceriler kazanacaktır. Ama kendi içinde öğrenerek kazanamayacağı, hatta geliştiremeyeceği birtakım güçler vardır. Bir meşe tohumuna yetişip koca bir ağaç olmasını öğretmeniz gerekmez, öğretemezsiniz de, ancak, bir fırsat verildiğinde o, yapısal potansiyellerini kullanarak gelişip ağaç olacaktır. Benzer bir biçimde, fırsat tanındığında birey de kendine özgü insanca nitelikler geliştirmenin bir yolunu bulacaktır. O zaman gerçek özün eşsiz canlı güçlerini; yani, kendi duygu, düşünce ve ilgilerinin netlik ve derinliğini; kendi kaynaklarını kullanma yetisini; iradesinin dayanıklılığını; sahip olabileceği özel yetenek ya da becerilerini; kendini anlatabilme ve kendiliğinden duygularla başkalarıyla ilişki kurma yetisini geliştirecektir. Zamanla bütün bunlar, bireyin kendi değerler toplamını ve yaşamdaki amaçlarını ortaya çıkarmasına olanak verecektir. Kısaca, *öz-gerçekleştirmeye* doğru önemli bir sapma olmaksızın yol alabilecektir. İşte bu nedenle, burada ve kitap boyunca, *gerçek özü* bütün insanlarda vorolan, buna karşın her insanda eşsiz (tek) ve gelişimin derin kaynağı* olan temel içsel güç olarak ele alacağım.

Bir insanda var olan potansiyelleri yine ancak o bireyin kendisi gerçekleştirebilir. Ama her canlı gibi insan bireyi de, "meşe tohumundan ağaca," gelişmek için elverişli koşullara; kendine ait duygu ve düşüncelere sahip olmasını ve kendini anlatabilmesini

* Bu Kitap boyunca gelişime değindiğim zaman bu, burada verilen anlamda; yani, bireyin kendi kalıtsal ve bireysel doğasının potansiyellerine uygun olarak sürüp giden sağlıklı bir gelişme bağlamında ele alınmalıdır.

sağlayacak bir içsel güvenlik ve içsel özgürlük duygusu verecek sıcak bir ortama ihtiyaç duyar. Onun birçok ihtiyacını karşılamanın yanısıra, ona tam ve olgun bir birey olma doğrultusunda yol gösterecek, onu yüreklendirecek insanlara ve onların iyi niyetlerine ihtiyaç duyar. Ayrıca diğer insanların irade ve arzularıyla sağlıklı sürtüşmelere de ihtiyaç duyar. Dolayısıyla eğer birey sevgi ve sürtüşme yoluyla başkalarıyla *birlikte* gelişebilirse, ayrıca, kendi gerçek özüyle de uyum içinde gelişecek demektir.

Ne var ki çeşitli elverişsiz koşullar yüzünden, bir çocuğun kendi bireysel ihtiyaçlarına ve potansiyellerine uygun olarak yetişmesine izin verilmemiş olabilir. Bu tür elverişsiz koşullar, burada sayılamayacak kadar çoktur. Ama özetlersek, çocuğun çevresindeki insanların, çocuğu sevmeyecek, onun da kendi başına bir birey olduğunu bile kabul edemeyecek kadar kendi nevrozlarına kapıldıkları gerçeğiyle karşılaşırız; bu insanların çocuğa yönelik tutum ve davranışları, kendi nevrotik ihtiyaçları ve tepkileri tarafından belirlenmiştir.* Yalın sözcüklerle bu insanlar; baskıcı, aşırı koruyucu, tehditkar, asabi, aşırı titiz, aşırı hoşgörülü, tutarsız, diğer kardeşlere daha çok düşkün, ikiyüzlü, umursamaz, vb olabilirler. Bu, hiçbir zaman tek bir etken sorunu değil, ancak her zaman için çocuğun gelişimi üzerinde zararlı etkiler yaratan etkenlerin tamamı sorunudur.

Sonuç olarak çocuk, "biz" ait olma duygusunu geliştiremez, bunun yerine, benim *temel kaygı* dediğim derin bir güvensizlik duygusu ve belirsiz bir kaygı geliştirir. Bu, potansiyel olarak düşmanca olduğuna inanılan bir dünyada çocuğun duyduğu yalıtılmışlık ve çaresiz olma duygusudur. İçindeki temel kaygının felç edici baskısı, gerçek duygularının kendiliğindenliği içinde başkalarıyla ilişki kurmasını engeller ve onu, başkalarıyla başa çıkmanın yollarını aramaya iter. Çocuk, duygularını (bilinçsizce) öylesine bir yoldan denetlemelidir ki, bunlar kendi içindeki temel kaygıyı depreştirmemeli, şiddetlendirmemeli, daha çok dindirmelidir. Bu tür bilinçsiz stratejik ihtiyaçlardan kaynaklanan belli davranışlar, hem çocuğun doğal ruhsal yapısı tarafından, hem de çevre koşulları tarafından

* 12. Bölümde özetlenen insan ilişkilerindeki bütün nevrotik rahatsızlıklar sözkonusu olabilir.

belirlenir. Kısaca çocuk, çevresindeki en güçlü insana sığınmaya; başkaldırıp kavga etmeye ya da başkalarını kendi içsel yaşamından uzak tutmaya ve coşkusal olarak onlardan uzaklaşmaya çalışabilir. Kural olarak bu, çocuğun, diğer insanlara yönelebileceği, onlara karşı bir tutuma girebileceği ya da onlardan uzaklaşabileceği anlamına gelir.

Sağlıklı bir insan ilişkisinde başkalarına yönelme, onlara karşı çıkma ya da onlardan uzaklaşma tutumları birbirini dışlayıcı değildir. Sevecenlik isteme ve gösterme ya da boyun eğme yetisi; kavga etme ya da kendini tutma yetisi, iyi insan ilişkileri için gerekli olan tamamlayıcı unsurlardır. Ama temel kaygısı yüzünden kendini güvensiz bir zeminde hisseden çocukta bu davranışlar aşırı ve katı bir yapı kazanır. Örneğin, sevecenlik sığınma; uysallık teslimiyetçilik olur. Benzer bir biçimde çocuk, gerçek duygularını ve belli bir durumdaki kendi tutumunun uygunsuzluğunu dikkate almaksızın, başkaldırmaya ya da uzak durmaya itilir. Davranışlarındaki katılık ve körlüğün derecesi, bireyin içinde pusuda yatan temel kaygının yoğunluğuyla doğru orantılıdır.

Bu koşullar altında çocuk, bu yönlerden sadece birisine değil, hepsine birden itildiğinden, öteki insanlara karşı temelde çelişik davranışlar geliştirir. Bu nedenle bu üç ana eylem, yani, öteki insanlara yönelme, onlara başkaldırma ya da onlardan uzaklaşma tutumları, bir çatışmaya, çocukla öteki insanlar arasındaki temel çatışmaya yol açar. Zamanla çocuk, bu tutumlarından birisini tutarlı bir şekilde öne çıkararak sözkonusu çatışmayı çözmeye çalışır; yani, uysallık, saldırganlık ya da coşkusal uzaklık tutumlarından birisini kendi ağır basan tutumu yapmaya çalışır.

Çocuğun nevrotik çatışmalarını çözmeye yönelik bu ilk girişimi hiç de yüzeysel değildir. Tersine, bireyin nevrotik bir doğrultuda gelişmesinin ileri aşamasında belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu çözüm sadece başkalarına yönelik tutumları da içermez; kaçınılmaz olarak, tümel kişilikteki bazı değişmeleri de kapsar. Seçtiği ana doğrultuya uygun olarak çocuk, ayrıca, belli ihtiyaçlar, duyarlılıklar, ketlemeler ve ahlak değerlerinin ilk öğelerini de geliştirir. Örneğin belirgin bir uysallık gösteren çocuk, sadece kendini başkalarının yanında ikinci planda tutma ve sırtını onlara dayama eğilimi

göstermekle kalmaz, ayrıca özgecil ve iyi olmaya da çalışır. Benzer bir biçimde saldırgan çocuk da, güçlü olmaya, kavga etme ve dayanma yetisine önem vermeye başlar.

Yine de, bu ilk çözümün birleştirici etkisi, ileride tartışılacak olan nevrotik çözümler kadar sağlam ya da kapsamlı değildir. Örneğin, bir kızda uysallık (boyun eğme) eğilimleri baskın çıkmaya başlamıştı. Bu eğilimler, otorite sahibi insanlara yönelik körükörüne tapınmada, incelik ve suskunluk eğilimlerinde, kendi arzularını dile getirme konusundaki ürkekliğinde ve arasıra sergilediği özveri girişimlerinde dile geliyordu. Bu kız, sekiz yaşında, kimseye birşey söylemeksizin oyuncaklarından bazılarını daha yoksul bir çocuğun bulması için sokağın ortasına bırakmıştı. Onbir yaşında, çocukça bir yoldan, dini duaların gizeminde kendini bırakmaya çalışmıştı. Delicesine aşık olduğu öğretmenleri tarafından cezalandırılmayı içeren fantaziler kuruyordu. Ama on dokuz yaşına kadar, diğer arkadaşları tarafından hazırlanan ve öğretmenlerden öç almayı amaçlayan birtakım planlara da kolayca kanmıştı; çoğunlukla uysal, küçük bir kuzu gibiyken, ara sıra, okuldaki başkaldırı eylemlerinin önderliğini de üstlenmişti. Ve kilise papazı tarafından düşkırıklığına uğratılınca, görünüşteki dinsel adanmışlığı geçici bir inançsızlığa (sinizme) dönüşmüştü.

Ulaşılan bütünlüğün sallantılı oluşunun —ki bu örnek tipiktir— nedeni, hem yetişmekte olan bireyin olgun olmaması, hem de ilk çözümün öteki insanlarla olan ilişkileri birleştirmeyi amaçlamış olması gerçeğinde yatar. Dolayısıyla gerçekten de, daha sağlam bir *bütünleşmeye* ihtiyaç duyulur.

Az önce tanımlanan gelişme, her bireyde aynı yolu izleyecek değildir. Elverişsiz çevre koşullarının özellikleri, gelişimin izlediği yolun ve doğurduğu sonuçların özellikleri gibi, her olayda farklılıklar gözlenir. Ama bu her zaman, bireyin dayanma gücünü ve içsel tutarlılığını zedeler ve böylece ortaya çıkan eksiklikleri kapatmak için bazı yaşamsal ihtiyaçlar yaratır. İçiçe geçmiş olmalarına karşın, aşağıdaki durumları birbirinden ayırabiliriz:

Öteki insanlarla arasındaki çatışmaları çözmek için yaptığı ilk girişimlere karşın birey, hâlâ bölünmüş bir durumdadır ve daha kapsamlı, daha sağlam bir *bütünleşmeye* ihtiyaç duyar.

Birçok nedenden ötürü gerçek bir özgüven geliştirme fırsatı olmamıştır: Savunmacı bir tutum geliştirmek zorunda kalması, bölünmüş olması, önceki "çözüm"ünün tek yanlı bir gelişmeyi başlatması ve böylece kişiliğinin büyük alanlarını yapıcı kullanıma kapalı duruma getirmesi sonucu, içsel gücü tükenmiştir. Bu nedenle birey, özgüvene ya da bunun yerini alabilecek birşeye dayanılmaz bir ihtiyaç duyar.

Kendini boşlukta, güçten, yaşamdan yoksun bırakılmış olarak duyumsamaz, ama özellikle daha az değerli, yaşam için başkalarından daha az, daha yetersiz bir donanıma sahip birisi olarak hisseder. Eğer ait olma duygusuna sahip olsaydı, başkalarından aşağı olma duygusu onun elini kolunu bağlayacak kadar güçlü olmayacaktı. Ama rekabetçi bir toplumda yaşamak ve kendini —onun hissettiği gibi— en dipte, yalıtılmış ve düşmanca hissetmek. Bu durumda birey, *başkalarından üstün olma* yolunda acil bir ihtiyaç geliştirmekten başka birşey yapamaz.

Bu etkenlerden çok daha temel ve önemli olanı, bireyin kendine yabancılaşmaya başlamasıdır. Hem gerçek özü dosdoğru bir gelişimden alıkonmuş, hem de, diğer insanlarla başetmeye yönelik yapay, stratejik yöntemler geliştirme ihtiyacı onu, tertemiz duygularını, arzu ve düşüncelerini ayaklar altına almaya itmiştir. Güvenlik öne çıktığı ölçüde bireyin en derin duygu ve düşünceleri önemini yitirir; gerçekte o bunları susturmak, belirsizleştirmek zorunda kalır. (Duyguları önemli değildir; yeter ki emniyette olsun.) Böylece bireyin arzu ve duyguları, belirleyici etkenler olmaktan çıkar; deyiş yerindeyse o artık süren değil, sürülendir. Ayrıca kendi içinde bölünmüş olması onu hem genel anlamda zayıflatır, hem de zihinsel bir bulanıklık öğesini de devreye sokarak, onun kendine yabancılaşmasını pekiştirir; artık o, yerinin ne olduğunu ya da "kim" olduğunu bilmez.

Bireyin kendine yabancılaşmaya başlaması daha temel bir süreçtir, çünkü bu, diğer rahatsızlıklara yaralayıcı ağırlıklarını verir. Bir insanın kendi canlı merkezine yabancılaşmaksızın olası diğer süreçlerin başgöstermesi durumunda ne olabileceğini düşünürsek, bunu daha kesin bir netlikle anlayabiliriz. Bu durumda bireyde çatışmalar olacak ama bunlar onu sarsmayacak; özgüveni yarala-

nacak ama hepten yıkılmayacak (terimin kendisinden de anlaşılacağı üzere özgüven için güvenin yerleşeceği bir öz gereklidir); diğer insanlarla olan ilişkileri bozulacak ama birey onlara yönelik iç ilgisini yitirmeyecektir. Bu nedenle kendine yabancılaşan insan herşeyden çok, ona bir sığınak, bir *kimlik duygusu* verecek birşeye — gerçek özün "yerine konan" birşey demek saçma olurdu, çünkü böyle birşey yoktu— ihtiyaç duyar. İşte ancak bu şey onu kendine karşı anlamlı kılabilir ve yapısındaki onca zayıflığa karşın ona bir güçlülük ve önemlilik duygusu verebilir.

Kişinin içsel koşullarında, yukarıda sıraladığın ihtiyaçlardan vazgeçmesini sağlayacak bir değişme (elverişli yaşam koşullarının yaratacağı bir değişme) olmadığı takdirde, bu ihtiyaçları gidermesini, hem de hepsini bir hamlede gidermesini sağlayabilir gibi gözüken tek bir yol vardır: Hayal gücü. Bu hayal gücü bilinçsizce ve aşamalı olarak işlemeye başlar ve bireyin kafasında, kendine ait *idealize edilmiş bir imaj yaratır*. Bu süreçte birey, kendini sınırsız güçlerle ve yüceltilmiş becerilerle donatır, böylece bir kahraman, bir bilge, mükemmel bir aşık, bir aziz, bir tanrı olup çıkar.

Öz-idealleştirme her zaman, genel bir öz-yüceltmeyi de yanında getirir ve bireye çok ihtiyaç duyduğu önemlilik ve başkaları karşısında üstünlük duygusu verir. Ama bu elbette körü körüne bir kendini büyük görme değildir. Her birey, kendi kişisel ideal imajını, yine kendi özel deneyimlerinden; daha önceki fantazilerinden, özel ihtiyaçlarından ve mevcut becerilerinden elde ettiği malzeme üzerine kurar. Eğer bu imajın kişisel bir yanı olmasaydı, birey kimlik ve birlik duygusuna ulaşamazdı. O herşeyden önce, temel çatışmasının özgün "çözümünü" idealleştirir: Boyun eğmek iyilik; sevgi yücelik; saldırganlık güçlülük, önderlik, kendine yeterlilik ve bağımsızlık olur. Bu arada —bireyin kendine özgü çözümüne göre— kusur veya eksiklik gibi gözüken şeyler ya maskelenir ya da dış görünüşlerindeki ufak tefek oynamalarla rötuşlanır.

Birey, çelişik eğilimlerini üç farklı yoldan birisiyle denetim altına alabilir. Bu eğilimler de yüceltilebilir, ama arka planda kalır. Örneğin, sevgiyi can sıkıcı bir yumuşak başlılık olarak gören saldırgan bir insanın, kendi ideal imajında sadece parlak zırhlı bir şövalye değil, ayrıca, büyük bir aşık olduğu da ancak psikanalizin akışı

içinde ortaya çıkabilir.

İkinci olarak, sözkonusu çelişik eğilimler yüceltmenin yanısıra, kişinin kafasında birbirinden öylesine yalıtılabilir ki, bunlar birey için rahatsız edici bir çatışma bile içermez. Bir hastam kendi hayalinde insanlığın velinimeti, öz-denetimli bir bilge, bunun yanısıra, düşmanlarını gözünü kırpmadan öldürebilecek bir insandı. Bütün bu özellikler —hepsi de bilinçliydi— ona göre zıtlık içermediği gibi birbiriyle çelişmiyordu bile. Edebiyatta bu eğilimleri birbirinden yalıtarak çatışmaları ortadan kaldırma yöntemini, Stevenson'un *Dr. Jekyll ve Mr. Hyde* adlı eserinde bulmak olası.

Son olarak, bu çelişik eğilimler, olumlu beceriler ya da uğraşlar olarak da yüceltilebilir ve böylece zengin bir kişiliğin birbiriyle uyum içinde varlıklarını sürdüren farklı yanlarını oluşturabilirler. Başka bir yerde[2] yetenekli bir insanın, boyun eğme eğilimlerini İsavari erdemlere, saldırganlık eğilimlerini politik liderlikteki şaşmaz bir beceriye ve insanlardan uzak oluşunu bir felsefecinin bilgeliğine nasıl dönüştürdüğüne ilişkin bir örnek vermiştim. Sözkonusu kişi böylece temel çatışmasının üç farklı yanını da aynı anda yüceltmiş ve aralarında uzlaşma sağlamıştı. O da kendi kafasında Rönesans'ın *L'umo universale*'sinin* çağdaş bir eşdeğeri olmuştu.

Sonunda birey kendini kendi idealleştirilmiş, bütünleştirilmiş imajıyla özdeşleştirebilir. Böylece bu, gizliden gizliye azizlediği aldatmaca bir imaj olarak kalmaz; bireyin kendisi de anlaşılmaz bir şekilde bu imaj olup çıkar: İdeal imajı, *ideal özü (benliği) olur*. Ve bu ideal öz, daha çekici olduğu için değil, bireyin hayati ihtiyaçlarının hepsine birden cevap verdiği için, ona kendi gerçek özünden daha gerçek gözükür. Ağırlık merkezindeki bu kayma tamamiyle içe yönelik bir süreçtir; ortada dışarıdan görülebilecek hiçbir değişme veya değişme belirtisi yoktur. Değişme bireyin varoluşunun kaynağında, kendine yönelik duygularındadır. Ve bu, oldukça ilginç ve sadece insana özgü olan bir süreçtir. Bir İspanyol süs köpeğinin aklına kolay kolay onun "gerçekten de" İrlandalı bir av köpeği olabileceği gelmez. Ve bir insanda bu değişme ancak, onun gerçek özünün önceden bulanıklaşıp belirsizleşmiş olması sonucu ortaya çıkar. Gelişimin bu evresinde —*herhangi bir* evresinde— sağlıklı

* İtal. Evrensel insan (Ç.N)

yol bireyin kendi gerçek özüne yönelmesi olacakken, o, ideal öz uğruna gerçek özünü hepten bir kenara iter. Onun için ideal öz, onun "gerçekten" ya da potansiyel olarak olduğu şeye —olabileceği ve olması gereken şeye— karşılık gelir. Onun için ideal öz, kendine bakış açısı, kendini değerlendirmek için kullandığı ölçü cetveli olup çıkar.

Çeşitli yanlarıyla kendini idealleştirme, benim *kapsamlı nevrotik* çözüm dediğim şeydir; yani, sadece belli bir çatışmanın çözümü değil, aynı zamanda örtülü olarak, belli bir insanda belli bir zamanda ortaya çıkan ihtiyaçların tamamını doyurmayı da vaadeden bir çözümdür. Ayrıca bu, acı dolu ve dayanılmaz duygulardan (yetiklik duygusu, kaygı, aşağılık ve bölünmüş olma duyguları) kurtulmanın yanısıra, nevrotik bireyin, yaşamını ve kendini nihai anlamda mistik bir yoldan gerçekleşmesini de vaadetmektedir. O zaman elbette böyle bir çözüm bulduğu an, buna cankurtaran simidi gibi dört elle sarılacaktır. Genel bir psikoterapi terimi kullanacak olursak, o zaman bu elbette *zorlanımlı* olacaktır.* Nevrozlarda kendini idealleştirmenin düzenli bir şekilde ortaya çıkmasının nedeni, nevroza yatkın çevrelerde üretilen zorlanımlı ihtiyaçların sürekli bulunmasıdır.

Kendini idealleştirmeye başlıca iki önemli noktadan bakabiliriz: Herşeyden önce bu, bir önceki gelişmenin mantıksal bir sonucudur, ama aynı zamanda da, yeni bir gelişmenin başlangıcıdır. Kendini (özünü) idealleştirme, kişinin sonraki gelişimi üzerinde mutlaka çok geniş kapsamlı bir etki yaratacaktır, çünkü gerçek özün terkedilmesinden daha önemli bir başka adım yoktur. Ama ideal özün dönüştürücü etkisinin temel nedeni, bu adımın bir başka sonucunda yatmaktadır. *Bireyi öz-gerçekleştirmeye iten enerjiler, ideal özün güncelleştirilmesi** *amacına yöneltilir.* Bu yönelme, bireyin yaşamının ve gelişiminin izlediği yolda başgösteren bir değiş-

---

* Bu çözümün içerdiği ileri evrelere ilişkin daha eksiksiz bir görüş kazanınca, *zorlanımlılığın* kesin anlamını tartışacağız.

**"Self-actualization" terimi farklı psikologlar tarafından farklı anlamlarda kullanılmıştır. Buna örnek olarak Goldstein Maslow ve bu ekole bağlı diğer yazarlar gösterilebilr. Ancak Horney'in "self-actualization" kavramı, sözko-

meden ne eksik, ne de fazladır.

Bu kitap boyunca, bu yön değişikliğinin, kişiliğin tümü üzerindeki şekillendirici etkisinin işlediği çeşitli yolları inceleyeceğiz. Bu enerji aktarımının doğrudan bir etkisi, öz idealleştirmenin tümüyle içe yönelik bir süreç olarak kalmasını önlemek ve bunu bireyin yaşamının tümel akışı içine itmektir: Birey kendini anlatmak ister ya da daha doğrusu buna itilir. Ve işte bu kendini anlatma isteği, bireyin kendi ideal özünü anlatmak, onu eylem içinde kanıtlamak istediği anlamına gelir. Bu noktada ideal öz, bireyin kendi özlemlerine, amaçlarına, yaşamının akışına ve başkalarıyla olan ilişkilerine de sızar. Bu nedenle öz idealleştirme, kaçınılmaz olarak, benim doğasına ve boyutlarına uygun bir adla *ün arayışı* dediğim daha kapsamlı bir itkiye dönüşür. Ve öz idealleştirme, ün arayışının çekirdeği olarak varlığını sürdürür. Her bireysel olayda güç ve bilinçde olma derecesindeki farklara karşın, kusursuzluk ihtiyacı, nevrotik hırs ve kinci zafer ihtiyacı, ün arayışında her zaman bulunan öğelerdir.

İdeal özü güncelleştirmeye (gerçek yaşamda ona ulaşmaya) yönelik itkiler arasında en köktenci olanı, *kusursuzluk ihtiyacıdır*. Bunun amacı ise, kişiliğin tamamını ideal öz kalıbına dökmektir. Bernard Shaw'ın oyunundaki Pygmalion gibi, nevrotik kişi de ken-

---

nusu psikologlarınkiyle tam anlamıyla çelişik bir anlam taşımaktadır (Bu çelişki için küçük sözlükte adı geçen kaynakçaya bakın). Goldstein, Maslow, May ve diğerleri "self-actualization" terimini, sağlıklı ve insan gelişimi için gerekli bir süreç olarak tanımlarken (Türkçeye öz-gerçekleştirme olarak aktardığım Horney'in "self-realization" dediği şeye yakın), Horney, bu terimle hastalıklı bir süreci açıklamayı amaçlamıştır. Bu terim, dilimize "öz-gerçekleştirme, kendini gerçekleştirme, vb" şekillerde aktarılabilirdi. Ancak Horney'in "self-actualization" ile "self-realization" terimlerini sırasıyla hastalıklı ve sağlıklı süreçleri adlandırmak için kullanmış olması ve bu iki terim arasında köklü bir anlam farklandırması yapmış olması nedeniyle, her iki terimi de aynı karşılıkla dilimize aktarmak anlam karışıklığına neden olacaktı. Bu nedenle, Horney'in kuramı sözkonusu olduğu sürece "self-actualization" teriminin, ideal özü güncelleştirme (gerçek yaşama aktarma, gerçek yaşamda öyle olma) çabası anlamında "öz-güncelleştirme" olarak çevrilmesini uygun gördüm. Ayrıca bkz. Küçük Sözlük, ilgili terimler ve sf. 34, dipnot no 13.(Ç.N)

dini, sadece rötuşlamayı değil, idealleştirilmiş imajının özgün yanlarının gerektirdiği türden özel bir kusursuzluk kalıbında yeniden şekillendirmeyi de amaçlar. Bu amaca, bireyin kendi yarattığı iç buyruklardan ve tabulardan oluşan karmaşık bir sistem yoluyla ulaşılmaya çalışılır. Karmaşık ve belirleyici oluşundan ötürü bu sürecin tartışmasını bir başka bölüme bırakırık.[3]

Ün arayışının en açık ve en dışa dönük öğesi, *nevrotik hırs*, yani dışsal başarı itkisidir. Gerçek yaşamda bu itkinin yaygın olmasına ve her şeye egemen olma eğilimi göstermesine karşın, genelde belli bir bireyde belli bir zamanda üstünlüğün en çok aranır, istenir olduğu konulara uygulanır. Bu nedenle hırsın kapsamı aynı kişide yaşam boyunca birkaç kere değişebilir. Bir insan, öğrencilik yıllarında sınıftaki en iyi notları alamamış olmayı dayanılmaz bir yüzkarası olarak değerlendirebilir. Aynı kişi daha sonra zorlanımlı bir şekilde, en çok arzulanan ve arkasından en çok koşulan kızlarla en çok birlikte olan insan olmaya itilebilir. Ve yine daha sonra aynı kişi, en çok parayı kazanma ve politikada en önemli kişi olma saplantısına yakalanabilir. Ve bu tür değişmeler, kolayca bazı özaldatmalara neden olur. Bir insan, belli bir dönemde bağnaz bir şekilde, günün en büyük sporcusu ya da savaş kahramanı olma, bir başka dönemde de en büyük aziz olma tutkusuna kapılmış olabilir. Ve işte o zaman hırsını "yitirdiğine" inanabilir. Ya da en büyük sporcu veya günün en büyük savaş kahramanı olmanın, onun "gerçekten" istediği şey olmadığına karar verebilir. Dolayısıyla hala hırs gemisinde olduğunu, değişen tek şeyin geminin rotası olduğunu anlamayı başaramayabilir. Elbette belli bir zamanda bu yön değişikliklerine neyin neden olduğunun ayrıntılarıyla analiz edilmesi gerekir. Bu değişmeleri vurgulamamın nedeni, bunların, hırsın pençesinde kıvranan insanların genellikle yaptıkları işin *içeriğine* duydukları ilginin yok denecek kadar az olduğu gerçeğini gözler önüne sermesidir. Düşünülen ve istenen şey sadece ünün kendisidir. Eğer bu ilgi yokluğu anlaşılmasaydı, birçok değişme de anlamsız kalacaktı.

Bu tartışmanın amaçları açısından, özgün hırsın yöneldiği özel etkinlik alanının pek önemli olmadığını belirtmek gerek. Sorun ister bir toplumda lider olmak olsun, ister en parlak konuşmacı

olmak, ister müzisyen ya da kaşif olarak alanında en otoriter kişi olmak, 'toplumda' önemli bir rol oynamak, en güzel kitabı yazmak ya da en iyi giyinen insan olmak olsun, bu hırsın yapısal özellikleri hep aynı kalacaktır. Yine de arzulanan başarının doğasına uygun olarak, görünüm çeşitli yollardan farklılık gösterir. Özetle bu, daha çok, güç ve otorite grubuna girebilir (doğrudan ya da perde arkasındaki güç, nüfuzlu olmak, insanları kullanmak) ya da daha çok saygınlık grubuna girebilir (prestij, alkış, popülerlik, beğeni, özel ilgi).

Kıyaslama bağlamında ele alınacak olursa hırslı itkiler, taşkın itkilerin en gerçek olanıdır. En azından bu, sözkonusu insanların, başarı ve üstünlük için eninde sonunda gerçek çabalar ortaya koymaları anlamında doğrudur. Bu itkiler daha gerçekçi gözükür, çünkü bunların sahipleri, yeterli şansla göz dikilen çekiciliğe, onura ya da nüfuza gerçekten ulaşabilirler. Ama öteyandan bu insanlar, en çok parayı ayrıcalığa, güce ulaştıkları zaman arkasından koştukları şeyin boşunalığının olanca etkisini duymaya başlarlar. Ruhsal huzur, bir içsel güvenlik duygusu ya da yaşama sevinci kazanamazlar. Çare olsun diye ün arayışı koşusunda yola koyuldukları iç bunaltı (stres), her zamanki gibi yerli yerinde durmakta ve her zamanki boyutlarını korumaktadır. Bu sonuçlar, şu ya da bu bireyde ortaya çıkan kazara sonuçlar olmadığı, kaçınılmaz olarak mutlaka başgösterdiği için, haklı olarak, bütün bu başarı arayışının tamamının kendi yapısı içinde gerçekçi olmadığı söylenebilir.

Rekabetçi bir toplumda yaşadığımız için bu tür ifadeler insana garip ve dünyasal olmaktan uzak gözükebilir. Rekabet, içimize öylesine derinlemesine işlemiştir ki, herkes en yakın arkadaşını geçmek ve ondan daha iyi bir durumda olmak ister ve biz, bu eğilimlerin "doğal" olduğunu düşünürüz. Ama şu da bir gerçek ki, başarıya yönelik zorlanımlı itkilerin sadece rekabetçi bir kültürde ortaya çıkması, bu itkileri daha az nevrotik yapmaz. Rekabetçi kültürlerde bile, zorlanımlı bir şekilde başkalarından üstün olmaya yönelik başarıların dışında başka değerlerle —örneğin, özellikle bir insan olarak gelişme çabasına— daha çok önem veren birçok insan vardır.

Ün arayışı içindeki ötekilerinden daha yıkıcı olan son öğe, *kinci bir zafer itkisidir*. Bu itki, gerçek başarı ve üstünlükle yakından iliş-

kili olabilir, anca eğer böyleyse bunun temel amacı kazanılan başarılarla başkalarını utandırmak ya da yenmek veya önem kazanma yoluyla güç elde etmek, başkalarına —çoğunlukla küçük düşürücü bir yapıda– acı çektirmektir. Öte yandan üstünlük itkisi fantazi dünyasına sürülebilir, o zaman da kinci zafer ihtiyacı, kişisel ilişkiler içinde başkalarını düşkırıklığına uğratmaya, oyuna getirmeye ya da alt etmeye yönelik, çoğunlukla bilinçsiz ve sık sık da dayanılmaz bir güce sahip olan dürtülerde kendini ele verir. Bu itkiyi "kinci" olarak adlandırdım. Çünkü bu itkinin güdülendirici güçleri, çocuklukta yaşanan düşkırıklıklarının ve aşağılamaların öcünü almaya yönelik dürtülerden —daha sonraki nevrotik gelişme boyunca pekiştirilip güçlendirilen dürtülerden— kaynaklanmaktadır. Kinci zafer ihtiyacının, sonuçta ün arayışının değişmez bir bileşeni olmasına neden olan şeyin sorumlusu, belki de işte bu gelişmelerdir. Bu ihtiyacın gerek ne derecede güçlü olduğu, gerekse bireyin bunun ne ölçüde ayrımında olduğu her olayda büyük farklılıklar gösterir. İnsanların çoğu ya bunun farkında değildir ya da varlığını saniyelerle ölçülebilecek anlarda algılarlar. Yine de bu itki bazen açıkça görülür ve böylece bu, yaşamın güçbela gizlenen temel motor gücü olur. Son yılların tarihsel tipleri arasında Hitler, yaşamı düşkırıklıklarıyla ve aşağılamalarla dolu olan ve bütün yaşamını, durmadan artan bir insanlar kitlesini yenmeye yönelik bağnaz bir arzuya adayan bir insana örnektir. Hitler olayında bu ihtiyacın sürekli olarak artmasına neden olan kısır döngüler açıkça görülebilir. Bu kısır döngülerden birisi, Hitler'in sadece zafer ve yenilgi terimleriyle düşünebilmesi gerçeğinde yatar. Dolayısıyla, yenilme korkusu, onun için durmadan yeni zaferler kazanmayı zorunlu kılmıştır. Ayrıca her yeni zaferle birlikte artan saltanat duygusu, herhangi bir insanın ya da devletin onun bu saltanatını tanımamasını giderek daha göz yumulmaz birşey durumuna getirmiştir.

Bu olaya küçük ölçüde benzerlik gösteren birçok durum tarihçesi vardır. Son günlerin edebiyatında bir örnek vermek gerekirse, buna *The Man Who Watched the Train Go By*'ı[4] gösterebiliriz. Burada, ev yaşamında ve büroda ömür tüketen, görevini yapmanın ötesinde açıkça hiçbir şey düşünmeyen dakik bir memur buluruz karşımızda. Patronun sahtekarlığını, yaptığı oyunları keşfetmesi ve

sonuçta firmanın iflası, kafasındaki değerler ölçeğinin yıkılmasına neden olmuştur. Herşeyi yapma hakkına sahip olan üstün insanlarla, sadece doğru davranışlarda bulunmalarına izin verilen ve daracık bir yoldan yürümek zorunda olan kendisi gibi aşağı yaratıklar arasındaki yapay ayrıcalık, bir anda paramparça olur. Kendisinin de "büyük" ve "özgür" olabileceğini anlar. O da bir metrese, hatta patronun o yanına erişilmez alımlı metresine bile sahip olabilir. Ve o ana dek gururu öylesine pohpohlanır ki, patronunun metresine gerçekten de yaklaşıp da reddedilince onu boğar. Polis tarafından aranıyor olmak onu zaman zaman korkutsa da onun baş itkisi, polislere karşı amansız bir zafer kazanmaktır. Kaldı ki kendi canına kıyma girişiminin temel güdülendirici gücünü de bu itki oluşturur.

Kinci zafere yönelik itki çoğunlukla gizlidir. Gerçekten de, yıkıcı doğasından ötürü bu, ün arayışında en çok gizlenen öğedir. Ancak, dışarıdan gözüken daha çok, çılgınca bir hırs olacaktır. Tek başına psikanalizde, bu hırsın arkasındaki itici gücün, başkalarından üstün gelerek oları alt etme ve küçük düşürme ihtiyacı, daha yıkıcı olan zorlanımı kendi içinde eritebilecekmiş gibi gözükür. Bu, bir bireyin ihtiyacını dışsallaştırmasına ve buna karşın bu konuda kendini haklı hissetmesine olanak verir.

Ün arayışının içerdiği bireysel eğilimlerin özel yanlarını tanımak elbette önemlidir, çünkü ün arayışı her zaman, analiz edilmesii gereken özel bir eğilimler, itkiler toplamıdır. Ama bu eğilimleri tutarlı bir bütünün parçaları olarak değer-lendirmediğimiz sürece, ne bunların yapısını, ne de etki ve sonuçlarını anlayamayız. Adler, ün arayışını yaygın bir itki olarak gören ve bunun nevrozlardaki belirleyici önemine dikkati çeken ilk psikanalisttir.[5]

Ün arayışının kapsamlı ve tutarlı bir varlığa sahip oluşuna ilişkin elle tutulur çeşitli kanıtlar vardır. İlk elden, yukarıda tanımlanan bireysel eğilimlerin hepsi de düzenli olarak aynı kişide başgösterir. Ama elbette şu ya da bu öğe, diyelim ki hırslı bir insandan ya da bir hayalperestten sözetmemize neden olacak kadar ağır basabilir. Ama bu, bir öğenin ağır basmasının, öteki öğelerin yokluğunu gösterdiği anlamına gelmez. Hırslı insan da kendi görkemlilik imgesine (imajına) sahip olacaktır ve hayalperest de sadece başkalarının başarısı onun gururunu yaraladığı zaman belirginleşiyor da

olsa, gerçekçi bir üstünlük isteyecektir.*

Ayrıca sözkonusu bireysel eğilimlerin hepsi de birbiriyle öylesine yakından ilintilidir ki, bir dönemde baskın çıkan bir eğilim, belli bir insanın yaşamı boyunca farklılık gösterebilir. Birey gösterişli hayaller kurmayı bir yana bırakıp kusursuz bir baba ya da işveren olmaya, yine zamanların en büyük aşığı olmaya özenebilir.

Son olarak, bu eğilimlerin hepsi de *ortak genel iki tipik özelliğe* sahiptir; her iki özellik de olayın tümünün kökeni ve işlevleri açısından anlaşılabilir: Bunların zorlanımlı yapıları ve fantastik özellikleri. Bunların her ikisi de anıldı ama anlamlarının daha kesin ve kısa bir özetini yapmak yerinde olur.

Bu itkilerin *zorlanımlı* yapısı, öz-idealleştirmenin (ve bunun sonucunda gelişen ün arayışının tümünün), nevrotik bir çözüm olması gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Bir itkiyi zorlanımlı olarak adlandırırken, kendiliğinden arzuların ya da çabaların tersini anlatmak isteriz. Kendiliğinden arzu ve çabalar, gerçek özün bir dışavurumudur; buna karşın nevrotik itkiler, nevrotik yapının içsel ihtiyaçları tarafından belirlenmiştir. Birey, kaygıya gömülmemek, kendini çatışmaların ezici baskısı altında parçalanmış olarak hissetmemek, suçluluk duygularının altında ezilmemek, başkaları tarafından dışlandığını hissetmemek, vb için, gerçek duygu, ilgi ya da arzuları ne olursa olsun, zorlanımlı itkilere boyun eğmek zorundadır. Başka bir deyişle kendiliğindenlikle zorlanımlılık arasındaki fark, "istiyorum"la "tehlikeden kaçınmak için bunu yapmak zorundayım" arasındaki farktır. Hırsın ya da kusursuzluk ölçülerinin, kendisinin de ulaşmak istediği şeyler olduğuna bilinç düzeyinde inansa bile, gerçekte birey bunlara ulaşmaya itilmiştir. Ve o, ün arayışının pençesine düşmüştür. Bireyin, istemekle itilmek arasındaki farkın ne olduğunun bilincinde olmaması nedeniyle, bu ikisi arasındaki fark için ölçütler bulmamız gerekmektedir. En belirleyici ölçüt, *bireyin, sahip olduğu duygu ve düşünceleri bir yana itme-*

*Baskın çıkan eğilime uygun olan kişilikler, sık sık farklı bir görünüm aldıklarından bu eğilimleri farklı şeyler olarak değerlendirme kışkırtması oldukça büyüktür. Üç aşağı beş yukarı bunlara benzeyen olayları Freud, farklı kaynak ve özelliklere sahip farklı içgüdüsel itkiler olarak değerlendirmişti. Nevrozlardaki zorlanımlı itkileri ilk kez sınıflandırmaya çalıştığım sıralarda bunlar, bana da farklı "nevrotik eğilimler" olarak gözükmüştü.

si, bunları önemsememesi eşliğinde ün arayışı doğrultusunda itilmiş olması gerçeğidir. (Örneğin burada, sınıfının birincisi olmamaktansa kör olmayı yeğleyen on yaşlarındaki hırslı bir kız çocuğunu anımsıyorum.) İnsan yaşamının ün arayışı mezbahasında bir başka nedenden daha çok kurban edilip edilmediğini —gerçek anlamda ve sembolik olarak— merak etmek için geçerli nedenlerimiz vardır. John Gabriel Borkman, görkemli elçilik görevini gerçekleştirmesinin geçerliliği ve olabilirliği konusunda kuşkuya kapıldığı bir dönemde ölmüştür. Burada gerçek trajik bir öğe devreye girer. Eğer sağlıklı ve insanların çoğunun gerçeklik açısından onlar için taşıdığı değer anlamında yapıcılık bulabileceğimiz bir güce kendimizi kurban edersek, bu elbette trajik birşey olur, ama ayrıca anlamlıdır da. Eğer ün aldanışına tutsak olan yaşamımızı bizim için bilinmeyen şeylere harcarsak bu, yaşam gücünün trajik boyutlara ulaşan ölçülerde savurganca harcanması bedeline olur; bu savurganlığın ölçüsü ne kadar büyükse, bundan etkilenen yaşamlar da potansiyel olarak o kadar değerli demektir.

Ün itkisinin zorlanımlı yapısına bir başka ölçüt de —diğer zorlanımlı itkilerde olduğu gibi— *bunun ayrım gözetmeyici bir itki olmasıdır.* Birey için verdiği uğraşa duyduğu ilginin hiçbir önemi olmadığından, içinde bulunduğu ortam gerektirsin ya da gerektirmesin; sahip olduğu beceriler her konuda en büyük *olabilmesi* için yeterli olsun ya da olmasın, o, ilgi ve beğeninin merkezi *olmalıdır*, en çekici, en zeki, en özgün insan olmalıdır. Gerçek nerde gizli olursa olsun, o her tartışmadan zaferle *çıkmalıdır*. Bu bağlamda bu bireyin düşünceleri, Socrates'ın düşüncelerinin tam tersidir: "...Çünkü elbette biz, senin ya da benim düşüncemin baskın çıkmasıyla yetinmeyiz, tersine ben, her ikimizin de sadece ve sadece doğruyu bulmak için mücadele etmemiz gerektiğine inanıyorum."[6] Nevrotik insanın ayrım gözetmeyici üstünlüğe duyduğu ihtiyacın zorlanımlı doğası ister kendisiyle, ister başkalarıyla ya da olaylarla ilgili olsun, onu gerçeğe karşı kayıtsızlaştırır.

Ayrıca diğer zorlanımlı itkiler gibi ün arayışı da bir *doymak bilmezlik* özelliğine sahiptir. Birey, (kendisi için) bilinmez kalan güçler tarafından yönlendirildiği sürece bu doymak bilmezliğin de etkinliğini koruması gerekir. Yapılan iyi bir işten elde edilen iyi bir ka-

zanç, bir dikkati çekme, göze çarpma ya da beğeni belirtisinin verdiği sevinçle bireyde bir canlılık, bir kıpırtı başgösterebilir; ancak bu geçicidir. Herşeyden önce, elde edilen bir başarı kolay kolay başarı olarak hissedilmez ya da en azından, başarıdan hemen sonra depresyon ya da korkuya yol açması gerekir. Şöyle ya da böyle daha çok para, daha çok saygınlık, daha çok kadın, daha çok başarı ve zaferden sonra da bu amansız arayış pek bir doyum ya da rahatlama olmaksızın sürüp gider.

Son olarak, bir itkinin zorlanımlı yapısı, *bu itkinin engellenmesine gösterilen tepkilerde* kendini ele verir. Bu itkiye verilen öznel değer ne kadar büyük olursa, bunun amacına ulaşma ihtiyacı da o kadar sürükleyici olacak, dolayısıyla engellemeye gösterilen tepkiler de o kadar şiddetli olacaktır. Bu tepkiler, bir itkinin şiddetini ölçmemize yarayan araçlardan birisini içermektedir. Her zaman açıkça görülebilir olmasa da ün arayışı, en güçlü itkilerden birisidir. Bu, kendini yaratan kişiyi yutan canavara benzeyen delice bir saplantıyı andırabilir. Bu durumda engellenmeye gösterilen tepkilerin çok daha yoğun olması gerekir. Bu tepkiler, birçok insanın başarısızlık düşüncesi içinde duydukları kader ve utanç duygusu tarafından ortaya vurulur. "Başarısızlık" olarak değerlendirilen şeylere karşı gösterilen panik, ruhçöküntüsü, umutsuzluk, kendine ve başkalarına yönelik öfke tepkileri, oldukça sık ortaya çıkar ve bu tür tepkiler, olayın gerçek boyutlarıyla orantılı olmaktan uzaktır. Yükseklik korkusu (fobisi) sık sık, yanılsamalı görkemliliğin zirvesinden düşme korkusunun bir belirtisi olarak ortaya çıkar. Yükseklik korkusu duyan bir hastanın rüyasını ele alalım. Bu korku, hastanın kendi mutlak üstünlüğüne duyduğu inanç yerini kuşkuya bıraktığı bir dönemde ortaya çıkmıştı. Rüyasında, bir dağın tepesindedir ve aşağı yuvarlanma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Dağın zirvesine sarılır ve şunları söyler: "Şu anda olduğumdan daha yükseğe çıkamam, dolayısıyla yaşamda yapabileceğim, yapmam gereken tek şey, bulunduğum yere sımsıkı sarılmaktır." Hasta bunu bilinç düzeyinde kendi toplumsal konumuna bağladı, ama daha derin bir anlamda bu "daha yükseğe çıkamam" düşüncesi, hastanın kendine ilişkin yanılsamaları için de geçerliydi. Tanrısal bir herşeye kadirlik ve evrensel bir öneme sahip olmanın (kendi kafasında) ötesinde daha yük-

sek bir yere çıkamazdı!

Ün arayışındaki öğelerin hepsinde yapısal olan ikinci bir özgünlük de, bu öğeler içinde *hayal gücünün* oynadığı özgün ve büyük roldür. Hayal gücü, öz-idealleştirme süreci içinde yardımcı bir iş görür. Ama öylesine belirleyici bir etkendir ki, sonunda fantastik öğeler mutlaka ün arayışının tamamını kuşatır. Bir insan gerçekçi oluşuyla ne kadar övünürse övünsün, gerçek yaşamda başarıya, zafere, kusursuzluğa doğru ilerleyişi ne kadar gerçekçi olursa olsun, hayal gücü ona eşlik edecek ve onun bir serabı gerçek sanmasına neden olacaktır. Açıkçası, bir insan kendisi konusunda gerçekçi değilse, başka konularda da bütünüyle gerçekçi olamaz. Çöl ortasında dolaşan bir insan, yorgunluğun ve susuzluğun baskısı altında bir serap gördüğü zaman ona ulaşmak için gerçek çabalar ortaya koyabilir, ancak, sonuçta bireyin bunaltısına son verecek olan serabın —ünün— kendisi de zaten hayal gücünün bir ürünüdür.

Aslında hayal gücü, sağlıklı insanın da bütün ruhsal ve zihinsel işlevlerine sızar. Bir arkadaşımızın üzüntüsünü ya da sevincini paylaştığımız zaman bunu yapabilmemizi sağlayan şey, bizim kendi hayal gücümüzdür. Arzuladığımız, umutlandığımız, korktuğumuz, inandığımı. ya da tasarımlar yaptığımız zaman bize olasılıkları ve seçenekleri gösteren şey, bizim kendi hayal gücümüzdür. Ama hayal gücü üretken de olabilir, kısır da: Hayal gücü, bizi kendimize ilişkin gerçeğe —rüyalarda sık sık olduğu gibi— yaklaştırabilir de, bu gerçekten uzaklaştırabilir de. Gerçek yaşamımızı zenginleştirebilir de, yoksullaştırabilir de. Ve bu farklılıklar, sağlıklı ve nevrotik hayal gücünü kabaca birbirinden ayırır.

Birçok nevrotik insanın geliştirdiği gösterişli planları ya da bu insanlardaki öz-yüceltmenin fantastik yapısını ve öne sürdükleri hak savlarını düşünürken, bu insanların hayal gücünün, normal ölçülerdeki becerilere sahip öteki insanlardan daha zengin özelliklerle ve becerilerle donatıldığına ve işte bu nedenle bu insanlarda hayal gücünün kolayca yolundan sapabileceğine inanmaya yatkın olabiliriz. Benim kendi deneyimlerim bu görüşü doğrular nitelikte değildir. Doğal yetenek ve beceriler, daha sağlıklı insanlar arasında olduğu gibi, nevrotik bireyler arasında da büyük farklılıklar gös-

termektedir. Ben kendi adıma, nevrotik insanın doğası gereği kendi içinde daha yaratıcı olduğuna ilişkin hiçbir kanıt bulamadım.

Yine de bu görüş, hatasız gözlemlere dayanan yanlış bir sonuçlandırmadır. Gerçekte hayal gücü, nevrotik insanlarda daha büyük bir rol oynar. Ne var ki buna neden olan şey yapısal değil, işlevsel etkenlerdir. Hayal gücü, nevrotik insanlarda da normal bireylerdeki gibi etkinlik gösterir, ama buna ek olarak nevrozlarda, normalde sahip olmadığı işlevleri de üstlenir. Yani hayal gücü, nevrotik ihtiyaçların hizmetine verilir. Bildiğimiz kadarıyla bu, özellikle güçlü ihtiyaçların etkisiyle eyleme geçen ün arayışı olayında açıkça kendini göstermektedir. Psikiyatrik tedavi alanında gerçekliğin hayal gücü aracılığıyla çarpıtılması, "arzu yerine getirici düşünme (wishful thinking)" olarak bilinmektedir. Bu, şu ana kadar çok kullanılan ve yerleşmiş bir terimdir, ama doğru olmaktan uzaktır. Bu terim, çok dar kapsamlıdır; daha doğru bir terim, sadece "düşünmeyi" değil, ayrıca "arzu yerine getirmeye yönelik" gözlemleri, inanmayı ve özellikle hissetmeyi de kapsamalıdır. Ayrıca bu, *arzularımız tarafından değil, ihtiyaçlarımız tarafından* belirlenen bir düşünce ya da duygudur. Ve nevrozlarda hayal gücüne inatçılığını, gücünü kazandıran, onu verimli kılan ve yapıcı olmama özelliği veren şey de işte bu ihtiyaçların karşı konulmaz etkisidir.

Hayal gücünün ün arayışında oynadığı rol, fantazilerde kesin ve dolaysız bir şekilde dile gelebilir. İlkgençlik yıllarında bu fantaziler (hayaller), açık ve dürüstçe görkemli bir yapıya sahip olabilir. Örneğin liseli bir genç, insanlardan uzak ve ürkek olmasına karşın, en büyük atlet ya da deha veya Don Juan olduğuna ilişkin hayaller kurar. Ayrıca sonraki yaşamında da kendisini neredeyse saplantı derecesinde romantik yaşama, gizemli (mistik) bir kusursuzluğa ya da gizemli bir azizliğe ilişkin hayaller kurmaya kaptıran Madam Bovary gibi insanlar da vardır. Bazen bu fantaziler, içinde diğer insanların etki altında bırakıldığı ya da utandırıldığı hayali konuşmalar biçimini alabilir. Yapısal olarak daha karmaşık olan diğer fantazilerse aşağılanma ve acımasızlıkla karşılaşan insanların çektikleri utanç dolu acılarla ilgilidir. Çoğunlukla bu fantaziler, inceden inceye işlenmiş öyküler olarak değil, daha çok, gündelik yaşamın akışına eşlik edenfantastik bir rol oynarlar. Örneğin bir kadın çocuğu-

na bakarken, piyano çalarken ya da saçlarını tararken, aynı anda da kendini sevecen, duyarlı bir anne, kendinden geçmiş bir piyanist ya da filmlerde gösterilmesi gereken büyüleyici bir güzellik olarak hayal edebilir. Bazı durumlarda bu tür hayaller bir insanın, Walter Mitty gibi, sürekli olarak iki ayrı dünyada birden yaşadığını açıkça gösterebilir. Yine yukarıdakine eşdeğerde ün arayışına kapılan diğer insanlarda da bu fantaziler, öylesine cılız ve başarısızdır ki, bu insanlar, kendi öznel dürüstlükleri içinde size, düşsel bir yaşamları olmadığını söyleyebilirler. Yanıldıklarını söylemek gereksiz. Bu insanlar, sadece başlarına gelebilecek kazalar konusunda tasalanıyor olsalar bile, kafalarında bu tür olasılıkları yaratan şey, kendi hayal güçlerinden başka birşey değildir.

Ama ortaya çıktıklarında önemli ve aydınlatıcı olmalarına karşın, hayal gücünün en yaralayıcı işi hayal kurma değildir. Çünkü çoğunlukla insan hayal kurduğunun farkındadır, yani, gerçekte daha önceden olmamış ya da fantazi içinde yaşandığı şekliyle gerçekleşme olasılığı yok denecek kadar az olan şeyleri hayal ettiğini bilmektedir. En azından, kurduğu hayallerin varlığını ve gerçekçi olmayan yapısını anlamak, nevrotik birey için o kadar zor değildir. Hayal gücünün en yaralayıcı etkinliği, gerçeklikte yaratılan ve birey tarafından bilinmeyen sinsi ve kapsamlı çarpıtmalarla ilgilidir. İdeal öz, yaratıcı gücün yalın bir edimiyle tamamlanamaz; bir kere yaratıldıktan sonra kesintisiz bir ilgi ister. Çünkü ideal özün g¨n-celleştirilmesi için birey, gerçekliği yanlış yorumlama ve çarpıtma doğrultusunda sürekli bir çaba ortaya koymak zorundadır. Kişi, ihtiyaçlarını ya erdemlere ya da haklılık kazanan beklentilere dönüştürmelidir. Düşünceli ve dürüst olma niyetini, dürüst ve düşünceli olma gerçeğine dönüştürmelidir. Bir deneme üzerinde kafasında oluşturduğu düşünceler, onu bir bilge yapacaktır. Onda potansiyel olarak varolan yetenekler, gerçek başarılara dönüşecektir. "Doğru" ahlak kurallarını bilmek onu erdemli insan; gerçekten de çoğu kez bir tür ahlak bilgesi yapar. Ve elbette bunun tersini kanıtlayacak olayları devredışı bırakmak için, hayal gücünün fazla mesai yapması gerekecektir.[7]

Ayrıca hayalgücü, nevrotik bireyin inançlarının değişmesi doğrultusunda da etkili olur. Nevrotik kişi, diğer insanların harikulade

ya da fesat olduklarına inanmaya ihtiyaç duyar ve bakın! O, iyi yürekli ya da tehlikeli insanların at oynattığı bir arenadadır. Hayal gücü ayrıca onun duygularını da değiştirir. Kendisini kırılmaz, yaralanmaz birisi olarak hissetmeye ihtiyaç duyar ve bakın! onun hayal gücü, acıyı ve acı çekmeyi ortadan kaldırmaya yetecek bir güce sahiptir. Derin duygulara —güvene, beğeniye, sevgiye, acı çekmeye— ihtiya duyar. Beğeni, acı çekme ve diğer duyguları abartılır.

Hayal gücü, ün arayışının hizmetine verildiği zaman, iç ve dış gerçeklikte yaratabileceği çarpıtmaların anlaşılması bizi zor bir soruyla karşı karşıya bırakır. Nevrotik bireyin hayal gücünün uçuşu nerde biter? Elbette o da gerçeklik duygusunu hepten yitirmez; o zaman onu psikotikten ayıran sınır çizgisi nerde yatmaktadır? Eğer hayal gücünün yeti ve becerisi bağlamında bir sınır çizgisi varsa, bu elbette belirsiz bir çizgi olacaktır. Ancak şu kadarını söyleyebiliriz ki psikotik birey sadece kendi kafasının içinde sürüp giden süreçleri dikkate alması gereken tek gerçeklik olarak değerlendirirken, nevrotik birey —hangi nedenlerle olursa olsun— dış dünyaya ve dış dünyadaki kendi konumuna yönelik ortalama bir ilgi duyar ve bu nedenle dış dünyaya ortalama ve kabaca bir yönelişe sahiptir.* Yine de nevrotik insanın bozulmamış bir yoldan işlevlerini sürdürebilmek için yeterince sağlam bir zemine sahip olmasına karşın, hayal gücünün uçabileceği yüksekliklerin kesin bir sınırı yoktur. Aslında ün arayışının düşsel, *sınırsız olasılıklar* alanına uzanan en çarpıcı özelliği de işte budur.

Üne yönelik itkilerin hepsinde ortak bir özellik vardır: İnsanlarda var olandan daha derin bir bilgiye, daha yüce bir bilgeliğe, erdeme ya da güçlere ulaşmak; bunların hepsi de *mutlak*, sınırsız, sonsuz olmayı amaçlar. Ün itkisi saplantısına kapılan nevrotik için, mutlak kusursuzluğun, ustalığın ya da bilgeliğin dışında hiçbir şey çekici değildir. Bu nedenle nevrotik birey, dinibütün bir insana tam bir zıtlık gösterir, dinibütün için sadece tanrı için herşey olasıdır; nevrotiğin düşüncesi ise şudur: *Benim* için hiç bir şey olanaksız değildir. Onun irade gücü sihirli boyutlara sahip olmalıdır, mantığı şaş-

*Bu farklılığın nedenleri oldukça karmaşıktır. Bunların arasında psikotiğin gerçek özden daha köklü olarak vazgeçmesinin (ve ideal öze daha köklü bir kaymanın) belirleyici bir etken olup olmadığını araştırmaya değer.

maz, önsezgisi kesin, bilgisi herşeyi kapsıyor olmalıdır. Bu kitap boyunca anlatılacak olan şeytanın antlaşması konusu, artık kendini göstermeye başlamıştır. Nevrotik insan, çok büyük bir bilgiye sahip olmakla yetinmeyen, tersine, herşeyi bilmek zorunda olan Faust'tan başkası değildir.

Sınırsıza yönelik bu uçuş, ün itkisinin arkasındaki ihtiyaçların gücü tarafından belirlenir. *Mutlak ve sonsuz* olmaya duyulan ihtiyaçlar öylesine güçlü, öylesine inatçıdır ki, genellikle hayal gücümüzün kendisini gerçeklikten koparmasını engelleyen denetim ve yoklama işlevlerini ezip geçer. Çünkü iyi işleyen bir insan, hem olasılıklar görüş gücüne, hem sonsuzluk bakış açısına, *hem de*, sınırsızların, zorunlulukların ve gerçeğin algılanmasına ihtiyaç duyar. Eğer bir insanın düşüncesi temel olarak sonsuzluk ve olasılıklar görüşü üzerinde odaklaşırsa, bu insan, gerçekliğe, buraya ve şu ana ilişkin duygularını yitirir. O anı yaşama yetisini yitirir. Artık o, "bir insanın sınırları olarak tanımlanabilecek olan şeye," kendi içindeki zorunluluklara boyun eğme, kendini bırakma yetisini yitirir. Birşeye ulaşmak için gerçekten neyin gerekli olduğu duygusunu yitirir. "Her küçük olasılık bile gerçekleşmek için zamana ihtiyaç duyar." Nevrotik insanın düşünme edimi aşırı derecede soyut boyutlara ulaşabilir. Ve bilgisi, "Piramitlerin inşası sırasında insanların çarçur edilmesi kadar güzel olan, uğruna insan özünün çarçur edildiği birşeyin üretimine yönelik insanlıkdışı bir bilgi" olabilir. Başkalarına yönelik duyguları, bir "insanlık için soyut duygusallık" içinde buharlaşabilir. Öte yandan eğer bir insan kesin, belli, zorunlu ve sonlu olan şeyin daracık ufkunun ötesini göremezse, "dar-kafalı ve sefil-ruhlu" olur. Bu durumda sorun, eğer gelişim olacaksa, ya şu ya da bu değil, *her ikisidir de*. Sınırların, yasaların ve zorunlulukların algılanıp kavranması sonsuzluğa sürüklenmeye karşı, yalnızca "olasılıklar içinde bocalamaya"[8] karşı bir yoklama, bir denetleme işi görür.

Ün arayışında, *hayal gücü üzerindeki kontrol ve yoklamalar, sağlıksız olarak işlemektedir*. Bu, zorunlulukları görme ve bunlara uyma, bunları yerine getirme yetisinden genel bir yoksunluk anlamına gelmez. Nevrotik gelişmenin ileriki evrelerindeki özel bir yöneliş, insanların kendi yaşamlarını sınırlandırmayı daha güvenilir bulma-

larına neden olabilir ve o zaman bu insanlar, fantazi dünyasına sürüklenmeyi kaçınılması gereken bir tehlike olarak değerlendirmeye yatkın olabilirler. Kendilerine fantastik gelen herşeye zihinlerini kapatabilir, soyut düşünceye düşman kesilebilirler ve görülebilen, nesnel, somut ya da anında kullanılabilecek şeylere aşırı bir kaygıyla dört elle sarılabilirler. Yine de, bu konuya yönelik bilinçli tutumun değişmesine karşın, temelde her nevrotik, kendisinden beklediği ve ulaşabileceğine inandığı şeylerin sınırlarını algılayıp kavramaya karşı isteksizdir. İdeal özünü güncelleştirmeye yönelik ihtiyacı onun için öylesine kaçınılmazdır ki, denetlemeleri, ilgisiz ya da gerçekte var olmayan şeyler olarak bir yana itmesi gerekir.

Usdışı hayal gücü denetimi ne kadar ele geçirmişse, nevrotik de gerçek, belli, sonlu ya da somut şeylere karşı o kadar açık bir korku duyar. Zamandan nefret etme eğilimi gösterebilir çünkü zaman, belli birşeydir; somut olmasından ötürü paradan nefret eder; ölümden nefret edebilir çünkü ölüm, son demektir. Ama ayrıca o, belli bir düşünce ya da arzu sahibi olmaktan da nefret edebilir ve bu nedenle sorumluluk altına girmekten ya da kararlar almaktan kaçınır. Örnek vermek gerekirse, bir mehtap ışını içinde dans eden bir Will-o-the-wisp* olma duygusu besleyen bir hanım hastam vardı: Aynaya baktığı zaman tüyleri diken diken oluyordu ve bunun nedeni olası birtakım özürler görme olasılığı değil, aynanın onu, belli bir biçime sahip olduğunun, "kesin bir bedensel şekle mahkum olduğunun," maddesel olduğunun farkına varmasıyla karşı karşıya getirmesiydi. Ayna bu hanımın, kendisini kanatlarından tahtaya çivilenmiş bir kuş gibi hissetmesine neden oluyordu. Ve bu duyguların bilinç düzeyine çıktığı bir anda, aynayı kırma dürtüleri ortaya çıkmıştı.

Kuşkusuz, gelişme her zaman bu kadar aşırı değildir. Ama her nevrotik, yüzeysel olarak normal diye geçinebilmesine karşın, kendine ilişkin yanılsamalar aklına geldiği zaman bunun gerçek olup olmadığını araştırma konusunda isteksiz davranır. Ve isteksiz olması da gerekiyor çünkü eğer bunu yapmış olsaydı, sözkonusu yanılsamalar yıkılacaktı. Dışsal yasalara ve düzenlemelere yönelik

* Geceleri bataklıklarda görülen ve organik çürümesiyle oluşan gazlardan çıkan belli belirsiz ışık tanecikleri (Ç.N)

tutum da farklılık gösterir ama nevrotik birey, kendi içinde işleyen yasaları reddetmeye, ruhsal konulardaki neden-sonuç ilişkilerinin kaçınılmazlığını ya da bir etkeni bir başkasının izlemesinin ya da onu güçlendirip pekiştirmesinin kaçınılmazlığını reddetmeye her zaman eğilimlidir.

Nevrotiğin, görmek istemediği şeyin kanıtını gözardı edebileceği sayısız yollar vardır. Unutur; o şey önemli değildir; rastlantıdır; koşullar yüzünden olmuştur ya da başkaları onu kışkırtmıştır; bundan kendini alamaz, çünkü bu, "doğal" bir şeydir. Sahtekar bir muhasebeci gibi o da çift yönlü hesabını korumak için gereken herşeyi yapar; ama muhasebecinin tersine o, sadece gözde birşey için kendine ödün verir ve ötekini geçersiz kılmayı sürdürür. Şu ana dek, gerçekliğe karşı, *Harvey*'de dile geldiği gibi ("Yirmi yıl boyunca gerçeklikle savaştım ve sonunda onu yendim."), açıkça başkaldırmanın bilinen bir duyguya toslamadığı bir hasta görmüş değilim. Ya da yine hastalarımdan birisinin klasik bir deyimini tekrar anmak gerekirse: "Gerçeklik diye birşey olmasaydı, ben de şu anda kusursuz şekilde iyi olurdum."

Geriye, ün arayışıyla sağlıklı insan çabaları arasındaki farklılığı aydınlatmak kalıyor. Yüzeyde bunlar, aldatıcı bir benzerlik gösterebilirler, öyle ki, aradaki farklılıklar sadece derece değişmeleri gibi gözükebilir. Sanki nevrotik insan, sağlıklı bireyden daha hırslıymış, güçle, saygınlıkla ve başarıyla daha çok ilgileniyormuş; sanki ahlak onda sıradan insandakinden daha yüksek ölçülere sahipmiş ya da daha katıymış; sanki o, diğer insanların yaptıklarından daha çok kendini beğeniyormuş ya da kendine daha çok önem veriyormuş gibi gelir insana. Ve gerçekten de, kim araya kesin bir çizgi çizip şunları söylemeyi göze alabilir: "İşte sağlıklı arayışın bütün nevrotik hırsın başladığı çizgi bu"?

Sağlıklı çabalarla nevrotik itkiler arasında benzerlikler bulunur çünkü hepsi de özgün insan yetileri içinde ortak bir kökene sahiptir. İnsan, zihinsel becerileri aracılığıyla kendini aşma yetisine sahiptir. Öteki hayvanların tersine, düşleyip tasarlayabilir. Becerilerini birçok yoldan ve düzenli olarak geliştirebilir ve tarihin de gösterdiği gibi bunu gerçekten başarmıştır. Ayı şey, tek bir bireyin yaşamı için de geçerlidir. Yaşamda neleri yapabileceğine, hangi nitelik-

lerini ya da becerilerini geliştirebileceğine, neler yaratabileceğine ilişkin katı ve kesinleşmiş sınırlar yoktur. Bu gerçekleri gözönüne alınca insanın, kendi sınırlarından emin olmaması ve bu nedenle amaçlarını ya çok yükseklere ya da çok aşağılara koyması kaçınılmaz gibi gözükmektedir. Var olan bu belirsizlik, ün arayışının temelini oluşturmaktadır ve belki de bu belirsizlik olmaksızın ün arayışı gelişemeyecekti.

Sağlıklı çabalarla nevrotik itkiler arasındaki temel fark, bunları güdülendiren güçlerde yatmaktadır. Sağlıklı çabalar, varolan potansiyelleri geliştirmeye yönelik, insanlarda yapısal olan bir eğilimden kaynaklanmaktadır. Gelişmeye yönelik kalıtsal bir dürtü inancı, her zaman, bizim kuram ve tedavi yaklaşımımızın dayandığı temel öğreti olmuştur.[9] Ve bu inanç, her yeni deneyimle hiç durmadan artmış, yerleşmiştir. Bu yöndeki tek değişme, daha kesin bir formülasyon yolundadır. Burada (bu kitabın ilk sayfalarında belirtildiği gibi), gerçek özün yaşayan güçlerinin, bireyi, özgerçekleştirmeye yönelttiğini, onu bu doğrultuda eyleme ittiğini söylemek isterim.

Öte yandan ün arayışı, ideal özü güncelleştirme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Aradaki fark temel bir, farktır, çünkü diğer bütün farklılıklar bundan kaynaklanmaktadır. Öz-idealleştirmenin kendi içinde nevrotik bir çözüm olması ve özyapısal olarak böylesine zorlanımlı olması nedeniyle, bundan kaynaklanan diğer itkilerin hepsi de zorunlu olarak zorlanımlıdır. Kendine ilişkin yanılsamalara bağlı kalması gerektiği sürece sınırları algılayamayacağı için, nevrotik insanın ün arayışı sınırsızlığa uzanacaktır. Temel amaç üne kavuşmak olduğu için nevrotik birey, öğrenme, yapma ya da birşeyi adım adım kazanma süreçlerine karşı ilgisizdir; gerçekten de, bu süreci küçümseme eğilimindedir. Bir dağa tırmanmayı istemez; dorukta olmayı ister. Dolayısıyla, dilinden düşürmese bile, evrimin ve gelişimin ne anlama geldiği duygusunu yitirir. Son olarak, ideal özü yaratma ancak kendine ilişkin gerçek bedeline olası olduğu için, ideal özün güncelleştirilmesi, gerçekliğin daha çok çarpıtılmasını gerektirir ve bu amaca ulaşma konusunda hayal gücü, hizmetçiliği gönüllü olarak üstlenir. Bu nedenle nevrotik birey, bu süreç içinde gerçeğe ilgisini ve neyin yanlış neyin doğru ol-

duğuna ilişkin duygularını şöyle ya da böyle yitirir; bu, diğer kayıplar arasında nevrotik bireyin içten duygularını, inançlarını, çabalarını, bunların kendi ve başkaları içindeki yapay eşdeğerlerinden (bilinçsiz aldatmacalardan) ayırdetmesini güçleştiren bir kayıptır. Vurgulama; birşey olmaktan, birşey gibi görünmeye doğru kayar.

O zaman sağlıklı çabalarla üne yönelik nevrotik itkiler arasındaki fark, kendiliğindenlikle zorlanımlılık arasındaki; sınırların algılanıp tanınmasıyla bunları reddetme arasındaki; görkemli bir sonürün görüşüyle bir evrim duygusu arasındaki; olmakla gibi gözükmek, hayalle gerçek arasındaki farktır. Bu şekilde tanımlanan fark, nisbeten sağlıklı olan bir insanla nevrotik bir insan arasındaki farkla özdeş değildir. Sağlıklı birey de kendi gerçek özünü gerçekleştirmeye yürekten çalışmıyor olabilir; nevrotik bireyse ideal özünü güncelleştirmeye itilmiş değildir. Öz-gerçekleştirmeye yönelik eğilim nevrotik insanda da işlevlerini sürdürür; eğer işe koyulmak için bu çaba olmasaydı, terapi sürecinde hastanın gelişimi için hiçbir şey yapamazdık. Ancak, bu bağlamda nevrotik insanla sağlıklı birey arasındaki farkın sadece nicel bir fark olmasına karşın, doğal çabalarla zorlanımlı itkiler arasındaki fark, yüzeysel benzerliklere karşın nicel değil, nitel bir farktır.*

Bana göre ün itkisi tarafından başlatılan nevrotik süreç için en uygun sembol, şeytanın antlaşması öykülerinin fantastik içeriğidir. Şeytan ya da kötünün bir başka kılığa girmiş kişiliği, ruhsal ya da nesnel bir sorun yüzünden kafası karışan insana sınırsız güçler vaadederek, onu baştan çıkarır. Ancak insan, bu güçleri yalnızca ruhunu satma ya da cehenneme gitme bedeline elde edebilir. Bu kışkırtma, ruhsal açıdan zengin ya da yoksul herkesin kapısını çalabilir, çünkü bu, iki güçlü arzuyu dile getirir: Sonsuzluk özlemi ve kolay bir yaşam yolu isteği. Dinsel geleneğe göre insanlığın en büyük ruhani önderleri İsa ve Buda da bu tür kışkırtmalar yaşamışlardır. Ama kendi içlerinde sağlam bir temel oluşturduklarından, bunu bir kışkırtma olarak değerlendirmişler ve reddetmeyi başarmışlardır. Ayrıca, antlaşma içinde imza altına alınan koşullar, nevrotik insa-

* Bu kitap boyunca "nevrotik insan"dan söz ederken, bununla, nevrotik itkilerin sağlıklı çabalara baskın çıktığı bir bireyi sözkonusu ettiğim bilinmelidir.

nın gelişmesinde ödenmesi gereken bedel için güzel bir semboldür. Bu sembolik terimle konuşursak, sonsuz üne giden kolay yol ayrıca kaçınılmaz olarak, özaşağılamalardan ve çilecilikten oluşan bir iç cehenneme de gider. Bu yola koyulmakla birey, aslında kendi ruhunu —kendi gerçek özünü— yitirmektedir.

NOTLAR

1. Ayrıca bkz., Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız*, 2. Bl., "Temel Çatışma" ve 6. Bl., "İdeal İmaj."

2. Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız.*

3. Bkz. 3. Bölüm, İç-Buyrukların Mutlak Egemenliği.

4. Georges Simenon, Deynal and Hitchock, New York.

5. Bu kitabın 15. Bölümünde Adlar ile Freud arasında yapılan karşılaştırmaya bakınız.

6. Philebus'un *The Dialogues of Plato*'dan.

7. Bkz. George Orwell'in *Bin Dokuzyüz Seksen Dört* adlı yapıtındaki Gerçeklik Bakanlığı çalışması.

8. Bu felsefi tartışmada, Sören Kierkegaard'ın 1884'te yazdığı *Sickness Unto Death*, (Ölüme Yatmak) (Princeton University Press, 1941) adlı kitabı izledim. Bu paragraftaki alıntılar, bu kitaptan alınmıştır.

9. "Bizim" derken, Association for the Advancement of Psychoanalysis'in (Psikanalizi Geliştirme Birliği) tamamının yaklaşımını sözkonusu ediyorum.

Ruhsal Çatışmalarımız adlı kitabımın girişinde şunları yazmıştım: "Benim kendi inancım, insanın, kendi potansiyellerini geliştirmeye yönelik arzu kadar, bunu yapabilme yetisine de sahip olduğu yolundadır....."

Ayrıca bkz. Dr. kurt Goldstein, *Human Nature*, Harvard University Press, 1940. Ancak Goldstein, öz-gerçekleştirmeyle *ideal* özün güncelleştirilmesi arasında —insanlar için belirleyici olan— herhangi bir ayrım yapmaz.

İkinci Bölüm

NEVROTİK HAK TALEPLERİ

Ün arayışına koyulan nevrotik insan, yolundan saparak fantastik, sonsuz, sınırsız olasılıklar dünyasına geçer. Bütün dışsal yönlerden işine gidip gelen ve yeniden-üretim etkinliklerine katılan nevrotik, ailesinin ve toplumun bir üyesi olarak "normal" bir yaşam sürebilir. Farkında olmaksızın ya da en azından boyutlarının farkında olmaksızın, iki ayrı dünyada —gizli kişisel yaşamı ve resmi yaşamı— birden yaşar. Ve bu iki ayrı dünya birbirine uymaz; önceki bölümde anılan bir hastanın sözlerini tekrarlamak gerekirse: "Yaşam çok korkunç, ürpertici birşey; gerçeklikle öylesine dolu ki!"

Nevrotik birey, kanıtlarıyla birlikte gerçeği yoklamaya karşı ne kadar isteksiz olursa olsun, gerçeklik kendini ona iki yoldan zorla kabul ettirecektir. Çok üstün yetenekleri olabilir ama hala temel olan herşeyiyle —genel insan sınırlarıyla ve buna ek olarak, önemli bireysel güçlükleriyle birlikte— diğer sıradan insanlara benzemektedir. Nevrotiğin gerçek varlığıyla, kafasında yarattığı tanrısal imaj birbirine uymamaktadır. Dış gerçeklik de ona tanrısal bir yaratıkmış gibi davranmaz. Onun için de bir saat sadece altmış dakikadır; o da herkes gibi sırada beklemek zorundadır; taksi sürücüsü ya da patronu ona da sıradan bir ölümlüymüş gibi davranabilir.

Onun kendisine yapıldığını düşündüğü onur kırıcı davranışlar, bir hastanın çocukluğundan anımsadığı bir olayla çok güzel sembolize edilmektedir. Üç yaşındadır ve güzel bir kraliçe olduğunu hayal ederken amcası onu kucaklayıp havaya kaldırır ve şunları söyler: "Canım benim, ne de kirli bir yüzün varmış!" Duyduğu güçsüz ve içerleme dolu öfkeyi hiçbir zaman unutmamış. Böylece bu tür bir insan, neredeyse değişmez bir biçimde, şaşırtıcı ve acı dolu tutarsızlıklarla yüzyüze gelir. Bu konuda ne yaşar? Bu tutar-

sızlıkları nasıl açıklar, nasıl tepki gösterir ya da bunları ortadan kaldırmak için neler yapar? Kişisel yüceltmesi dokunulmayacak kadar vazgeçilmez olduğu sürece, yapabileceği tek şey vardır, o da, dünyada birşeylerin yanlış olduğu sonucuna varmaktır. Dünya daha farklı olmalıdır. Ve böylece o, kendi yanılsamalarından kurtulmak yerine, dış dünyaya bir hak talebi sunar. O, başkalarının ya da kaderin kendisine karşı, kendisine ilişkin kendi gösterişli düşünceleriyle uygunluk içinde davranması hakkına sahiptir. Herkes onun yanılsamaları için herşeyi sağlamalıdır. Bunun dışındaki herşey haksızlıktır. O, daha iyi muamele görme hakkına sahiptir.

Nevrotik, başkalarının yanında özel ilgi, özen, saygı görme hakkına sahip olduğuna inanır. Saygın olma yolundaki bu hak talepleri anlaşılır bir yapıdadır ve bazen yeterince açıktır. Ama bunlar, daha genel bir hak talebinin —korkulardan, ketlemelerden, çatışmalardan ve bunların çözümlerinden kaynaklanan ihtiyaçlarının karşılanması ya da gerekli saygıyı görmesi yolundaki hak talebinin— bir parçası olmaktan öte birşey değildir. Ayrıca düşündükleri, duydukları ya da yaptıkları ne olursa olsun, bunlar tehlikeli sonuçlar taşımamalıdır. Aslında bu, ruhsal yasaların ona uygulanmaması gerektiği yolundaki bir taleptir. Bu nedenle nevrotik insan, karşılaştığı zorlukları algılamak —ya da şöyle veya böyle bunları değiştirmek— zorunda değildir. O zaman sorunları konusunda birşeyler yapmak onun işi değildir; bu sorunların onu rahatsız etmediğini görmek başkalarının işidir.

Çağdaş analistler arasında, nevrotiklerin besledikleri bu hak iddialarını ilk gören, bir Alman psikanalist olan Harald Schultz-Hencke'dir.[1] O, bu hak taleplerini *Riessenansprueche* (dev hak talepleri, olarak adlandırmış ve bunların nevrozlarda belirleyici bir rol oynadığını savunmuştur. Bunların önemi konusundaki görüşlerine katılmama karşın, kendi görüşüm onunkinden birçok yönden ayrılmaktadır. "Dev hak talepleri" teriminin olumlu bir terim olduğunu sanmıyorum. Çünkü bunun, hak taleplerinin içerik açısından aşırı olduğu varsayımı yanıltıcıdır. Birçok olayda bu taleplerinin, aşırı boyutlara ulaşmakla kalmayıp, fantastik de oldukları bir gerçek; yine de diğer talepler oldukça mantıklı gözükmektedir. Ve bunların aşırılık içeriği üzerinde yoğunlaşmak, insanın kendi için-

deki ve başkalarındaki ussal gözüken bu tür talepleri ayırdetmesini güçleştirir.

Örneğin, trenin kendisi için uygun bir zamanda hareket etmemesi üzerine öfkelenen bir iş adamını ele alın. Ortada herhangi bir sorun olmadığını bilen bir arkadaşı, ona gerçekten de çok şey istediğini söyleyebilir. Bizim işadamı buna bir başka öfke patlamasıyla karşılık verecektir. Arkadaş onun neden sözettiğini bilmemektedir. Meşgul bir insandır ve trenin kendisi için uygun bir anda hareket etmesini beklemesi mantıklıdır.

İşadamının arzusunun mantıklı olduğu kuşku götürmez bir gerçek. Trenin kendi düzenlemelerine uygun bir çizelgeye göre gidip gelmesini kim istemez ki? Ama, bunu yapma *hakkına sahip* değiliz. İşte bu, bizi olayın temeline indirir *Kendi içinde oldukça mantıklı olan bir arzu ya da ihtiyaç, bir hak iddiasına dönüşür.* O zaman, bu hak taleplerinin yerine getirilmeyişini, haksız bir engelleme, öfkelenmekle haklı olduğumuz bir saygısızlık olarak değerlendirir.

Bir ihtiyaçla bir hak talebi arasındaki fark, kesin bir farktır. Yine de eğer gizli ruhsal akımlar birini diğerine dönüştürmüşse, nevrotik insan bu farkı görmemekle kalmaz, bunu görmeye isteksiz de olur. Anlaşılır ya da doğal bir arzudan sözederken, gerçekte bir hak isteğinden sözetmektedir ve bir parça net düşünmenin ona, kaçınılmaz olarak kendine ait olmadığını gösterebileceği birçok şeye hakkı olduğuna inanır. Örneğin, arabalarını uygunsuz bir yere park ettikleri için trafik cezası yedikleri zaman buna öfkeli bir içerleme duyan hastaları düşünüyorum. Burada yine, "gözden kaçma" arzusu tam olarak anlaşılabilir, yine de bu konuda kendilerine muaf tutulma hakkı verilmemiştir. Sorun bu insanların yasaları bilmemeleri değildir. Ama (bu konu üzerinde düşünseler bile), başkalarının gözden kaçtığını ve bu nedenle kendilerinin yakalanmış olmasının haksızlık olduğunu söyleyerek ağız kavgasına girerler.

Bütün bu nedenlerden dolayı kısaca usdışı ya da nevrotik hak taleplerinden sözetmenin yararlı olacağı kanısındayım. İnsanların farkında olmadan hak isteklerine dönüştürdükleri şeyler, nevrotik ihtiyaçlardır. Ve bunlar usdışıdır çünkü bu insanlar, gerçekte var olmayan bir hak, haklı bir istek öne sürerler. Başka bir deyişle bunlar, basit nevrotik ihtiyaçlar olarak değerlendirilmek yerine, hak

talepleri olarak ortaya konmaları nedeniyle aşırılık içerirler. Beslenen hak taleplerinin özel içeriği, belli bir nevrotik yapıya uygun olarak, ayrıntılarda farklılık gösterir. Ancak, genel anlamda konuşulursa hasta, kendisi için önemli olan herşey için —bütün özel nevrotik ihtiyaçlarının karşılanması için— hak sahibi olduğuna inanır.

Hak talebinde bulunan bir insandan sözederken, genellikle, diğer insanlar üzerindeki hak taleplerini düşünürüz. Ve gerçekten de insan ilişkileri, içinde nevrotik hak iddialarının boy verdiği önemli bir alan içermektedir. Ama eğer alanı bu şekilde sınırlandırırsak, bu hak isteklerinin boyutlarına gereken önemi vermemiş oluruz. Bunlar, önemli ölçüde insan yapısı kurumlara ve bunun da ötesinde yaşamın kendisine bile yöneltilir.

İnsan ilişkileri bağlamında genel bir hak isteği, dışadönük davranışlarında oldukça ürkek ve insanlardan uzak olan bir hasta tarafından oldukça güzel bir biçimde dile getirilmişti. Kendisi farkında değildi ama büyük bir eylemsizlik içindeydi ve kendi kaynaklarını kullanma konusunda oldukça ketlenmişti. "Dünya benim hizmetimde olmalı," dedi, "ve benim canım sıkılmamalı."

Temelde kendinden kuşkulanmaktan korkan bir hanım hastanın, yukarıdakine eşdeğerde kapsamlı bir hak talebi vardı. Bütün ihtiyaçlarının karşılanması hakkına sahip olduğunu düşünüyordu. "Bana aşık olmasını istediğim erkeğin bunu yapmaması düşünülemez," dedi. Bu konudaki hak istekleri, dinsel terimlerle özgün bir biçimde suyüzüne çıktı:" Yakardığım herşey bana verilir." Bu hanımda hak taleplerinin bir de tersyüz edilmiş yanı vardı. Eğer bir arzu yerine getirilmezse bu, kabul edilemeyecek bir yenilgi olacağından, bir "başarısızlık" tehlikesiyle karşılaşmamak için birçok ihtiyacını sıkı bir kontrol altında tutuyordu.

Her zaman*haklı olma* ihtiyacı duyan insanlar, asla eleştirilmemek, sorguya çekilmemek ya da kuşkulanılmamak gibi bir hak sahibi olduklarını düşünürler. Gücün kontrolü altındaki insanlar, sorgusuz sualsiz kendilerine boyun eğilmesi hakkına sahip olduklarına inanırlar. Kendileri için yaşamın, içinde başkalarının başarıyla kullanıldığı bir oyun durumuna geldiği insanlarsa, herkesi kullanmak, öte yandan da asla kullanılmamak gibi bir hakka sahip olduklarını düşünürler. Kendi çatışmalarıyla yüzyüze gelmekten kor-

kanlar, sorunlarından "yakayı sıyırma," onlardan "kaçınma" hakkına sahip olduklarını düşünürler. Başkalarını saldırganca kullanan ve üzerlerine yüklenmesine göz yummaları için onları yıldıran kişi, dürüst bir alış-veriş üzerinde ısrar edilirse bunu haksızlık olarak görüp içerleyecektir. Başkalarının onurunu kırmaya itilen ama bunun yanısıra onların ilgisine de ihtiyaç duyan kinci, kibirli insan, "ayrıcalık" hakkına sahip olduğunu düşünür. Çevresindeki insanlara ne yaparsa yapsın, hiç kimsenin, onun yaptıklarından rahatsız olmaması gerekir. Aynı isteğin bir başka şekli de, "anlayış" isteğidir. Ne kadar huysuz ya da asık suratlı olursa olsun, karşısındaki insanların onu anlamaları gerekir. "Sevgiyi" kendisi için nevrotik çatışmalarının kapsamlı çözümü durumuna getiren bir birey, bu ihtiyacı tam ve koşulsuz bir adanma isteğine dönüştürür. Görünüşte pek birşey istemeyen insanlardan uzak, çekingen kişi, buna karşın bir hak talebinde ısrar eder: Zora koşulmamak, rahatsızlık edilmemek. Başkalarından hiçbir şey istemediğini düşünür ve bu nedenle, sorun ne olursa olsun, rahat bırakılması gerektiğine inanır. "Rahatsız edilmemek" genellikle, eleştirilerin, beklentilerin ya da çabaların -bunlar kendi adına, yararına da olsa— dışında tutulmak anlamına gelir.

Bunlar, kişisel ilişkilerde etkinlik gösteren nevrotik hak taleplerine bir örnekleme olarak yeterli olabilir. Kişisel olmama özelliği ağır basan durumlarda ya da kurumlarla ilişki içinde olumsuz içerikli hak talepleri baskın çıkar. Örneğin, yasalardan ya da düzenlemelerden kaynaklanan çıkarlar güvence altına alınırken, bunlar çıkar kaybına dönüştüğü zaman haksızlık olarak değerlendirilir.

Bu son savaşta (II. Dünya Savaşı, Ç.N) başıma gelen bir olaya hâlâ minnet duyuyorum, çünkü bu olay, bendeki ve diğer insanlardaki bilinçsiz hak istekleri konusunda gözlerimi açtı. Mexico'ya yaptığım bir ziyaret gezisinden dönerken, Corpus Christi kendinde önceliği olan insanların binmesi yüzünden uçaktan alındım. Kural olarak bu düzenlemeyi kesinlikle haklı bulmama karşın, bunun bana uylgulanmasına çileden çıkarcasına öfkelendiğimi hissettim. New York'a üç günlük bir tren yolculuğu düşüncesi beni gerçekten çileden çıkarmıştı ve üzerime korkunç bir yorgunluk çökmüştü. Bunun, tanrının beni özel olarak koruduğu anlamına gelebilece-

ğini, çünkü uçağın bir kaza geçirebileceğini düşünerek kendimi avutmaya çalışırken, huzursuzluğum da doruğuna ulaşmıştı.

O sırada birden, tepkilerimin çok saçma olduğunu sezdim. Ve bu tepkileri düşünmeye başlayınca altta yatan hak taleplerinin neler olduğunu anlayıverdim: İlk önce, ayrıcalıklı olmak; ikincisi, tanrı tarafından özel ilgi ve koruma altına alınmak. O andan sonra tren yolculuğuna yönelik tutumum bütünüyle değişti. Balık istifi gibi kalabalık olan trende gece gündüz oturmak hiç de rahat değildi. Ama ben de artık yorgun değildim, yolculuktan zevk almaya bile başlamıştım.

Herkesin, kendisi ve başkaları üzerinde yapacağı gözlemlerle bu deneyimi kolayca tekrarlayıp geliştirebileceğine inanıyorum. Örneğin, trafik kurallarına —yaya ya da sürücü olarak— uyma konusunda birçok insanın yaşadığı güçlükler, çoğunlukla, bu tür düzenlemelere yönelik bilinçsiz bir başkaldırı, bir karşı çıkma tutumundan kaynaklanmaktadır. *Onlar*, bu tür kurallara tabi olmamalıdır. Diğer nevrotikler, hesaplarının üstünde para çektiklerine dikkati çeken "terbiyesiz" bir bankacıya içerlerler. Yine, sınavlara yönelik birçok korku ya da bunlara hazırlanamama olayı, bu tür sınavlardan muaf tutulma isteğinden kaynaklanmaktadır. Benzer bir biçimde, kötü bir gösteriyi gördükten sonra ortaya çıkan dayanılmaz öfke, bireyin birinci sınıf muamele görmesi gerektiği yolundaki düşüncelerden kaynaklanabilir.

Bu ayrıcalıklı olma, muaf tutulma talebi ayrıca fiziksel ya da ruhsal, doğal yasalarla da ilgilidir. Aslında zeki olan hastaların, iş ruhsal konulardaki neden-sonuç ilişkilerinin kaçınılmazlığını görmeye gelince nasıl alıklaştıklarını, aptallaştıklarını görmek oldukça şaşırtıcıdır. Burada sözkonusu ettiğim, aşağıdaki türden açık ve bilinen ilişkilerdir: Eğer birşeye ulaşmak istiyorsak, çalışmamız gerekir; eğer bağımsız olmak istiyorsak, kendi sorumluluğumuzu üstlenmek için çaba göstermemiz gerekir. Ya da: Kibirli olduğumuz ölçüde kırılmaya, yaralanmaya da o ölçüde yatkın olacağız. Ya da: Kendimizi sevmediğimiz sürece, belki de başkalarının bizi sevdiğine inanamayacağız ve zorunlu olarak bir sevgi gösterisine karşı kuşkuyla yaklaşacağız./Bu türden neden-sonuç ilişkileriyle karşılaşan hastalar, tartışma çıkarabilir, kafaları bulanabilir ya da

baştan savma bir tutum içine girebilirler.

Bu özgün duygusuzluğun ortaya çıkışında birçok etken devreye girer.[2] Herşeyden önce, bu tür neden-sonuç ilişkilerini yakalamanın, hastayı, iç değişmelerin zorunluluğuyla karşı karşıya getirmek anlamına geldiğini kavramamız gerekir. Elbette herhangi bir nevrotik etkeni değiştirmek her zaman zordur. Ama az önce de gördüğümüz gibi buna ek olarak birçok hasta, kendisinin de *şu ya da bu* zorunluluğa tabi olduğunu anlamaya karşı çok yoğun ve bilinçsiz bir isteksizlik duyar. "Yasalar," "zorunluluklar," ya da "sınırlamalar" gibi sözcükler —eğer anlamları algılanırsa— bu insanların tüylerini diken diken eder. Kendi kişisel dünyaları içinde onlar için herşey olasıdır. Bu nedenle kendilerine uygulanan zorunlulukların algılanması bu insanları, kendi duygularının yüce dünyasından, herkes gibi aynı doğal yasalara tabi oldukları gerçek dünyanın içine fırlatır. Ve bir hak isteğine dönüşen şey, bu insanların gerçeği yaşamlarından söküp atmaya duydukları işte bu ihtiyaçtır. Analizde bu, değişme zorunluluğunun üstünde olma hakkına sahip oldukları yolundaki bir duyguyla kendini ele verir. Bu nedenle bağımsız ya da daha az alıngan olmak ya da sevildiklerine inanabilmek istedikleri takdirde, kendi içlerindeki tutumları değiştirmeleri gerektiğini anlamayı bilinçsizce reddederler.

En şaşırtıcı hak talepleri da genelde yaşama yönelik bazı gizli hak talepleridir. Bunların usdışı yapısı konusundaki herhangi bir kuşku, bu alanda mutlaka ortadan kalkacaktır. Yaşamın, onun için de sınırlı ve tehlikelerle dolu olduğu; bir kaza, kötü bir şans ya da ölümle, kaderin, zamanın şu ya da bu anında kapıyı çalacağı gerçeğiyle yüzyüze gelmek, bir insanın tanrısallık duygusunu doğal olarak yerle bir edecek ve herşeye kadirlik duygusunu parçalayacaktır. Çünkü (eski bir gerçeği yeniden dile getirirsek), bu konuda yapabilecek pek birşeyimiz yoktur. Ölüme yol açabilecek bazı tehlikelerden kaçabiliriz ve son günlerde, ölümle birleşen parasal kayıplardan kendimizi koruyabiliriz; ama ölümden kaçamayız. Bir insan olarak kendi yaşamının da tehlikelerle dolu olduğunu kabul etme yetisinden yoksun olan nevrotik birey, bir dokunulmazlık, bir bağışıklık isteği ya da iyi işler bir durumda olma, şansın her zaman kendine gülmesi, rahat ve acısız bir yaşam sürdürme doğrultusunda

birtakım hak talepleri yaratır.

İnsan ilişkilerinde etkinlik gösteren hak taleplerinin tersine, genelde yaşama yönelik olanlar etkili bir biçimde ortaya konamaz. Bu hak talepleri bulunan birey, bu konuda ancak iki şey yapabilir. Kafasında, kendisine herhangi birşeyin olabileceğini kabul etmeyebilir. Bu durumda pervasızlığa ve sorumsuzluğa yatkın olur: Soğuk havalarda terli terli dışarı çıkar; başgösterme olasılığı yüksek olan salgınlara karşı önlem almaz ya da hiçbir ön önlem almaksızın cinsel ilişkiler kurar. Sanki hiç yaşanmayacakmış ya da ölmeyecekmiş gibi yaşar. Dolayısıyla elbette eğer başına tehlikeli, zararlı birşey gelirse, bu, onun için ezici bir deneyim olur ve onu paniğin kollarına atar. Olay çok önemsiz olabilir ama bu bile onun kendi dokunulmazlığına, bağışıklığına olan yüce inançlarını yerlebir etmeye yeter. İşte o zaman öteki uca yönelebilir ve yaşama karşı aşırı sakınımlı bir tutuma girebilir. Eğer saygı duyulan dokunulmazlığa, bağışıklığa yönelik duygularına güvenemezse, o zaman başına birşey gelebilir ve o da bu durumda hiçbir şeye güvenemez. Bu, onun hak taleplerinden vazgeçtiği anlamına gelmez. Daha çok bu, onun bu hak taleplerinin boşunalığının algılanmasıyla bir kez daha yüzyüze gelmek istemediği anlamına gelir.

Altlarında yatan hak isteklerini görmediğimiz sürece, yaşama yönelik diğer tutumlar daha duyarlı gibi gözükebilir. Birçok hasta, kendi özel güçlükleri yüzünden acı çekmelerinin haksızlık olduğu görüşünü doğrudan ya da dolaylı olarak dile getirebilir. Arkadaşları konusunda söyleşirken, onların da nevrotik olmalarına karşın, şu arkadaşının toplumsal ortamlarda daha rahat olduğunu; diğerinin kadınlarla daha başarılı olduğunu; bir başkasının daha saldırgan olduğunu ya da yaşamdan daha çok zevk aldığını söyleyeceklerdir. Boşuna olmasına karşın, bu tür dolambaçlı gezintiler anlaşılır bir niteliğe sahiptir. Herşeyden önce, bir nevrotik, kendi kişisel güçlüklerinin baskısı altında kıvranmaktadır ve dolayısıyla onu canından bezdiren şu ya da bu güçlüğün olmamasının daha hoş birşey olacağını düşünür. Ama hastaların, bu "imrenilecek" insanlarla birlikte olmaya gösterdikleri tepkiler, daha ciddi bir sürecin varlığına dikkati çeker. Hasta birdenbire bir soğukluk geliştirebilir ya da umutsuzluğa kapılabilir. Bu tür tepkileri izlerken, soru-

nun kaynağının, bu tür insanların hiçbir sorunla karşılaşmamaları gerektiği yolunda besledikleri katı bir hak talebi olduğunu görürüz. Nevrotik birey, diğer insanların hepsinden daha iyi becerilerle donatılmış olma hakkına sahiptir. Dahası, hem kişisel sorunların bulunmadığı bir yaşam sürme hakkına, hem de, kişisel olarak ya da diyelim ki sahneden tanıdığı insanlarda bulunan ayrı ayrı üstünlüklerin hepsine birden sahip olma hakkına sahiptir: Charles Chaplin kadar zeki ve alçakgönüllü olmak, Spencer Tracy kadar insancıl ve iyi yürekli, Clark Gable kadar babacan ve erkeksi olmak. Ben, ben olmamalıyım savı, açıkça bu şekilde ortaya konmayacak kadar usdışıdır. Bu, kendisinden daha yetenekli, daha güzel becerilerle donatılmış ya da kendisininkinden daha şanslı bir gelişime sahip insanlara içerleme yüklü bir imrenme biçiminde; onları taklit etme ya da onlara tapınmada; bütün bu hoş, çoğunlukla çelişik kusursuzlukları kendisine sağlaması yolunda analiste yönelik hak taleplerinde dışavurulur.

Üstün özelliklerle donatılmış olma yolundaki bu hak talepleri, yarattığı sonuçlarla çok daha kötürüm edicidir. Bu talep sadece için için kanayan kronik bir içerleme ve hoşnutsuzluk yaratmakla kalmaz, analiz için de gerçek bir engel oluşturur. Herşeyden önce eğer hastanın herhangi bir nevrotik güçlüğe sahip olması gerektiği bir haksızlıksa, ondan bu güçlükler üzerinde çalışmasını beklemek, iki kat daha haksızlıktır. Tersine o, sıkı bir çaba, yoğun bir çalışma isteyen değişme sürecini yaşamak zorunda kalmaksızın bu güçlüklerden kurtulma hakkına sahip olduğunu düşünür.

Nevrotik hak talebi türlerinin bu özeti tam değildir. Her nevrotik ihtiyacın bir hak talebine dönüşebileceğinden, bunların daha ayrıntılı bir şemasını çıkarmak için her birini ayrı ayrı irdelemek zorunda kalacaktık. Ama kısa bir özet bile, bu isteklerin özgün yapısı konusunda bize belli bir görüş kazandırır. Şimdi, bunların ortak özelliklerine daha net bir açıklık kazandırmaya çalışacağız.

İlk elden bu hak talepleri, iki açıdan gerçekçi değildir. Nevrotik insan, sadece kendi kafasında varlığını sürdüren bir hak sahipliği düşüncesi yaratır ve bu isteklerin yerine getirilmesi olasılığına karşı ilgi duysa bile, bu, yok denecek kadar azdır. Bu, hastalanmaya, yaşlanmaya ve ölüme karşı muafiyet sahibi olma yolundaki dü-

rüstçe dile gelen fantastik hak taleplerinde açıkça görülür. Ama bu başkaları için de doğrudur. Bütün davetlerinin kabul edilmesi gerektiğini düşünen bir kadın, bunları kabul etmeme nedenleri ne kadar geçerli ve önemli olursa olsun, kendisini dostça geri çevirenlere darılacaktır. Her şeyin hemencecik aklına gelmesi gerektiğini düşünen bir bilimci, düşündüğü şeyin, özenli bir çalışma olmaksızın yapılamayacağını çoğunlukla kavramasına karşın ve bu tür bir çalışma ne kadar zorunlu olursa olsun, kağıda ya da bir deneye aktarılması gereken çalışmaya içerler. Parasal sıkıntı içinde olduğu zaman herkesin kendisine yardım etmesi gerekitğini düşünen alkolik bir insan, insanlar bunu yapabilecek bir durumda olsun ya da olmasın, eğer beklenen yardım anında ve memnuniyetle sağlanmazsa, bunu haksızlık olarak değerlendirir.

Bu örnekler dolaylı olarak, nevrotik hak taleplerinin ikinci tipik özelliğine dikkati çeker: Bunların *benmerkezcilliğine.* Bu, çoğunlukla öylesine açıktır ki, analistin dikkatini "toyluk" olarak çeker ve ona, şımarık çocuklardaki benzer tutumları anımsatır. Bu izlenimler, bütün bu hak taleplerinin (en azından bu bağlamda), yetişip olgunlaşmayı başaramayan insanlarda bulunan tam anlamıyla "çocuksu" kişilik özellikleri olduğu yolundaki kuramsal sonuçlandırmaya ağırlık kazandırmaktadır. Gerçekte bu tartışma yanıltıcıdır. Küçük çocuk da benmerkezcildir, ancak bunun nedeni, sadece onun diğer insanlara bağlı olduğu duygusunu henüz geliştirememiş olmasıdır. O sadece, başkalarının da birtakım sınırlara, ihtiyaçlara — annenin uyumaya ihtiyaç duyması ya da oyuncak alacak kadar parası olmaması gibi— sahip olduklarını bilmez. Nevrotik insanın benmerkezcilliği ise bütünüyle farklı ve çok daha karmaşık bir temel üzerine kuruludur. Nevrotik, kendini, kendini düşünmeye kaptırır çünkü ruhsal ihtiyaçları tarafından itilmekte, çatışmaları tarafından alt-üst edilmekte ve özgün çözümlerine tutunmaya zorlanmaktadır. Öyleyse burada birbirine benzer gözüken, ama farklı olan iki ayrı olayın varlığı sözkonusudur. Bunu, bir hastaya hak taleplerinin çocuksu olduğunu anlatmanın terapi açısından kesinlikle hiçbir işe yaramaması izler. Bunu anlatmak onun için sadece, hak taleplerinin usdışı olduğu (bu, analistin ona daha iyi gösterebileceği bir gerçektir) anlamına gelebilir ve olsa olsa bu, onu dü-

şünmeye iter. Ve daha derinlemesine bir çalışma olmaksızın bu düşünme hiçbir şeyi değiştirmeyecektir.

Bu ayrım için bu kadar yeter. Nevrotik hak taleplerinin benmerkezcilliği, aydınlatıcı bir özelliği olan az önce aktardığım deneyimin terimleriyle örneklenebilir: Savaş zamanındaki önceliklere bir sözüm yok, yine de kendi ihtiyaçlarımın mutlak önceliği olmalı. Eğer nevrotik birey hastalanır ya da birşeyin yapılmasını isterse, herkes herşeyi bir yana bırakıp, onun yardımına koşmalıdır. Analistin, ne yazık ki fazladan bir görüşme için yeterli zamanı olmadığını dostça dile getirmesi çoğunlukla öfkeli ya da onur kırıcı bir tepkiye toslar ya da hasta bunu duymazlıktan gelir. Eğer o ihtiyaç duyarsa, yeterli zaman olmalıdır. Nevrotik insan çevresindeki dünyayla ne kadar az ilgiliyse, başkalarını ve onların duygularını da o kadar az algılayacaktır. Gerçekliğe karşı kibirli bir tiksinti duygusu geliştiren bir hastamın o zamanlardaki deyişiyle: "Ben, uzayda ordan oraya koşan bağsız bir kuyrukyıldızıyım. Bu demektir ki benim ihtiyaç duyduğum şey gerçektir— ihtiyaçlarıyla birlikte başkalarıysa, gerçekdışıdır."

Nevrotiğin hak isteklerinin üçüncü bir tipik özelliği de onun, herşeyi *yeterli çabalar ortaya koymaksızın* elde edeceği yolundaki beklentisinde yatmaktadır. Yalnız olduğu zaman pekala birisini arayabileceğini kabul etmez; birisi onu aramalıdır. Kilo vermek istiyorsa, bunun için az yemesi gerektiği düşüncesi sık sık öyle büyük bir iç direnmeye toslar ki, diğer insanlar gibi zarif gözükmemeyi haksızlık olarak değerlendirirken, bir yandan da yemeyi sürdürmekten başka birşey yapamaz. Bir başka nevrotik, daha onurlu bir işi, daha iyi bir yeri hakedecek özel hiç birşey yapmaksızın —ve dahası— bunu istemeksizin, maaşına zam yapılması gerektiğini öne sürebilir. Kaldı ki o, ne istediği konusunda kendi düşüncelerini netleştirmek zorunda bile kalmamalıdır. O öyle bir konumda olmalıdır ki, *önüne konan şeyi ya kabul etsin, ya da geri çevirsin.*

Sık sık, bir insan dokunaklı ve görünürde inandırıcı sözcüklerle mutlu olmayı ne kadar çok istediğini söyleyebilir. Ama arkadaşları ya da ailesi, bir süre sonra, onu mutlu etmenin ne kadar zor olduğunu anlarlar. Bu durumda ona, kendi içinde onu mutluluğa ulaşmaktan alıkoyan bir hoşnutsuzluk duygusu olması gerektiğini

söyleyebilirler. Nevrotik, işte o zaman bir analiste başvurubilir.

Analist, hastanın mutluluk arzusunu analize gelmesi için iyi bir güdü olarak kabul edecektir. Ama ayrıca kendi kendine, olanca mutluluk özlemine karşın hastanın neden mutlu olamadığını soracaktır. Birçok insanın haz duyacağı bir yığın şeye sahiptir: Güzel bir ev, hoş bir eş, parasal güvenlik, ama o hiçbir şeye önem vermez; hiç bir şeye karşı sağlıklı bir ilgi duymaz. Tabloda büyük bir pasiflik ve kendini bırakma vardır. Daha ilk görüşmede bile hastanın, güçlüklerinden sözetmediği, bunun yerine, bir ölçüde tedirgin bir biçimde, analiste bir arzular listesi sunduğu dikkati çeker. Bir sonraki görüşme ilk izlenimi doğrular. Hastanın analitik çalışmadaki durgunluğu, analizin karşısına dikilen ilk engel olduğunu kanıtlar. Böylece durum açıklık kazanır. Karşımızda eli kolu bağlı, kendi kaynaklarını kullanma yetisinden yoksun, ruhsal huzuru da içine alan yaşamdaki bütün güzel şeylerin ayağına gelmesi gerektiği yolundaki inatçı hak taleplerine gırtlağına kadar gömülmüş bir insan vardır.

Hiçbir çaba göstermeksizin yardım görme yolundaki hak talebini açıklayan bir başka örnek, bunun yapısını daha iyi aydınlatacaktır. Bir haftalık bir süre için analize ara vermek zorunda kalan bir hasta, daha önceki analitik görüşmede beliren bir sorun yüzünden epeyce sarsılmıştı. Ayrılmadan önce bu sorundan kurtulmayı arzuladığını —çok yerinde bir arzuydu— belirtti. Bu nedenle sorunun kaynağını ortaya çıkarmak için elimden geleni yaptım. Ama bir süre sonra, hastanın benimle yok denecek kadar az işbirliği yaptığını sezdim. Sanki onu süreklemek zorundaydım. Bir süre sonra, onun tarafından artan bir tedirginlik, bir sinirlilik algıladım. Benim doğrudan sorum karşısında, elbette sinirlendiğini söyleyerek bunu onayladı; koca bir hafta boyunca bu sorunla başbaşa kalmak istemiyordu ve ben, onu bundan kurtaracak hiçbir şey söylememiştim. Arzusunun gerçekten de çok anlamlı olduğunu, ama bunun açıkça saçma bir hak isteğine dönüştüğünü söyledim. Sorunu çözme doğrultusunda ilerleme sağlayıp sağlayamayacağımızın, o anda bu soruna ne ölçüde yaklaşabildiğimize bağlı olduğunu, ikimizin birlikte nasıl üretken olabileceğimizi açıkladım. Ve kendisi sözkonusu olduğu sürece, onu istenen amacı doğru çaba göster-

mekten alıkoyan birşeylerin olması gerektiğini söyledim. Buraya almadığım büyük bir ileri-geri gidip gelmeden sonra, söylediklerimin doğruluğunu anlamaktan başka çıkar yolu kalmamıştı. Sinirliliği ortadan kalktı; usdışı hak talebi ve aciliyet duygusu da ortadan kalktı. Ve olayı açıklayacak nitelikteki bir etkenin varlığını ekledi: Soruna benim neden olduğumu, dolayısıyla bunu yoluna koymanın benim görevim olduğunu düşünmüştü. Onun kafasında ben, bundan nasıl sorumlu tutuluyordum? Bununla, benim bir hata yaptığımı anlatmak istememişti; ancak, bir önceki görüşmede — güçbela algılamaya başladığı— kinciliğinin henüz üstesinden gelemediğini sezmişti. Aslında o zamanlar bundan kurtulmak bile istemiyordu; istediği tek şey, kinciliğine eşlik eden bazı sarsıntılardan kurtulmaktı. Kendisini hemen bunlardan kurtarmam yolundaki hak isteğini yerine getirmeyi başaramadığımdan, bana misilleme için, kinci hak taleplerinde bulunma hakkına sahip olduğunu düşünmüştü. Hastam, bu açıklamalarla birlikte, sözkonusu hak taleplerinin kaynaklarını da ele verdi: Kendi sorumluluğunu üstlenmeyi içsel olarak reddetmesi ve yapıcı öz-ilgiden yoksun oluşu. Bu, hastanın elini kolunu bağlamış, kendisi için herhangi birşey yapmaktan alıkoymuş ve başka birisinin —burada analistin— bütün sorumluluğu üstlenmesi ve herşeyi onun için düzene sokması yolunda bir ihtiyacın ortaya çıkmasına neden olmuştu. Ve bu ihtiyaç da sonunda bir hak isteğine dönüşmüştü.

Bu örnek, nevrotik hak savlarının dördüncü tipik özelliğine dikkati çeker: Bunlar yapısal olarak *kinci* olabilirler. Nevrotik birşey, kendisine haksızlık edildiğini düşünebilir ve buna misillemeyle karşılık verme konusunda ısrar edebilir. Böyle birşeyin olabileceği kendi içinde eski bir bilgidir. Travmatik nevrozlarda ve bazı paranoya olaylarında bunun böyle olduğu açıktır. Edebiyatta bu tipik özelliğin birçok betimini bulmak olası: Bunların arasında, iyiliğe iyilikle karşılık verme, buna karşın kendisine yapılan her kötülüğe on kötülükle tepki gösterme konusunda ısrar eden Shylock'u ve beklendiği gibi kocasının profesörlüğe atanmayabileceğini öğrenir öğrenmez savurganca harcamalar yapmakta direnen Hedda Gabler'i örnek gösterebiliriz.

Burada ortaya koymak istediğim sorun, kinci isteklerin, nevrotik

hak taleplerinde düzenli olmasa bile, sık sık ortaya çıkıp çıkmadığıdır. Doğal olarak, bireyin bunların bilincin le olma derecesi farklılık gösterecektir. Shylock olayında bunlar bilinçlidir; bana öfkelenen hasta örneğinde farkına varmanın eşiğinde; olayların çoğundaysa bilinçsizdir. Kendi deneyimlerime göre, bunların her olayda görülüp görülmedikleri konusunda kuşkuluyum. Ama bunlarla öyle çok karşılaşım ki, hastalarımda bunları araştırmayı bir kural haline getirdim. Kinci zafer ihtiyacı bağlamında belirttiğim gibi nevrozlarda bulduğumuz büyük ölçüde gizli olan kinciliğin boyutları oldukça geniştir. Hak istekleri, geçmişteki engelleme ya da çekilen acılarla ilgili olarak öne sürüldükleri; militanca bir biçimde ortaya kondukları; bunların yerine getirilmesi zafer, engellenmesi yenilgi olarak değerlendirildiği zaman, kinci öğeler iş başında demektir.

İnsanlar bu isteklerin *nasıl farkına varırlar*? Bir insanın kendisine ve çevresindeki dünyaya ilişkin görüşü kendi imajı tarafından ne kadar çok belirlenirse, o ve genelde yaşamı da, kısaca, o ölçüde onun bunları görmeye ihtiyaç duyduğu gibi olacaktır. O zaman kendisinin de birtakım ihtiyaçlara ya da hak taleplerine sahip olduğunu görmeyecektir ve bu durumda onun da bazı hak talepleri bulunabileceğini belirtmek onur kırıcı olabilir. Sadece insanlar onu *bekletmezler*. O sadece hiç kaza *geçirmez*, gelecekte de yaşlanmayacaktır. O bir geziye çıktığı zaman hava güzel *olur*. Herşey onun istediği gibi *gider* ve o, herşeye karşın yakayı sıyırmayı *başarır*.

Diğer, nevrotik bireyler hak taleplerinin farkındaymış gibi *gözükürler*, çünkü kendileri için açıktan açığa özel ayrıcalıklar isterler. Ama gözlemci için açık olan şey, bireyin kendisi için açık olmayabilir. Gözlemcinin gördüğü şeyle gözlenenin hissettiği şey, kesinlikle birbirinden ayırt edilmesi gereken farklı iki şeydir. Kendi hak taleplerini saldırganca ortaya koyan bir insan, olsa olsa, sabırsız olmak ya da karşı konulmaya dayanamamak gibi bu hak taleplerinin bazı belirtilerinin ya da sonuçlarının farkındadır. Birisinden birşey istemekten ya da teşekkür etmekten hoşlanmadığını bilebilir. Yine de bunun farkında olmak, başkalarının, onun istediği şeyleri tam olarak yapmaları gerektiğini düşündüğünü bilmekten farklıdır. Zaman zaman, dikkatsiz ve umursamaz olduğunu farkedebilir ama bunu çoğunlukla, özgüven ya da cesaret olarak bezeyecektir. Örne-

ğin, ortada yeni bir iş olasılığı yokken çok güzel bir işi bırakabilir ve bu adımı kendi özgüveninin bir belirtisi olarak değerlendirebilir. Gerçekten durum bu da olabilir ancak şansın ve kaderin kendisinden yana olması gerektiği duygusundan kaynaklanan bir pervasızlık da sözkonusu olabilir. Ruhunun derinliklerinde, gizliden gizliye, hiç ölmeyeceğine inandığını biliyor olabilir. Ama bu bile onun biyolojik sınırların üstünde olması gerektiği yolundaki duygusunun farkında olduğu anlamına gelmez.

Diğer olaylarda hak talepleri, hem bunları besleyenden, hem de uzman olmayan gözlemciden gizlenebilir. O zaman uzman olmayan gözlemci, hak istekleri için gösterilen gerekçeleri kabul edecektir. Böyle yapmasının nedeni genellikle psikolojik bilgisizlikten çok kendindeki nevrotik nedenlerdir. Örneğin zaman zaman, karısının ya da metresinin zamanının çoğunu kendisine vermesini istemesinin yersiz ve saçma boyutlara ulaştığını anlayabilir, ama ayrıca onun için ne kadar önemli, vazgeçilmez olduğunu düşünmek gururunu okşar. Ya da bir kadın, acı çekme ve çaresizlik temelinde birtakım tüketici hak taleplerinde bulunabilir. Kendisi de ihtiyaçlarının farkına varacaktır. Kaldı ki bilinç düzeyinde çevresindekileri sıkmamak için aşırı sakınımlı da olabilir. Karşısındaki insanlarsa ya koruyucu rolü oynayacaklar ya da kendi içlerindeki gizli ilkelerden ötürü, kadının beklentilerini yerine getirmezlerse "suçluluk" duygusuna kapılacaklardır.

Yine de, bir insan bazı hak isteklerine sahip olduğunun farkında olsa bile, bunların usdışı olduğunun ya da haklı bir temele dayanmadığının hiçbir zaman farkına varmayacaktır. Aslında bu isteklerin doğruluk ve geçerliliğine yönelik herhangi bir kuşku, bunları ortadan kaldırmaya yönelik ilk adım anlamına gelir. Dolayısıyla bu hak talepleri onun için hayati bir önem taşıdığı sürece nevrotik birey, bunları tam anlamıyla yasal kılmak için kendi kafasında, eleştiri konusu yapılamayacak kadar sağlam bir temel oluşturmak zorundadır. Bunların haklı ve adil olduğuna tam anlamıyla inandığını hissetmelidir. Hasta, analizde, sadece kendisine gelen şeyi beklediğini kanıtlamak için uzun süre uğraşır. Tersine, terapi için, hem özel bir hak talebinin varlığım, hem de bunun haklı çıkarılma yolunun yapısını kavramak çok önemlidir. Bu hak talepleri dayandıkla-

rı temelde ayakta kaldıkları için, bu temelin kendisi de stratejik bir konum durumuna gelir. Örneğin bir insan, hakedilmiş şeyler temelinde kendisine her türlü hizmetin verilmesi gerektiğini düşünürse, bunları farkında olmadan öylesine abartmalıdır ki, eğer bu hizmetler emrine hazır değilse haklı olarak kırıldığını düşünebilsin.

Hak talepleri sık sık kültürel temellerde haklı çıkarılır. Çünkü ben bir kadınım -çünkü ben senin annenim- çünkü ben bir erkeğim- çünkü ben senin patronunum... Akla yatkın kılmayı ya da haklı çıkarmayı amaçlayan bu nedenlerden hiçbirisi, gerçekte kişiye bu hak taleplerinde bulunma hakkını vermediği için, bunların öneminin aşırı ölçüde vurgulanması gerekir. Örneğin bu ülkede bir erkeğin bulaşık yıkamasının erkeklik onurunu yaraladığı yolunda katı bir kültürel kural yoktur. Dolayısıyla eğer hizmetçilere özgü bir işten muaf tutulmuş olma yolunda bir hak talebi varsa, bir erkek ya da para kazanan bir insan olma onurunun şişirilmesi gerekir.

Üstünlük, bu hak talepleri için her zaman dayanılacak bir temel oluşturur. Bu bağlamdaki ortak bölen şudur: Ben ekstra özel bir şey olduğum için.... yapma, olma, vs hakkına sahibim. Böylesine saçma bir biçim alan hak talebi, en bilinçsiz olanıdır. Ancak birey, zamanının, işinin, tasarılarının ve her zaman haklı oluşunun özel bir öneme sahip olduğunu vurgulayabilir.

"Sevgi"nin herşeyi çözdüğüne, bir insana herşey için hak kazandırdığına inanan insanların bu durumda var olan sevginin derinliğini ya da değerini abartmaları— bilinçsiz aldatmacalar yoluyla değil, gerçekten de, var olan sevgiden daha çok sevgi duyarak— gerekir. Abartma zorunluluğu sık sık bir kısır döngünün kurulmasına katkıda bulunabilecek geritepmelere sahiptir. Bu, özellikle acı çekme ve çaresizlik temeline yerleştirilen hak talepleri için geçerlidir. Örneğin, birçok insan telefonla araştırma yapma konusunda aşırı bir çekingenlik duyar. Eğer hak talepleri birisinin bu araştırmayı kendisi için yapması yolundaysa, sözkonusu kişi, bunlara geçerlilik kazandırmak için bu bağlamdaki ketlemelerini olduğundan daha ağır hisseder. Eğer bir kadın ev işlerini yapma konusunda kendisini çökmüş ya da çaresiz hissederse, kendisini, içinde bulunduğu çöküntü ya da çaresizlikten daha çok çökmüş ya da çaresiz hisseder bir duruma sokacaktır ve aslında o zaman daha çok açı çeke-

cektir.

Yine de çevredeki diğer insanların, nevrotik hak taleplerine boyun eğmelerinin yerinde ve güzel bir davranış olacağı yolunda aceleci bir sonuca varmamak gerekir. Boyun eğme de, karşı çıkıp geri çevirme de durumu daha da kötüleştirebilir; yani, her iki durumda da hak talepleri daha inatçı bir nitelik kazanabilir. Geri çevirme genellikle, ancak eğer nevrotik birey kendi sorumluluğunu üstlenmişse ya da üstlenmeye başlamışsa yararlı olabilir.

Belki de nevrotik hak talepleri için en ilginç temel, "adalet"tir. Çünkü tanrıya inanıyorum ya da çünkü her zaman çalıştım ya da çünkü her zaman iyi bir vatandaş oldum; bana kötü ya da zararlı hiçbir şeyin olmaması ve herşeyin istediğim gibi gitmesi sadece bir adalet sorunudur. İyi ve dindar olmanın arkasından dünyalık nimetler gelmelidir. Bunun tersini gösterecek kanıt (armağanların, nimetlerin, *zorunlu olarak* doğruluğu izlemediğini gösterecek kanıt) gözardı edilir. Eğer bu eğilim hastaya gösterilirse genellikle, kendisindeki adalet duygusunun diğer insanları da içine aldığını, eğer başkalarına bir haksızlık yapılırsa, buna da kendisine yapılmış gibi öfkelendiğini söyleyecektir. Bu bir ölçüde doğrudur ama bu, kendi hak talebini adalet temeline oturtmaya duyduğu ihtiyacın bir "felsefe" temelinde genelleştirilmesi anlamına gelir.

Adalet üzerindeki vurgulamanın ayrıca, karşılaşılan felaketlerin sorumluluğunu başkalarına yıkmaya yarayan bir başka yanı daha vardır. Bir insanın, bu vurgulamanın diğer yanını kendisi için de uygulayıp uygulamayacağı, onun bilinç düzeyindeki haklılığının ölçüsüne bağlı olacaktır. Eğer bu katı bir durum olmuşsa, başına gelen her kazayı —en azından bilinç düzeyinde —haksızlık olarak algılayacaktır. Yine de "cezalandırıcı (misilleme) adalet" yasasını başkalarına uygulamaya daha çok yatkın olacaktır: Belki de işsiz bir insan çalışmayı "gerçekten" istemiyordur; belki de yapılan işkencelerden, çekilen acılardan şöyle ya da böyle Yahudiler sorumludur.

Daha kişisel konularda böyle bir birey, verilen bir değere karşılık bir başka değer alma hakkına sahip olduğunu düşünür. Eğer konunun içerdiği iki etken gözünden kaçmasaydı bu, yerinde bir tutum olabilirdi. Kendisinde var olan olumlu değerler (örneğin, iyi-

niyet bunların arasında sayılır) kendi kafasında abartılı boyutlara ulaşırken, bir ilişki içinde kendi yarattığı güçlükleri gözardı eder. Ayrıca terazinin kefelerine konan değerler de sık sık, birbirine uymaz niteliktedir. Örneğin, analiz edilen bir insan, terazinin kendinden yana olan kefesine analistle işbirliği yapma niyetini, rahatsız edici semptomlardan kurtulma arzusunu, analize düzenli gelişini ve parasını düzenli ödeyişini koyabilir. Analistin kefesindeyse, onun hastayı iyileştirme zorunluluğu vardır. Ne yazık ki terazinin kefeleri dengede değildir. Hasta ancak kendi üzerinde çalışma ve değişme konusunda istekliyse iyileşebilir. Dolayısıyla eğer hastanın iyi niyeti aktif çabalarla birleşmezse, durumda önemli bir değişme olmayacaktır. Rahatsızlıklar varlıklarını korumayı sürdürecek ve hasta, artan bir sinirlilikle dolandırıldığını düşünecek; ödemelerini sitem ya da şikayet eder gibi yapacak ve analiste karşı artan bir güvensizlik duyma konusunda kendini bütünüyle haklı görecektir.

Her zaman olmasa da, adalet üzerindeki vurgulama kincilik için bir örtü olabilir. Hak talepleri özünde bir yaşamla "başa çıkma" temeli üzerinde yükseldiği zaman genellikle bireyin kendi becerileri vurgulanır. Hak talepleri ne kadar kinci olursa, bireyin kendisine yapılan haksızlık da o kadar çok vurgulanır. Burada da yapılan haksızlığın abartılması ve buna ilişkin duyguların körüklenmesi gerekir; sonuçta bu öylesine geniş boyutlara ulaşır ki, "kurban" (haksızlığa uğrayan kişi) bir özveri isteme ya da bir ceza verme hakkına sahip olduğunu düşünür.

Nevrozların varlığının sürmesinde hak talepleri belirleyici olduğundan, *bunları ortaya* koymak elbette önemlidir. Bu sadece başkalarına yönelik hak talepleri için geçerlidir, çünkü yaşamın ve kaderin, kendilerine yönelik herhangi bir hak taleplerini küçümseme yoluna sahip olduklarını söylemek gereksiz. Bu soruna zaman zaman yine döneceğiz. Burada, nevrotiğin, diğer insanların onun hak isteklerine boyun eğmelerini sağlamaya çalıştığı yolların, büyük ölçüde, onun bunları oturttuğu temeli çok yakın bir ilişkiye sahip olduğunu söylemek yeterli. Kısaca nevrotik, sahip olduğu eşsiz önemle başkalarını etkilemeye çalışabilir; onları hoş tutabilir, büyüleyebilir, ümitlendirebilir; onları yükümlülükler altında bıraka-

bilir ve doğruluk ya da suçluluk duyguları uyandırarak onlardan yararlanmaya çalışabilir; çektiği acıları vurgulayarak acındırma ve suçluluk duyguları uyandırabilir; başkalarına duyduğu sevgiyi vurgulayarak onların sevgi özlemlerini ya da kibirlerini körükleyebilir; asık suratıyla ve huysuzluğuyla karşısındakileri yıldırabilir. Doymak bilmeyen hak istekleriyle çevresindekileri yıldırabilecek olan kinci insan, onur kırıcı suçlamalarla onların uysallığını pekiştirmeye çalışabilir.

Hak taleplerini haklı çıkarmaya ve ortaya koymaya yatırılan bunca enerjiyi göz önüne alınca, *bunların engellenmesine yoğun tepkilerin gösterilmesini* beklemekten başka seçeneğimiz kalmaz. Alttan alta korku akımları etkinlik göstermektedir, ancak baskın çıkan tepki, kızgınlık, hatta yoğun öfkedir. Bu, özgün bir kızgınlık çeşididir. Bu hak talepleri öznel bir duyguyla, doğru ve haklı istekler olarak değerlendirildiği için, engelleme yanlış ve haksızlık olarak algılanır. Dolasıyla engellemeye gösterilen kızgınlık, haksızlık karşısında duyulan haklı bir kızgınlık özelliğine sahiptir. Başka bir deyişle kişi sadece kızgın olduğunu değil, kızmak için haklı olduğunu da düşünür; bu, analizde aktif olarak savunulan bir duygudur.

Bu öfkenin çeşitli dışavurumlarını daha derinlemesine araştırmadan önce, kuram içinde —özellikle, her ketlemeye düşmanlıkla tepki gösterdiğimiz; aslında düşmanlığın, temelde engellemeye yönelik bir tepki olduğu yolundaki* John Dollard ve ötekiler tarafından geliştirilen kuram içinde— kısa bir gezinti yapmak istiyorum. Aslında çok basit örnekler bile bu savın geçerli olmadığını gösterecektir. Tersine, insanların düşmanlık duymaksızın katlanabilecekleri engellenme, insanı şaşkına çevirecek boyutlardadır. Düşmanlık, ancak bir engelleme haksızsa ya da nevrotik hak talepleri temelinde haksızlık olarak algılanırsa alevlenir. Ve bu durumda bu, haksızlık karşısında duyulan öfkenin ya da kötüye kullanıl-

* Bu sav, Freud'un içgüdüler kuramına dayanmaktadır ve her düşmanlığın, içgüdüsel itkilerin ya da bunların türevlerinin engellenmesine yönelik olduğu görüşünü içermektedir. Freud'un ölüm içgüdüsü kuramını kabul eden analistler için düşmanlık, ayrıca enerjisini bir yoketme ihtiyacından almaktadır.

mış olma duygusunun özgün yapısına sahiptir. O zaman felaket ya da bireyin kendisine yapılan kötülük, gülünç boyutlara ulaşacak kadar büyük gözükür. Eğer bir insan bir başkası tarafından kötüye kullanıldığını düşünürse, o insan birdenbire güvenilmez, sinir bozucu, acımasız, aşağılık birisi olup çıkar; yani, bu öfke bizim bir başka insan üzerindeki yargımızı çok güçlü bir biçimde etkiler. İşte burada nevrotik kuşkuculuğun kaynaklarından birisiyle karşı karşıyayız. Ve ayrıca burada, başkalarına yönelik değerlendirmelerinde bu kadar güvensiz olan birçok nevrotik insanın olumlu arkadaşça bir tutumdan, kolayca tam bir suçlayıcı tutuma yönelmesinin çok önemli bir nedeniyle karşı karşıyayız.

Eğer konuyu basitleştirebilirsem, anlık kızgınlığın ya da öfkenin bile üç farklı yoldan birisini izlediğini söyleyebilirim. Bu kızgınlık, şu ya da bu nedenle bastırılabilir ve o zaman— bastırılan her düşmanlık gibi— psikosomatik semptomlarda ortaya çıkabilir: Yorgunluk, kısmi baş ağrısı, mide ağrıları, vb Öte yandan, bu kızgınlık özgürce dile getirilebilir ya da en azından tam olarak hissedilir. Bu durumda kızgınlık gerçekte ne kadar az bir haklılığa sahipse, kişi de kendine yapılan kötülüğü o kadar çok abartmak zorunda kalacak; o zaman bilinçsizce, suçluya karşı mantıklı gözüken bir durum yaratacaktır. Hangi nedenlerden ötürü olursa olsun, birey ne kadar açıkça kinci olursa, öç almaya da o kadar yatkın olacaktır. Açıktan açığa ne kadar çok kibirli olursa, böyle bir öç almanın adalet olduğundan da o kadar emin olacaktır. Üçüncü bir tepki türü de acılara gömülme ve kendine acımadır. Bu durumda birey çok kırıldığını ya da kötüye kullanıldığım düşünür ve umutsuzluğa kapılabilir. "Bunu bana nasıl yapabilirler!" diye düşünür. Bu olaylarda acı çekmek, sitemleri karşısındakine anlatma, iletme aracı olur.

Haklılık inancının kendini incelemeyi engellemesinden ötürü, insanın bu tür tepkileri başkalarında gözlemesi kendisinde gözlemesinden çok daha kolaydır. Yine de bize yapılan bir kötülük sürekli olarak kafamızı kurcalamaya başladığı ya da birisinin nefret dolu tiksindirici niteliklerini düşünüp enine boyuna tartmaya başladığımız ya da karşımızdaki insanlardan öç alma dürtüsünü kendi içimizde algılamaya başladığımız zaman, kendi tepkilerimizi inceleme işi yine bize düşüyor. Bu durumda tepkilerimizle bize

yapılan kötülük arasında mantıklı bir orantı bulunup bulunmadığı sorusunu özenle irdelememiz gerekir. Ve eğer dürüst bir irdelemenin sonucunda bir orantısızlık bulursak, altta yatan gizli hak isteklerini aramamız gerekir. Özel birtakım ayrıcalıklara yönelik bazı ihtiyaçlarımızdan vazgeçmeye gönüllü olduğumuz, bunu yapabildiğimiz ve bastırılmış düşmanlığımızın alabileceği özel biçimleri tanıdığımız sürece, bireysel bir engellemeye yönelik anlık bir tepkiyi farketmek ve bunun arkasındaki özel hak isteğini ortaya çıkarmak o kadar zor olmayacaktır. Yine de bu istekleri bir ya da iki olay içinde görmemiz, bunlardan tümüyle kurtulduğumuz anlamına gelmez. Genellikle ancak özellikle çok belirgin ve saçma isteklerimizin üstesinden geliriz. Bu süreç, içinde bağırsak kurdunun sadece parçalarının ortadan kaldırıldığı bağırsak kurdu ilacının tarihçesidir. Çünkü bu kurt, kafası ortadan kaldırılıncaya dek yeniden üreyecek ve gücümüzü sömürmeyi sürdürecektir. Bu demektir ki biz, ancak ün arayışının tamamının içerdiği şeylerin üstesinden geldiğimiz ölçüde kendi nevrotik hak isteklerimizden vazgeçebiliriz. Yine de bağırsak kurdu ilacının tersine, kendimize gelme süreci içinde atılan her adım önemlidir.

Geniş bir alana yayılan hak taleplerinin, kişilik ve bireyin yaşamı üzerindeki *etkileri* çok yönlüdür. Bu istekler, yaygın bir engellenme ve öylesine herşeyi içine alan bir hoşnutsuzluk duygusu yaratabilirler ki, bu duyguyu bir kişilik özelliği olarak adlandırmak zorlaşır. Bu tür süregen bir hoşnutsuzluğun oluşmasına katkıda bulunan başka etkenler de vardır. Ama bunu üreten kaynaklar arasında en açık olanı, yayılmacı hak talepledir. Bu hoşnutsuzluk, herhangi bir yaşam ortamında sahip olunmayan ya da elde edilmesi güç olan şeyler üzerinde durma, böylece ortamdan tümden hoşnutsuz kalma eğiliminde dile gelir. Örneğin, bir erkek çok doyurucu bir işte çalışmaktadır ve büyük ölçüde yapıcı olan bir aile yaşamı vardır, ama onun için çok önemli olan piyano çalmak için yeterli zamandan yoksundur ya da belki de kızlarından birisi iyi gözükmemektedir ve bu etkenler kafasında öylesine büyür ki, sahip olduğu iyi şeylerin değerini anlayamaz. Ya da, başka türlü güzel geçirilebilecek olan bir günü, ısmarlanan bir şeyin zamanında eline geçmemesinden ötürü berbat eden bir insanı ya da güzel bir gezide sadece

zor ve yersiz olanı yaşayan bir insanı ele alın. Bu tutumlar öylesine yaygındır ki, herkesin bunlarla karşılaşmış olması gerek. Bu tutumlara sahip insanlar bazen, neden herşeyin karanlık tarafına baktıklarını merak ederler. Ya da kendilerine "karamsar" adını takarak sorunun tamamını bir yana iterler. Bu, duruma uygun bir açıklama olmayışının ötesinde, kötü olaylara dayanabilme yetisinden bütünüyle kişisel olan bir yoksunluğu, düzmece bir felsefe temeline oturtur.

Bu tutumları yüzünden insanlar, birkaç yoldan, yaşamı kendileri için daha da zorlaştırırlar. Bir zorluk, onu haksızlık olarak değerlendirdiğimiz zaman on kat daha zor bir durum alır. Benim tren yolculuğumdaki deneyimim buna çok güzel bir örnektir. Haksız bir davranış olarak algıladığım sürece durum bana dayanabileceğimden daha ağır gözüktü. Derken, bunun arkasındaki hak talebini görünce —oturakların çok sert olmasına ve yolculuğun çok uzun sürmesine karşın—aynı ortam benim için zevkli olmaya başladı. Bu nokta, iş yaşamı için de buna eşdeğerde geçerlidir. Haksızlık olduğu yolunda alt-üst edici bir duyguyla ya da daha kolay olması gerektiği yolundaki gizli bir talepte yaptığımız her iş, mutlaka yorucu ve zor olacaktır. Başka bir deyişle, nevrotik hak talepleri yüzünden, yaşama sanatımızın olayların akışını değiştirmeyi ve yaşam zorluklarıyla başa çıkmayı içeren bölümünü kaybedebiliriz. Elbette ezici olacak kadar ağır deneyimler de vardır. Ama bunlar oldukça seyrektir. Nevrotik için önemsiz olaylar bile felaketlere dönüşür ve yaşam, bir alt-üst oluşlar dizisi olup çıkar. Nevrotik insan, kendi durumunun tersine, dikkatini diğer insanların yaşamlarındaki gözalıcı şeyler üzerinde toplayabilir: İşte şu herif başarılıdır, onun çocukları vardır, bir başkasının daha çok boş zamanı vardır ya da o bunu daha iyi değerlendirir, başkalarının evleri daha güzeldir, bahçelerindeki otlar daha yeşildir.

Bu tutumun, betimlenmek için yeterince açık olmasına karşın, özellikle kendi içimizdekini kavramak oldukça zordur. Bizde olmayan ve bir başkasında bulunan bu çok önemli şey öylesine gerçek, öylesine olgusal gözükür ki! Dolayısıyla muhasebe çift yönlü çarpıtılır: Kendimizle ve başkalarıyla ilgili olarak. Birçok insana kendi yaşamlarını, başkalarının yaşamlarındaki gözalıcı noktalarla de-

ğil, bütünle yani genelle kıyaslamaları öğütlenir. Ancak, bu insanlar geçerliliğini kavrasalar bile bu öğüdü tutmazlar, çünkü çarpık görüşleri, bir dikkatsizliğin ya da entellektüel bilgisizliğin sonucu değildir. Bu daha çok, coşkusal; yani, içteki bilinçsiz ihtiyaçlardan kaynaklanan bir körlüktür.

Bütün bunların sonuçlarıysa, başkalarına yönelik kıskançlıkla duyarsızılığın bir karışımıdır. Bu, Nietzsche'nin *Lebensneid* dediği şeyin niteliğine sahip ve şu ya da bu ayrıntıyla değil, yaşamın geneliyle ilgili bir kıskançlıktır. Bu kıskançlık, itilmiş, tasalı, yalnız, kötürüm edilmiş ve panik içinde olan tek insan olma duygusuyla yan yana varlığını sürdürür. Duyarsızlık bile mutlaka tam anlamıyla duygusuz bir insan olma anlamına gelmez. Bu, bireyin geniş bir alana yayılan hak taleplerinden kaynaklanır ve böylece kendine özgü işlevini, yani, bireyin benmerkezcilliğini haklı çıkarma işlevini üstlenir. Neden, kendisinden daha iyi bir durumda olan insanlar ondan birşeyler beklesin? Çevresindeki herkesten daha büyük ihtiyaçları olan o— başkalarından daha çok ihmal edilmiş olan o — neden, sadece kendisi için birşeyler bekleme hakkına sahip olmasın! Böylece hak talepleri daha sağlam bir şekilde siperlenir.

Bu bağlamdaki bir başka sonuç da, sahip olunan haklar konusunda genel bir belirsizlik, bir emin olamama duygusudur. Bu, karmaşık bir olaydır ve yayılmacı hak talepleri, bunun belirlenmesinde rol oynayan etkenlerden sadece birisidir. Nevrotik insının herşeye hak kazandığını düşündüğü kişisel dünyası öylesine gerçekdışıdır ki, gerçek dünyada var olan hakları konusunda kafası bulanır. Bir yandan kibirli hak taleplerine gırtlağına kadar gömülü olan birey, öte yandan da, gerçekten yapabileceği ve yapması gerektiği zaman kendi haklarını koruma ya da düşünme konusunda aşırı bir ürkeklik gösterebilir. Örneğin, dünyanın kendisine hizmet etmesi gerektiğini düşünen hasta, öte yandan da, benden görüşme saatlerinde bir değişme ya da not almak için bir kalem isteme konusunda çok çekingen davranıyordu. Ayrıcalıklı olma yolundaki nevrotik hak isteklerinin yerine getirilmemesine aşırı bir duyarlılıkla tepki gösteren bir başkası, bazı arkadaşlarının çirkin oyunlarına göz yumuyordu. Bu durumda hiçbir hakka sahip olmama duygusu, hastanın altında ezildiği bir görüş olabilir ve sorun kaynağı olan ya da

en azından sorunların başgöstermesine katkıda bulunmaya elverişli bir kaynak olan usdışı hak talepleri konusunda ilgisiz olduğu bir dönemde bu duygu, hastanın şikayetlerinin odağı olabilir.[3]

Son olarak, büyük bir alanı içine alan hak talepleri beslemek, açık ya da gizli türleriyle belki de en sık görülen nevrotik rahatsızlık olan olan eylemsizliğe katkıda bunulan etkenlerden birisidir. Geçici ve eğlenceli olabilecek tembelliğin tersine eylemsizlik, ruhsal enerjinin felce uğramasından başka birşey değildir. Bu sadece birşeyler yapmamaya değil, düşünmemeye ve hissetmemeye kadar uzanır. Tanım gereği bütün hak talepleri, nevrotik insanınaktif çabalarının ve sorunlarının yerine konur ve gelişimi bağlamında bireyi kötürüm eder. Birçok olayda bu hak talepleri, her türlü çabaya yönelik daha genel bir isteksizliğin başgöstermesine katkıda bulunur. O zaman bu bilinçsiz hak talepleri, sadece niyetlenmenin başarıya ulaşmak, bir işe girmek, mutlu olmak, bir sorunun üstesinden gelmek için yeterli olması gerektiği yolundaki bir hak isteğidir. O, bütün bunlara, hiçbir enerji harcamadan ulaşma hakkına sahiptir. Bazen bu, gerçek işi başkalarının yapması—bırakın George yapsın—anlamına gelir. Eğer bu gerçekleşmezse, hoşnutsuzluk için bir nedeni var demektir. Bu nedenle sık sık, taşınma ya da alış-veriş etme gibi ek bir işi yapma olasılığı ortaya çıktığı an birdenbire yorgunluk başgösterebilir. Bazen analizde belli bir yorgunluk çabucak ortadan kaldırılabilir. Örneğin, bir hastam, bir geziye çıkmadan önce birçok işi yoluna koymak zorundaydı, ancak o, henüz işe koyulmadan yorulduğunu hissetmişti. Nasıl bütün işleri yoluna konmuş bulabileceği sorununu, onun becerikliliğine bir meydan okuma olarak ele alınabileceğini söyledim. Bu ona ilginç geldi, yorgunluğu ortadan kalktı ve işlerini bitkinlik ya da yorgunluk duymaksızın bitirebildi. Ama aktif olma yetisini ve bundan alınan hazzı algılamasına karşın, kendi çabalarını ortaya koyma dürtüsü geri çekildi, çünkü bilinçsiz hak talepleri henüz derinlere siperlenmiş, öylece duruyordu.

Sözkonusu hak talepleri ne kadar kinci olursa, eylemsizliğin ağırlığı da o kadar büyük gözükür. Bu durumda bilinçaltındaki tartışma şöyle gelişir: İçinde bulunduğum sorunun sorumluluğu başkalarına ait. Dolayısıyla onulma (onarılma) hakkına sahibim.

Ama bütün çabayı ben ortaya koyarsam, bu nasıl bir onulma (onarılma) olur ki! Doğal olarak, ancak kendi yaşamına olan yapıcı ilgisini yitiren bir insan böyle bir tartışmaya girebilir. Yaşamı içinde birşeyler yapmak artık onun görevi değildir; bu, "onların" ya da kaderin işidir.

Hastanın, hak taleplerine tutunma ve analizde bunları savunma konusundaki *inatçılığı*, bunların onun için taşıması gereken belirgin öznel öneme dikkati çeker. Hastanın, bir değil birkaç savunma çizgisi vardır ve bu durumda o, tekrar tekrar bir çizgiden ötekine kayar. İlk önce, hiçbir hak talebi yoktur, analistin neden sözettiğini bilmemektedir; derken bütün bu hak talepleri ussaldır; daha sonra bunların haklı çıkarılmasına hizmet eden öznel temellerini savunmaya geçer. Sonunda hak talepleri beslediğini ve bunların gerçek yaşamda hiçbir geçerlilik temeline dayanmadığını anladığı zaman bunlara olan ilgisini yitirmiş gibi gözükür: Bunlar önemsizdir ya da şöyle veya böyle zararsızdır. Yine de zamanla, bunların, üzerindeki sonuçlarının çok çeşitli ve ciddi olduğunu: Örneğin, bu hak taleplerinin kendisini huysuzlaştırdığını ya da doyumsuz bıraktığını; herşeyin ayaklarına gelmesini beklemek yerine daha aktif olmasının onun için çok daha iyi olacağını; gerçekten de, hak taleplerinin ruhsal enerjisini emip tükettiğini görmekten başka çaresi kalmaz. Ayrıca, hak taleplerinden elde ettiği pratik kazançların çok önemsiz olduğu gerçeğine gözlerini kapayamaz. Elbette başkaları üzerinde baskı uygulayarak dile gelen ya da gelmeyen hak isteklerini yerine getirmeleri için ara sıra onları zora koşabileceği doğrudur. Ama böyle bile olsa, kim bununla mutlu olabilir ki? Yaşama yönelik genel hak istekleri sözkonusu olduğu sürece, bu zorlamalar her koşulda boşunadır. Ayrıcalıklı olma hakkına sahip olduğunu düşünsün ya da düşünmesin, ruhsal ya da biyolojik yasalar onun için de geçerlidir. Başkalarının becerilerinin ve üstün yanlarının toplamına sahip olma isteği onu bir parça olsun değiştirmeyecektir.

Hak taleplerinin zararlı sonuçlarını ve yapısal boşunalıklarını anlamak gerçek bir ilerleme sağlamaz; bu bir inanç taşımaz. Analistin, bu içgözlemlerin sözkonusu hak savlarını ortadan kaldıracağı umudu sık sık boşa çıkar. Bunların yoğunluğu, genellikle analitik çalışma süresince azalır; ancak, ortadan kalkmak yerine daha derin-

lere itilir.

Dahasını da söylersek, hastanın bilinçaltındaki usdışı imgelemi (hayal gücü) üzerinde bir içgözlem elde ederiz. Hasta, zihinsel olarak hak taleplerinin boşunalığını ve geçersizliğini anlarken, öte yandan da irade gücünün büyüsü için hiçbir şeyin olanaksız olmadığı inancına bilinçsizce ve dört elle sarılır. Eğer yeterince güçlü bir biçimde arzularsa, arzuladığı şey gerçekleşecektir. Eğer her şeyin istediği gibi gitmesi için yeterince ısrar ederse, istediği şey olacaktır. Eğer buna karşın istediği şey gerçekleşmezse, bunun nedeni— analistin ona inandırmaya çalıştığı gibi— onun olanaksızı yakalamaya çalışması değil, onları yeterince ısrarla istememiş olmasında yatmaktadır.

Bu inanç, olayın tamamına oldukça farklı bir karmaşıklık kazandırır. Az önce, hastanın, her türden otorite ve ayrıcalığa hak kazandığı yolundaki savı bağlamında hak taleplerinin gerçekçi olmadığını gördük. Ayrıca bazı hak taleplerinin, açıkça fantastik bir yapıda olduklarını da anladık. Ve şimdi bunların, hastanın büyü beklentileri tarafından istila edildiğini de anlamış bulunuyoruz. Ve ancak şimdi bu hak taleplerinin nevrotik bireyin ideal özünü güncelleştirmesinin ne ölçüde vazgeçilmez araçları olduğunu kavrayabiliyoruz. Bunlar, başarı yoluyla onun üstünlüğünü kanıtlama anlamında bir güncelleştirmeye karşılık gelmez, ancak, nevrotik bireye gerekli olan kanıtları ve bahaneleri sağlar. Nevrotik insan, ruhsal ve doğal yasaların üstünde olduğunu kanıtlamalıdır. Ve başkalarının, onun hak isteklerine boyun eğmediğini, yasaların kendisine de uygulandığını, kendisinin de sıradan sorun ve başarısızlıkların üstünde olmadığını tekrar tekrar görürse, bütün bunlar onun sınırsız olasılıklarına karşı bir kanıt değildir. Bu yalnızca, *onun şu ana kadar* haksız bir davranışla karşı karşıya olduğunu kanıtlar. Buna karşın, sadece eğer hak taleplerini aktif bir biçimde koruyabilirse, bir gün bunların hepsi de gerçekleşecektir. *Hak talepleri, onun gelecekteki ününün bir güvencesidir.*

Hastanın hak taleplerinin, onun gerçek yaşamı üzerindeki etkilerini görmeye karşı neden kayıtsız bir ilgiyle karşılık verdiğini artık anlamış bulunuyoruz. Bu zararların varlılığını inkar etmez; ama şu andaki zarar, gözalıcı geleceğin beklentisi açısından gözardı

edilebilir. Nevrotik insan, kesinleşmiş bir miras hakkına sahip olduğuna inanan bir insan gibidir; yaşamda yapıcı çabalar göstermek yerine, bütün enerjisini, hak taleplerini daha aktif olarak ortaya koymaya aktarır. Bu arada güncel yaşamı onun için ilginçliğini yitirir; zayıflamış, güçten düşmüş bir duruma gelir; yaşamı yaşamaya değer kılacak herşeyi elinin tersiyle iter. Ve böylece gelecekteki olasılıklara yönelik umut, giderek daha çok, uğruna yaşanılacak tek şey olup çıkar.

Gerçekte nevrotik birey, bir mirastan hak talebinde bulunduğu varsayılan insandan çok daha kötü durumdadır. Çünkü nevrotik birey eğer kendisiyle ve kendi gelişimiyle ilgilenmeye başlarsa, gelecekte hak isteklerinin yerine getirilmesi hakkını yitireceği yolunda bir duygu besler. Bu, hastanın ortaya koyduğu önerme temelinde mantıklıdır; çünkü bu durumda ideal özün güncelleştirilmesi gerçekten anlamsız olacaktı. Amacın çekimine kapıldığı sürece, seçenek yol açıkça ürkütücüdür. Bu, herkes gibi onun da zorluklar karşısında canından bazen bir ölümlü olduğunu görmesi; kendi sorumluluğunu üstlenmesi, karşılaştığı güçlükleri yenmenin ve sahip olduğu potansiyelleri geliştirmenin kendi görevi olduğunu kavraması anlamına gelirdi. Buysa ürkütücüdür çünkü onun herşeyi yitiriyormuş gibi bir duyguya kapılmasına neden olacaktır. Bu seçenek yolu —sağlığa giden yolu—ancak öz-idealliştirmede bulduğu çözümden vazgeçmeye yetecek kadar güçlü olduğu ölçüde gözönüne alır.

Hak taleplerini sadece, ideal imajıyla birlikte nevrotik bireyin kendisine olanlar hakkında neler düşündüğünün ya da birçok zorlanımlı ihtiyacının başkaları tarafından karşılanması yolundaki bir arzunun"toy" bir dışavurumu olarak değerlendirdiğimiz sürece bunların inatçılığını tam olarak anlamış sayılmayız. Nevrotik bireyin herhangi bir tutumda gösterdiği bu inatçılık, bu tutumun, hastanın nevrozunun çatısında vazgeçilmez gibi gözüken işlevleri yerine getirdiğinin emin bir göstergesidir. Hak isteklerinin ona, birçok sorunu çözecekmiş gibi gözüktüğünü anlamış bulunuyoruz. Bunların genel işlevi, nevrotiğin kendisine ilişkin yanılsamalarının varlığının sürmesini sağlamak ve sorumluğu kendi dışındaki etkenlere kaydırmaktır. Nevrotik insan ihtiyaçlarını hak talepleri

mertebesine çıkararak kendi sorunlarını inkar eder ve kendi sorumluluğunu başka insanların olayların yada kaderin üstüne atar. Her şeyden önce herhangi bir güçlükle karşı karşıya kalması haksızlıktır, yaşamanın, onun için öyle bir düzene sokulması gerekir ki, bu güçlükler onun canını sıkmasın. Örneğin, ondan ödünç birşey ya da birşey için katkıda bulunması istenir. Bu durumda altüst olur ve kendi kafasında, bunu isteyen kişiye lanetler yağdırır. Aslında, canının sıkılmaması gerektiği yolundaki hak talebinden ötürü öfkelenmiştir. Peki hak isteğini böylesine gerekli kılan şey nedir? Aslında bu istek onu, başka insanlara boyun eğme ihtiyacıyla onları engelleme ihtiyacı arasında ortaya çıkan kendi içindeki bir çatışmayla yüzyüze getirir. Ama bu çatışmayla yüzyüze gelmekten korktuğu ya da bu konuda isteksiz —hangi nedenlerden ötürü olursa olsun— olduğu sürece, bu hak isteğine dört elle sarılmak zorundadır. Nevrotik insan bunu, canının sıkılmamasını isteme terimlerine aktarır, ama bu hak talebi daha kesin olarak, dünyanın onun çatışmalarını alevlendirmeyecek (ve onun bunların farkına varmasına neden olmayacak) bir biçimde davranması gerektiği yolundaki hak talebinden başka birşey değildir. Daha sonra sorumluluktan kaçmasının onun için neden böylesine yaşamsal bir önem taşıdığını göreceğiz. Yine de şimdi bile, bunun, sonuçta onun kendi zorluklarıyla başa çıkmaya çalışmaktan alıkoyduğunu ve böylece nevrozunun sürekliliğini sağladığını anlayabiliriz.

NOTLAR

1. Haralt Schultz-Hencke, *Einfuehrung zur Psychoanalyse.*

2. Bkz. 7. Bl., Ruhsal Parçalanma Süreci ve 11. Bl., Çekilgin Bireydeki Değişmeye Yönelik Tiksinti.

3. Bkz. 8. Bl., Öz-Gileyici Çözüm.

Üçüncü Bölüm

İÇ-BUYRUKLARIN MUTLAKEGEMENLİĞİ

Şimdiye kadar temel olarak, nevrotiğin kendi ideal özünü dış dünyayla ilişki içinde nasıl güncelleştirmeye çalıştığını tartıştık: Başarılarda, güç, başarı ya da zafer şaşaasında. Nevrotik hak talepleri de nevrotik bireyin kendi dışındaki dünyayla ilgilidir: Kendi eşsizliğinin ona, istediği anda ve isteği yoldan elde edebileceği ayrıcalıklı haklar verdiğini kanıtlamaya çalışır. Bütün zorunlulukların ve yasaların üstünde olma hakkına sahip olduğu duygusu, sanki gerçekten de bunların üstündeymiş gibi bir kurgu dünyasında yaşamasına izin verir. Ve elle dokunulur bir biçimde kendi ideal özü olmayı başaramayınca, nevrotik hak istekleri onun bu tür "başarısızlıkların" sorumluluğunu kendi dışındaki etkenlere yıkmasına olanak verir.

Şimdi, öz-güncelleştirmenin, ilk bölümde kısaca değinilen ve odağı *nevrotik bireyin kendi içinde* olan yanını tartışacağız. Bir başka insanı kendi güzellik kuramını gerçekleştirecek olan bir yaratığa dönüştürmeye çalışan Pygmalion'un tersine nevrotik insan, kendisini yine kendi elinden çıkacak olan üstün bir yaratık kalıbına dökmek için harekete geçer. Kendi ruhu önünde kendi kusursuzluk imajına sarılır ve bilinçsizce kendine şunları söyler: "Gerçekte ne kadar iğrenç bir yaratık *olduğunu* unut, senin olman *gereken* şey işte bu ve önemli olan tek şey, senin bu ideal öz olman. Herşeye dayanabilmeli, herşeyi anlayabilmeli, herkesi sevebilmeli, her zaman üretken olabilmelisin." Bunlar, konumuzun içerdiği iç-buyruklardan sadece birkaçı. Katı ve ödün vermez oluşlarından ötürü bunları, "iç-buyrukların mutlak eğemenliği" başlığı altında topladım.

İç-buyruklar, nevrotik insanın yapması, olması, hissetmesi, bil-

mesi gereken şeylerin —ve nasıl ve ne olmaması konusundaki tabuların— tümünü kapşar. Kısa bir özet uğruna bunlardan birkaçını sıralayarak başlacağız. (İç-buyrukların tipik özelliklerini ve yapısını tartışırken daha ayrıntılı örnekler verilecektir.)

O, dürüstlüğün, iyiliğin en yüksek mertebesi olmalıdır. Kusursuz aşık, koca, öğretmen olmalıdır. Herşeye dayanabilmelidir, herkesten hoşlanmalı, annesini, babasını, karısını, ülkesini sevmeli ya da hiç kimseye ya da hiçbir şeye bağlanmamalı, hiçbir şey onun için önemli olmamalı, hiçbir zaman kırılmamalı, her zaman rahat ve sakin olmalıdır. Yaşamdan her zaman zevk almalı ya da hazzın ve eğlencenin üstünde olmalıdır. Kendiliğinden olmalıdır; duygularını her an kontrol edebilmelidir. Herşeyi bilmeli, anlamalı ve önceden görmelidir. Kendisinin ya da başkalarının sorunlarını anında çözebilmelidir. Karşılaştığı her zorluğun, gördüğü anda üstesinden gelmelidir. Asla yorulmamalı ya da hasta olmamalıdır. Her zaman çalışabileceği bir iş bulabilmelidir. İki-üç saatte ancak yapılabilecek işleri o, bir saatte yapabilmelidir.

İç-buyrukların boyutlarını kabaca gözler önüne seren bu özet bizde, anlaşılır olmalarına karşın bunların kişinin kendine yönelik yerine getirilmesi çok zor ve çok katı olan istekleri oldukları izlenimi bırakır. Eğer bir hastaya kendinden çok şey beklediğini anlatacak olursak, çoğunlukla bunu duraksamaksızın anlayacaktır; zaten bunun farkında bile olabilir. Genellikle, açıkça ya da dolaylı olarak, kendinden çok az şey beklemek yerine çok fazla şey beklemenin daha iyi olduğunu söyleyecektir. Ama bireyin kendine yönelik çok büyük isteklerinden sözetmek *iç-buyrukların özgün özelliklerini* günışığına çıkarmaz. Bu özellikler, daha yakın bir irdelemenin sonucunda aydınlığa kavuşur. Bu istekler içiçe geçer çünkü hepsi de, bir insanın ideal öze ulaşmak için duyduğu zorunluluktan ve bunu yapabileceğine olan inancından kaynaklanır.

Dikkatimizi ilk çeken şey, nevrotiğin, güncelleştirmeye yönelik itkinin tamamını kaplayan umursamazlıkla aynı olan, bu buyrukların *yerine getirilebilirliğini gözardı etmesidir.* Bu isteklerin çoğu hiçbir insanın yerine getiremeyeceği türden isteklerdir. Bireyin farkında olmamasına karşın, bu isteklerin hepsi de açıkça fantastiktir. Yine de beklentileri eleştirel düşüncenin net ışığına maruz kalır kal-

maz, bu isteklerin fantastik olduğunu algılamaktan başka çaresi kalmaz. Ama bu tür zihinsel bir kavrayışa sahip olsa bile, bu pek önemli bir değişmeye yol açmaz. Gelin, bir doktorun dokuz saatlik bir işgücünün ve geniş kapsamlı bir toplumsal etkinliğin yanısıra, yoğun bilimsel çalışmalar yapamayacağını kavradığını söyleyelim; buna karşın doktorumuz, şu ya da bu etkinliği kesmeye yönelik başarısız girişimlerden sonra, yine aynı şeyleri yapmayı sürdürür. Zaman ve enerji sınırlarının kendisi için varolmaması gerektiği yolundaki istekleri, mantıktan daha güçlüdür. Ya da anlaşılması daha zor bir örnek alalım. Psikanalitik bir görüşmede hasta ruhçöküntüsüne uğramıştı. Karmaşık evlilik sorunlarıyla karşı karşıya olan bir arkadaşını anlatıyordu. Sözkonusu hanım hastam, arkadaşının kocasını sadece sosyal çevrelerden tanıyordu. Yine de, birkaç yıldır analizde olmasına ve iki insan arasındaki bir ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için bu ilişkinin içerdiği anlaşılması zor ruhsal karmaşıklıklar konusunda yeterli bir bilgiye sahip olmasına karşın, evliliğin tutarlı ve kalıcı olup olmadığını arkadaşına anlatabilmesi gerektiğini düşünmüştü.

Kendisinden olanaksız birşeyi beklediğini söyledim ve olayda etkinlik gösteren etkenler üzerinde bulanık bir izlenimden öte birşeyler ele geçirebilmek için bile açıklığa kavuşturulması gereken bir yığın sorunun varlığına dikkati çektim. Derken, benim dikkatini çektiğim güçlüklerin çoğunun farkında olduğu ortaya çıktı. Buna karşın hâlâ, bütün bu sorunların içine işleyen bir tür altıncı hisse sahip olması *gerektiğini* düşünmüştü.

Bireyin kendine yönelik öteki istekleri kendi içlerinde fantastik olmayabilir, yine de, bunların yerine getirilebileceği *koşulların kesinlikle dikkate alınmadığı* görülür. Bu nedenle birçok hasta, analizi hemencecik bitirmek isterler, çünkü çok zekidirler. Ama analiz sürecinin zekayla pek bir ilgisi yoktur. Aslında, bu insanların sahip olduğu mantık gücü analitik süreci normal akışından alıkoymak için kullanılabilir. Burada önemli olan, hastanın içinde etkinlik gösteren coşkusal güçler, dürüst olabilme ve kendi sorumluluğunu üstlenebilme yetisidir.

Bu kolay başarı beklentisi sadece analizin tamamının süresiyle ilgili olarak değil buna eşdeğerde, kazanılan bireysel bir içgözlem-

le ilgili olarak da eyleme geçer. Örneğin, nevrotik hak taleplerinden bazılarını anlamak, onlara bunlardan hepten kurtulmaya eşdeğerde gibi gözükür. Bunun sabırlı bir çalışma gerektirdiğini; bunlara sahip olmaya neden olan coşkusal zorunluluklar değişmediği sürece varlıklarını koruyacakları gözardı edilir. Zekalarının üstün bir itici güce sahip olması gerektiğine inanırlar. O zaman doğal olarak, sonuçtaki düşkırıklığı ve yılgınlık kaçınılmaz olur. Benzer bir yolla, bir öğretmen uzun yıllar süren öğretmenlik deneyimiyle, pedagoji konusu üzerine bir deneme yazmanın kendisi için çok kolay olması gerektiğini düşünebilir. Ve eğer sözcükler kaleminin ucundan akıvermezse, kendinden tiksinebilir. Konuyla ilgili şu sorunları dikkate almamış ya da gözardı etmiştir: Söylenecek birşeyi var mı? Deneyimleri bazı kullanışlı formülasyonlar oluşturmak için yeterince netletmiş midir? Ve bu sorulara verilen yanıtlar olumlu bile olsa, bir deneme yazmak, düşüncelerin formülasyonu ve anlatılması için belli bir çalışma gerektirir.

Tıpkı baskıcı bir devletteki politikanın mutlak egemenliği gibi iç-buyruklar da, *kişinin kendi ruhsal durumunu* —ne hissedebileceğini ya da o anda ne yapabileceğini—*kesinlikle dikkate almaksızın etkinlik gösterir*. Örneğin çok sık görülen iç-buyruklardan bir tanesi, kişinin asla kırılmaması gerektiği yolundaki iç-buyruktur. Mutlak birşey olarak ("asla" sözcüğünün de anıştırdığı gibi) insan, bunu ulaşılması son derece güç birşey olarak görecektir. Kaç kişi kendi içlerinde bu kadar güvenli, asla incinmeyecek kadar dingindir? Olsa olsa, bu, uğruna çaba gösterebileceğimiz bir ideal olabilir. Böyle bir işi ciddi olarak ele almak, kendi bilinçsiz savunmacı taleplerimiz üzerinde, kendi yalancı-kibirimiz üzerinde— ya da kısaca, kişiliğimiz içinde bizi alıngan yapan her etken üzerinde— sabırlı bir çalışma anlamına gelmelidir. Ama asla kırılmaması gerektiğini düşünen bir insanın kafasında böylesine somut bir program yoktur. O yalnızca, kendisinde varolan aşırı alınganlığa yatkınlığı inkar ederek ya da görmezlikten gelerek, kendisine mutlak bir emir vermekle uğraşır.

Gelin bir başka isteği ele alalım: Her zaman anlayışlı, canayakın, yardımsever olmalıyım. Bir suçlunun kalbini eritebilmeliyim. Yine bu da bütünüyle fantastik bir istek değildir. Victor Hugo'nun Sefil-

ler'indeki rahip gibi ender insanlar bu ruhsal güce ulaşabilmişlerdir. Kendisi için bu rahibin çok önemli bir sembol olduğu bir bayan hastam vardı. Onun gibi olması *gerektiğini* düşünüyordu. Ancak o dönemde, rahibin suçluya öyle davranmasını sağlayan özelliklerin ya da davranışların hiçbirisine sahip değildi. Zaman zaman cömertçe ve iyilikseverce davranışlarda bulunuyordu, çünkü böyle olması gerektiğini düşünüyordu, ancak, gerçekte cömertlik ya da iyilikseverlik anlamına gelebilecek hiçbir *duyguya sahip değildi.* Aslında, hiç kimse için pek birşey hissettiği de yoktu. Bu hanım, sabit bir birisinin kendinden yararlanacağı korkusu içinde yaşıyordu. Ne zaman aradığı birşeyi bulamazsa, aklına hemen çalınmış olabileceği geliyordu. Farkında olmaksızın, nevrozu onu benmerkezcil yapmış ve kendi çıkarını düşünmesine neden olmuştu; bunların hepsi de, zorlanımlı bir iyilik ve alçakgönüllülük katmanıyla gizlenmişti. O zamanlar kendi içindeki bu güçlükleri görmeye ve bunlar üzerinde çalışmaya istekli miydi? Elbette hayır. Yine burada da sorun, sadece öz-aldatmaya ya da haksız özeleştiriye yol açabilecek körü körüne bir buyruklar yağdırma sorunuydu.

İç-buyrukların şaşırtıcı usdışılığını açıklamaya çalışırken, bu konuda da yine birçok açık kapı bırakmamız gerekiyor. Yine de, bunların ün arayışındaki kaynağına ve kişiyi kendisini ideal özün kalıbına dökmeye çalışmasına neden olan işlevlerine dayanarak, şu kadarını anlamak olası: *Bu iç-buyrukların üzerinde etkinlik gösterdikleri önerme, birisi için hiçbir şeyin olanaksız olmadığı ya da olmaması gerektiği önermesidir,* O zaman eğer durum buysa, mantıksal açıdan, var olan koşulların sıralanması gerekmez.

Bu eğilim en çok, geçmişe yönelik isteklerin uygulanmasında belirgindir. Nevrotik bireyin çocukluğu sözkonusu olunca, nevrozunun sürüp gitmesine neden olan etkileri tanımlamanın yanısıra, onun geçmişin kazalarına, kötü olaylarına yönelik şu anki tavrını anlamak da önemlidir. Bu tavırları belirleyen şey, geçmişte ona yapılan iyilik ya da kötülüklerden çok, bireyin şu anki ihtiyaçlarıdır. Örneğin, eğer nevrotik genel bir sevimli ve uçarı olma ihtiyacı geliştirmişse, çocukluğunun üzerine altından bir toz bulutu serpiştirecektir. Eğer duygularına bir deli gömleği giydirmeye çalışmışsa, annesini ve babasını sevdiğini çünkü onları sevmesi gerektiğini dü-

şünebilir. Eğer kendi yaşamının sorumluluğunu genel anlamda üstlenmeye yanaşmazsa, karşılaştığı bütün güçlüklerin suçunu annesinin ve babasının üzerine yıkabilir. Karşılık olarak bu son tutuma eşlik eden kincilik, açık ya da bastırılmış olabilir.

Sonunda birey öteki uca yönelebilir ve görünüşte kendisi için saçma ölçülerde bir sorumluluk üstlenebilir. Bu durumda yıldırıcı ve felç edici özellikteki ilk olayların etkisinin tam anlamıyla farkına varmış olabilir. Bilinçli tutumu oldukça mantıklı ve inandırıcıdır. Örneğin, büyüklerinin kendisine öyle davranmaktan kendilerini alamadıklarını söyleyebilir. Ara sıra hasta, neden hiçbir kızgınlık ya da içerleme duymadığını merak eder. Bilinçli içerlemenin yok olmasının nedenlerinden birisi, bizi burada ilgilendiren, geçmişe yönelik bir iç-*buyruktur*. Kendisine yapılan kötülüğün başkalarını ezip geçmeye yetecek kadar ağır olduğunu bilmesine karşın, *kendisinin* bundan yarabere almadan kurtulmuş olması gerektiğini düşünür. O, bu etkenlerin kendisini etkilemesine izin vermeyecek bir içsel sağlamlığa, güce sahip olmalıydı. Bu nedenle, bu etkenler onu yaraladığından, onun ta başından beri iyi olmadığı kanıtlanmıştır. Başka bir deyişle birey bir noktaya kadar gerçekçidir; şunları söyleyecektir: "Elbette bu bir ikiyüzlülük ve acımasızlık çukuruydu." Ancak daha sonra görüşü bulanıklaşacaktır: "Çaresizlik içinde bu durumla karşı karşıya kalmış olmama karşın, bu ortamdan, bataklığın içinden boy veren bir beyaz zambak gibi sıyrılmış olmalıydım."

Böylesine düzmece bir sorumluluk yerine gerçekten kendi yaşamının sorumluluğunu dürüstçe üstlenebilseydi daha farklı düşünecekti. İlk yıllardaki etkilerin onu hoş olmayan bir biçimde şekillendirmeyi başardığını kabul edecekti. Ve güçlüklerin kaynağı ne olursa olsun, bu etkilerin şu andaki ve gelecekteki yaşamımda olumsuz bir şekilde etkilediğini görecekti. Bu nedenle bütün enerjisini bu güçlüklerden kurtulmak için bir araya toplaması daha doğru olacaktı. Bunun yerine o, konunun tamamını, bunlardan etkilenmemiş olması gerektiği yolundaki isteğinin fantastik ve sonuçsuz düzleminde bırakmıştır. Aynı hasta daha sonraki bir dönemde daha önceki konumunun karşısına geçip, yaşamının ilk yıllarındaki olaylar tarafından bütünüyle ezilmediğine inandığı ve buna sevin-

diği zaman, bu bir ilerleme belirtisi olarak ele alınmalıdır.

Çocukluğa yönelik bu tutum, sorumluluğun bu aldatıcı taklidiyle ve sonuçtaki aynı boşunalığıyla, geçmişe yönelik içbuyrukların at oynattığı tek alan değildir. Birisi dürüst eleştirileriyle bir arkadaşına yardım etmiş olması gerektiğini; bir başkası çocuklarını nevroza yakalanmadan yetiştirmiş olması gerektiğini söyleyebilir. Doğal olarak hepimiz, şu ya da bu bağlamda başarısız oluşumuzdan ötürü pişmanlık duyarız. Ancak, neden başarısız olduğumuzu irdeleyebilir ve bundan ders çıkarabiliriz. Ayrıca "başarısızlıklar" döneminde var olan nevrotik güçlükler açısından, o zaman yapabileceğimizin gerçekte en iyisini yapmış olabileceğimizi de kavramalıyız. Ama nevrotik insan için, yapabileceğinin en iyisini yapmış olmak yeterince iyi değildir. O, sihirli bir yoldan, daha da iyisini yapmış olmalıydı.

Benzer bir biçimde, baskıcı iç-buyruklar tarafından canından bezdirilen bir insan için mevcut bir hatanın algılanması dayanılmaz birşeydir. Güçlük ne olursa olsun, hemen ortadan kaldırılmalıdır. Bu ortadan kaldırmanın nasıl eyleme geçeceği farklılık gösterir. Bir insan ne kadar çok *hayal dünyasında* yaşıyorsa, karşılaştığı güçlüklerden kaçınmaya da o kadar yatkın olacaktır. Bu nedenle örneğin, kendi içinde, perde arkasındaki güç olmaya yönelik çok büyük bir itkiyi ortaya çıkaran ve bu itkinin yaşamında nasıl etkinlik gösterdiğini gören bir bayan hasta, ertesi güne kadar, bu itkinin şimdi bütünüyle bir geçmiş sorunu olduğuna kendisini inandırmıştı. İtilen güç olmaması gerekirdi, dolayısıyla değildi. Sık sık başgösteren bu tür "düzelmelerden" sonra, hastanın gerçek denetleme ve etkileme itkisinin, kendi hayalinde beslediği büyülü gücün bir dışavurumu olmaktan öte birşey olmadığını anladık.

Diğer insanlarsa, farkına vardıkları güçlüğü, salt irade gücünü kullanarak ortadan kaldırmaya çalışırlar. İnsanlar bu bağlamda aşırı ölçüde ileri gidebilir. Örneğin şu anda, asla hiçbir şeyden korkmamaları gerektiğini düşünen iki genç kızı anımsıyorum. Bu kızlardan birisi hırsızlardan korkuyordu ve kendisini, korkusu geçinceye kadar boş bir evde uyumaya zorlamıştı. Öteki kız da, bir yılan ya da balık tarafından ısırılabileceği korkusuyla, berrak olmayan suda yüzmekten korkuyordu. Kendisini, köpek balıklarıyla

dolu olan bir koyu karşıdan karşıya yüzmeye zorlamıştı. Her iki kız da bu yolla korkularını ezip geçmeyi başarmıştı. Bu nedenle bu örnekler, psikanalizi yeni moda saçmalık olarak değerlendirenlerden yana gözükmektedir. Bu örnekler, gerekli olan tek şeyin insanın kendisini kontrol altına almak olduğunu kanıtlamıyor mu? Ne var ki, aslında hırsızlara ya da yılanlara yönelik korkular, daha genel, daha gizli bir tedirginliğin, bir korkunun en açık dışavurumu olmaktan öte birşey değildir. Ve bu özgün "meydan okumaya" kabulüm denmiş olması bu yaygın kaygı alt akımının yanından bile geçmemişti: Korku sadece gizlenmiş, gerçek rahatsızlığa dokunulmaksızın, bir belirtinin elden çıkarılmasıyla daha da derinlere itilmişti.

Analizde, kusurlarının farkına varır varmaz, bazı tiplerde irade gücü makinasının nasıl çalışmaya başladığını gözlemleyebiliriz. Bu insanlar bir bütçe yapmaya, insanların arasına katılmaya, daha ısrarcı ya da daha ağırbaşlı olmaya karar verirler ve bu kararı uygulamaya çalışırlar. Eğer sorunlarının kaynaklarının ve sonuçlarının anlaşılmasına da buna eşdeğerde bir ilgi duysalardı bu, yerinde bir davranış olacaktı. Ama ne yazık ki onlarda bu ilgi bulunmaz. Sorunları ortadan kaldırmanın ilk adımı olan belli bir rahatsızlığın tüm boyutlarını görmek, bu insanların mizaçlarına ters düşecektir. Gerçekten de bu, onların rahatsızlığı *ortadan kaldırmaya* yönelik delice itkilerinin tam tersi olacaktı. Ayrıca, sorunu bilinçli denetimle yenecek kadar güçlü olmaları gerektiğini düşündükleri için, özenli bir kurtulma süreci onlar için zayıflığın ve yenilginin bir onayı olacaktı. Elbette bu yapay çabalar, hemen ya da kısa bir süre sonra azalacak; derken olsa olsa, sözkonusu güçlük biraz daha kontrol altına alınmış olacaktır. Kesin olan birşey varsa o da, sorunun alttan alta etkinlik gösterdiği ve daha bir kılık değiştirmiş, anlaşılması daha güç bir biçimde varlığını sürdürdüğüdür. Doğal olarak analist bu tür çabaları özendirmemeli, bunun yerine, ele alıp analiz etmelidir.

Nevrotik rahatsızlıkların çoğu, en gayretli kontrol çabalarına bile direnir. Bilinçli çabaların bir ruhçöküntüsüne, işe yönelik derin bir ketlemeye karşı ya da insanın enerjilerini ve zamanını emip tüketen hayal kurmaya karşı pek bir yararı olamaz. Analiz boyunca

ruhsal konulara ilişkin belli bir anlayış becerisi kazanan bir insan için bunun açık olması gerektiği düşünülecektir. Ancak yine burada da düşüncenin netliği, "Onu yapabilmeliyim"e işlemez. Sonuçta birey ruhçökküntülerinin, vb baskısı altında daha çok acı çeker çünkü zaten acı verici oluşuna ek olarak bu, ayrıca onun herşeyi yapabilirlikten yoksun olduğunun açık bir belirtisi olur. Bazen analist bu süreci ilk evresinde yakalayabilir ve başlamadan etkisiz bırakabilir. Hayal kurma tutumunun boyutlarını günışığına çıkarırken, öte yandan da, bu tutumun gizliden gizliye nasıl etkinliklerinin çoğuna sızdığını ayrıntılarıyla gören bir bayan hasta, bunun ne kadar zararlı olduğunu —en azından, bu tutumun enerjisini ne kadar emip tükettiğini anlayacak ölçüde— kavramaya başlamıştı. Bir sonraki görüşmede, belirgin bir suçlu ve özür dileyici havaya girmişti, çünkü hayal kurmaktan kendini alamıyordu. Onun kendisine yönelik isteklerini bildiğim için, hayal kurmayı yapay olarak bırakmanın hem olanaksız olduğu, hem de bunun akıllıca birşey olmadığı, çünkü bunun yaşamında henüz önemli olan —ve düzenli olarak anlamaya başlamak zorunda olduğumuz— bazı işlevleri yerine getirdiğinden emin olabileceğimiz yolundaki inancımı dile getirdim. Kendini çok rahatlamış hissetti ve hayal kurmayı bırakmaya karar verdiğini anlattı. Ancak, bunu başaramadığı için benim kendisinden tiksineceğimi düşünmüştü. Hasta, kendine yönelik beklentisini bana yansıtmıştı.

Analiz sırasında başgösteren birçok umutsuzluk, sinirlilik ya da korku tepkileri, analistin varsaymaya eğilimli olduğu gibi hastanın kendi içinde rahatsız edici bir sorunu keşfetmesinden çok, bu sorunu ortadan kaldıramayacak kadar güçsüz olduğu duygusuna verilmiş bir tepkidir.

Bu nedenle iç-buyruklar, ideal imajı korumaya yönelik diğer yollardan bir ölçüde daha köklü olsa da, diğerleri gibi gerçek bir değişmeyi değil, acil ve mutlak bir kusursuzluğu amaçlar. Bu buyruklar, kusurun ortadan kalkmasını ya da *sanki* belli bir kusursuzluğa ulaşılmış gibi, bu kusurun ortaya çıkmasını amaçlar. Bu son örnekte olduğu gibi içsel istekler, eğer dışsallaştırılırsa özellikle açıklık kazanır. O zaman bir insanın gerçekte ne olduğu, hatta nelerin ona acı verdiği bile eldeki konuyla ilgisiz bir duruma gelir. Baş-

kaları için görülebilen tek şey, yoğun tedirginlikler yaratır: Toplumsal ortamlarda bir el titremesi, bir kızarma, bir sakarlık.

Dolayısıyla iç-buyruklar, *gerçek ideallerin ahlaki ciddiliğinden yoksundur.* Örneğin, bu iç-buyrukların pençesindeki insanlar, daha yüksek bir dürüstlük düzeyine yaklaşma doğrultusunda çaba göstermezler, ama —her zaman el altında bulunan ya da hayal dünyasında ulaşılan— mutlak bir dürüstlüğe ulaşmaya itilirler.

Bu insanlar olsa olsa, Pearl Buck'un *Pavilion of Woman* adlı eserinde Madam Wu tipinde betimlediği türden davranışsal bir kusursuzluğa ulaşabilirler. Bu eserdeki kadın, her zaman doğru şeyi yapan, duyan, düşünen bir insan izlenimi veren bir kadın tipidir. Bu tür insanların yüzeysel görünümlerinin çok aldatıcı olduğunu söylemek gereksiz. Bu insanlar, görünürde beklenmedik birşeyle karşılaşırlarsa serseme döner, bir sokak korkusu (fobisi) ya da işlevsel kalp hastalığı geliştirirler. Bu nasıl olur, diye sorarlar. Her zaman kusursuz bir yaşam sürmüşler, sınıflarında önder, iş yaşamlarında yönetici, örnek evlilik eşi ya da örnek ana-baba olmuşlardır. Sonunda her zamanki yöntemleriyle başedemeyecekleri bir durum mutlaka ortaya çıkar. Ve bununla başa çıkabilecek başka bir yöntem bilmedikleri için dengeleri bozulur. Analist, onlarla ve onların etkinliklerine eşlik eden dayanılmaz gerilimle tanışınca, bu insanların ağır rahatsızlıklara yakalanmadıkları sürece dengelerini koruduklarını görüp oldukça şaşırır.

İç-buyrukların doğasına ilişkin daha çok bilgi topladıkça, bunlarla gerçek ahlak modelleri ya da idealleri arasındaki farkın, nicel değil, nitel bir fark olduğunu açıkça görürüz. Freud'un en büyük hatalarından birisi, iç-buyrukları (bunların gözlemleyip süperego olarak tanımladığı bazı yanlarını) genelde ahlakı oluşturan şeyler olarak değerlendirmesidir. Herşeyden önce, bu iç-buyrukların ahlak sorunlarıyla ilişkisi yakın bir ilişki değildir. Kusursuzluğa yönelik ahlak buyruklarının iç-buyruklar içinde çok belirgin bir yer aldığı doğrudur, bunun tek nedeni de ahlak sorunlarının hepimizin yaşamında önemli olmasıdır. Ancak, bu özel iç-buyrukları, kesinlikle bilinçsiz kibir tarafından belirlenen ve bunlar kadar inatçı olan "bir pazar öğlen sonrası trafik çıkmasından sıyrılabilmeliyim," ya da "özenli bir eğitim ve yoğun bir çaba göstermeksizin resim yapa-

bilmeliyim" gibi katı iç-buyruklardan ayıramayız. Ayrıca birçok isteğin bir ahlak aldatmacasından bile yoksun olduğunu unutmamalıyız; bunlar arasında şunları örnek gösterebiliriz: "Herşeyden yakayı sıyırabilmeliyim," "Her zaman başkalarından daha iyi bir durumda olmalıyım" ve "Her zaman başkalarından öç alabilecek durumda olmalıyım." Ancak dikkatimizi tablonun tamamı üzerinde yoğunlaştırarak, ahlaki kusursuzluk isteklerine ilişkin bir görüş elde edebiliriz. Diğer iç-buyruklar gibi bunlar da kibirlilik ruhu tarafından çepeçevre kuşatılır ve nevrotik bireyin ününü genişletmeyi ve onu tanrısal kılmayı amaçlar. Bu anlamda bunlar, normal ahlak çabalarının nevrotik bir taklididir. Bütün bunlara, özürleri ortadan kaldırmanın zorunlu olarak içerdiği bilinçsiz sahtekarlık da eklenince, bu isteklerin bir ahlak olgusu olmaktan çok, bir ahlak yoksunluğu olgusu oldukları anlaşılır. Hastanın, hayal dünyasından gerçek ideallerin gelişimi doğrultusunda yönlendirilebilmesi için bu farklılıklara ilişkin görüşlerimizin net olması gerekir.

İç-buyrukların, bunları gerçek ahlak modellerinden ayırt eden bir başka özellikleri daha vardır. Bu özellik daha önce de anıştırıldı ama ayrıca ve daha kesin olarak vurgulanmayı gerektiren bir ağırlık taşımaktadır. Bu, sözkonusu buyrukların *zorlayıcı yapısıdır*. İdeallerin bile yaşamımız üzerinde yükümlülük yükleyici bir güçleri vardır. Örneğin, bu idealler arasında sorumluluk olarak algıladığımız şeyleri yerine getirme inancı varsa, çok zor da olsa yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışırız. Bu sorumlulukları yerine getirmek, eninde sonunda bizim kendi isteğimiz ya da doğru saydığımız birşeydir. Arzu da, karar ve yargı da kendimizindir. Ve bu durumda kendimizle uyum içinde olduğumuz için, bu tür çabalar bize özgürlük ve güç verir. Öte yandan, buyurgan bir düzende "gönüllü" bir katkıda bulunma ya da alkışlama ediminde ne kadar özgürlük varsa, iç-buyruklara boyun eğme ediminde de o kadar özgürlük vardır. Her iki sistem —de eğer beklentileri yerine getirmezsek, hızlı işleyen bir cezalandırma, bir misilleme aygıtı işlemeye başlar. İç-buyruklar durumunda bu, yerine getirmemeye karşı yoğun coşkusal tepkiler —kaygı, umutsuzluk, öz-suçluma ve öz-yıkıcı dürtülerin tamamını içine alan tepkiler— demektir. Dışarıdan bakan birisi için bunlar, kışkırtma nedeniyle tamamen orantısız gözükür.

Ama bu tepkiler, yerine getirmemenin birey için taşıdığı anlamla tam bir doğru orantı içindedir.

İç-buyrukların zorlayıcı yapısına bir başka örnek daha vermeme izin verin. Bir hanım hastamın en amansız iç-buyruklarından birisi, olabilecek şeyleri önceden görmek zorunda olduğu düşüncesiydi. Önsezi dediği şeyin yardımıyla her zaman olacakları önceden görüp, uyanık davranarak ailesini tehlikelerden koruyor oluşuyla çok övünüyordu. Bir ara oğlunu psikanalize gelmeye razı etmek için inceden inceye planlar yapmıştı. Ancak, oğlunun analize düşman olan bir arkadaşının etkisini hesaba katmamıştı. Bu arkadaşı hesaplarına katmadığını anlar anlamaz fiziksel bir şok tepkisi yaşamış ve sanki ayaklarının altındaki toprak çekiliyormuş gibi bir duyguya kapılmıştı. Aslında, sözkonusu arkadaşın onun düşündüğü kadar etkili olup olmadığı ve onun da herhangi bir durumda gerçekten de oğlunun yardımıyla ilgilenip ilgilenmediği oldukça kuşkuluydu. Şok tepkisinin ve yıkımın tek nedeni, birdenbire, onun düşüncesini alması *gerektiğini* anlamasıydı. Benzer bir biçimde, çok güzel bir sürücü olan bir hanım, arkasındaki arabalardan birisine hafifçe toslamış ve bir polis görevlisi tarafından arabadan inmesi istenmişti. Kazanın önemsiz olmasına ve hatalı olmadığını düşündüğü zamanlar polisten korkmamasına karşın, birdenbire başgösteren bir gerçekdışılık duygusuna kapılmıştı.

Kaygı tepkileri sık sık gözden kaçar çünkü kaygıya yönelik geleneksel savunmalar anında devreye girer. Örneğin, çok iyi bir arkadaş olması gerektiğini düşünen bir adam, bir arkadaşına yardımcı olabilecekken, ona karşı çok katı ve acımasız olduğunu anlamış ve ağır bir içki cümbüşüne katılmıştı. Yine her zaman sevimli ve canayakın olması gerektiğini düşünen bir hanım, bir arkadaşını davet etmediği için partideki arkadaşlarının birisinden yumuşak bir eleştiri almıştı. Kısa süreli bir kaygıya kapılmış, bir an için neredeyse bayılacak gibi olmuş ve buna da sevgi ihtiyacındaki —bu onun için kaygıyı denetleme yoludur— bir artışla tepki göstermişti. Yerine getirilmemiş iç-buyrukların baskısı altındaki bir erkek, bir kadınla yatmaya yönelik bir itki geliştirmişti. Onun için cinsellik istenildiğini hissetme ve yıkılan öz-saygısını yeniden kazanma aracıydı.

O zaman elbette bu tür cezalandırmalar açısından iç-buyruklar zorlayıcı bir güce sahip olacaktır. Bir insan, iç-buyruklarıyla uyum içinde yaşadığı sürece oldukça iyi işleyebilir. Ama eğer birbirine ters iki ayrı iç-buyruk arasında kalırsa, işlemez bir duruma gelebilir. Örneğin, bir erkek, ideal bir doktor olması ve bütün zamanını hastalarına vermesi gerektiğini düşünüyordu. Ama ayrıca ideal bir koca olmalıydı ve karısının mutlu olmak için ihtiyaç duyduğu zamanı ona ayırabilmeliydi. Her ikisini de tam olarak yerine getiremeyeceğini anlayınca hafif bir kaygı başgöstermişti. Kaygının hafif kalmasının nedeni, kördüğümü kılıçla kesmeye çalışmasıydı: Ülkesinde kalmaya karar vermişti. Bu, ileriki uzmanlık umutlarından vazgeçmesi ve böylece mesleki geleceğinin tamamını felç etmesi anlamına geliyordu.

Bu ikilem, sonunda analiz yoluyla doyurucu bir çözümle son buldu. Yine de bu örnek, çatışan iç buyrukların yaratabileceği umutsuzluğun boyutlarını gözler önüne serer. Bir kadın, alt-üst oluşların içinde neredeyse paramparça oluyordu, çünkü ideal bir anne olmayla ideal bir eş olmayı bir arada yürütemiyordu ve ideal bir eş olmak onun için alkolik bir kocaya katlanmak anlamına geliyordu.

Birbiriyle çelişen bu iç buyruklar doğal olarak, bunlar arasında ussal bir karar vermeyi eğer gerçekten de olanaksızlaştırmazsa, çok zorlaştıracaktır. Çünkü birbirine ters düşen istekler yine birbirine eşdeğerde zorlayıcı bir niteliğe sahiptir. Bir hastam, karısıyla birlikte kısa bir tatil yapmakla ofisinde kalıp çalışmak arasında bir karara varamadığı için uykusuz geceler geçiriyordu. Karısının beklentilerini mi, yoksa patronunun haklı olduğu düşünülen beklentilerini mi yerine getirmeliydi? *Kendisinin* ne istediği sorusu aklına bile gelmemişti. Ve iç buyruklar temelinde sorun bir karara bağlanamamıştı.

Bir insan hiçbir zaman, içsel egemenliğin ne etkisinin tamamının, ne de yapısının farkında değildir. *Ama bu egemenliğe yönelik tutumlarda ve bunun algılanış biçiminde büyük farklılıklar vardır.* Bu farklılıklar, birbirine zıt uysallık ve başkaldırı kutupları arasında değişir. Bu tür farklı tutum öğeleri her bireyde bulunurken, genellikle biri ya da diğeri daha ağır basar. Bu son söylenenlere açıklık kazan-

dırmak için, iç buyruklara yönelik tavırların ve bunları algılama biçimlerinin, birey için yaşamda geçerli olan en büyük tutku tarafından belirlendiğini belirtmek gerekir: Bu tutkular, yönetme, sevgi ve özgürlük tutkularıdır. Bu tür farklılıklar daha sonra tartışılacağı için,[1] burada bunların iç buyruklar ve tabular bağlamında nasıl işlediğine kısaca değinmekle yetineceğim.

Yaşamın yönetilmesine belirleyici bir önem veren taşkın tip, kendini kendi iç buyruklarıyla özdeşleştirmeye ve ister bilinçli ister bilinçsiz olsun, kendi değer ölçüleriyle övünmeye eğilim gösterir. Bunların geçerliliğini sorgulamaz ve şu ya da bu yolla güncelleştirmeye çalışır. Bunları gerçek davranışlarında da yerine getirmeye çalışabilir. O, bütün insanlar için herşey olmalıdır; herşeyi herkesten iyi bilmelidir; hiçbir zaman yanılmamalıdır; girişti̇ği hiçbir işte başarısız olmamalıdır; kısaca özel iç buyrukları nelerse hepsini yerine getirmelidir. Ve kendi kafasında, sahip olduğu üstün standartları gerçekleştirdiğini düşünür. Kibiri öylesine büyük olabilir ki, başarısızlık olasılığını dikkate bile almaz ve bu olasılık gerçekleşirse bunu gözardı eder. Keyfi haklılığı öylesine katıdır ki, kendi kafasında o asla yanılmaz.

Kendi hayal dünyasına ne kadar çok kapılırsa, onuin için gerçek çabalar ortaya koymak da o kadar az gerekli olur. O zaman, korkulara ne kadar yakın ya da gerçekte dürüstlükten ne kadar uzak olursa olsun, o, kendi kafasında yücelik mertebsinde korkusuz ya da dürüsttür. "Olmalıyım"la "ben buyum" arasındaki -bu bağlamda belki de hiç birimiz için çok kesin olmayan- sınır çizgisi onun için belirsizdir. Alman şair Christian Morgenstern, şiirlerinin birisinde bunu çok güzel dile getirmiştir. Bir adam, sokakta bir kamyon tarafından ezildikten sonra kırık bir ayakla hastahanede yatmaktadır. Gazetede, yük kamyonlarının, kazanın olduğu o sokaktan geçmesinin yasak olduğunu okur. Ve böylece, yaşadığı deneyimin tamamının bir rüyadan başka birşey olmadığı sonucuna varır. Çünkü, "bir bıçak ağzı kadar keskin," olmaması gereken birşeyin olamayacağı sonucuna varır. Bir insanın hayal gücü mantık üzerinde ne kadar çok baskın çıkarsa, aradaki sınır çizgisi de o kadar çok belirsizleşir ve o, örnek koca, baba, vatandaş, ya da ne olması gerekiyorsa o *olur*.

Sevginin bütün sorunları çözeceğine inanan öz-gizleyici tip,

benzer bir biçimde, kendi iç-buyruklarının, sorgulanmaması gereken bir yasa içerdiğine inanır. Ama ne zaman —tedirginlik içinde— bunları yerine getirmeye çalışsa, çoğunlukla, bunu başarmaktan çok acınacak duruma düştüğünü düşünür. Dolayısıyla bilinçli yaşamındaki en baskın öğe özeleştir ve en üstün yaratık *olmaması* nedeniyle duyduğu suçluluk duygusudur.

Aşırıya vardığı zaman bu iç-buyruklara yönelik bu iki tutum da bir insan için kendini analiz etmeyi oldukça zorlaştırır. Aşırı bir özhaklılığa yatkınlık, bireyi kendi içindeki bir özürü görmekten alıkoyabilir. Ve öteki aşırılığa —kolayca suçluluk duymaya— yatkınlık, özgür bırakıcı olmaktan çok ezici bir etki taşıyan hatalar üzerinde içgözlem yapma tehlikesini içermektedir.

Son olarak, özgürlük düşüncesini herşeyden çok çekici bulan çekilgin tip, bu üç tip arasında içsel egemenliğe başkaldırmaya en yatkın olan tiptir. Özgürlüğün -ya da bu onun için ne anlam taşıyorsa onun- kendisi için taşıdığı önemden ötürü, her türlü zorlamaya karşı aşırı bir duyarlılık gösterir. Bir ölçüde pasif bir yolla da başkaldırabilir. O zaman, bu ister bir iş kırıntısını yapmak olsun, ister bir kitabı okumak ya da karısıyla sevişmek olsun, yapması gerektiğini düşündüğü herşey —kendi kafasında— bir zorlamaya dönüşür, bilinçli ya da bilinçsiz bir içerleme doğurur ve sonuçta onu bitkin bir duruma sokar. Eğer yapması gerekeni yaparsa bu, iç direnmelerin yarattığı gerilim eşliğinde yapılmış demektir.

Çekilgin tip, kendi iç-buyruklarına daha aktif bir yoldan da başkaldırabilir. Bunları içinden söküp atmaya çalışabilir ve arasıra karşı kutba geçip, sadece istediği şeyleri istediği zaman yaptığını savunabilir. Başkaldırı şiddetli biçimler de alabilir ve o zaman bu sık sık, umutsuzluğun başkaldırısı olur. Eğer dindarlığın, iffetin, içtenliğin en yüksek mertebesine ulaşamazsa, baştan aşağı "kötü" olacak, sıradan bir insan olacak, yalan söyleyecek, başkalarını kıracaktır.

Genellikle iç-buyruklara uyan bir insan arasıra bir başkaldırı evresi geçirebilir. Bu durumda başkaldırı genellikle dış sınırlamalara yöneltilir. J.P. Marquand, bu tür geçici başkaldırıları ustaca betimlemiştir. Marquand bize, sınırlayıcı dışsal standardların içbuyruklara güçlü bir destek sağlaması nedeniyle bu başkaldırıların kolay-

ca nasıl bastırılacaklarını göstermiştir. Bu durumda birey, vurdumduymaz ve kayıtsız olur.

Son olarak diğer bireyler, öz-azarlayıcı "iyilik" ile bütün standartlara karşı amansız bir başkaldırı evreleri arasında gidip gelebilir. Gözlemci arkadaş için bu insanlar çözümsüz bir bilmeceyi dile getirebilirler. Bu insanlar, cinsel ya da parasal konularda zaman zaman kırıcı boyutlara ulaşan bir sorumsuzluk içine girerler, yine zaman zaman, çok gelişmiş yüksek bir ahlak duyarlılığı gösterirler. Bu nedenle az önce bu insanların hiçbir terbiye duygusu taşımadığı konusunda umutsuzluğa kapılan aynı arkadaş, bu insanların aslında iyi olduklarına yeniden inanır, ama kısa bir süre sonra yine yoğun kuşkulara kapılır. Diğer nevrotikler, bir "yapmalıyım"la "hayır yapmayacağım" ya da "olmalıyım"la "hayır olmayacağım" arasında mekik dokuyabilirler. "Bir borcu ödemeliyim, hayır, neden ödeyeyim?" "Perhiz yapmalıyım. Hayır, yapmayacağım." Bu insanlar sık sık, kendiliğindenlik izlenimi verirler ve kendi iç-buyruklarına yönelik birbiriyle çelişen tutumlarını "özgürlük" sanırlar.

Ağır basan tutum ne olursa olsun, sürecin büyük bir bölümü her zaman dışsallaştırılır; yani, sanki bireyin kendisiyle başkaları arasında sürüp giden bir olaymış gibi yaşanır. Bu bağlamdaki değişmeler, sürecin dışsallaştırılan özel yanıyla ve dışsallaştırma yöntemiyle ilgilidir. Kısaca, bir insan başkalarını kendi standartlarını kabul etmeye zorlayabilir ve *bunların* kusursuzluğu bağlamında ödün vermez isteklerde bulunabilir. Kendisinin herşeyin ölçütü olduğuna ne kadar çok inanırsa, o kadar çok -genel kusursuzluk üzerinde değil, kendi normlarının yerine getirilmesi üzerinde- ısrar eder. Başkalarının bunu başaramaması, öfkesini ya da aşağılayıcı tutumunu körükler. Daha da usdışı olanı, her zaman ve her koşulda olması gereken şey olmaması durumunda kendine duyduğu kızgınlığın dışarıya yönelebileceğidir. Bu nedenle örneğin, kusursuz aşık olmadığı ya da bir yalanı ortaya çıktığı zaman, düşkırıklığına uğrattığı kişilere karşı öfkeli bir tutum içine girebilir ve onlara karşı cephe alabilir.

Yine temelde kendine yönelik kendi beklentilerini başkalarından gelen beklentiler olarak algılayabilir. Ve başkaları ondan gerçekten birşeyler beklesin ya da beklemesin ya da o yalnızca onların

kendisinden birşeyler beklediğini düşünsün, sözkonusu beklentiler bu durumda yerine getirilmesi gereken isteklere dönüşür. Analizde, analistin ondan olanaksızı yapmasını beklediğini düşünür. Her zaman üretken olması gerektiği, her zaman anlatacak bir rüyasının olması, analistin ondan tartışılmasını istediği şey hakkında her zaman konuşması, her zaman yardım almaya hazır ve daha iyiye giderek bu yardımı aldığını göstermesi gerektiği yolundaki kendi duygularını analiste bağlar.

Eğer bu yolla başkalarının kendisinden birşeyler beklediğine ya da istediğine inanırsa, yine iki ayrı yoldan tepki gösterebilir. Karşısındaki insanların beklentilerini önceden görmeye ya da tahmin etmeye çalışabilir ve bunları yerine getirmeye istekli olabilir. Bu durumda genellikle, ayrıca eğer bunu başaramazsa o anda onların onu ayıplamalarını ya da terk etmelerini de bekler. Ya da eğer zorlamaya karşı aşırı bir duyarlılığı varsa, başkalarının kendisini zora koştuklarını, işlerine karıştıklarını, onu ittiklerini ya da zorladıklarını düşünür. Bu durumda çok rahatsız olur, hatta açıkça başkaldırabilir de. Yeni yıl armağanları vermeye karşı çıkabilir çünkü kendisinden bunu yapması beklenmektedir. İşine ya da bir randevuya beklenenden biraz geç gider. Yıldönümlerini, mektupları ya da ondan beklenen bir bağışı unutacaktır. Akrabalarını ziyaret etmeyi unutabilir çünkü onlardan hoşlanmasına ve onları görmeye niyetlenmesine karşın, annesi bunu yapmasını istemiştir. Böyle bir insan her ricaya karşı da aşırı bir tepki gösterecektir. O zaman başkalarını eleştirmekten çok, bu eleştiriye içerlenmesinden korkacaktır. Ayrıca aktif ve önyargılı özeleştirisi de inatla dışsallaştırılır. O zaman başkalarının onu tek yanlı olarak yargıladıklarını ya da her zaman birtakım gizli niyetlerden kuşkulandıklarını düşünecektir. Ya da eğer başkaldırısı daha saldırganca bir yapıdaysa, asi oluşuyla caka satacak ve başkalarının kendisi için ne düşündüğüne kesinlikle aldırmadığına inanacaktır.

Ricalara gösterilen aşırı tepki, içsel isteklerin kavranmasında çok işe yarar. Kendi içimizde bulunan ve dikkatimizi çeken ölçüsüz tepkiler özellikle kendi kendine analizde yararlı olabilir. Kısmi kendi kendini analizden alınan aşağıdaki örnek, ayrıca, özgözlemden çıkarabileceğimiz bazı yanlış sonuçları gösterme ko-

nusunda da yararlı olabilir. Bu örnek, rastlantı sonucu tanıştığım meşgul bir yöneticiyle ilgilidir. Telefonla ondan iskeleye gidip, Avrupa'dan gelecek olan mülteci bir yazarı karşılaması istenir. O da bu yazara her zaman hayranlık duymuş, bir Avrupa gezisinde onunla tanışmıştır da. Toplantılarla ve başka işlerle dolu olan zamanı çok kısıtlı olduğu ve özellikle konuğu beklemek saatler alabileceği için, bu isteği yerine getirmek gerçekten de hoş birşey olmayacaktır. Yönetici, daha sonra da farkına vardığı gibi, her ikisi de anlamlı ve duyarlı olan iki farklı yoldan tepki gösterebilirdi. Ya bunu yapıp yapmamaya karar vermek için düşüneceğini ya da üzülerek bunu yapamayacağını söyleyebilir ve yazar için yapabileceği başka birşey olup olmadığını sorabilirdi. Bunun yerine o, anlık bir kızgınlıkla tepki göstermiş, çok meşgul olduğunu ve hiç kimseyi bekleyecek durumda olmadığını söyleyerek kestirip atmıştı.

Verdiği tepkiden ötürü hemen sonra pişman olmuş, daha sonra da yazarın oturduğu adresi bulmaya çalışmıştı; böylece gerektiği takdirde yazara yardımcı olacaktı. Olaydan ötürü pişmanlık duymakla kalmamış, ayrıca şaşırmıştı da. Yoksa yazarı sandığı kadar değerli bulmuyor muydu? Ona değer verdiğinden emin olduğunu hissediyordu. Yoksa inandığı kadar dost canlısı ve yardımsever değil miydi? Eğer böyleyse, ondan dostluğunu ve yardımseverliğini kanıtlaması istendiği için mi rahatsız olmuştu?

Bu noktada yöneticinin doğru yolda olduğunu belirteyim. Kendi gönülyüceliğinin gerçekliğini sorgulayabilmesi onun için atılması gereken büyük bir adımdı. Çünkü kendi ideal imajı içinde o, insanlığın velinimetiydi. Ama o anda bu sorgulama, onun sindirebileceğinden fazlaydı. Sonradan yardım önermeye ve yardımcı olmaya hazır olduğunu anımsayarak bu olasılığı reddetmişti. Ama düşünce yollarından birisini kaparken, birdenbire, bir başka ipucu bulmuştu. Yardım *önerirken* ilk adımı atan kendisiydi ama daha önce kendisinden birşeyi yapması *istenmişti*. Yönetici daha sonra bu isteği haksız bir zorlama olarak algıladığını anladı. Yazarın varış saatini bildiği sürece, onunla gemide buluşma olasılığını gerçekten de ele alabilirdi. Derken, kendisinden istenen birşeyden ötürü sinirlendiği birçok benzer olayı düşündü ve aslında istek ya da öneri olan birçok şeyi zorlama ya da zorakilik olarak değerlendirdiğini

anladı. Ayrıca, uyuşmazlıklar ya da eleştiriler konusunda gösterdiği tedirginliği ve sinirliliği düşündü. Ve sonunda, bir zorba olduğu ve başkalarına egemen olmak istediği sonucuna vardı. Buna bu rada değinmemin nedeni, bu türden tepkilerin, kolayca, egemen olmaya yönelik eğilimler sanılmasıdır. Kendi üzerinde gözlediği şey zorlamaya ve eleştiriye gösterdiği aşırı duyarlılıktı. Zorlamaya dayanamıyordu çünkü bu durumda kendisini bir deli gömleği giymiş gibi hissediyordu. Ve eleştiriye dayanamıyordu çünkü kendisinin en kötü eleştirmeni yine kendisiydi. Ayrıca burada, kendi dost canlısı oluşunu sorgularken bıraktığı yolu da izleyebiliriz. Büyük ölçüde yardımseverdi çünkü yardımsever *olmalıydı* ve bunun nedeni de onun insanlık için duyduğu soyut sevgi değildi. İnsanlara yönelik tutumu onun anlayabildiğinden çok daha bölünmüştü. Bu nedenle ona yönelen her istek onu bir iç çatışmanın kucağına atıyordu: Bu isteği yerine getirmeli ve cömert olmalıydı ve ayrıca hiç kimsenin kendisini zorlamasına izin vermemeliydi. Sinirliliği, o zamanlar çözümsüz olan bu ikileme yakalanmış olma duygusunun bir belirtisiydi.

İç-buyrukların bir insanın kişiliği ve yaşamı üzerindeki *etkileri*, bireyin bunlara tepki verme ya da bunları algılama biçimine bağlı olarak bir ölçüde farklılık gösterir. Ancak bazı sonuçlar, büyük ya da küçük olmasına karşın, kaçınılmaz ve düzenli olarak başgösterirler. İç-buyruklar her zaman için, kişi bunları davranışlarında gerçekleştirmeye çalıştıkça artan bir *gerginlik* duygusu yaratırlar. Birey, her zaman ayak parmaklarının ucunda durduğunu düşünebilir ve kronik bir yorgunluk çekebilir. Ya da kendini felç olmuş, gerilimli ya da hapsolmuş hissedebilir. Ya da, eğer bireyin iç-buyrukları kültürel olarak ondan beklenen tutumlarla çakışırsa, sadece neredeyse algılanmayan bir gerginlik duyabilir. Yine de bu gerginlik, başka türlü aktif olan bir insanı etkinliklerinden ya da yükümlülüklerinden çekilmeyi arzulamasına katkıda bulunacak kadar güçlü olabilir.

Ayrıca dışsallaştırılmalarından ötürü iç-buyruklar her zaman, şu ya da bu yolla *insan ilişkilerindeki rahatsızlıklara* katkıda bulunur. Bu çizgideki en genel rahatsızlık, eleştiriye gösterilen aşırı duyarlılıktır. Birey kendine karşı acımasız olduğundan, başkalarının eliş-

tirilerini -ister gerçek olsun ya da sadece beklensin, dostça olsun ya da olmasın- de kendi eleştirileri kadar ayıplayıcı olarak algılar. Kendisine zorla kabul ettirdiği kendi standartlarının gerisinde kaldığı için kendinden nasıl nefret ettiğini anlayınca, bu duyarlılığın yoğunluğunu daha iyi göreceğiz.[2] Öteki durumlarda insan ilişkilerindeki rahatsızlık türleri, baskın çıkan dışsallaştırmanın türüne bağlı olacaktır. Bunlar onu fazla eleştirel, insafsız ya da fazla tedirgin, fazla uysal veya fazla inatçı yapabilir.

Bunlardan daha önemlisi, iç-buyrukların, ayrıca duyguların, arzuların, düşüncelerin ve inançların *kendiliğindenliğine* -yani, kendi duygularını hissetme, vs ve bunları dile getirme yetisine- *zarar vermeleridir*. İşte o zaman kişi, olsa olsa (bir hastanın deyişiyle), "kendiliğinden zorlanımlı" olabilir ve neyi hissetmesi, arzulaması, düşünmesi ya da neye inanması *gerekiyorsa* onu "özgürce" dile getirir. Duygularımızı değil de sadece davranışlarımızı kontrol edebileceğimizi düşünmeye alışmışız. Başkalarıyla uğraşırken onları çalışmaya zorlayabiliriz ama işlerini sevmeye zorlayamayız. İşte bu nedenle, kendimizi sanki kuşkulu değilmişiz gibi davranmaya zorlayabileceğimizi ama güven duygusunu zorlayamayacağımızı düşünmeye alışmışız. Bu özünde doğrudur. Ve eğer yeni bir kanıta ihtiyacımız olursa, analiz bunu bize sağlayacaktır. Ama eğer iç-buyruklar duygularla ilgili bir emir verirse, hayal gücü sihirli değneğini sallar ve hissetmemiz *gereken* şeyle *gerçekten* hissettiğimiz şey arasındaki sınır çizgisi uçup gider. Bu durumda bilinç düzeyinde, inanmamız ya da hissetmemiz gerektiği gibi inanır ya da hissederiz.

Analizde bu, yalancı duyguların düzmece gerçekliği sarsılınca ortaya çıkar ve o zaman hasta, acı dolu ama yapıcı olan sersemletici bir belirsizlik dönemi geçirir. Örneğin, sevmesi gerektiği için herkesi sevdiğine inanan bir insan bu durumda şunu sorabilir: Kocamı, hastalarımı, öğrencilerimi gerçekten seviyor muyum? Ya da başka birini? Ve bu noktada soruları yanıtlanamazdı çünkü daha önce olumlu duygularının özgür akışına engel olan, buna karşın iç-buyruklar tarafından gizlenen korkuların, kuşkuların ve içerlemelerin hepsi ancak şimdi ortadan kaldırılabilirdi. Bu dönemi yapıcı olarak niteliyorum çünkü bu, gerçeğin araştırılmasının başlangı-

cına karşılık gelmektedir.

İç-buyruklar tarafından yerlebir edilebileceek kendiliğinden arzuların boyutları şaşırtıcıdır. Bu noktada, bir hanım hastamın kendi iç-buyruklarının baskıcı egemenliğini keşfettikten sonra yazdığı bir mektuptan alıntı yapmak istiyorum:

> Oldukça yalın bir biçimde, herhangi bir şeyi *istemekten* aciz olduğumu anladım, ölümü bile! Ve gerçekten de "yaşamı" da istemekten acizim! Şu ana kadar sorunumun, *iş yapma konusundaki* acizliğim olduğunu sanıyordum; hayal kurmayı bırakmaktan, kendime ait şeyleri toparlamaktan, tedirginliğimi ve sinirliliğimi benimsemekten ya da denetlemekten, ister keskin mantık gücüyle, sabırla, ister hüzünle olsun, kendimi daha insanca kılmaktan aciz.
> Şimdiyse ilk kez, sorunumun ne olduğunu gördüm - gerçekte herhangi bir şeyi hissetmekten acizdim. (Evet, ünlü süper duyarlılığıma karşın!) Oysa acıyı ne kadar da iyi tanıyordum- son altı yıl boyunca bedenimin her hücresi içe yönelik öfkeyle, kendime acımayla, öz-aşağılamayla ve hüzünle dolup dolup boşalıyordu! Ancak şimdi çok iyi anlıyorum -hepsi de olumsuz, tepkisel, zorlanımlıydı, *hepsi de dışarıdan geliyordu*; içerdeyse bana ait kesinlikle hiç bir şey yoktu.[3]

İdeal imajları iyilik, sevgi ve erdemli olma doğrultusunda olan insanlarda gerçekte olmayan fantastik duyguların yaratılması çok daha çarpıcıdır. Bu insanlar düşünceli, değerbilir, canayakın, cömert, sevgi dolu olmalıdırlar ve böylece bu insanlar, kendi kafalarında bu özelliklerin hepsine *sahiptirler*. *Sanki* gerçekten de iyi ve sevgi dolularmış gibi konuşur ve hareket ederler. Ve kendileri de buna inandıklarından, geçici bir süre için başkalarını da inandırabilirler. Ama elbette bu fantastik duyguların hiçbir derinliği ve destekleyici güçleri yoktur. Elverişli koşullar altında bu duygular oldukça tutarlı olabilir ve o zaman sorgulanmazlar. *Pavilion of Woman*'daki Madam Wu, ancak aile ortamında sorunlar başgösterdikten ve kendi coşkusal yaşamında acık sözlü ve dürüst olan bir erkekle tanış-

tıktan sonra kendi duygularının gerçek olup olmadığını sorgulamaya başlamıştır.

Ismarlama duyguların sığlığı, sık sık başka yollardan da belli olur. Bunlar kolayca ortadan kalkabilir. Gurur ya da kibir yaralandığı zaman, sevgi kolayca ilgisizliğe ya da içerlemeye ve küçümsemeye dönüşebilir. Bu durumda insanlar genellikle kendilerine şu soruyu sormazlar: "Duygularım ya da düşüncelerim nasıl oluyor da böylesine kolayca değişiveriyor?" Onların düşündüğü tek şey, insanlığa duydukları inancı düşkırıklığına uğratan bir başkasının varlığı ya da o insana zaten hiçbir zaman "gerçekten" güvenmedikleridir. Bütün bunlar bu insanların güçlü ve canlı duygulara yönelik atıl bir yetiden yoksun oldukları anlamına gelmez ama, daha bilinçli düzlemlerde beliren tek şey, sık sık, içinde pek az doğru bulunan koca bir aldatmacadır. Bu insanlar yaşam boyunca gerçeğe dayanmayan, anlaşılması zor ya da -veya çok güzel bir argo terim kullanılırsa- sahte olan birşey izlenimi bırakırlar. Gerçekten de çoğu kez kesin olan tek duygu, yakıcı bir kızgınlıktır.

Öteki uçtaysa duygusuzluk ve acımasızlık duygusu da abartılabilir. Bazı nevrotik bireylerdeki sevecenlik, canayakınlık ve güven duygularına ilişkin tabular, diğerlerindeki kinciliğe ve düşmanlığa ilişkin tabular kadar büyük olabilir. Bu insanlar, hiçbir yakın kişisel ilişkiye germeksizin yaşayabilmeleri gerektiğini düşünürler, bu nedenle bu tür ilişkilere ihtiyaç duymadıklarına inanırlar. Hiçbir şeyden zevk almamaları gerekir; bu nedenle boş verdiklerine inanırlar. Bu durumda coşkusal yaşamları, çarpıtmadan çok, açıkça yoksullaştırılmıştır.

Doğaldır ki iç-buyrukların yarattığı coşkusal tablolardaki çizgiler her zaman bu iki zıt kutuptakiler kadar net değildir. Ortaya çıkan buyruklar birbiriyle çelişiyor olabilir. Öylesine canayakın olabilmelisin ki, ne olursa olsun, hiçbir özveriden kaçınmamalısın, ama ayrıca öylesine soğukkanlı olmalısın ki, bir öç alma harekatını başından sonuna dek uygulayabilmelisin. Sonuç olarak bir insan, bazen duygusuz olduğuna ve bazen de aşırı derecede yufka yürekli olduğuna inanır. Diğer bireylerde öylesine çok duygu ve arzu denetim altına alınır ki, sonunda genel bir coşkusal ölülük başgösterir. Örneğin, kendileri için birşeyi beklemeye ilişkin bütün arzular üzeri-

ne bir örtü çeken ve kendileri için birşeyler yapma konusunda yaygın ketlemeler yaratan bir tabu sözkonusu olabilir. O zaman, kısmen bu ketlemeler yüzünden bu insanlar, yaşamda herşeyin kendilerine gümüş tepsiler üzerinde sonulması gerektiğini düşünmeleri temelinde bu ketlemeler kadar geniş kapsamlı hak istekleri yaratırlar. Ve bu durumda bu isteklerin engellenmesine duydukları içerleme, yaşama katlanmaları gerektiği yolundaki bir buyrukla kendi içlerine tıkılabilir.

Bu yaygın iç-buyrukların duygularımıza verdiği zararın, yine bunların yarattığı diğer zararlardan daha az farkındayız. Yine de bu zarar, kendimizi kusursuzluk kalıbına dökmeye çalışmamız için ödediğimiz en ağır bedeldir. Duygular bizim en canlı parçamızdır; eğer baskıcı bir düzen altına sokulurlarsa, kendi temel varlığımız içinde dipsiz bir belirsizlik yaratılır ve bu belirsizlik, kendi içimizdeki ve dışımızdaki herşeyle kurduğumuz ilişkiler üzerinde mutlaka zararlı etkiler yaratır.

İç-buyrukların etkisinin *yoğunluğunu* kolay kolay olduğundan büyük göremeyiz. Bir insanda ideal özünü güncelleştirme itkisi ne kadar çok ağır basarsa, iç-buyruklar da onu yürüten, onu iten, onu eylem içinde kamçılayan temel motor gücün yerini o kadar çok alacaktır. Kendi gerçek özünden çok uzaklarda bulunan bir hasta, iç-buyruklarının kötürüm edici etkilerinden bazılarını keşfettiği zaman, buna karşın bunlardan vazgeçmeyi göze alma gücünden yoksun olabilir çünkü onlarsız -onun da hissettiği gibi- hiçbir şey yapamayacak ya da yapmayacaktır. Bazen bu kaygıyı kendi içsel deneyimimizin dışsallaştırılmış bir ifadesi olan ve insanın bir başkasına zor kullanmaksızın ona "doğru" şeyi yaptıramayacağı yolundaki inancın terimleriyle dile gelebilir. O zaman iç-buyruklar hasta için, ancak kendi içindeki diğer kendiliğinden güçlerin varlığını algıladığı zaman vazgeçebileceği öznel bir değere ulaşırlar.

İç-buyrukların dayanılmaz zorlayıcı gücünü kavradığımız zaman, yanıtını beşinci bölümde irdeleyeceğimiz bir soruyu ortaya koymamız gerekir: Bir insan kendi iç-buyruklarını yerine getiremeyeceğini anladığı zaman ne olur? Bunun yanıtını kısaca özetlemek gerekirse: O zaman kişi kendinden nefret etmeye ve kendini küçümsemeye başlar. Aslında, öz-nefretle içiçe geçme boyutlarını

görmediğimiz sürece iç-buyrukların tam etkisini de anlayamayız. Bu iç-buyrukların arkasında pusuya yatan, onları gerçek bir terör düzeni durumuna sokan şey, cezalandırıcı bir öz-nefret tehdididir.

NOTLAR

1. Bkz. 8., 9., 10. ve 11. bölümler.

2. Bkz. 5. Bl., Öz-Nefret ve Öz-Aşağılama.

3. "Finding the Real Self"den (Gerçek Özü Bulmak) bir alıntı, *Amerikan Journal of Psychoanalysis*, 1949. Bu mektup, Horney'in bir önsözüyle yayınlanmıştır.

Dördüncü Bölüm

NEVROTİK GURUR

Kusursuzluğa yönelik dinmek bilmeyen çabalarına ve ulaşılan kusursuzluğa duyulan olanca inanca karşın nevrotik insan, en çok ihtiyaç duyduğu şeyi elde edemez: Özgüven ve özsaygı. Kendi hayal dünyasında tanrısal bile olsa, sıradan bir çobanın dünyasal özgüveninden yoksundur. Ulaşabileceği en yüksek yerler, kazanacağı en büyük şöhret onu kibirli yapacak ama ona bir içsel güvenlik duygusu vermeyecektir. O yine kendisini en dipte, istenmeyen kişi olarak hisseder, kolayca kırılır ve kendi değerlerinin kesintisiz onayına ihtiyaç duyar. Nüfuz ve güç kullandığı, saygı ve övgüyle desteklendiği sürece kendini önemli ve güçlü hissedebilir. Ama yabancı bir ortamda ya da destek bulmadığı, başarısızlığa uğradığı; ya da kendisiyle başbaşa olduğu zaman bütün bu sevinç duyguları kolayca uçup gider. Cennetin krallığı dışsal mimiklerle ayakta kalamaz.

Gelin, nevrotik bir gelişmenin akışı içinde özgüvenin neye uğradığına bir bakalım. Açıkçası, özgüvenin gelişmesi için çocuk, dış yardıma ihtiyaç duyar. Yakınlığa, kıvanç duygusuna, bakıma, korunmaya, bir güven ortamına, etkinliklerinde özendirmeye, yapıcı disipline ihtiyaç duyar. Bu etkenler var olduğu sürece çocuk, Marie Rasey'in kullandığı ve hem kendine, hem de başkalarına güvenmeyi içeren güzel bir terim kullanırsak, bir "temel güven" [1] duygusu gelişecektir.

Bütün bunların yerine, yaralayıcı etkilerin bir birleşimi çocuğun sağlıklı gelişimini engeller. Bu etkenleri ve genel etkilerini birinci bölümde tartıştık. Burada, çocuğun uygun bir öz - değerlendirmeye ulaşmasını özellikle zorlaştıran birkaç neden daha eklemek isti-

yorum. Kör bir tapınma, çocuğun önemlilik duygusunu pohpohlayabilir. Kendi varlığı için değil, sadece, ailesinin tapınma, saygınlık ya da güç ihtiyaçlarını giderdiği için istendiğini, sevildiğini ve değer gördüğünü hissedebilir. Katı bir kusursuz standartlar düzeni, bu tür istekleri yerine getirmemesinden ötürü onda bir aşağılık duygusu uyandırabilir. Güzel davranışlar ve iyi notlar kabul edilip hoşa giderken, ufak tefek kabahatler ve karnedeki kırık notlardan ötürü azarlanabilir. Özerkliğe ya da bağımsızlığa yönelik hareketleri alayla karşılanabilir. Gerçek bir yakınlık ve ilginin genel yokluğuna ek olarak, bütün bu etkenler çocuğa sevilmeyen ve değersiz bir insanmış —ya da en azından, olmadığı birşey olmadığı sürece hiçbir şeye değmez olma— duygusu verebilir.

Ayrıca, daha önceki olumsuz etkenler toplamının başlattığı nevrotik gelişme, bireyin varoluşunun çekirdeğini zayıflatır. Nevrotik birey, kendine yabancılaşmaya ve bölünmeye başlar. Özidealleştirmesi; kendi kafasında kendini, kendi kaba gerçekliğinin ve diğer insanların üstüne çıkarmasının yol açtığı yıkımlara bir çare bulma girişimidir. Ve şeytanın antlaşması öykülerinde olduğu gibi nevrotik birey kendi hayal dünyasında ya da arasıra gerçekten üne kavuşur. Ama sağlam bir özgüven yerine, değeri çok kuşkulu olan gözalıcı bir armağan kazanır: Nevrotik gurur. Gerçekten hissetmekle öyle gözükmek birbirine öyle çok benzer ki, çoğu insanın kafasında, bu ikisi arsındaki farka ilişkin anlaşılır bir bulanıklık oluşur. Örneğin, Webster'in(sözlük adı Ç.N) eski baskılarının birisindeki bir tanım, gururun, düşsel ya da gerçek değerler üzerine kurulan bir özsaygı olduğunu yazıyor. Gerçek ya da düşsel değerler arasında ayrım yapıyor ama sanki bu fark önemsizmiş gibi her ikisini de "özsaygı" olarak adlandırıyor.

Ayrıca, hastaların çoğunun, özgüveni hiçbir yerde olmayan ve buna karşın sahip olunması en çok istenen gizemli birşey olarak değerlendirmeleri de karışıklık yaratır. Bu durumda hastaların, analistten bunu şu ya da bu yolla içlerine akıtmasını beklemeleri mantıklıdır. Bu bana her zaman, cesaret iğnesi yemiş bir tavşanla bir farenin bulunduğu bir çizgi filmini anımsatır; derken fareyle tavşan normal büyüklüklerinin beş katına ulaşırlar, yılmaz bir kavga ruhuyla dolarlar. Hastanın bilmediği —ve anlama konusunda gerçek-

ten de kaygılı olduğu—şey, özgüvenle varolan değerler arasındaki açık neden-sonuç ilişkisidir. Bu ilişki, bir insanın parasal konumunun onun mal varlığına, tasarruflarına ya da kazanma yetisine bağlı olmasından daha az kesin değildir. Eğer bu etkenler doyurucuysa, insan bir ekonomik güvence duygusuna sahip olacaktır. Ya da başka bir örnek ele alalım: Bir balıkçının güveni, sandalının iyi bir durumda olması, ağlarının onarılmış olması, onun hava ve su koşullarına ilişkin bilgisi ve kas gücü gibi somut etkenlere dayanmaktadır.

Kişisel değerler olarak görülen şeyler, içinde yaşadığımız kültürle birlikte bir ölçüde farklılık gösterir. Batı kültürü için bu değerler, özerk inançlara sahip olma ve bunlara uygun davranışlar sergileme, kendi kaynaklarımızı kullanmamızdan gelen bir özgüven, kendi sorumluluğumuzu üstlenme, kendimizin, görevlerimizin ve sınırlarımızın gerçekçi bir hesabını yapma, duygularımızın güçlü ve gerçek olması ve güzel insan ilişkileri kurup bunları geliştirme yetisi gibi nitelikleri içermektedir. Bu etkenlerin iyi işlemesi öznel olarak bireye bir özgüven duygusu verir. Bu etkenler zayıfladığı ölçüde, özgüven de cılız olacaktır.

Benzer bir biçimde, sağlıklı gurur da elle tutulur nitelikler üzerinde kurulur. Bu, ahlaki bir cesaret eylemiyle ya da iyi yapılan bir işle övünmek gibi, özel birtakım başarılara yönelik ve haklı bir temele dayanan büyük bir saygı olabilir. Ya da, kendi değerimize yönelik çok daha genel bir duygu, sessiz bir yücelik (onur) duygusu olabilir.

Nevrotik gururun kırılmaya yönelik aşırı duyarlılığıyla ilgili olarak, bunu, sağlıklı gururun bir derece daha gelişmiş şekli diye değerlendirmeye yatkınız. Ama temel fark, bizim sık sık kabul ettiğimiz gibi nicel değil, nitel bir farktır. Karşılaştırma yapacak olursak nevrotik gurur, gerçekçi değildir ve hepsi de kişinin kendi yüceltilmiş imajına ait olan ya da bunu destekleyen bütünüyle farklı etkenlere dayanmaktadır. Bu etkenler dışsal varlıklar —saygınlık değerleri— olabilir ya da bireyin kendine atfettiği özelliklerden ve becerilerden oluşabilir.

Nevrotik gururun gösterdiği farklılıklardan en normal olanı gibi gözüken, saygınlık değeridir. Bizim toplumumuzda çekici bir

kızla birlikte olmakla, soylu bir aileden gelmekle, bir New Englandlı, bir Güneyli olmakla, saygınlıktan hoşlanan bir politika ya da uğraş grubuna ait olmakla, önemli insanlarla tanışmakla, popüler olmakla, güzel bir arabaya ya da eve sahip olmakla övünmek, ortalama bir tepkidir.

Gururun bu türü, nevrozlarda en az tipik olanıdır. Önemli nevrotik rahatsızlıklara sahip olan birçok insan için bu şeyler, göreceli olarak daha sağlıklı olan insanlar için taşıdığından daha büyük bir anlam taşımaz; diğer birçok nevrotik içinse bunlar, bir anlam taşısa bile bu, kesinlikle çok daha azdır. Ama saygınlık değerlerine çok büyük bir gurur yatırımı yapan bazı insanlar da vardır, onlar için bu değerler öylesine hayati bir önem taşır ki, yaşamları bu değerler çevresinde döner ve bu insanlar sık sık enerjilerini bu değerlerin hizmetinde tüketirler. Onlar için saygınlık taşıyan gruplara katılmak, önemli kurumlara kabul edilmek mutlak bir zorunluluktur. Elbette bu ateşli etkinliklerin hepsi de, gerçek ilgi ya da mantıklı bir başarılı olma arzusu terimleriyle ussallaştırılır. Bu durumda saygınlığı artıran herşey gerçek sevinç yaratabilir; grubun bu tür bir insanın saygınlığını artırma konusundaki her başarısızlığın; ya da grubun kendi saygınlığındaki bir azalma, şimdi tartışacağımız bütün yaralı gurur tepkilerini alevlendirebilir. Örneğin, ailesindeki bir üyenin "iyiye gitmemesi" ya da akıl hastası olması, nevrotik bireyin gururuna indirilmiş ağır bir darbe olabilir ve çoğunlukla bu, sözkonusu yakına gösterilen yüzeysel ilginin arkasında gizlidir. Yine bir restorana ya da tiyatroya kendisine eşlik eden bir erkek olmaksızın gitmektense evde oturmayı tercih eden birçok kadın vardır.

Bütün bunlar, antropologların, içinde bireylerin temelde grubun bir parçası olduğu ya da kendisini böyle hissettiği ilkel adı verilen topluluklara ilişkin anlattığı şeylere benziyor gibi gözükmektedir. Bu olayda gurur, kişisel konulara değil, kurumlara ve grup etkinliklerine bağlanır. Ancak benzer gözükmelerine karşın bu süreçler temelde farklıdır. Temel fark, nevrotiğin gerçekte grupla ilgilenmemesidir. O, kendisini grubun bir parçası olarak hissetmez, bir ait olma duygusu beslemez, daha çok, grubu kendi kişisel saygınlığı için kullanır.

Saygınlığı düşünmenin ve saygınlığın peşinden koşmanın bir

insanı tüketebilmesine ve kişi kendi kafasında saygınlığıyla birlikte inip çıkmasına karşın, sık sık bu, analiz edilmesi gereken bir olay olarak -çok yaygın bir olay olması ya da kültürel bir sorun gibi gözükmesi veya analistin kendini bu felaketten kurtaramamış olması yüzünden- açıkça gözükmez. Buna felaket diyorum, hem de yıkıcı bir felaket, çünkü bu, insanları fırsatçı yapar ve bu yolda sözkonusu insanların bütünlüğünü parçalar. Normale yakın olmak şöyle dursun, bu, normalin tersine çok ağır bir rahatsızlığın göstergesidir. Gerçekten de bu sadece, gururlarını büyük ölçüde kendi dışındaki şeylere bağlayacak kadar derinlemesine kendilerine yabancılaşan insanlarda görülür.

Ayrıca nevrotik gurur, bir insanın kendi hayalinde kendine bağladığı niteliklere, onun özel ideal imajına ait olan herşeye dayanmaktadır. İşte burada nevrotik gururun özgün yapısı günışığına çıkar. Nevrotik, kendi gerçek insanca varlığıyla övünmez. Kendisine yönelik yanlış bakış açısını bildiğimiz için, gururunun, zorlukların ve sınırların üstüne bir çizik atması bizi şaşırtmaz. Ama bu daha da ileri gider. Çoğunlukla o, gerçekte var olan kendi değerleriyle bile övünmez. Bunların ancak bulanık bir biçimde farkında olabilir; bunları gerçekte inkar edebilir. Ama farkında olsa bile bunlar, onun için hiçbir anlam taşımaz. Örneğin, analist onun büyük çalışma yetisine ya da yaşamda başarılı olma konusunda gerçekten gösterdiği ısrara ve tutarlılığa dikkati çekse ya da —karşı karşıya olduğu zorluklara karşın— güzel bir kitap yazdığını belirtse, hasta doğrudan ya da dolaylı olarak buna omuzlarını silkerek karşılık verir ve belirgin bir ilgisizlikle, kendisine yönelik övgüyü görmemezlikten gelebilir. Özellikle, herşeye karşın bunun bir başarı değil, "sadece" bir çaba olduğu konusunda hiçbir benimseyişe sahip değildir. Örneğin, analizi yürütmek ya da kendini analiz etmek için birbiri ardı sıra yaptığı ciddi girişimlerde gösterdiği sorunun köklerine inmeye yönelik dürüst çabayı gözardı eder.

Peer Gynt, edebiyat alanından ünlü bir örnek olarak işimize yarayabilir. O, kendi var olan değerlerini, engin zekasını, macera ruhunu, canlılığını ve dayanıklılığını önemsemez. Ama olmadığı bir şeyle, "kendisi olmak"la övünür. Aslında o, -kendi kafasında- kendisi değil, sınırsız "özgürlük"le ve sınırsız güçlerle donatılmış

kendi ideal özüdür. (Gynt kendi sınırsız benmerkezcilliğini, — Ibsen'in de gösterdiği gibi— "Kendin için yeterli ol"un bir yüceltmesi olan "Kendin için gerçek ol" özdeyişiyle birlikte, bir yaşam felsefesi katına çıkarır.)

Hastalarımız arasında yüce, akıllı, bilge bir insan olma, mutlak bir dengeye sahip olma yanılsamalarını korumaya hevesli birçok Peer Gynt vardır ve bu hastalar, sanki eğer kendilerine biçilen bu değerden bir arpa boyu uzaklaşsalar, "bireyselliklerini" yitireceklermiş gibi bir duygu taşırlar. Kullanıldığı iş ne olursa olsun hayal gücünün kendisi de üstün bir değer olur, çünkü hayal gücü, sahibinin, gerçekle ilgilenen monoton ve duygusuz insanlara küçümsemeyle bakmasına izin verir. Elbette hasta "gerçek"ten söz etmeyecek ama "gerçekliğin" belirsiz terimleriyle konuşacaktır. Örneğin, dünyanın kendi hizmetinde olmasını bekleyecek kadar görkemli bir fantazi dünyasında yaşayan hasta, ilk önce, saçma ve aldatıcı olduğunu söyleyerek bu hak talebine karşı net bir tavır almıştı. Ama ertesi gün gurununu yeniden kazanmıştı: Hak talepleri artık şimdi "harika bir zihinsel ürün"dü. Usdışı hak taleplerinin gerçek anlamı dibe çökmüştü ve hayal dünyasında gurur, zafer sevincini yaşıyordu.

Gurur, çoğu kez özellikle hayal gücüne değil, bütün zihinsel işlevlere bağlanır: Zekaya, mantığa, ve elbette irade gücüne. Nevrotiğin kendine atfettiği güçler, eninde sonunda aklın güçleridir. O zaman elbette bununla büyülenecek ve övünecektir. İdeal imaj, onun hayal gücünün bir ürünüdür. Ama bu bir gecede yaratılan birşey değildir. Zekanın ve hayal gücünün çoğunlukla bilinçsiz olan kesintisiz çalışması; ussallaştırmalarla, haklı çıkarmalarla, dışsallaştırmalarla, uzlaşmazları uzlaştırmayla -kısaca, var olan şeyleri olduklarından farklı gösterecek yöntemler bularak- nevrotik bireyin kişisel kurgusal dünyasını korumayı üstlenir. Bir insan kendine ne kadar çok yabancılaşırsa, kafası da o kadar çok yüce gerçeklik olur. ("Birisi benim düşüncemin dışında bir varlığa sahip değlidir; ben, düşüncemin dışında bir varlığa sahip değilim.") Shallot'un Leydisi gibi nevrotik birey de gerçekliği dolaysız değil de ancak bir aynadan görebilir. Daha kesin konuşmak gerekirse: Aynada sadece, *kendisine ve dünyaya ilişkin kendi düşüncelerini görür*. İşte zekâdaki ya da da-

ha çok, aklın üstünlüğündeki gururun sadece entellektüel uğraşlar veren insanlarla sınırlanmamasının, buna karşın bütün nevrozlarda düzenli olarak ortaya çıkmasının nedeni budur.

Ayrıca gurur, nevrotiğin becerilerine ve hak kazandığını düşündüğü ayrıcalıklara da bağlanır. Bu nedenle nevrotik, fiziksel düzlemde asla hastalanmamak ya da fiziksel bir yıkıma maruz kalmamak, ruhsal düzlemde kırıldığını asla hissetmemek anlamına gelen yanılsamalı bir sağlamlıkla övünebilir. Bu durumda bir sıtma bölgesinde hastalanmamak, kumarda kazanmak ya da bir kır gezisine çıkınca havanın güzel olması bir gurur sorunu olur.

Bütün nevrotiklerde kendi hak savlarını etkin bir biçimde ortaya koymak gerçekten de bir gurur sorunudur. Karşılığında birşey vermeksizin birşeyler alma hakkına sahip olduklarını düşünen insanlar, eğer para ödünç almada, iş yaptırmada, ücret ödemeksizin tıbbi bakım yaptırmada başkalarını kullanabilirlerse, bununla övünürler. Başkalarının yaşamını yönetme hakkına sahip olduklarını düşünen diğer nevrotikler, onların koruma ve bakımları altındaki bir insan verilen öğüdü anında tutmaz ya da birşey yapmak için onlara danışmadan ilk adımı kendisi atarsa, bunu gururlarına inmiş ağır bir darbe olarak değerlendirirler. Yine bazıları, bir sıkıntı içinde ya da zor bir durumda olduklarını söyler söylemez, birşeyden ötürü bağışlanmaları gerektiğini düşünürler. O zaman, eğer başkalarının yakınlığını kazanabilir ve bağışlanırlarsa bununla övünürler, yok eğer karşıdaki eleştirel olmayı sürdürürse, gücenirler.

Nevrotik insanın iç-buyrukları yerine getirme konusundaki gururu, yüzeysel bir bakış açısından, daha elle tutulur bir yapıda gözükebilir, yine de gerçekte bu da öteki gurur türleri kadar cılızdır, çünkü bu, kaçınılmaz olarak birtakım aldatmacalarla içiçe geçmiştir. Kusursuz bir anne oluşuyla övünen bir anne, genellikle yalnızca kendi hayalinde böyledir. Eşsiz dürüstlüğüyle övünen kişi açıkça yalan söylemeyebilir ama genellikle bilinçsiz ya da yarıbilinçli ikiyüzlülük eğilimleriyle doludur. Özgecil oluşuyla övünen, bunun yanında sağlıklı kendini ortaya koyma konusundaki tabularını alçakgönüllülük erdemi sayan insanlar, başkalarından açıkça birşey istemeyebilirler, yine de çektikleri acıları ya da çare-

sizliklerini kullanarak başkalarından yararlanacaklardır. Ayrıca nevrotik amaçlara hizmet etme konusunda iç-buyruklar kendi içlerinde sadece öznel bir temele sahip olabilirken, nesnel bir değerden yoksundurlar. Bu nedenle örneğin, nevrotik insan, bunu yapması çok daha anlamlı olacakken, hiçbir konuda yardım istememekle ve bunu kabul etmemekle -toplumsal çalışmalardan çok iyi bilinen bir örnek- övünebilir. Bazı insanlar alışverişte çok sıkı bir pazarlığa oturmakla, diğerleriyse hiçbir zaman pazarlık etmemekle övünebilirler; bu, onların her zaman kazanan taraf mı olmaları yoksa hiçbir zaman kendi çıkarlarını düşünmemeleri mi gerektiği konusundaki düşüncelerine bağlıdır.

Son olarak, gurura bağlanan şey, zorlanımlı standartların erişilmez yüceliği ve keskinliği de olabilir. "İyi"yi ve "kötü"yü bilmek, tıpkı iblis'in Adem'le Havva'ya vaadettiği gibi, onları tanrısal yapacaktır. Nevrotiğin çok yüksek olan standartları, gerçekte o nasıl olursa olsun ve nasıl davranırsa davransın, kendisini övgüyle anılacak bir ahlak mucizesi olarak görmesine neden olur. Analizde, saygınlığa yönelik yıkıcı açlığının, cılız gerçeklik duygusunun, kinciliğinin farkına varmış olabilir; ancak bütün bunlar onu daha alçakgönüllü yapmaz ya da kendini üstün bir ahlak varlığı olarak hissetmesinde bir azalmaya neden olmaz. Onun için bu gerçek kusurlar önemli değildir. Gururu, ahlaki aktöresel açıdan şöyle ya da böyle olmasıyla değil, nasıl olması gerektiğini bilmesiyle ilgilidir. Geçici olarak, öz-ayıplamalarının boşunalığını algılasa da, hatta zaman zaman bunların sertliğinden ürkse bile, kendisine yönelik istekleri konusunda yumuşamayabilir. Eğer acı çekiyorsa bunun ne önemi var? Çektiği bu acı da ondaki yüce ahlaki duyarlılığın bir başka kanıtı değil mi? Dolayısıyla bu gururu beslemek, bunun için ödenen bedele değer gözükmektedir.

Bu genel bakış açılarından, bireysel nevrozların ayrıntılarına geçtiğimiz zaman ilk bakışta karşılaştığımız tablo karışıklığa neden olacak niteliktedir. Özetle, gurur konusu yapılamayacak hiç bir şey yoktur. Birisi için göz kamaştırıcı bir değer olan birşey, bir başkası için utanç verici bir yüktür. Birisi insanlara karşı acımasız olmakla övünür; bir başkası acımasızlık olarak yorumlanabilecek herşeyden utanır ve başkalarına yönelik incelik duygusuyla övü-

nür. Birisi yaşamı boyunca insanları kandırma konusundaki becerisiyle övünür; yine bir başkası herhangi bir kandırma belirtisinden bile utanır. Burada insanlara güvenmesiyle övünen bir insan vardır; şurada buna eşdeğerde, onlara güvenmemekle övünen bir başkası vs vs...

Ama bu çeşitlilik yalnızca, özel gurur türlerini tümel kişilik bağlamının dışında ele aldığımız sürece şaşırtıcıdır. Bunlardan her birisini bireyin tümel kişilik yapısı açısından gördüğümüz an, düzenleyici bir kural ortaya çıkar: Nevrotiğin kendisiyle övünme ihtiyacı öylesine kaçınılmazdır ki, bilinçsiz ihtiyaçlarının pençesinde olma düşüncesine dayanamaz; bu nedenle hayalgücünü, bu ihtiyaçları erdemlere çevirmek, gurur duyabileceği değerlere dönüştürmek için kullanır. Ama sadece nevrotiğin ideal özünü güncelleştirme itkisine hizmet eden ihtiyaçlar bu dönüştürmenin etkisinde kalır. Tersine o, bu itkinin yolunu tıkayan ihtiyaçları bastırmaya, yadsımaya ve küçümsemeye yatkındır.

Nevrotik insanın, değerleri bilinçsizce tersyüz etme yetisi gerçekten de şaşırtıcıdır. Bunu açıklamaya yarayacak en güzel araç bir çizgi film olurdu. Çizgi filmde, bazı hoş olmayan özelliklerden ötürü canından bezen bir insanın, bir fırça alıp bu özelliği nasıl göz alıcı renklerle boyayıp örtbas ettiğini ve sahip olduğu güzel değerlerin tablosunu yaygaracı bir gururla nasıl sunduğunu açıkça görebilirdik. Böylece tutarsızlık sınırsız özgürlüğe, yaşayan bir ahlak değerine yönelik körükörüne bir başkaldırı sıradan önyargının üstünde olmaya, kendisi için birşeyler yapmaya ilişkin tabu erdemli bir özgeciliğe, bir yatıştırma ihtiyacı tam bir iyiliğe, bağımlılık sevgiye ve başkalarını kullanmak gözü açıklığa dönüşür. Benmerkezcil hak savlarını ortaya koymaya yönelik bir yeti güçlülük, kincilik, adalet, başkalarını engelleme yöntemleri en zekice araçlar, işe yönelik tiksinti "öldürücü çalışma alışkanlığına karşı başarılı bir direnme," vb olarak gözükür.

Bu bilinçsiz süreçler sık sık bana, Ibsen'in *Peer Gynt*'indeki kendisi için "karanın ak ve çirkinin güzel, büyüğün küçük ve kirlinin temiz gözüktüğü" Trolls'u anımsatır. Daha da ilginç olanı, Ibsen'in, değerlerin bu tersyüz edilişini bizimkine benzer bir yoldan açıklamış olmasıdır. Peer Gynt gibi kendi kendine yeten bir düş dünya-

sında yaşadığınız sürece kendinize karşı dürüst olamazsınız, diyor Ibsen. Bu ikisi arasında bir köprü yoktur. Temelde bunlar, uzlaşmalı bir çözüme olanak tanımayacak kadar farklı şeylerdir. Ve eğer kendinize karşı dürüst olmayıp, bunun yerine düşsel görkemliliğin benmerkezcil dünyasında yaşarsanız, bu demektir ki kendi değerlerinizle de taşsektirmece oynayacaksınız. Sizin değerler ölçünüz de Trolls'unkiler kadar başaşağı olacaktır. Ve gerçekten de bölümde tartışılan şeylerin tümünün anlamı işte budur. Ün arayışına çıktığımız an, kendimize ilişkin gerçekle ilgilenmeye de son vermiş oluruz. *Her çeşidiyle nevrotik gurur, sahte bir gururdur.*

Analist, gurura yalnızca ideal özü güncelleştirmeye hizmet eden eğilimlerin bağlandığı kuralını bir kez daha ele geçirmiş olmakla, hastanın inatla tutunduğu her durum içindeki gizli gururu gözetleyip ayırdetme konusunda uyanık olacaktır. Bir kişilik özelliğinin öznel değeriyle buna bağlanan nevrotik gurur arasındaki ilinti, düzenli görülen bir ilinti gibi gözükmektedir. Analist, bu etkenlerden herhangi birini görmekle, öteki etkenlerin de devrede olduğundan rahatlıkla emin olabilir. Bazen birisi, bazen de öteki görüş alanına ilk önce girecektir. Bu nedenle analizin başlangıcında bir hasta, inançsızlığıyla (sinizmiyle) ya da başkalarına engel olma gücüyle gurur duyduğunu dile getirebilir. Analist, başlangıçta sözkonusu etkenin hasta için taşıdığı değeri anlamasa da, bunun belli bir nevrozda önemli bir rol oynadığından kesinlikle emin olabilir.

Tedavi açısından analistin, düzenli olarak, her bir hastada rastlanan gururun özgün türlerine ilişkin net bir tablo elde etmesi önemlidir. Doğaldır ki hasta, bilinçsizce ya da yarı bilinçli olarak onunla gurur duyduğu sürece bir itkiyi, bir tutumu ya da tepkiyi üzerinde çalışılması gereken bir sorun olarak değerlendiremez. Örneğin bir hasta başkalarını kandırma ihtiyacının farkına varmış olabilir. Analist bunun uğraşılması ve sonuçta üstesinden gelinmesi gereken sorunsal bir eğilim olduğunun kanıt gerektirmeyecek kadar açık olduğunu düşünebilir, çünkü o, hastanın gerçek özünün gelişimini dikkate alır. Analist bu eğilimin zorlanımlı yapısını, insan ilişkilerinde yarattığı rahatsızlığı ve yapıcı işlerde kullanılabilecek enerjinin nasıl heder olup gittiğini görür. Öte yandan hasta, farkın-

da olmaksızın, işte bu başkalarını kandırma becerisinin onu üstün yaptığına inanabilir ve gizliden gizliye bununla övünür. Bu nedenle hasta, başkalarını kandırma eğilimini analiz etme işiyle değil, bunun kusursuzca yapılmasını engelleyen kendi içindeki etkenlerle ilgilenmektedir. Değerlendirmelerdeki bu farklılık örtü altında kaldığı sürece, analist de hasta da farklı düzlemlerde hareket edecek ve istemsiz olarak birbirlerinin çabalarını engelleyerek ya da birbirlerine ters düşerek analizi sürdüreceklerdir.

Böylesine sallantılı temeller üzerinde duran nevrotik gurur, kartondan bir ev kadar nesnel temelden yoksundur ve sonuncusu gibi, en hafif sallantıyla bile yerle bir olur. Öznel deneyim terimleriyle bu, bir insana *aşırı bir duyarlılık kazandırır* ve bunu öylesine başarır ki, sonunda bireyin kafası gurura saplanabilir. Gurur, içerden de dışarıdan da aynı ölçüde kolaylıklı yaralanabilir. Gururun yaralanmasına yönelik iki tipik tepki, utanma ve küçük düşürülmüş olma duygusudur. Kendi gururumuzu ayaklar altına alan birşey yaptığımız, düşündüğümüz ya da hissettiğimiz zaman utanç duyarız. Ve eğer karşımızdaki insanlar gururumuzu yaralayacak şeyler yaparlarsa ya da gururumuzun onlardan beklediği şeyi yapmayı başaramazlarsa küçük düşürüldüğümüze inanırız. Yersiz ya da ölçüsüz gözüken her utanma ya da küçük düşürülmüş olma duygusu tepkisi durumunda şu iki soruya yanıt vermemiz gerekir: Belli bir durumda bu tepkiyi yaratan şey nedir? Ve bu, altta yatan hangi özel gururu yaralamıştır? Bu sorular çok yakın bir ilişki içindedir ve hiçbirine ivedi bir yanıt verilemez. Örneğin analist masturbasyonun bu konuda ussal ve duyarlı bir tutuma sahip olan ve başkalarının bunu yapmasını ayıplamayan bir insanda çok yoğun bir utanma tepkisi yarattığını görebilir. En azından, utangaçlığı körükleyen etkenlerin açık olması gerekiyormuş gibi gözükebilir. Ama böyle midir? Masturbasyon, farklı insanlar için farklı şeyler anlamına gelebilir ve analist masturbasyonun içerdiği bir yığın etkenden hangisinin utangaçlığı uyarmaya elverişli olduğunu o anda bilemez. Masturbasyon belli bir hasta için, sevgiden yoksun oluşu nedeniyle küçümsenen bir cinsel etkinlik anlamına mı gelmektedir? Bu yolla elde edilen doyum cinsel ilişkiden elde ettiğinden daha büyük ve bu nedenle yalnızca sevgiye uyarlanmış olma imajını rahatsız edici bir ni-

telikte midir? Bu, birbirine eşlik eden fantaziler sorunu mudur? Bu, birey için herhangi bir ihtiyacının varlığını kabul etmek anlamına mı gelmektedir? Bu, her türlü haz ve coşkucan yoksun olan bir insan için gereğinden çok kendini şımartma mıdır? Bu, öz-denetimi yitirme anlamına mı gelmektedir? Analist, ancak bu etkenlerin hastayla olan ilişkisini yakaladığı ölçüde masturbasyon tarafından yaralanan gururun türüne ilişkin ikinci soruyu gündeme getirebilir.

Utanma ya da küçük düşürülmüş olma duygusu yaratan etkenlerle ilgili hatasız gözlemler yapmanın zorunluluğunu göstermeye yarayacak bir başka örneğim daha var. Bilinçli düşüncelerinde geleneklere bağlı olmamalarına karşın, bir sevgilisi olması konusunda çok derin bir utangaçlık duyan birçok evlenmemiş kadın vardır. Böyle bir kadının durumunda ilk önce, gururun sözkonusu sevgili tarafından mı yaralandığının ortaya çıkarılması önemlidir. Eğer böyleyse, utanma erkeğin yeterince gözalıcı olmayışıyla ya da yeterince sevilmeyişiyle mi ilgilidir? Erkeğin ona kötü davranmasına göz yummasıyla mı? Yoksa erkeğe bağımlı olmasıyla mı? Ya da utanma, erkeğin konum ve kişiliği ne olursa olsun, yalnızca kendine bir sevgili bulmuş olması olgusuyla mı ilgilidir? Eğer böyleyse evlenmek onun için bir saygınlık sorunu mudur? Bir sevgiliye sahip olma ama bekar kalma durumu değersiz ve çekici olmayışın bir kanıtı mıdır? Yoksa onun bir Vestel Virigin* gibi cinsel arzuların üstünde mi olması gerekiyor?

Çoğunlukla aynı olay her iki tepkiye de -utanma ve küçük düşürülmüş olma duygusu tepkileri- yol açabilir; bunlardan birisi ağır basar. Bir erkek bir kız tarafından reddedilir; kızın kendisini küçük düşürdüğünü düşünebilir ve "O kim olduğunu sanıyor?"la tepki gösterebilir ya da çekiciliğinin veya erkeksiliğinin mutlak sürükleyicilikten yoksun gözükmesinden ötürü utanç duyabilir. Bir tartışmada ortaya attığı bir görüş yeterli etkiyi yaratmaz; bunun üzerine "beni anlamayan bu allahın cezası budalalar" tarafından küçük düşürüldüğünü düşünebilir ya da kendi beceriksizliğinden ötürü utanabilir. Birisi ondan yararlanır; bu durumda ya bunu yapan kişi tarafından küçük düşürüldüğüne inanır ya

* Eski Roma'da tanrıça Vesta'nın tapınağındaki kutsal ateşi bekleyen altı bakire rahibeden her birine verilen ortak ad, (Ç.N)

da kendi çıkarlarını savunamamasından ötürü utanabilir. Çocukları zeki ya da gözde değillerdir; bu durumun kendisini küçük düşürdüğünü düşünebilir ve bunun acısını yine çocuklarından çıkarabilir ya da şöyle veya böyle onları düşkırıklığına uğrattığına inanıp utanabilir.

Bu gözlemler, düşüncemizdeki yeni bir yönlenme zorunluluğuna dikkati çeker. Güncel (belli bir andaki) konuma gereğinden çok önem vermeye ve tepkilerimizi bunun belirlediğini düşünmeye yatkınız. Örneğin, yalanı ortaya çıkan bir insanın *utanmayla* tepki göstermesini "doğal" olarak değerlendirmeye yatkınız. Ama bir başkası hiç de öyle hissetmez; bunun yerine, yalanını ortaya çıkaran kişi tarafından *küçük düşürüldüğüne inanır* ve ona düşman kesilir. Dolayısıyla tepkilerimiz sadece ortam tarafından değil, daha çok, kendi nevrotik ihtiyaçlarımız tarafından belirlenir.

Dahası, değerlerin dönüşümünde işleyen kuralın aynısı, utanma ya da küçük düşürülmüş olma duygusu tepkilerinde de devreye girer. Saldırgan taşkın tiplerde, ilginç bir biçimde, utanma tepkileri bulunmayabilir. Analiz ışıldağının gözetleme anı bile başlangıçta hiç bir utanma izine rastlanamayabilir. Bu insanlar, ya kendi kafalarında hiçbir kusurları olmadığını düşünecek kadar çok hayal içinde yaşayan ya da yaptıkları herşeyin *kendi içinde haklı olduğunu* düşünecek kadar kendilerini militanca haklılığın koruyucu kalkanıyla örten insanlardır. Bu kişilerin gururunu yaralayan şeyler yalnızca dışarıdan gelebilir. Onların davranışlarına yönelik her sorgulama, bir hatanın ortaya çıkarılması, ağır bir hakaret olarak algılanır. Kendilerine bunu yapan kişinin kötü niyetli olduğundan kuşkulanmaktan başka çareleri kalmaz.

Öz-gizleyici tiplerde küçük düşürülmüş olma tepkileri, büyük ölçüde, utanma duygularıyla gizlenir. Yüzeyde bu insanlar, içbuyruklarını yerine getirmeye ilişkin kaygılı bir ilgi tarafından denetim altına alınmışlardır ve kendilerini bu ilgiye kaptırmışlardır. Ama daha sonra tartışılacak olan nedenlerden ötürü dikkatlerini daha çok, kusursuzluğun son şekli olma konusundaki başarısızlıkları üzerinde toplarlar ve bu nedenle kolayca utanma duygusuna kapılırlar. Dolayısıyla analist, şu ya da bu tepkinin ağırlığına dayanarak, konuyla ilgili yapı içinde işleyen gizli eğilimlere ilişkin kesin ol-

mayan sonuçlar çıkarabilir.

Bu noktaya kadar, gururla bunun yaralanmasına gösterilen tepkiler arasındaki ilişkiler yalın ve dolaysızdır. Ve tipik oldukları için, analistin ya da kendini analiz etmeye çalışan insanın bunların birisinden ötekine geçişli yorumlar yapması kolay gibi gözükmektedir. Analist ya da kendini analiz eden, nevrotik gururun özel damgasını taşıyan şeyleri tanımakla, utanma ya da küçük düşürülmüş olma duygusu tepkileri yaratmaya elverişli kışkırtma türüne karşı uyanık olabilir. Ve bunun tersine bu tepkilerin ortaya çıkması bireyi, altta yatan gururu keşfetmesi ve bunun özel yapısını irdelemesi için uyaracaktır. Konuyu karmaşıklaştıran şey, bu tepkilerin değişik etkenlerce bulandırılabileceği gerçeğidir. Bir insanın gururu aşırı bir duyarlılık gösterebilir, ama o kırılmış olma duygusunu bilinç düzeyinde dile getirmez. Az önce de belirttiğimiz gibi özhaklılık, utanma duygusunu yasaklayabilir. Ayrıca, asla yaralanmaz olma düşüncesine dayanan bir gurur, bireyin kırgınlık hissettiğini kabul etmesine izin vermeyebilir. Tanrı ölümlülerin kusurlarına öfkelenebilir ama nevrotik, *yalnızca*, bir taksi sürücüsü ya da işveren tarafından *yaralanamaz*; o, bunu görmezlikten gelecek kadar büyük ve herşeyin üstesinden kolayca gelebilecek kadar güçlü olmalıdır. Dolayısıyla "hakaretler" onu iki yönden yaralar: İlki, başkaları tarafından küçük düşürülmüş olma duygusu ve ikincisi, yaralanmış olma gerçeğinin yarattığı utanma duygusu. Böyle bir insan neredeyse sürekli bir ikilem içindedir: Saçma boyutlara ulaşan bir duyarlılık özelliğine sahiptir ama beri yandan da, gururu ona böyle olması için izin vermez. Bu içsel ortam, çok yaygın bir sinirliliğe, tedirginliğe büyük ölçüde katkıda bulunur.

Konu daha da bulanıklaşabilir, çünkü yaralı gurura gösterilen dolaysız tepkiler utanma ya da küçük düşürülmüş olma duygusunun dışında, otomatik olarak başka duygulara dönüştürülebilir. Eğer bir koca ya da sevgili başka bir kadınla ilgilenirse, arzularımızı anımsamazsa ya da kendini işine veya uğraşlarına kaptırırsa bu, temelde gururumuzu yaralayabilir. Ama bilinç düzeyinde algılayabileceğimiz tek şey, karşılıksız sevginin verdiği hüzündür. Bir umursamazlık yalnızca bir düşkırıklığı olarak hissedilebilir. Utanma duygusu bilinç düzeyinde belirsiz bir tedirginlik, utangaçlık ya

da özellikle suçluluk duyguları olarak algılanabilir. Bu son dönüştürmenin özel bir önemi vardır çünkü bazı suçluluk duygularını daha kesin olarak anlamamıza olanak verir. Örneğin, genel bilinçsiz aldatmacalara gırtlağına kadar gömülü olan bir insan, oldukça önemsiz ve zararsız bir yalanından ötürü suçluluk duyarcasına tedirgin olursa, rahatlıkla, onun dürüst olmaktan çok öyle gözükmeye çalıştığını ve kesin ve mutlak doğruluk kurgusunu koruyamamış olmasından ötürü gururunun yaralandığını rahatlıkla varsayabiliriz. Ya da benmerkezcil bir insan bir düşüncesizlikten ötürü suçluluk duygusuna kapılırsa, bunun, sözkonusu insanın başkalarına karşı olmayı arzuladığı kadar duyarlı olmayışından ötürü duyulan dürüst bir pişmanlıktan çok, iyilikseverlik nurunu kirletmiş olmasından kaynaklanan bir utanma duygusu olup olmadığını araştırmak zorundayız.

Ayrıca ister dolaysız, ister dönüştürülmüş olsun, bu tepkilerden hiçbirisi bilinç düzeyinde algılanmamış olabilir; bunun yerine, sadece bu tepkilere gösterilen tepkilerin farkında olabiliriz. Bu tür "tali" tepkiler arasında en açık olanları, öfke ve korku tepkileridir. Gururumuzdaki herhangi bir yaralanmanın kinci düşmanlığı alevlendirebileceği çok iyi bilinmektedir. Bu tepkiler, tiksintiden nefrete, sinirlilikten kızgınlığa, bilinçsiz ve öldürücü bir öfkeye dek uzanabilir. Bazen öfkeyle gurur arasındaki ilişki kolayca —gözlemci için— kurulur. Örneğin, bir insan, kendisine tepeden baktığını düşündüğü patronuna ya da kendisini dolandıran taksi sürücüsüne çileden çıkarcasına öfkelenir; bunlar, olsa olsa sinirlenmeye neden olacak olaylardır. Bireyin kendisi yalnızca, başkalarının kötü davranışları karşısında haklı bir kızgınlık duygusunun farkında olacaktır. Gözlemciyse diyelim ki analist, olayların bu insanın gururunu yaraladığını, onun küçük düşürüldüğüne inanmasına yol açtığını ve böylece öfkeyle tepki gösterdiğini görecektir. Hasta, öfkesindeki aşırılığı açıklamaya elverişli olduğu için benimseyebilir ya da tepkisinin hiç de aşırıya kaçmadığına ve kızgınlığının başkalarının iğrençliğine ya da aptallığına gösterilen haklı bir tepki olduğunda ısrar edebilir.

Elbette usdışı düşmanlığın tamamı yaralı gururdan kaynaklanmaz ama bu, genelde kabul edilenden daha büyük bir rol oynar.

Analist, bu olasılığa karşı, özellikle hastanın ona, yorumlarına ve analitik ortamın tamamına yönelik tepkisine karşı her an tetikte olmalıdır. Eğer düşmanlığın içinde aşağılama, küçük düşürme ya da küçümseme niyeti bileşenleri varsa, yaralı gururla olan ilişki çok daha kolay ayırdedilebilir. Burada devreye giren şey, doğrudan misilleme yasasıdır. Hasta farkında olmadan, küçük düşürüldüğüne inanır ve buna aynen karşılık verir. Bu tür olaylardan sonra hastanın düşmanlığını tartışmak açıkça zaman kaybından başka birşey değildir. Analist, hastanın kafasında neyin küçük düşürülme olarak kaydedildiğine ilişkin bir soru sorarak doğrudan konuya girmelidir. Bazen analist sancılı bir noktaya dokunmadan çok daha önce, ta analizin başlangıcında, analisti küçük düşürme dürtülerine ya da buna ilişkin düşüncelere rastlanabilir. Bu durumda büyük bir olasılıkla hasta bilinçaltında, analist ediliyor olma gerçeğinin kendisini küçük düşürdüğünü düşünmektedir ve bu ilişkiyi günışığına çıkarmak analistin işidir.

Doğal olarak, analist etmede olan şey dışarıda da olur. Ve eğer kırıcı, saldırganca davranışın yaralı gururdan kaynaklanabileceği olasılığını daha çokça düşünmüş olsaydık, kedimizi birçok acı dolu, hatta üzücü sorundan korumuş olurduk. Bu nedenle, ona tarafsızca yardım ettikten sonra bir arkadaşımız ya da yakınımız çirkince bir davranış içine girerse, sözkonusu kişinin nankörlüğünden ötürü alt-üst olmak yerine, onun bu yardımı kabul etmekle gururunun ne denli büyük bir yara aldığını düşünmemiz gerekir. Ve duruma göre onunla bu konu üzerinde konuşabiliriz ya da ona, onun öz-saygısını yaralamayacak bir yoldan yardım etmeye çalışabiliriz. Benzer bir biçimde, insanlara yönelik genel bir aşağılayıcı tutum durumunda, bir insanın kibirliliğine içerlemek yeterli değildir; ayrıca onu, gururu yüzünden kolayca yaralanabilir oluşundan ötürü yaşamını çıplak ayakla sürdürmeye çalışan bir insan olarak da değerlendirmemiz gerekir.

Bu konuda pek bilinmeyen birşey varsa o da, eğer kendi gururumuzu yaraladığımızı düşünürsek aynı düşmanlığın, nefretin ya da aşağılamanın kendimize karşı da doğrultulabileceği gerçeğidir. Kişinin kendine yönelik öfkesinin alabileceği tek biçim şiddetli öz-azarlama değildir. Kinci öz-düşmanlık gerçekten de öylesine

geniş boyutlu sonuçlara sahiptir ki, bunu yaralı gurura yönelik tepkiler arasında şimdi tartışmaya kalkışsaydık, ipin ucunu kaçırmış olurduk. Bu nedenle bunu gelecek bölümde tartışacağız.

Korku, kaygı ve panik hem gerçekten olmuş, hem de beklenen küçük düşürülmelere yönelik tepkiler olarak ortaya çıkabilir. Beklentisel korkular sınavlarla, toplumsal etkinliklerle, toplantılarla ya da günlerle ilgili olabilir; bu tür olaylarda genellikle bu korkular, "sahne korkusu" olarak tanımlanır. Bu, eğer toplumsal ya da kişisel etkinliklerden önce ortaya çıkan herhangi bir usdışı korku için mecazi anlamda kullanılırsa, yeterince açıklayıcı ve güzel bir terimdir. Bu terim, iyi bir izlenim -örneğin, yeni akrabalar ya da önemli bir kişi veya belki de bir lokantada bir başyazar üzerinde- bırakmak istediğimiz ya da yeni bir işe başlamak, resim yapmaya başlamak, toplum içinde konuşmak gibi yeni etkinliklere başladığımız ortamları içine alır. Bu tür korkuları yaşayan insanlar bunları genellikle başarısızlık, gözden düşme, alaya alınma korkuları olarak değerlendirirler. Bu da bu insanların korktukları şeyin tam kendisi gibi gözükmektedir. Yine de konuyu bu şekilde ele almak yanıltıcıdır çünkü bu, gerçekçi bir başarısızlığa yönelik ussal bir korkunun varlığını varsayar. Bu, belli bir insan için başarısızlık içeren şeyin öznel olduğu gerçeğini dikkate almamaktadır. Bu korku, ün ve kusursuzluğun dışında kalan herşeyi içine alabilir ve bu olasılığın beklentisi sahne korkusunun hafif türlerinin özünü oluşturur. Bir insan, kendi katı iç-buyruklarının istediği kadar güzel etkinlik gösterememe korkusu içindedir ve bu nedenle gururunun yaralanacağından korkar. Sahne korkusunun, daha sonra tartışılacak olan çok daha zararlı olan bir başka türü daha vardır; bunda, kişinin etkinlik gösterme edimine köstek olan bilinçsiz güçler devrededir. Bu durumda sahne korkusu, bireyin kendi öz-yıkıcı eğilimleri yüzünden aptallık derecesinde beceriksiz olacağı, tasarımlarını unutacağı, "dilinin tutulacağı ve bu nedenle, görkemli ve zafer kazanmış olmak yerine kendini rezil edeceği yolundaki bir korkudur.

Bir başka beklenti korkular grubu, bireyin etkinliklerinin niteliğiyle değil, özel gururunu yaralayacak birşey yapmak —maaşına zam ya da birisinden ilgi istemek, bir başvuruda bulunmak ya da bir kadına yaklaşmak gibi— zorunda kalma olasılığıyla ilgilidir; çün-

kü bu, reddedilme olasılığı içermektedir. Eğer birey için reddedilme aşağılanmış olma anlamına geliyorsa, bu korku cinsel ilişkiden önce ortaya çıkabilir.

Ayrıca korku tepkileri "hakaret"lerden sonra da ortaya çıkabilir. Birçok insan, başkalarının kibirli davranışlarına ya da kendilerine yönelik saygısızlıklarına karşı titremeyle, terlemeyle ya da bir başka korku belirtisiyle tepki gösterir. Bu tepkiler, öfkeyle, kısmen bireyin kendi şiddetine yönelik korkunun bir karışımıdır. Benzer korku tepkileri, bir utanma duygusunu izleyebilir ve burada bu duygu utanma olarak algılanmaz. Bir insan, eğer beceriksiz, ürkek ya da kırıcıysa, birdenbire bir belirsizlik ya da bir panik duygusuna kapıldığını bile hissedebilir. Örneğin, sonunda tepeye ulaşan dar bir patikanın bulunduğu bir dağ yolundan yukarı tırmanan bir kadın olayı vardı. Yol oldukça dik olmasına karşın, çamurlu ve kaygan olmadığı günlerde yürümeye elverişlidir; ancak o gün oldukça kaygandır. Ayrıca kadının giysileri tırmanışa uygun değildir: Yeni bir elbise, yüksek topuklu ayakkabılar giymiştir ve elinde yürümesini kolaylaştıracak bir asa yoktur. Yine de tırmanmaya çalışır; ancak birkaç kez üst üste kaydıktan sonra bundan vazgeçer. Dinlenirken, aşağılarda bir yerde gelip geçenlere öfkeyle havlayan iri bir köpek görür ve korkar. Bu korku onu şaşırtır, çünkü genellikle köpeklerden korkmamaktadır ve ayrıca korkmak için nesnel hiçbir neden olmadığını, çünkü orada köpeğin sahibi olduğu açıkça belli olan insanların olduğunu farketmiştir. Bu nedenle bu olayı düşünmeye başlamış ve ilkgençlik yıllarında onu çok utandıran bir olayı anımsamıştır. Derken, dağın tepesine çıkmayı "başaramadığı" için o anki durumdan, tıpkı ilkgençlik yılarındaki o olayda olduğu kadar utandığını kavrar. "Ama," der kendi kendine, "kendimi bunu yapmaya zorlamak gerçekten de anlamsız olacaktır." Ve hemen arkasından şunu düşünür: "Yine de dağa tırmanmayı başarmam *gerekirdi*." Bu ona gerekli ipuçlarını verir: Onu yaralayan ve olası bir saldırıya karşı kendisini çaresiz hissetmesine neden olan şeyin, söylediği gibi "aptalca bir gurur" olduğunu algılar. Daha sonra göreceğimiz gibi bu bayan, çaresiz bir biçimde, kendine yönelik kendi saldırılarına boyun eğmiş ve tehlikeyi dışsallaştırmıştır. Yine de yeterince tamamlanmamış olmasına karşın, kendisi üzerindeki analiz etkili

olmuştur: Köpeğe yönelik korku ortadan kalkmıştır.

Öfke tepkileri konusunda, korku tepkilerinden daha dolaysız bir bilgiye sahibiz. Ancak, son çözümlemede bunlar birbirine geçmiştir ve birini öteki olmaksızın anlayamayız. Her ikisi de başgösterir çünkü gururumuzdaki bir yara, ürkütücü bir tehlike içerir. Bunun nedeni kısmen, daha önce tartıştığımız özgüvenin yerine konan gururdan kaynaklanmaktadır. Yine de yanıtın tamamı bu değildir. Daha sonra göreceğimiz gibi nevrotik birey, gururla öz-aşağılamadan oluşan iki seçenek arasında yaşadığı için, gururdaki yaralanma onu öz-aşağılamanın dipsiz boşluğuna sürükler. Birçok kaygı nöbetinin anlaşılması için akılda tutulması gereken en önemli ilinti işte budur.

Hem öfke, hem de korku tepkilerinin gururla bir ilişkisi yokmuş gibi gelse de, bunlar bu doğrultuyu gösteren yol işaretleri olarak iş görebilirler. Bu tali tepkiler -şu ya da bu nedenle- karşılık olarak bastırıldıkları için bu şekilde belirmezlerse, konunun tamamı daha da bulanıklaşacaktır. Bu durumda bu tepkiler, psikotik olaylar, depresyon, içki alışkanlığı, ruhsal-bedensel psikomatik hastalıklar gibi bazı belirtisel (semptomatik) tabloların ortaya çıkmasına yol açabilir ya da buna katkıda bulunabilir. Ya da korku ve kızgınlık tepkilerini baskı altında tutma ihtiyacı, coşkuların genel anlamda dağılmasına yol açmaya elverişli etkenlerden birisi olabilir. Bu durumda yalnızca korku ve kızgınlık değil, bütün duygular daha az bütünlük ve keskinlik gösterme eğilimine sahip olabilir.

Nevrotik gururun zararlı yapısı, bunun birey için taşıdığı hayati önemin ve aynı zamanda onu aşırı ölçüde duyarlılaştırmasının bir birleşiminde yatmaktadır. Bu durum, sıklığı ve yoğunluğu yüzünden dayanılmaz bir duruma gelen ve bu nedenle çare gerektiren gerilimler yaratır: *Bu çare, gurur yaralandığı zaman onarmaya ve tehlikeye düştüğü zaman yeni yaralardan kaçınmaya yönelik kendiliğinden (otomatik) çabalardır.*

Özsaygıyı koruma ihtiyacı hayati bir önem taşır ve bunu sağlamanın birçok yolu vardır. Aslında, açık ve gizli o kadar çok yolu vardır ki, burada kendimi en önemli olan ve en sık görülenlerle sınırlamam gerekir. En önemli ve neredeyse her yerde görüleni, küçük düşürülme olarak algılanan şeye yönelik öç alma dürtüsüyle içi-

çe geçmiştir. Bunu, yaralı gururun içerdiği acı ve tehlikeye yönelik bir düşmanlık tepkisi olarak tartışmıştık. Ama kincilik ayrıca, bireyin kendini aklamasına yönelik bir araç da olabilir. Bu, onurunu kıran kişiden öç almakla birisinin, kendi gururunu onaracağı inancını içermektedir. Bu inanç, sözkonusu kişinin onurumuzu kırma gücüyle üstümüze çıktığı ve bizi yendiği duygusuna dayanmaktadır. Ondan öç almamız ve onda, bizde açtığından daha büyük yaralar açmamız durumu tersine çevirecektir. O zaman bir mağrur ve onu yenmiş olacağız. Nevrotik kinci öç almanın amacı "misilleme yapmak" değil, onun bize yaptığından daha fazlasını yaparak zafer kazanmaktır. Zaferden başka hiçbir şey gururun dayandığı hayali görkemlilik duygusunu yeniden *kuramaz*. Nevrotik kinciliğe inanılmaz inatçılığını veren ve zorlanımlı yapısına neden olan şey bunun, işte bu gururu yeniden kurma yetisidir.

Kincilik daha sonra tartışılacağı için,[2] şimdilik bazı temel etkenleri genel çizgileriyle sunmakla yetineceğim. Misilleme gücü gururun yeniden oluşturulması için çok önemli bir etken olduğu için, gurur, bu gücün kendisine de bağlanabilir. Bazı nevrotik tiplerin kafasında bu, güce eşittir, hatta çoğunlukla bildikleri tek güç budur. Tersine, karşı-saldırı yetisinden yoksunluk, dış ya da iç etkenler kinci bir hareketi engellemiş olsun ya da olmasın, zayıflık olarak görülür. Bu nedenle böyle bir insan küçük düşürüldüğüne inandığı ve ortam ya da kendi içindeki birşey misilleme yapmasına izin vermediği zaman, çifte bir yaralanmanın acısını çeker: Bir yandan özgün "aşağılanma," öte yandan da kinci bir zafere zıt düşen "yenilgi."

Daha önce de belirttiğim gibi kinci bir zafer ihtiyacı, ün arayışının değişmez bir bileşenidir. Eğer bu, bireyin yaşamındaki ağır basan güdülendirici gücü oluşturuyorsa, kurtulması zor bir kısır döngüyü devreye sokar. Bu durumda olası her yoldan başkalarından üstün olma amacı öylesine büyüktür ki, nevrotik gururla birlikte, ün ihtiyacının tümünü pekiştirir. Karşılık olarak şişirilen gurur, kinciliği şiddetlendirir ve böylece daha büyük bir zafer ihtiyacına neden olur.

Yaralı gururu onarma konusunda önem bakımından ikinci olan yol, şu ya da bu yolla gururu yaralayan bütün durumlara ya da in-

sanlara duyulan ilginin yitirilmesidir. Birçok insan, spor, politika, entellektüel uğraş, vb alanlarındaki uğraşlarından vazgeçerler, çünkü üstün olmaya ya da kusursuz bir iş yapmaya duydukları sabırsız ihtiyaç doyurulmamıştır. Böylece durum onlar için öylesine dayanılmaz olur ki, sonuçta ellerindeki işi bırakırlar. Ne olup bittiğini bilmezler; sadece ilgilerini yitirirler ve bunun yerine, gerçekte güç ve becerilerinin altındaki bir işte çalışmaya yönelebilirler. Bir insan iyi bir öğretmen olabilir ama, altından kalkamayacağı ya da küçük düşürücü olduğuna inandığı bir işe atanırsa, öğretmeye duyduğu ilgi giderek azalır. Böyle bir tutum, ayrıca eğitim süreci için de geçerlidir. Yetenekli bir insan, coşku içinde oyunculuk ya da ressamlık öğrenimine başlayabilir. Öğretmenleri ya da arkadaşları onu ümit verici bulurlar ve yüreklendirirler. Ama olanca yeteneğine karşın, bir gecede bir Barrymore ya da bir Renior olamaz. Sınıfındaki tek yetenekli kişinin kendisi olmadığını anlar. İlk çabaları doğal olarak acemicedir. Bütün bunlar gururunu yaralar ve o, birdenbire, ressamlığın ya da oyunculuğun istediği şeyler olmadığını, bu uğraşla "gerçekten de" hiçbir zaman ilgilenmediğini "farkeder." Coşkusunu yitirir, derslerden kaçar ve kısa bir süre sonra okulu hepten bırakır. Aynı döngüyü tekrarlamaktan öte gitmeyen başka bir işe başlar. Çoğunlukla ekonomik nedenlerden ya da kendi eylemsizliğinden ötürü, bir işte karar kılabilir ama bu işi öylesine ilgisizce yapar ki, bu yüzden gerçekten yapabileceği şeyleri yapamaz.

Aynı süreç, öteki insanlarla olan ilişkilerde de başgösterebilir. Elbette mantıklı nedenlerden ötürü daha önce hoşlandığımız bir insandan artık hoşlanmayabiliriz: Başlangıçta onu gözümüzde büyütmüş olabilir ya da kendi gelişimimiz onunkiyle uzaksa bir doğrultuda ilerleyebilir. Ama herhangi bir olayda, konuyu zaman yokluğuna bağlamak ya da herşeyden önce bunun bir hata olduğuna karar vermek yerine, hoşlanma duygumuzun neden ilgisizliğe dönüştüğünü araştırmaya değer. Bu ilişki içinde gerçekten olan şey, gururumuzu yaralayan birşey olabilir. Bu, karşımızdaki insanla onun lehine bir kıyaslama olabilir. Belki de o bize her zamankinden daha az saygı göstermiştir. Onu düşkırıklığına uğrattığımızı anlar ve onunla ilgili bir utanma duygusuna kapılabiliriz. Bütün

bunlar bir evlilik ya da sevgi ilişkisinde belirleyici bir rol oynayabilir, işte o zaman, "artık onu sevmiyorum," diyerek konuyu kestirip atmaya yatkın oluruz.

Bütün bu geri çekilmeler, oldukça önemli olan bir enerji kaybı ve sık sık, büyük bir perişanlığı beraberinde getirir. Ama bu geri çekilmelerin en yıkıcı yanı, kendi gerçek özümüze duyduğumuz ilgiyi yitirmemizdir, çünkü gerçek özümüzle övünmeyiz. Bu konuyu daha sonraki bir tartışmaya bırakacağız.

Yaralı gururu onarmaya yönelik çok iyi bilinen ama bu bağlamda pek anlaşılmayan daha değişik yolların varlığı da sözkonusudur. Örneğin, sonradan bize aptalca gelen birşey -konu dışı, ilgisiz, aşırı kibirlice ya da aşırı özür dileyici- söylemiş olabiliriz ama bunu unutabilir, söylediğimizi inkâr edebilir ya da aslında bunun çok farklı bir anlama geldiğini savunarak kendimizi avutabiliriz. Bu tür yadsımalara elverişli olan şeyler, bir olaydaki çarpıtmalardır —olaydaki payımızı en aza indirerek, belli etkenleri dikkate almayarak ve öteki etkenleri vurgulayarak, bunları kendi yararımıza yorumlayarak çarpıtma- böylece sonunda temize çıkarız ve gururumuz incinmemiş olur. Ayrıca utanç verici bir olay kafamızda değişmeden de kalabilir ama özür ve bahanelerle silinip atılabilir. Birisi iğrenç birşey yaptığını kabul edebilir, ama buna neden olarak, üç gecedir hiç uyumamış olmasını ya da başkalarının kendisini kışkırtmasını gösterir. Birisinin duygularını incitmiştir, ona karşı düşüncesizce ya da ilgisiz davranmıştır ama aslında iyi niyetlerle doludur. Ona ihtiyaç duyan bir arkadaşını başından savmıştır ama bunun nedeni zaman yokluğudur. Bütün bu özürler kısmen ya da hepten doğru olabilir, yine de bunlar bireyin kafasında bir baştan savmayı hafifletici nedenler olarak değil, olayı hepten silip atmaya hizmet eder. Benzer bir biçimde birçok insan, herşeyi yoluna koyan birşeyden ötürü çok üzgün olduklarını söylercesine bir duygu beslerler.

Bütün bu araçlar, bireyin öz-sorumluluğunu yadsımasına yönelik ortak bir eğilime sahiptir. İster varlığıyla gurur duymadığımız birşeyi unutalım, ister onu allayıp pullayalım ya da bir başkasını suçlayalım, hatalarımızı itiraf etmeyerek öz-saygımızı korumak isteriz. Bireyin öz-sorumluluğundaki azalma ayrıca, bir yalancı nesnelciliğin arkasına da gizlenmiş olabilir. Bir hasta kendine ilişkin

ustaca gözlemler yapabilir ve kendinde nelenden hoşlanmadığını oldukça güzel bir kesinlikle dile getirebilir. Yüzeyde bu hasta, kendisi konusunda algılayıcı ve dürüstmüş gibi gözükür. Ama "o" yalnızca, ketlenen, korkulu ya da kibirli bir tavırla birtakım şeyler isteyen bir yoldaşı gözleyen zeki bir gözlemcidir. Bu nedenle gözlediği yoldaştan sorumlu olmadığı için, gururundaki yaranın etkisi azalır. Bunun daha çok böyle olmasının nedeni, gururun spot lambasının, bireyin kesin ve nesnel gözlemler yapma becerisi üzerinde odaklaşmasıdır.

Öteki bireylerse kendileri konusunda nesnel ya da dürüst olmaya aldırış bile etmezler. Ama -bu tutumun içerdiği derin kaçamaklığa karşın- böyle bir hasta, nevrotik bir eğilimin farkına vardığı zaman, "kendisi" ile "nevrozu" ya da "bilinçaltı" arasında net bir ayrım yapabilir. Bu hastanın "nevrozu," şöyle ya da böyle "onunla" ilgisi olmayan gizemli birşeydir. Bu, oldukça şaşırtıcı gözükmektedir. Aslında bu onun için sadece bir özsaygıyı koruma aracı değil, ayrıca bir yaşam koruma ya da şu veya bu ölçüde bir aklı-koruma aracıdır. Gururun yaralanabilir oluşu öylesine boyutlara ulaşır ki, rahatsızlıklarını itiraf etmesi onu alt-üst eder.

Burada anılması gereken son bir özsaygıyı koruma aracı da mizahtır. Bir hasta yaşadığı güçlükleri tam olarak algılayabildiği ve bunları bir parça mizahla ele alabildiği zaman bu, bir iç-özgürleştirme (iç liberasyon) sürecinin belirtisidir. Ama bazı hastalar analizin başlangıcında kendilerine ilişkin kesintisiz şakalar yaparlar ya da her eleştiriye saçmalık derecesinde duyarlılık gösterirlerken, yaşadıkları güçlükleri öylesine dramatik bir biçimde abartırlar ki, bunlar insana eğlenceli gözükür. Bu olaylarda mizah, başka türlü dayanılmaz olan bir utancın can yakan dikenini çıkarıp atma amacına hizmet eder.

Yaralı gururu onarma işinde kullanılan araçlar için bu kadar yeter kanısıdayım. Ama gurur öylesine hassas ve öylesine değerlidir ki, ayrıca *gelecekte* de korunması gerekir. Nevrotik birey, gelecekteki yaralardan sakınma umuduyla ayrıntılı bir *kaçınma sistemi* kurabilir. Bu bile kendiliğinden sürüp giden bir süreçtir. Birey, bir etkinlikten kaçınmak istediğinin bile farkında değildir, çünkü bu, gururunu yaralayabilir. Çoğunlukla farkına bile varmadan, yaptığı tek şey bu

etkinlikten kaçınmak olur. Bu süreç etkinliklere ve insan ilişkilerine sızar ve onun gerçekçi çabaları ve uğraşları üzerinde bir denetim oluşturabilir. Eğer bu yeterince geniş bir alana yayılmışsa, bireyin yaşamını gerçekten felç edebilir. Nevrotik birey, gözalıcı bir başarı kazanamayacağı korkusuyla, kendi yeteneklerine uygun ciddi işlere girişmez. Yazmak ya da resim yapmak ister ama işe başlamaya cesaret edemez. Reddedilme korkusuyla kızlara yaklaşmaya cesaret edemez. Kaldı ki otel yöneticilerinin ya da kapıcıların karşısında gülünç duruma düşeceği korkusuyla seyahate çıkmaya bile cesaret edemeyebilir. Ya da yabancılarla birlikteyken kendisini bir hiçlik gibi hissedeceğinden, sadece çok iyi tanıdığı çevrelere girebilir. Öz-bilinçli olabileceği korkusuyla sosyal ilişkilerden çekilir. Bu nedenle ekonomik konumuna göre ya dikkate değer birşey yapmaz ya da sıradan bir işi yapmayı sürdürür ve harcamalarını kesin olarak sınırlar. Birçok açıdan, sahip olduğu şeylerin altında bir yaşam sürer. Uzun yaşam koşusunda bu, onun için insanlardan daha çok uzaklaşmayı zorunlu kılar, çünkü kendi yaş grubunun gerisinde kaldığı gerçeğini göğüsleyemez ve bu nedenle karşılaştırmalardan ve işine ilişkin sorulardan kaçınır. İşte şimdi yaşama katlanabilmek için kendi kişisel düşlem dünyasına daha sıkı sarılması, ona siperlenmesi gerekir. Ancak, bütün bu araçlar gururu için bir ilaç olmaktan çok bir örtü olduğu için, elindeki nevrozları beslemeye başlayabilir çünkü koca bir N harfiyle nevroz, beceri ve başarı yokluğu için değerli bir bahane olur.

Bunlar aşırı gelişmelerdir ve söylemek gereksiz ki gurur, bunların içinde işleyen en temel etkenlerden birisi olmasına karşın tek etken değildir. Çoğunlukla, kaçınılan etkinliklerin belli alanlarla sınırlandığı görülür. Bir insan, en az ketlendiği ve ün kazanma amacına hizmet eden uğraşlarda oldukça aktif ve etkili olabilir. Örneğin, kendi alanında sıkı ve başarılı bir çalışma ortaya koyabilir ama sosyal yaşamdan kaçar. Tersine, sosyal etkinliklerde ya da bir Don Juan rolünde kendini güvenlikte hissedebilir ama varolan yeti ve becerilerini sınava sokacak herhangi bir ciddi işe girişmeye cesaret edemez. Bir yönetici olarak kendi rolünde kendini güvenlikte hissedebilir ama yakın kişisel ilişkilerden kaçınır çünkü bu ilişkiler içinde gururunun yaralanabileceği duygusuna kapılacaktır. Başkalarına

yönelik birçok coşkusal katılım korkusu (nevrotik yalıtım) arasında, gururun yaralanacağı korkusu sık sık önemli bir rol oynar. Ayrıca bir insan, birçok nedenden ötürü, özellikle, karşı cinsle ilgili olarak göz alıcı bir başarı kazanamama korkusu duyabilir. Bilinçaltında -bir erkeğin durumunda- kadınlara yaklaşırken ya da onlarla cinsel ilişki kurarken gururunun yaralanacağı yolundaki bir beklenti besler. Bu durumda kadınlar onun için (gururuna yönelik) gizli bir tehlikeye karşılık gelir. Bu korku erkeğin kadınlara yönelik çekim duygularının yoğunluğunu azaltacak ya da bu duvguları ezip geçecek kadar güçlü olabilir ve böylece onun karşı cinsle ilişki kurmaktan kaçınmasına neden olabilir. Bu şekilde yaratılan ketleme, böyle bir bireyin eşcinselliğe yönelmesine neden olan tek etken değildir, ama gerçekten de, birisinin kendi cinsini yeğlemesine katkıda bulunan etkenlerden birisidir. Gurur, birçok yönden sevginin düşmanıdır.

Kaçınma tutumu, birçok değişik özel konuyla ilgili olabilir. Bu nedenle bir insan halk arasında konuşmaktan, spor etkinliklerine katılmaktan, telefon etmekten kaçınabilir. Eğer çevresinde telefon edecek, onun yerine karar verecek ya da mal sahibiyle pazarlık edecek bir başkası varsa, birey işi ona bırakacaktır. Bu özel etkinliklerde yapılması gereken bir işten kaçındığının farkında olmaya oldukça yatkın olmasına karşın, daha geniş alanlarda konu, bir "yapamam," ya da "boş ver" tutumuyla daha çok bulandırılır.

Bu kaçınma tutumlarını araştırırken, bunların yapısını belirleyen iki ilkenin iş başında olduğunu görürüz. Bunlardan birisi kısaca, insanın kendi yaşamını sınırlaması yoluyla güvenlik kazanmasıdır. Geri çekilmek, vazgeçmek ya da uzaklaşmak, insanın gururunu yaralanma tehlikesiyle karşı karşıya getirmesinden çok daha güvenlidir. Belki de başka hiçbir şey birçok olaydaki gururun ezici önemini, gurur uğruna bir insanın yaşamını çoğunlukla kötürüm edici bir düzeyde sınırlandırmaya istekli oluşu, kadar güzel sergileyemez. İkinci ilke şudur: Deneyip başarısız olmaktansa, denememek daha güvenlidir. Bu son özdeyiş, kaçınma tutumuna sonluk damgasını vurur, çünkü bu, bireyi sahip olduğu güçlüklerin yavaş yavaş üstesinden gelme şansından yoksun bırakır. Kaldı ki bu, nevrotiğin önermeleri temelinde bile gerçekdışıdır çünkü yaşamını

haksızca sınırlamasının bedelini ödemek zorunda kalışının yanısıra, uzun yaşam koşusunda geri çekilişi gururunu daha da derinden yaralar. Ancak, elbette nevrotik birey uzun süreli terimlerle düşünmez. O yalnızca, sorun ve hatanın anlık tehlikesiyle ilgilenmektedir. Eğer şu ya da bu yolla birşeyi denemezse, özürleri ortaya çıkmayacaktır. Nasıl olsa bir bahane bulur. En azından kendi kafasında, eğer denemiş olsaydı sınavı verebileceği, bir iş bulabileceği, bir kadını kazanmış olabileceği yolundaki savunma amaçlı bir düşünceye sahip olabilir. Çoğunlukla bu düşünce aşırı ölçüde düşseldir: "Eğer kendimi bestecilige ya da yazarlığa vermiş olsaydım, Chopin'den ya da Balzac'tan daha büyük olurdum."

Birçok olayda kaçınma tutumu, hoşa giden herhangi birşeye yönelik duygularımıza dek uzanır; kısaca bu tutum, arzularımızı içine alabilir. Arzuladıkları birşeye ulaşmamayı yüz kızartıcı bir yenilgi olarak algılayan insanlardan sözetmiştim. Bu durumda sadece arzu etmek bile çok büyük bir tehlike içerir. Ne var ki arzular üzerindeki bu tür bir denetleme, canlılığımız üzerine bir örtü çekmek anlamına gelir. Bazen insanlar, ayrıca gururlarını yaralayabilecek herhangi bir düşünceden de kaçınmak zorunda kalırlar. Bu çizgideki en önemli kaçınım, ölüme ilişkin düşüncelerden kaçınmaktır çünkü yaşlanmak zorunda olmak ve öteki her ölümlü gibi ölmek düşüncesi, dayanılmaz birşeydir. Oscar Wilde'in *Dorian Gray*'i, ölümsüz gençlikteki gururun sanatsal bir sunusudur.

Gururun gelişmesi, ün arayışıyla başlatılan sürecin mantıksal bir ürünü, bu arayışın doruğu ve pekiştirilmesidir. Birey başlangıçta kendisine görkemli bir rol verdiği ve göreceli olarak zararsız olan hayaller kurabilir. Daha sonra kendi kafasında, "gerçekte" ne olduğuna, ne olabileceğine, olması gerektiğine ilişkin ideal bir imaj yaratarak bu doğrultuda ilerler. Derken sıra en belirleyici adıma gelir: Gerçek özü iyice silikleşir ve öz-gerçekleştirmede kullanılabilecek enerjiler, ideal özü güncelleştirmeye aktarılır. Hak savları, nevrotiğin yaşamdaki kendi yerini korumaya yönelik girişimidir; bu, ideal özün önemi için elverişli olan ve onu destekleyen bir yerdir. İç-buyruklarıyla kendini, bu özün kusursuzluğunu güncelleştirmeye zorlar. Ve son olarak, *Bin Dokuzyüz Seksen Dört*'teki (George Orwell) "Doğruluk Bakanlığı" gibi, kendi içinde nelerden hoşlan-

ması, neleri benimsemesi, yüceltmesi, nelerle övünmesi gerektiğini belirleyen bir kişisel değerler sistemi geliştirmesi gerekir. Ama bu değerler sistemi zorunlu olarak ayrıca, neleri reddetmesi küçümsemesi, nelerden tiksinmesi, utanması, nefret etmesi gerektiğini de belirlemek durumundadır. Birisi ötesi olmaksızın yapılamaz. Gururla öz-nefret kopmaz bir bağla birlikte varolurlar; bunlar, bir sürecin iki belirtisidir.

NOTLAR

1. Marie 1. Rasey, "Psychonalysis and Education," 1946' da Association for the Advancemet of Psychoanalysis'te yapılan konuşma

2. 7. Bl., "Taşkın Çözümler."

Beşinci Bölüm

ÖZ-NEFRET ve ÖZ-AŞAĞILAMA

Şimdiye kadar, öz-idelleştirmeyle başlayan ve ödün vermez bir mantıkla, değerler toplamının nevrotik gurur olgusuna dönüştürülmesine dek adım adım ilerleyen nevrotik bir gelişmenin izlediği yolu çalışmamızın konusu yaptık. Gerçekte bu gelişme, benim şu ana kadar aktarabildiğimden çok daha karmaşıktır. Bu süreç, aynı anda devreye giren başka bir süreç—benzer bir biçimde öz-idealleştirmenin başlattığı, ancak zıt gibi gözüken bir süreç— tarafından hem şiddetlendirilir hem de daha karmaşık bir hale sokulur.

Kısaca, bir insan ağırlık merkezini ideal özüne doğru kaydırdığı zaman kendini yüceltmekle kalmaz, zorunlu olarak kendi güncel özüne —belli bir andaki kafa, beden, sağlık ve nevrozunun tamamını içine alan özüne— mutlaka yanlış bir açıdan bakma durumuna da gelir. Yüceltilmiş öz sadece arkasından koşulacak bir *yanılsama* olmakla kalmaz; bireyin kendi gerçek varlığını değerlendirdiği bir ölçü cetveli de olur. Ve bu gerçek varlık tanrısal bir kusursuzluk bakış açısından değerlendirildiği zaman öylesine utandırıcı bir görünüm alır ki, birey onu küçümsemekten başka bir şey yapamaz. Ayrıca dinamik açıdan daha da önemlisi, bireyin gerçek varlığının onun üne kaçışına engel olmaya —önemli ölçüde— devam etmesi ve bu nedenle bireyin giderek kendinden daha çok nefret etmesidir. Ve gururla öz-nefret gerçekte bir bütün oluşturduğundan, konunun içerdiği etkenlerin toplamını ortak bir adla tanımlıyorum: Gurur sistemi.. Yine de ele aldığımız öz-nefret, sürecin bütünüyle yeni bir yanını oluşturmasına karşın, bu konudaki düşüncemizi önemli ölçüde değiştirmektedir. İlk önce ideal özün güncelleştirilmesine yönelik dolaysız itkinin net bir tablosunu elde etmek için, öz-nefret sorununu şu ana dek bilerek bir yana bıraktık. Ancak, şimdi bu tabloyu tamamlamamız gerekiyor.

Bizim Pygmalion, kendisini gözalıcı bir boyutlar kalıbına dökmek için ne kadar çılgınca bir uğraş verirse versin, bu itkisi başarısızlığa mahkumdur. O, olsa olsa, bazı rahatsız edici tutarsızlıkları bilinç düzeyinden çıkarabilir, ama bunlar varlıklarını sürdüreceklerdir. Eninde sonunda kendisiyle yaşamak zorundadır; ister yemek yesin, uyusun, banyoya girsin, ister çalışsın ya da sevişsin, kendisi her zaman oradadır. Bazen, ancak karısından boşanabilseydi, başka bir işe girebilseydi, başka bir eve taşınabilseydi ya da bir geziye çıkabilseydi o zaman herşey çok daha iyi olurdu diye düşünür; aslında o, her zaman kendisini de yanında taşımak zorundadır. Kaldı ki iyi yağlanmış bir makina gibi işlese bile, enerjinin, zamanın, gücün, dayanıklılığın sınırlarının —insanoğlunun sınırlarının— varlığı sözkonusudur.

Durumu anlatmanın en iyi yolu, konuyu iki insan bağlamında ele almaktır. Eşsiz, ideal bir insan vardır; ayrıca onun (ideal özün) her işine burnunu sokan, onu rahatsız eden, utandıran, istemeyen bir yabancı (güncel öz) vardır. Çatışmayı "o ve yabancı" terimleriyle betimlemek yerinde olur gibi gözükmektedir, çünkü bu, bireyin düşündüklerini yakınsamaktadır. Ayrıca gerçek rahatsızlıkları yersiz ya da kendisiyle ilgisiz şeyler olarak devre dışı bırakabilse bile, bunları "kaydetmeyecek"[1] kadar kendinden uzaklara kaçamaz. Başarılı olabilmesine, oldukça iyi işleyebilmesine karşın ya da eşsiz başarıya yönelik görkemli fantazileri tarafından sürükleniyor olsa bile, aşağılık ya da güvensizlik duyacaktır. Bir zorba, bir dolandırıcı, garip bir yaratık olduğu yolundaki kemirgen bir duygu — açıklayamadığı duygular— taşıyabilir. Kendisine ilişkin içsel bilgi, kendisine ilişkin gerçeğe yakın olduğu zaman, yani rüyalarında şaşmaz bir açıklığa kavuşur.

Bireyin kendine ilişkin gerçek genellikle, acı verici ve şaşmaz bir biçimde araya girer. Kendi hayal dünyasında tanrısal olan birey, sosyal ortamlarda beceriksizdir. Birisi üzerinde silinmez bir etki yaratmak isterken elleri titrer, kekeler ya da kızarır. Kendini eşsiz bir aşık sayarken birdenbire cinsel gücünü yitirebilir. Kendi hayalinde patronuyla bir erkek gibi konuşurken, onun karşısında yapabildiği tek şey aptalca sırıtmak olur. Bir tartışmaya iyi bir yön verecek olan parlak bir görüş, ancak ertesi gün aklına gelir. Arzuladığı peri zera-

fetine asla ulaşamaz, çünkü zorlanımlı bir şekilde her gün biraz daha çok yemeyi sürdürür. Güncel, deneysel (ampirik) özü, rastlantı sonucu ideal özün yakasına yapışan tiksindirici bir yabancı olur ve ideal öz- bu yabancıya nefret ve aşağılamayla karşı koyar. Ve güncel öz, kibirli ideal özün kurbanı olur.

Öz-nefret, kişilik içinde ideal özün yaratılmasıyla başlayan bir kavgayı görünür kılar. Bu, bireyin içinde bir savaşın sürüp gittiği anlamına gelir. Gerçekten de bu, her nevrotiğin temel özelliğidir: Yani nevrotik insan kendisiyle sürekli savaş durumundadır. Aslında bunun temeli iki farklı çatışma üzerine oturmuştur. Bu çatışmalardan birisi gurur sisteminin içindedir. Daha sonra ayrıntılarıyla göreceğimiz gibi bu, taşkın itkilerle öz-gizleyici itkiler arasındaki potansiyel çatışmadır. Öteki büyük çatışma ise tüm gurur sistemiyle gerçek öz arasındadır. Bu son çatışma, gurur üstünlüğe doğru yol aldıkça arka plana itilmesine ve bastırılmasına karşın, potansiyel olarak çok güçlüdür ve elverişli koşullar altında olanca etkililiğe ulaşabilir. Bu çatışmanın tipik özelliklerini ve gelişme evrelerini bundan sonraki bölümde tartışacağız.

Bu ikinci derin çatışma analizin başlangıcından pek belirgin değildir. Ama gurur sistemi sallanmaya başladıkça ve birey giderek kendisine daha yakın bir duruma geldikçe; kendi duygularını hissetmeye, kendi arzularını tanımaya, kendi seçme özgürlüğünü kazanmaya, kendine ilişkin kararlar almaya ve bu kararların sorumluluğunu üstlenmeye başladıkça, zıt güçler ayağa kalkar. Alevlenen savaş, artan bir netlikle, gerçek özle gurur sistemi arasına çekilir. Bu anda öznefret, güncel özün sınırlarına ve hatalarına karşı, gerçek özün ortaya çıkan yapıcı enerjilerine olduğu kadar yöneltilmez. Bu, şu ana kadar tartıştığım bütün nevrotik çatışmalardan daha büyük boyutlara sahip bir çatışmadır. Ben bunu, *merkezi iç çatışma* olarak adlandırıyorum.[2]

Burada kuramsal bir noktada bir-iki değişiklik yapmak istiyorum, çünkü bu, sözkonusu çatışmayı günışığına çıkarmamıza yardım edecektir. Daha önceki kitaplarımda "nevrotik çatışma" terimini kullanırken, birbirine ters düşen iki zorlanımlı itki arasındaki bir çatışmayı sözkonusu ediyordum. Buna karşın merkezi iç çatışma, sağlıklı ve nevrotik, yapıcı ve yıkıcı güçler arasındaki bir ça-

tışmadır. Bu nedenle tanımımızı genişletmek ve nevrotik bir çatışmanın hem iki nevrotik güç arasında hem de nevrotik bir güçle sağlıklı bir güç arasında etkinlik gösterebileceğini söylemek durumundayız. Bu farklılık, terminolojik netleşmenin ötesinde bir önem taşımaktadır. Gurur sistemiyle gerçek öz arasındaki çatışmanın, birer insan olarak bizi yıkabilecek olan öteki çatışmalardan daha büyük bir güce sahip olmasının iki nedeni vardır. İlk neden, kısmi ve tam katılım arasındaki farkta yatmaktadır. Bir devletle benzetme yapacak olursak bu fark, bireysel grupların çatışan çıkarlarıyla ülkenin tamamının bir iç savaş halinde olması arasındaki farktır. Öteki neden, varlığımızın ta çekirdeğinde, gelişim yetisiyle gerçek özümüzün, kendi yaşamı için kavga ediyor olması gerçeğinde yatmaktadır.

Gerçek öze yönelik nefret, bilince, güncel özün sınırlarına yönelik olan nefretten çok daha uzaktır ama öz-nefretin her zaman var olan arka cephesini —ya da güncel özün sınırlarına yönelik nefret ön cephede olsa bile, her zaman bunun için gerekli temel enerjiyi sağlayan alt akımı— oluşturur. Bu nedenle gerçek öze yönelik nefret hemen hemen en arı biçimiyle su yüzüne çıkabilecekken, güncel öze yönelik nefret her zaman karmaşık bir olay olma özelliğini korur. Örneğin eğer öz-nefretimiz, "bencil" olmamız —yani herşeyi kendi çıkarımız için yapıyor olmamız— nedeniyle acımasız bir kendini ayıplama biçimini alırsa bu, hem *mutlak* erdemliliğe ulaşmamış olmaya duyulan bir nefret *hem de* bir gerçek özümüzü ezme yolu olabilir, ki bu olasılık çok yüksektir.

Bir Alman şairi olan Christian Morgenstern, *Etwicklungsschmerzen*[3] (Gelişim Sancıları*) adlı şiirinde öz-nefretin yapısını çok güzel anlatmıştır:

Kendimi yok eden ben, yenik düşeceğim.
İkiyim ben, olduğum ve olabileceğim.
Ve sonunda birisi ötekini yok edecek
Olmakistediğim dört nala giden bir at gibi
(*Olduğum onun* kuyruğuna düğümlenmiş)
Olduğumun bağlandığı bir tekerlek gibi,

* Growing Pains: Olgunlaşma süreci boyunca ilkgençlik çağındaki insanların karşılaştığı coşkusal sorunlar (Ç.N)

Parmakları kurbanın saçlarına dolanan bir öfke gibi
Bir vampir gibi
Oturmuş kurbanının göğsüne emer de emer.

Bir şiir böylece bu süreci birkaç dizeyle dile getirmektedir. Ozan, insanı güçten düşüren ve acı verici olan bir düşmanlıkla — öylesine yıkıcı bir düşmanlık ki, ona karşı çaresiz kalabilir ve kendimizi fiziksel olarak yok edebiliriz—kendimizi aşmaya itildiğimiz için kendimizden nefret ettiğimizi söyler. Bu düşmanlık dolu nefret, der, olmamız gereken şeyle olduğumuz şey arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanır. Burada sadece bir bölünmenin değil, ayrıca acımasız ve öldürücü bir savaşın varlığı sözkonusudur.

Öz-nefretin gücü ve inatçılığı, bunun işleyiş yolunu bilen psikanalisti bile şaşkına çevirir. Bu nefretin derinliğini açıklamaya çalışırken, güncel öz tarafından küçük düşürülmüş ve her adımda alıkonmuş, engellenmiş olma duygusundan ötürü kibirli özün duyduğu öfkeyi de kavramamız gerekir. Ayrıca bu öfkenin nihai güçsüzlüğünü de ele almak zorundayız. Çünkü nevrotiğin kendini bedensiz bir ruh olarak değerlendirmeye çalışabileceği gibi, varolmak ve dolayısıyla üne ulaşmak için güncel öze göbeğinden bağlı oluşu da sözkonusudur. Kendi aşağılanışını anlatan resmi parçalarken Dorian Gray'ın yaptığı gibi nevrotik de eğer nefret edilen özü öldürecek olursa, aynı zamanda ideal özü de öldürmesi gerekecektir. Öte yandan kural olarak bu tutarsızlık, bireyin kendi canına kıymasına engel olur. Eğer bu tutarsızlık olmasaydı, intihar, öz-nefretin mantıksal bir sonucu olurdu. Gerçekte intihar seyrek rastlanan bir olaydır ve aralarında öz-nefretin sadece birisi olduğu etkenlerin bir araya gelmesi sonucunda gerçekleştirilir. Öte yandan bu büyük bağımlılık, her güçsüz öfke durumunda olduğu gibi, öz-nefreti çok daha katı ve amansız bir duruma sokar.

Ayrıca öz-nefret öz-yüceltmenin bir sonucu olarak kalmaz, ayrıca öz-yüceltmeyi korumaya da hizmet eder. Daha kesin konuşmak gerekirse, öz-nefret, ideal özü güncelleştirme ve çatışan öğelerin devre dışı bırakılmasıyla yüceltilmiş düzlemde tam bir bütünlüğe ulaşma itkisine hizmet eder. Kusurun ayıplanması, bireyin kendini özdeşleştirdiği tanrısal standartları onaylama işi görür. Öznefretin bu işlevini psikanalizde gözlemleyebiliriz. Hastanın öz-

nefretini su yüzüne çıkardığımız zaman onun bundan kurtulmaya hevesli olmasını bekleyebiliriz. Gerçekten de ara sıra bu tür sağlıklı bir tepkinin görüldüğü olur. Çoğunlukla hastanın tepkisi bölünmüştür. Öz-nefretin ürkütücü ağırlığını ve tehlikesini görmekten başka çaresiz kalmaz, yine de boyunduruğa karşı başkaldırmayı çok daha tehlikeli bulabilir. Kendi yüksek standartlarının geçerliliğini ve öze karşı daha esnek davranmanın sonucunda daha da duyarsızlaşabileceği tehlikesini görünüşte çok inandırıcı sözcüklerle savunabilir. Ya da henüz kendi kibirli standartlarının dışında daha küçük terimler temelinde kendini benimseyemeyeceğine dikkati çeken, kendine yönelik aşağılamayı hepten hakettiği yolundaki inancı yavaş yavaş gözler önüne serebilir.

Öz-nefrete böylesine amansız ve katı bir güç kazandıran üçüncü etken daha önce de anıştırılmıştı. Bu, bireyin kendi özüne yabancılaşmasıdır. Daha yalın terimlerle: Nevrotik birey kendine yönelik hiçbir duyguya sahip değildir. Kendi kendini yere çaldığını algılamasının yapıcı bir hareketi devreye sokabilmesinden önce ilk elden, acı çeken öze yakınlık duyması ve bu acıyı biraz olsun yaşaması gerekir. Ya da başka bir yanını ele alırsak, öz-engellemenin kavranmasının onu rahatsız etmeye ya da onu ilgilendirmeye başlaması için bile kendi arzularının varlığını bir ölçüde itiraf edebilmesi gerekir.

Ya öz-nefretin farkına varılması? Hamlet'te, *III. Richard*'da ya da yukarıda anılan şiirde anlatılan şey, ozanın insan ruhunun çırpınışına ilişkin netleşmiş bilgisiyle sınırlanmamaktadır. Uzun ya da kısa dönemler boyunca birçok insan, öz-nefreti ya da öz-aşağılamayı bu şekilde yaşar. Bu insanlar, "kendimden nefret ediyorum" ya da "kendimden iğreniyorum" gibi anlık duygulara sahip olabilirler; kendilerine öfkelenebilirler. Ama öz-nefretin böylesine canlı yaşanması sadece bunalım dönemlerinde başgösterir ve bunalım geçtikten sonra unutulur. Kural olarak bu tür duyguların —ya da düşüncelerin— bir "başarısızlığa," bir "aptallığa," bir kötüye kullanılmış olma duygusuna ya da ruhsal bir tehlikenin algılanmasına gösterilen geçici bir tepkiden öte birşey olup olmadığı sorulmaz. Dolayısıyla bireyin, öz-nefretin yıkıcı ve sürekli işleyişinin farkında olması sözkonusu değildir.

Öz-suçlamalarda dile gelen öz-nefret biçimiyle ilgili olarak, farkına varma derecesindeki farklılıkların boyutları, bu konuda genel bir görüş edinmemize izin vermeyecek kadar geniştir. Kendilerini bir öz-haklılık hücresine kapatan nevrotikler, öz-suçlamaları öylesine sustururlar ki, bilinç düzeyine hiçbir şey ulaşmaz. Bunun tam tersine öz-gizleyici tipler, kendilerine yönelik ayıplamalarını ve suçluluk duygularını açıkça dile getirirler ya da açıkça özür dileyici veya savunmacı tutumlarıyla bu tür duyguların varlığını ele verirler. Bilincinde olma derecesindeki bu tür bireysel farklılıklar gerçekten de önemlidir. Bunların nasıl oluştuklarını ve ne anlama geldiklerini daha sonra tartışacağız. Ama bunlar, öz-gizleyici tiplerin öz-nefretin farkında oldukları sonucunu doğurmaz, çünkü özsuçlamaların farkında olan nevrotikler bile, bunların yoğunluğunun da yıkıcı yapılarının da farkında değildir. Ayrıca bu insanlar, bu özsuçlamaların yapısal boşanalığının da farkında değildir ve bunları yüksek ahlaki duyarlılıklarının bir kanıtı olarak değerlendirmeye eğilim gösterirler. Bunların geçerliliğini sorgulamazlar ve aslında kendilerini tanrısal bir kusursuzluk açısından yargıladıkları sürece bu sorgulamayı yapmaları da olanaksızdır.

Yine de hemen hemen bütün nevrotikler, öz-nefretin *sonuçlarının* farkındadır: Suçluluk, aşağılık, kötürüm edilmiş, eziyet edilmiş olma duyguları. Yine de bu acı dolu duyguları ve kendilerine ilişkin değerlendirmeleri kendilerinin yarattıklarının bir parça olsun farkına varmazlar. Ve ulaşabilecekleri bir bilinç kırıntısı bile gurur tarafından bulandırılabilir. Felç edilmiş olma duygusunun acısını duymak yerine, "özgecil... çileci... özverili... bir görev kölesi" olmalarıyla —öze düşman olan bir günahlar toplamını gizleyebilecek olan terimlerle— övünürler.

Bu gözlemlerden çıkardığımız sonuç, bütün temel yanlarıyla öz-nefretin, bilinçsiz bir süreç olduğu sonucudur. Son çözümlemede, birey tarafında bunun etkisinin farkında *olmamaya* karşıhayati bir ilgi vardır. Sürecin büyük bir bölümünün dışsallaştırılmasının, yani kişinin kendi içinde değil de onunla dış dünya arasında gelişen bir şeymiş gibi algılanmasının kesin nedeni budur. Öznefretin aktif ve pasif yollardan dışsallaştırılması arasında kabaca bir ayrım yapabiliriz. Aktif dışsallaştırma, öz-nefreti dışa, yaşa-

ma, yazgıya, kurumlara ya da insanlara yöneltme girişimidir. Pasif dışsallaştırma durumundaysa öz-nefret yine kişinin kendine yönelik kalır ama dışarıdan geliyormuş gibi algılanır ya da yaşanır. Her iki yolla da içsel çatışmanın yarattığı iç gerilim, bunun bireylerarası çatışmaya dönüştürülmesi yoluyla azaltılmış olur. Daha sonra bu sürecin alabileceği biçimleri ve insan ilişkileri üzerindeki etkisini bir başka bağlamda ele alacağız. Bu konuya şimdi girmemin nedeni, öz-nefretin birçok çeşidinin dışsallaştırılmış biçimlerinde çok daha güzel gözlenebilmesi ve betimlenebilmesidir.

Öz-nefretin dışavurumları, bireylerarası ilişkilerdeki nefretin dışavurumlarıyla özdeşlik derecesinde aynıdır. Bireylerarası ilişkilerde görülen nefreti tarihsel bir örnekle açıklamak gerekirse, Hitler'in Yahudilere yönelik düşmanlığı, anılarımızdaki canlılığını hâlâ korumaktadır; Hitler'in Yahudileri nasıl yıldırdığını, açıkça itham ettiğini, küçük düşürdüğünü, halk içinde aşağıladığını, her yoldan, her yöntemle ve olası her biçimde onları güçten düşürüp engellediğini, nasıl gelecek umutlarını yıktığını ve sonunda işkence edip sistemli ve planlı bir şekilde nasıl öldürdüğünü gördük. Çok daha genel ve gizli biçimleriyle bu nefret dışavurumlarının çoğunu gündelik yaşamda, ailelerde ya da rakipler arasında gözleyebiliriz.

Şimdi, *öz-nefretin temel dışavurumlarını* ve birey üzerindeki dolaysız etkilerini gözden geçireceğiz. Bütün bunlar, büyük yazarlar tarafından gözlenmiştir. Ayrıca bireysel verilerin çoğu, Freud'tan beri psikoterapi alanında öz-suçlamalar, öz-küçümseme, aşağılık duyguları, haz alma yetisinden yoksunluk, dolaysız öz-yıkıcı eğilimler ve mazoşizm eğilimleri olarak tanımlanagelmiştir. Ancak, Freud'un ölüm içgüdüsü kuramı ve bunun Franz Alexander ve Karl Menninger [4] tarafından geliştirilmiş şekli dışında, bütün olayları açıklayacak geniş kapsamlı bir kuram ortaya atılmamıştır. Yine de benzer klinik malzemeleriyle ilgilenmesine karşın Freud'un savı öylesine farklı kuramsal önermelere dayanmaktadır ki, sözkonusu sorunların ele alınışı ve bunlara yönelik tedavi yaklaşım tamamen değişmiştir. Daha sonraki bir bölümde bu farklılıkları tartışacağız.

Ayrıntılar arasında kaybolmamak için gelin, öz-nefret içinde *altı*

farklı işleyiş biçimini ya da dışavurumunu birbirinden ayıralım; bu arada bunların içiçe geçtiğini de unutmamamız gerekir: Öze yönelik ödün vermez istekler, acımasız öz-suçlamalar, öz-aşağılama, öz-engelleme, öz-ezinç (kendine eziyet etme) ve öz-yıkım.

Daha önceki bir bölümde *öze yönelik istekleri* tartışırken bunları, nevrotik bireyin kendini kendi ideal özüne dönüştürme aracı olarak değerlendirmiştik. Ancak, iç-buyrukların zorlayıcı bir sistem olduğunu, bir buyurganlık niteliğine sahip olduğunu ve insanların, bunları yerine getirmeyi başaramayınca şok ve panikle tepki gösterebileceğini de belirtmiştik. Şimdi bu zorlayıcılığa neden olan şeyin ne olduğunu, neyin bu iç-buyrukları yerine getirme çabalarını böylesine bağnazlaştırdığını ve "başarısızlığa" yönelik tepkilerin neden böylesine derin olduğunu daha iyi anlayabilecek bir durumdayız. İç-buyruklar, gurur tarafından olduğu kadar öz-nefret tarafından da belirlenir ve bunlar yerine getirilmediği zaman öz-nefretin cellatları bağlarından boşanır. Bu iç-buyraklar, bir soygunla kıyaslanabilir, soygunu yapan kişi tabancasını karşısındaki insana doğrultur ve "ya sahip olduğun herşeyi vereceksin ya da karnını kurşunla dolduracağım," der. Silahlı adamın soygunu, bu ikisi arasında daha insancıl olanı gibi gözükmektedir. Tehdit edilen kişinin boyun eğerek kendini koruması olasıdır, buna karşın iç-buyrukların yatıştırılması olanaksızdır. Ayrıca, ölümün olanca soğukluğunu duyarak vurulmak, öz-nefretin ağırlığı altında yaşam boyu acı çekmekten daha az acı verici gibi gözükmektedir. Bir hastanın mektubundan alıntı yapmak gerekirse: "Başlangıçta kendini korumak için yarattığı Frankeştayn canavarı, yani nevroz, gerçek özü boğazlar. Ve buyurgan bir toplumda yaşamakla bir nevrozla yaşamak arasında pek bir fark yoktur, sonunda her iki yol da tek amacı özün (benliğin) olabildiğince acı dolu bir şekilde yok edilmesi olan bir toplama kampında son bulacaktır."[5]

Aslında iç-buyruklar yapıları gereği öz-yıkıcıdır. Ancak biz, bunların yıkıcılığının sadece bir yanını gördük: İç-buyruklar, insana bir deli gömleği giydirir ve onu içsel özgürlükten yoksun bırakır. Nevrotik birey, kendini davranışsal bir kusursuzluk kalıbına dökmeyi başarsa bile bunu ancak kendiliğindenliği ve duygularının ve inançlarının temizliği pahasına yapabilir. Her politik buyur-

ganlık gibi iç-buyruklar da gerçekte bireyselliğin ortadan kaldırılmasını amaçlar. Bunlar, Sthendal tarafından *Kırmızı ve Siyah* adlı yapıtta (ya da George Orwell'in *Bin dokuz yüz seksen dört* adlı eserinde) anlatılan her duygu ve düşüncenin kuşkuyla karşılandığı bir eğitim toplantısındakine benzer bir hava yaratır. Bu iç-buyruklar, boyun eğme olarak bile hissedilmeyen bir boyun eğme gerektirir.

Bunun yanısıra birçok iç buyruk, öz-yıkıcı yapısını, içeriğinde ele verir. Burada örnek olarak, hastalıklı bağımlılık durumunda işleyen ve bu bağlamda ayrıntılarıyla incelenecek olan üç iç-buyruğa değinmek isterim: Bana yapılacak hiçbir şeye kesinlikle aldırmayacak kadar büyük olmalıyım; onun beni sevmesini sağlayabilmeliyim; her şeyi "sevgi" uğruna feda etmeliyim! Bu üç iç-buyruğun bir araya gelmesi, gerçekten de hastalıklı bir bağımlılığın acılarını mutlaka sürekli kılacaktır. Sık sık görülen bir başka iç-buyruk da bireyin, akrabalarının, öğrencilerinin, işçilerinin, vb bütün sorumluluğunu üstlenmesi gerektiği yolundadır. O, herkesin sorununu, herkesi memnun edecek şekilde çözebilmelidir. Bu, kötü giden herşeyin onun hatası olduğu anlamına gelir. Eğer bir arkadaşı ya da yakını herhangi bir nedenden ötürü alt-üst olur, yakınır, eleştirirse, doyumsuzsa ya da birşey istiyorsa, bu tür bir insan, suçluluk duyması ve herşeyi yoluna koyması gereken çaresiz bir kurban olmaya itilir. Bu tür bir birey, bir hastanın sözlerinden alıntı yapacak olursak, yazlık bir otelin canından bezen yöneticisine benzer: Müşteri her zaman haklıdır. Şu ya da bu kusurun onun hatası olup olmaması önemli değildir.

Bu süreç, son günlerde yayınlanan bir Fransız kitabında çok güzel ifade edilmiştir.[6] Öyküde kahraman ve kardeşi bir sandal gezisine çıkmıştır; sandal delinir, fırtına çıkar ve sandal alabora olur. Kardeşinin bacağı ağır bir yara aldığı için azgın sularda yüzemez. Bu durumda mutlaka boğulacaktır. Kahraman, kardeşine destek olarak karaya yüzmeye çalışır ama hemen sonra bunu yapamayacağını anlar. Ya kardeşiyle boğulacaktır ya da tek başına kıyıya yüzerek kendi canını kurtaracaktır. Bunu açıkça kavrayan kahraman, kendini kurtarmaya karar verir. Ne var ki, herkesin onu katil olarak değerlendireceğine inanır. Mantığın hiçbir yararı olmaz ve her durumda sorumlu olması gerektiği önermesi temelinde hareket ettiği

sürece mantığı etkili olamaz. Elbette bu aşırı bir durumdur. Ama kahramanın coşkusal tepkisi, bu özgün iç-buyruk tarafından gülendirilen insanların neler hissettiğini tam olarak açıklamaktadır.

Ayrıca bir birey, topyekün varlığına zararlı olan işler yapmaya da kalkışabilir. Bu tür bir iç-buyruğa klasik bir örnek de Dostoyevski'nin *Suç ve Ceza* adlı eserinde bulunabilir. Raskolnikov, Napolyonvari özelliklerinin doğrulanması için bir insanı öldürebilmesi *gerektiğini* düşünür. Dostoyevski'nin bize şaşmaz terimlerle gösterdiği gibi, Raskolnikov'un dünyaya karşı duyduğu kırgınlığa karşın, onun duyarlı ruhu için öldürmekten daha iğrenç birşey yoktur. Ama kendini bunu yapmaya zorlamak zorundadır. Gerçek duyguları gördüğü bir rüyada dile gelir: Rüyasında, sarhoş köylüler zayıf, besisiz, küçük bir kısrağa taşıması olanaksız bir yük vurmuşlar, onu bu yükü taşımaya zorlamaktadır. Kısrak, acımasızca ve hunharca kamçılanır ve sonunda ölünceye dek dövülür. Raskolnikov, kabaran bir acıma duygusuyla kısrağa doğru koşar.

Bu rüya, Raskolnikov'un, kendi içinde sürüp giden şiddetli bir mücadeleyle uğraştığı bir dönemde ortaya çıkmıştır. Hem öldürebilmesi *gerektiğini*, hem de bunun kesinlikle yapamayacağı iğrenç birşey olduğunu düşünür. Rüyasında, kısrak için onca yükü taşımanın olanaksız oluşu gibi, kendini olanaksız olan birşeyi yapmaya zorlamasının acımasızlığını ve duygusuzluğunu algılar. Ve varlığının derinliklerinden, kendi kendine yaptıklarından dolayı yine kendine yönelik derin bir acıma duygusu yükselir. Gerçek duygularını bu şekilde algılayınca rüyadan sonra kendini daha bir bütün hisseder ve öldürmemeye karar verir. Ancak, Napolyonvari özü kısa bir süre sonra duruma yeniden egemen olur, çünkü o zamanlar, besisiz kısrağın köylüler karşısında çaresiz oluşu gibi, Raskolnikov'un gerçek özü de bu Napolyonvari öz karşısında çaresizdir.

İç-buyrukları öz-yıkıcı yapan ve bunların zorlayıcı yapısına diğer iki etkenden daha çok neden olan üçüncü bir etken de, söz konusu buyrukları çiğnediğimiz zaman kendimize karşı yönelteceğimiz öz-nefrettir. Bazen bu ilişki oldukça açıktır ya da kolayca kurulabilir. Bir insan olması gerektiği kadar bilgili ya da yardımsever değildir ve *The Witness* adlı öyküdeki gibi mantıksız öz-suçlamalarla doludur. Çoğunlukla, buyruklarını bu şekilde çiğnediğinin farkın-

da değildir, ancak, görünüşte beklenmedik bir biçimde kendini birdenbire aşağılık, rahatsız, yorgun, kaygılı ya da sinirli hisseder. Dağın tepesine tırmanmayı bıraktıktan sonra birdenbire bir köpekten ürken hanım hasta örneğini anımsayalım. Buradaki olaylar dizisi şöyle gelişir: İlk önce, tırmanmayı bırakma yolundaki anlamlı kararını bir başarısızlık -ona herşeyi başarması gerektiğini buyuran (ve bilinçaltında kalan) bir buyruğun ışığı altındaki bir başarısızlık- olarak algılar. Derken bunu yine bilinçaltınhda kalan bir kendini aşağılama izler. Daha sonra, çaresiz ve ürkmüş olma biçimindeki kendini azarlama tepkisi ortaya çıkar, bu, bilinç düzeyine ulaşan ilk coşkusal akımdır. Eğer kendisini analiz etmemiş olsaydı, köpeğe yönelik korkusu şaşırtıcı bir olay olarak kalacaktı; şaşırtıcı, çünkü bu korkunun bundan önceki olaylarla hiçbir ilgisi yoktu. Diğer olaylarda birey bilinç düzeyinde sadece, kendini öznefretinden korumaya, kaygısını dindirmeye yönelik özel yöntemleri (yeme, içki ya da alışveriş alışkanlığı, vb) gibi özel birtakım otomatik korunma yollarını, başkalarının kendisinin duygularını yaraladığını (pasif dışsallaştırma) ya da başkalarına sinirlendiğini (aktif dışsallaştırma) algılar. Bu kendini koruma girişimlerinin nasıl işlediğini çeşitli açılardan görmek için bol bol fırsatımız olacak. Bu bağlamda yine bunlara benzer bir şeyi tartışmak istiyorum, çünkü bu, kolayca gözden kaçabilir ve tedavide bir çıkmaza yolaçabilir.

Birey, özgün iç-buyruklarını yerine getiremeyeceğini bilinçsizce algılamanın eşiğine geldiği zaman, bu otomatik kendini koruma girişimi devreye girer. Bu durumda, başka türlü mantıklı ve işbirliğinden yana olan hasta heyecanlanabilir ve sanki herkes ve herşey tarafından kötüye kullanılıyormuş gibi kaba bir duyguya kapılabilir: Yakınları ondan yararlanır, patronu acımasızdır, dişçi dişini parçalar, psikanaliz onu iyileştirmez, vb. Analiste karşı oldukça kırıcı olabilir ve evinde şiddetli öfke nöbetleri geçirebilir.

Hastanın coşkusal altüst oluşunu anlamaya çalışırken dikkatimizi çeken ilk etken, onun özel ilgi görme yolundaki ısrarlı hak istekleri olur. O anki duruma göre, işyerinde daha çok yardım görme konusunda, karısının ya da annesinin onu rahat bırakması, analistin ona daha çok zaman ayırması, ya da okulda kendi lehine birta-

kım ayrıcalıklara sahip olması konularında ısrar edebilir. Bu durumda ilk izlenimimiz, bağnazlık derecesindeki birtakım isteklerin ve bunların engellenişiyle ortaya çıkan bir kötüye kullanılmış olma duygusunun varlığıdır. Ama dikkati bu hak isteklerine çekildiği zaman hastanın bağnazlığı artır. Bu durumda açıktan açığa düşman kesilebilir. Dikkatle dinleyecek olursak, kırıcı sözler boyunca akıp giden bir konu bulunuz. Şöyle der gibidir: "Allahın belası aptal, benim gerçekten de birşeye ihtiyacım olduğunu anlamıyor musun?" Şimdi, hak isteklerinin nevrotik ihtiyaçlardan kaynaklandığı yolundaki bilgimizi göz önüne alırsak, hak isteklerindeki ani bir artışın, oldukça yaşamsal olan birtakım ihtiyaçlardaki artışa karşılık geldiğini görebiliriz. Bu yolu izlemekle hastanın sıkıntısını anlama fırsatı elde etmiş oluruz. O zaman hastanın, farkında olmadan, gerekli iç-buyruklardan bazılarını yerine getiremeyeceğini anladığı ortaya çıkabilir. Örneğin, önemli bir sevgi ilişkisinde başarı sağlayamayacağını; ya da çok büyük gerilimler bedeline bile azaltamayacağı kadar ağır bir yükün altına girdiğini hissedebilir; ya da analizde ortaya çıkan bazı sorunların kendisini yorduğunu, hatta dayanma gücünü aştığını, ya da, onun doğrudan irade gücüyle bunları artadan kaldırma çabalarının boşa çıktığını algılamış olabilir. Çoğunlukla bilinçsiz olan bu tür algılamalar hastanın paniğe kapılmasına neden olur, çünkü bütün bu garip şeylerin üstesinden gelebilmesi *gerektiğine* inanır. Bu durumda iki seçenek vardır. İlki, kendine yönelik isteklerinin fantastik olduğunu anlamasıdır. Öteki seçenek, yaşam koşullarının onu öylesine değiştirdiğini ki, "başarısızlıklarla" yüz yüze gelmek zorunda kalmayacağını savunmasıdır. Hasta, heyecanla ikinci yolu tutar ve burada terapinin amacı ona ilk seçeneği göstermektir.

Hastanın, iç-buyruklarını yerine getirmesinin olanaksız olduğunu anlamasının, bağnaz nitelikli birtakım hak istekleri yaratabileceği olasılığını görmek terapi açısından çok önemlidir. Bunun önemli oluşunun nedeni, bu hak isteklerinin, üstesinden gelinmesi çok zor olan bir coşkunluk durumu yaratabilmesidir. Ama ayrıca bu, kuramsal bir öneme de sahiptir. Bu, birçok hak isteğinin vazgeçilmezliğinin anlaşılmasında işimize yarar. Ve bireyin iç-buyruklarını yerine getirme konusunda duyduğu aciliyeti gözler

önüne serer.

Son olarak, iç-buyrukların yerine getirilmesinde karşılaşılan bir başarısızlığın -ya da başarısızlık tehlikesinin- belli belirsiz algılanışı çok derin bir umutsuzluk yaratabilse bile, bu durumda bu tür algılamalara engel olmaya yönelik katı bir içsel ihtiyacın varlığı söz konusudur. Nevrotik bireyin bu kavrayışlardan kaçınma yollarından birisinin, bu iç-buyrukları kendi hayal dünyasında yerine getirmesi olduğunu görmüştük. ("Olabilmem, ya da belli bir yoldan hareket edebilmem *gerekir*. Dolayısıyla böyle olabilecek ya da yapabilecek *durumdayım*.") Görünürde ustaca ve atak olan bu gerçeklikten kaçma yönteminin, gerçekte bireyi kendi iç-buyraklarını yerine getirmediği ve getiremediği gerçeğiyle yüz yüze gelmesine yönelik korkusu tarafından belirlendiğini şimdi çok daha iyi anlıyoruz. Bu nedenle, bu, birinci bölümde ortaya konan ve hayal gücünün nevrotik ihtiyaçların hizmetine verildiği anlamına gelen görüşün bir açıklamasıdır.

Böylece oluşturulan öz-aldatmaya yönelik birçok bilinçsiz araçtan temel bir öneme sahip oluşlarından ötürü sadece ikisi üzerinde duracağım. Bunlardan ilki, farkına varma eşiğini aşağı çekmektir. Bazen, başkaları üzerinde çok zekice gözlemler yapabilen nevrotik birey, kendi duygularına, düşüncelerine ya da hareketlerine karşı inatçı bir ayrımsamama (farkına varmama) tutumunu ısrarla sürdürebilir. Analizde bile bir soruna dikkati çekildiği zaman "bunun farkında değilim," ya da, "bunu hissetmiyorum" diyerek tartışmayı kestirip atar. Burada anılması gereken bir başka bilinçsiz araç da nevrotiklerin çoğunda görülen tipik bir özelliktir: Kendilerini sadece tepki veren varlıklar olarak algılamak. Bu, suçu başkalarına yıkmanın da ötesinde bir şeydir. Bu, bireyin, kendi iç-buyruklarını bilinçaltında reddetmesine eşdeğerdedir. Bu durumda yaşam, dışarıdan gelen bir itiş-kakışlar dizisi olarak algılanır. Başka bir deyişle iç-buyrukların kendileri de dışsallaştırılır.

Daha genel terimlerle özetleyecek olursak: Buyurgan bir rejimde yaşayan her insan, bu rejimin buyruklarından kaçınmaya yönelik birtakım araçlar geliştirecektir. Birey, dışarıdan gelen bir buyurganlık ortamında bütünüyle bilinçli olabilen bir ikiyüzlülüğe itilir. Onun kendi iç dünyasındaki kendi içinde bilinçsiz olan buyurgan-

lık durumundaysa sonuçta ortaya çıkan ikiyüzlülük ancak kendini kandırmaya yönelik bilinçsiz aldatmacaların yapısına bürünebilir.

Bütün bu araçlar, başka türlü "başarısızlığın" algılanmasını izleyecek olan öz-nefretteki artışın önüne geçer; dolayısıyla büyük bir öznel değere sahiptir. Ama bunlar ayrıca, gerçeklik duygusundaki genel bir zayıflamaya da katkıda bulunur; bu nedenle hem kendine yabancılaşmaya[7] hem de gurur sisteminin büyük özerkliğine katkıda bulunurlar.

Bireyin kendine yönelik istekleri, böylece, nevrozun yapısında belirleyici bir konum kazanmış olur. Bunlar, bireyin kendi ideal imajını güncelleştirme çabasını içerir. Bu istekler bireyin giderek kendine yabancılaşmasında çift yönlü bir iş görür: Bir yandan kişiyi kendiliğinden duygu ve inançlarını çarpıtmaya zorlayarak, öte yandan da bilinçsiz ve genel bir ikiyüzlülük yaratarak. Bunlar ayrıca öz-nefret tarafından da belirlenir ve son olarak, kişinin bunlara boyun eğme yetisinden yoksun olduğunu algılaması, öz-nefretin bağından boşanmasına neden olur. Bir bakıma her türlü öz-nefret, iç-buyrukların yerine getirilmeyişinden ötürü bireyin kendi kendine verdiği bir cezadır; başka bir deyişle eğer o insanüstü bir yaratık olsaydı, öz-nefret diye bir duyguya kapılmayacaktı.

Öz-nefretin bir başka dışavurumu da ayıplayıcı *öz-suçlamalardır*. Bunların çoğu acımasız bir mantıkla bizim ana önermelerimizden kaynaklanır. Eğer birey *mutlak* korkusuzluğa, gönülyüceliğine, dinginliğe, iradeye, vb ulaşmayı başaramazsa, gururu "suç" hükmünden sözeder.

Bazı öz-suçlamalar, bireyin kendi içinde varolan güçlüklere karşı yöneltilir. Bu nedenle bunlar, aldatıcı bir şekilde ussal gözükebilir. Bireyin kendisi ne olursa olsun bunların haklı olduğunu düşünür. Herşeyden önce, yüksek standardlarla orantılı olduğu için bu tür öz-suçlamaların böylesine şiddetli oluşuyla övünmeye değmez mi? Aslında o, güçlükleri konu dışı tutar ve bunları, ahlaki ayıplamanın öfkesinin kucağına atar. O bunlardan sorumlu olsun ya da olmasın, bu güçlükler belli bir yere oturtulur. Onun şu ya da bu yoldan daha farklı düşünüp düşünemeyeceği, hissedip hissedemeyeceği ya da davranıp davranamayacağı, hatta bunların farkında olup olmadığı bile hiç önemli değildir. Böylece, üzerinde ça-

lışılıp irdelenmesi gereken nevrotik bir sorun, kişiye silinmez bir damga vuran iğrenç bir yüz kızartısına dönüşür. Örneğin, uğraşlarını ya da görüşlerini savunmuyor olabilir. Kendi görüşlerini dile getirmesi ya da kendisinden yararlanılmasına engel olması gerektiği zaman bunun yerine o daha çok boyun eğdiğini farkeder. Bunu tam olarak gözlemiş olmak onun yararına olmakla kalmayacak, ayrıca gerçekte onun kendini ortaya koymaktan çok boyun eğmeye zorlayan güçlerin düzenli bir biçimde kavranmasına yönelik olarak atılmış ilk adım da olabilecekti. Ama bunun yerine o, yıkıcı kendini cezalandırmaların pençesinde, "cesaretten yoksun" olma ya da iğrenç bir ödlek olma yüzünden kendini küçümseyecek veya çevresindeki insanların, zayıf oluşundan ötürü onu küçümsediklerini düşünecektir. Böylece kendi üzerinde yaptığı gözlemin tek etkisi, onun "suçluluk" ya da aşağılık duymasına neden olmanın ötesine geçmez, bunun sonucu olarak azalan öz-saygısı daha sonra onun için özgürce konuşmayı, kendi görüşlerini dile getirmeyi daha da zorlaştıracaktır.

Benzer bir şekilde, yılanlardan ya da araba kullanmaktan açıkça korkan bir insan, bu tür korkuların, denetleyemediği bilinçaltı güçlerinden kaynaklandığı konusunda çok iyi aydınlatılmış olabilir. Mantığı ona "korkaklığın" bir ahlak ayıplaması anlamına gelmediğini söyler. Hatta "suçlu olma" ya da "suçlu olmama" konusunda kendisiyle tartışabilir de. Ama büyük bir olasılıkla bir sonuca varamayacaktır, çünkü bu, varoluşunun farklı düzeylerini içeren bir tartışmadır. Bir insan olarak, korkulara tabi olma konusunda kendini hoşgörebilir. Ama tanrısal bir yaratık olarak, mutlak korkusuzluk özelliğine sahip olmalıdır ve herhangi bir korkuya sahip olmasından ötürü yapabileceği tek şey, kendinden nefret edip kendini küçümsemektir. Yine bir yazar, yazmayı altından kalkılması zor bir şey yapan kendi içindeki bazı güçlükleri yüzünden yaratıcı çalışma konusunda ketlenir. Bu nedenle çalışması ağır ilerler; öteyle beriyle oyalanır ya da ilgisiz şeyler yapar. Bu sıkıntıyı iredelemek ve kendine yakınlık (sempati) duymak yerine, kendisini tembel bir aptal ya da işiyle gerçekten ilgilenmeyen bir düzenbaz olarak adlandırır.

Bir blöfçü ya da bir dolandırıcı olma yolundaki öz-suçlamalar

çok yaygındır. Bunlar, her zaman somut bir nedenle açıktan açığa kişinin kendisini hedef almaz. Çoğunlukla nevrotik bir insan bu çizgide, sonuçta ortaya çıkan belli belirsiz bir tedirginlik hisseder: Herhangi bir şeye bağlı olmayan ve zaman zaman gizli, zaman zaman bilinç düzeyinde acı verici olan kuşkular. Bazen birey sadece, öz-suçlamalara karşı gösterdiği tepki olan gerçek yüzünün ortaya çıkarılacağı korkusunun farkına varır: Eğer insanlar onu daha iyi tanımış olsalardı, hiç de iyi bir insan olmadığını göreceklerdi. Bir sonraki etkinlik anında yetersizliği ortaya çıkacaktır. İnsanlar, onun "maskesinin" arkasında gerçek bilgiden yoksun olduğunu ve dikkati çekmeyi zar zor başarabildiğini anlayacaklardır. Yine yakın bir ilişkide ya da bir sınav ortamında, "bulunup ortaya çıkarılacak" olan şeyin tam olarak ne olduğu da sisli bir perdenin arkasındadır. Ne var ki bu öz-suçlama da gökten zembille inmemiştir. Bu, bilinçaltında varolan aldatmacaların —sevgi, haktanırlık, ilgi, bilgi, alçakgönüllülük aldatmacalarının— tamamıyla ilgili bir sorundur. Ve bu özgün öz-suçlamanın sıklığı, herbir nevrozda bulunan aldatmacanın tekrarlanış sıklığına tekabül eder. Bunun yıkıcı yapısı burada da varolan bilinçsiz aldatmacaların yapıcı bir araştırma süzgecinden geçirilmesine katkıda bulunmaktan çok, sadece suçluluk duyguları ve korku yaratmasında dile gelir.

Diğer öz-suçlamalar, varolan güçlüklerden çok, birşeyi yapmaya yönelik güdülenimleri hedef alır. Bu öz-suçlamalar, bilinçli bir kendini irdelemenin tam bir yansıması gibi gözükebilir. Ve bir insanın gerçekten de kendini keşfetmeyi mi istediğini yoksa sadece bir hatabulucu mu olduğunu veya her iki etkenin de işbaşında olup olmadığını ancak konunun tamamını değerlendirdikten sonra anlayabiliriz. Bu yöntem daha da aldatıcıdır; çünkü güdülenişlerimiz, çok ender olarak som altındandır; bunlar genellikle göründüğünden daha az değerli olan çeşitli metallerden birisiyle alaştırılmıştır. Yine de eğer büyük bir bölümü altınsa, buna altın diyebiliriz. Eğer bir arkadaşımıza öğüt verme konusundaki ana güdülenişimiz dostça bir yapıcı yardım niyetiyse, bundan pekâlâ haz duyabiliriz. Hatabulucu tutumun pençesindeki kişi böyle değildir. Şunu söyleyecektir: "Evet, ona öğüt verdim, belki de iyi bir öğüt. Ama bunu kıvançla yapmadım. Bir parçam da canımın sıkılmasından nefret et-

ti." Ya da: "Belki de bunu sadece ondan üstün olduğumu hissetmekten ya da içinde bulunduğu durumla daha iyi başedemediği için onu iğnelemekten zevk almak için yaptım." Bu da yanıltıcıdır, çünkü böyle bir sonuçlandırmada da gerçek kırıntıları vardır. Az bir bilgeliği olan bir gözlemci bazen yanıltıcı görüntüyü dağıtabilir. O şöyle karşılık verebilirdi: "Söylediğin herşey dikkate alınınca, arkadaşına gerçek bir yardımının dokunması için ona gerçekten de yeterli zaman ve ilgiyi ayırmış olman senin için daha çok kıvanç duyulacak birşey değil mi?" Öz-nefretin kurbanı olan kişinin aklına, olaya böyle bakma aslâ gelmeyecekti. Kalın gözlükleriyle kendi hatalarına bakarken, ağaçlar için ormanı göremez. Dahası, bir başkan, bir arkadaş ya da psikanalist, olayları ona doğru bir bakış açısından sunsa bile inanmayabilir. İncelik gösterip açık gerçeği kabul edebilir, ama bunların, onu yüreklendirme ya da özgüvenini tekrar kazanması amacıyla söylenmiş şeyler olduğundan kuşkulanır.

Bu tür tepkiler dikkate değer, çünkü bunlar, öz-nefretinden kurtarmak için nevrotik bireyi sarsmanın ne kadar zor olduğunu gösterir. Bir durumun tamamını yargılayışındaki hatası net bir şekilde gösterilir. Durumun bazı yanlarına aşırı bir odaklaşma gösterdiğini, diğer bazı yanlarını gözardı ettiğini anlayabilir. Yine de kendi yargısında ısrar eder. Bunun nedeni, nevrotik bireyin mantığının, sağlıklı insanlarınkinden farklı önermeler üzerinde işlemesidir. Verdiği öğüt *mutlak* yardımseverlik olmadığı için, eyleminin tamamı ahlaki açıdan kuşkuludur ve bu nedenle kendini küçümsemeye başlar öz-suçlamalardan vazgeçme konusunda kendini bırakmayı reddeder. Bu gözlemler, ara-sıra psikiyatristler tarafından ortaya atılan ve öz-suçlamaların sadece, güvence kazanmaya ya da suçmalardan ve cezalardan kaçınmaya yönelik zekice bir araç olduğunu öne süren savı çürütmektedir. Elbette zaman zaman görülen bir durumdur bu olay. Bu durumda, bu gözkorkutucu otorite sahiplerine karşı çocukların ve yetişkinlerin kullandığı bir stratejiden başka birşey değildir. Böyle bile olsa, yargılamada dikkatli olmak zorundayız ve güven kazanma ihtiyacının bu kadar büyük oluşunun nedenini de incelememiz gerekir. Bu olayları genelleştirmek ve öz-suçlamaları sadece stratejik amaçlara yönelik araçlar olarak değerlendirmek, bunların yıkıcı gücünün anlaşılması konusunda

tam bir başarısızlık anlamına gelir.

Ayrıca öz-suçlamalar bireyin denetimi dışındaki terslikler üzerinde de yoğunlaşabilir. Bunlar, örneğin okudukları bir cinayetten ya da bin kilometre uzaklıktaki bir sel felaketinin sorumluluğundan ötürü kendilerini suçlayabilecek olan psikotiklerde çok net bir şekilde gözlenir. Görünüşte saçma olan bu öz-suçlamalar, melankoli olaylarındaki en açık belirtilerdir. Ama nevrozlardaki özsuçlamalar, daha az garip olmalarına karşın, daha az gerçekdışı olmayabilir. Buna bir örnek olarak, komşusunun balkonunda komşu çocuğuyla oynarken balkondan düşen bir çocuğun zeki annesini gösterelim. Çocuk, önemsiz bir berelenmenin dışında kazayı zararsız atlatmıştı. Annesi, kazadan sonra yıllarca ağır bir şekilde kendini suçlayıp durmuştu. Kaza bütünüyle onun hatasıydı. Eğer orada olsaydı çocuğu parmaklığa çıkmayacak, düşmeyecekti. Bu anne, çocuklara karşı aşırı korumacı olmanın sakıncalı olduğunu kabul ediyordu. Aşırı koruyucu bir annenin bile her an çocuğunun yanında olamayacağını elbette biliyordu. Yine de kendi yargısında ısrar ediyordu.

Benzer bir şekilde genç bir aktör, mesleğindeki geçici başarısızlıklardan ötürü kendini acımasızca azarlıyordu. Kontrolünün dışında kalan birtakım tersliklerle karşılaştığının tam olarak farkındaydı. Arkadaşlarıyla konuşurken bu elverişsiz etkenlere dikkati çekecek, ancak bunu, sanki suçluluk duygusunu yatıştırıp, suçsuz olduğunu söylercesine savunmacı bir tavırla yapacaktı. Eğer arkadaşları ona tam olarak elinden daha başka birşeyin gelip gelemeyeceğini sorsalardı, bunu somut birşeye bağlayamazdı. Hiçbir araştırma, hiçbir güvence, hiçbir yüreklendirme onun kendine yönelik suçlaması karşısında işe yaramamıştı.

Bu tür öz-suçlamalar bizde merak uyandırabilir, çünkü tersi tavırlar daha sık görülür. Genellikle nevrotik birey, kendini temize çıkarmak için, duruma bağlı güçlüklerin ya da şanssızlıkların üstüne atlamaya heveslidir: Yapabileceği herşeyi yapmıştır; uzun bir öyküyü özetlemek gerekirse, kısaca o, hârikadır. Ama onu yıkan başkalarıdır, konumun tamamıdır ya da kazara hatalardır. Bu iki tutum yüzeyde birbirine zıt gibi gözükse de ilginç bir şekilde, benzerlikler zıtlıklardan daha çoktur. Her iki yoldan da dikkat, öznel et-

kenlerden saptırılarak dışsal etkenler üzerinde odaklaştırılır. Başarı ve mutluluk için belirleyici etki bunlara bağlanır. Her ikisinde de bunun işlevi, kişinin kendi ideal özü olamayışından ötürü şiddetlenen kendine yönelik ayıplamaların saldırısından kurtulmaktır. Ayrıca anılan olaylarda ideal anne olmak ya da bir aktör olarak gözalıcı bir saygınlık sahibi olmak gibi başka nevrotik etkenler de araya girmişti. O zamanlar anne, tutarlı bir şekilde iyi bir anne olamayacak kadar kendi sorunlarıyla haşır neşirdi; aktörün, bir iş için zorunlu olan ilişkileri kurmaya ve rekabet etmeye karşı bazı ketlemeleri işbaşındaydı. Her ikisi de bu güçlüklerin bir ölçüde farkındaydı, ama bunların gelişigüzel açıklamışlar, unutmuşlar ya da bu güçlükleri kurnazca allayıp pullamışlardı. Gamsız bir insanda bu tutum bize garip gelmeyecektir. Ama ele aldığımız —bu bağlamda tipik olan— iki olayda da bir yandan hatalarıyla binbir sakınımla uğraşmayla, öte yandan da denetimlerinin dışındaki olaylardan ötürü yaptıkları acımasız, mantıksız öz-suçlamalar arasındaki ezici bir tutarsızlıktan başka birşey yoktu. Bu tür tutarsızlıklar, bunların öneminin farkında olmadığımız sürece kolayca gözden kaçabilir. Aslında bunlar, öz-aşağılamanın dinamik güçlerinin anlaşılmasında yardımcı olacak önemli bir ipucu içerir. Bu tutarsızlıklar, kişisel özürlerden kaynaklanan ve bireyin kendini korumaya yönelik araçlara sağınmasını gerektirecek kadar yoğun olan bir öz-suçlamaya dikkati çeker. Ve bireyler, bu türden iki araç kullanırlar: Kendilerine karşı aşırı ölçüde sakınımlı davranmak ve sorumluluğu olayların üstüne atmak. Bu insanların bu son hareketle öz-suçlamalardan, en azından bilinç düzeyinde kurtulmayı neden daha iyi başaramadıkları sorusu gündeme gelir. Bu sorunun yanıtı kısaca, bu insanların dış etkenlerin kendi kontrolleri dışında olduğunu düşünmemeleri gerçeğinde yatar. Ya da daha kesin konuşmak gerekirse: Bu etkenlerin, kendi kontrolleri dışında olmaması *gerekir*. Sonuç olarak kötüye giden herşey bu insanları ele verir ve onların utanç verici sınırlarını ortaya çıkarır.

Şu ana kadar anılan öz-suçlamaların somut şeyler üzerinde — var olan içsel güçlükler, güdelenmeler, dış etkenler üzerinde— odaklaşmasına karşın, diğer öz-suçlamalar bulanık ve belirsiz kalır. Bir insan, belli birşeye bağlayamadığı suçluluk duygularından

kurtulamadığını hissedebilir. Sonunda bu duyguların, daha önceki bir ete kemiğe bürünme süreci sırasında işlenen bir suçla ilgili olabileceği görüşüne sığınabilir. Yine de bazen daha somut bir öz-suçlama ortaya çıkacak ve nevrotik birey bunun nedenini bulduğunda, kendinden nefret ettiğine inanacaktır. Örneğin, karşısındaki insanlarla yeterince ilgilenmediğini ve onlara gerekli özeni göstermediğini farketmiş olduğunu varsayalım. Bu tutumunu değiştirmeye çalışır ve böyle yapmakla öz-nefretinden kurtulacağını umar. Ama eğer kendine gerçekten de düşman kesilmişse bu tür çabalar —olanca inancına karşın— onu, kendine yönelik bu düşmanlıktan kurtaramayacaktır, çünkü işe tersinden başlamıştır. *Öz-suçlamalarının kısmen doğru oluşundan ötürü kendinden nefret etmez, ancak daha çok, kendinden nefret ettiği için kendini suçlar.* Ve bir öz-suçlamayı öteki izler. Öç almaz, öyleyse o bir ödlektir. Kincidir, öyleyse o bir canavardır. Yardımseverdir, öyleyse o bir enayidir. Yardımveser değildir, öyleyse o bencil bir domuzdur; vs, vs.

Eğer birey öz-suçlamalarını dışsallaştırırsa, herkesin onun yaptığı her işe bir kulp taktığını düşünebilir. Daha önce de belirttiğimiz gibi onun için bu öylesine gerçek olabilir ki, çevresindeki insanlara içerleyebilir. Savunmacı bir tavırla öylesine katı bir makseye bürünebilir ki yüz ifadesinden, sesinin tonundan ya da mimiklerinden, içinden geçenleri kestirmek olanaksızlaşır. Ya da nevrotik birey bu tür dışsallaştırmaların farkında olmayabilir de. Bu durumda onun bilinç düzeyinde herkes çok iyi, çok ince ruhludur. Ve ancak analiz sürecinin akışı içinde gerçekte sabit bir kuşku içinde yaşadığını algılayacaktır. Nevrotik kişi de tıpkı Democles gibi, her an ağır bir suçlama kılıcının kafasına inebileceği korkusuyla dehşet içinde yaşayabilir.

Sanırım hiçbir psikiyatri kitabı, sözkonusu temelsiz özsuçlamalar için, Kafka'nın *Dava* adlı eserinde sunulandan daha derinlemesine bir tablo sunamaz. [8] Tıpkı Mr. K gibi nevrotik birey de en güzel enerjilerini, acımasız ve kim olduğunu bilmediği yargıçlara karşı açtığı sonuçsuz ve savunmacı bir savaşta tüketebilir ve giderek daha çok umutsuzluğa gömülebilir. Burada da suçlamalar Mr. K'nin gerçek bir başarısızlığına dayanan bir temele sahiptir. E. Fromm'un, *Dava*'ya ilişkin çözümlemesinde [9] çok güzel gösterdiği

gibi bu temel, Mr. K'nin yaşamındaki eylemsizliğin tamamı üzerinde amaçsız sürüklenişinde, özerklikten ve gelişimden yoksun oluşunda -bütün bunları Fromm, güzel bir terimle "Mr. K'nin kısır yaşamı" olarak adlandırır- yatmaktadır. Fromm, bu şekilde yaşayan her insanın mutlaka suçluluk duyacağını belirtir; bunun böyle olmasının da geçerli nedenleri vardır: Çünkü *suçludur.* Kendine gelmek ve kaynaklarına dönmek yerine, böyle bir birey, her zaman sorunlarını bir başkasının çözmesini bekler. Fromm'un çözümlemesinde derin bir bilgelik vardı ve ben, burada uygulanan görüşlere katılıyorum. Yine de bu çözümlemenin eksik olduğu kanısındayım. Çünkü bu çözümleme öz-suçlamaların boşunalığını ve aşağılayıcı özelliğini dikkate almamıştır. Başka bir deyişle bu çözümleme, Mr. K'nin kendi suçluluğuna yönelik tutumunun yapıcı olmadığını, çünkü bunu öz-nefret ruhuyla yaptığını konu dışında tutmuştur. Mr. K'nin bu tutumu bile bilinçsizdir; kendini acımasızca suçladığını hissetmez. Sürecin tamamı dışsallaştırılmıştır.

Son olarak, bir insan nesnel gözle bakıldığında zararsız, doğru, hatta boş gözüken eylemlerden ya da tutumlardan ötürü de kendini suçlayabilir. Kendine bakmayı şımarma olarak; yemekten hoşlanmayı oburluk; körü körüne boyun eğmek yerine kendi arzularını dikkate almayı katı bencillik; analitik terayipi -ihtiyaç duyduğu ve yürütebileceği terapiyi- düşünmeyi kendi kendini şımartma; bir görüşü savunmayı küstahlık olarak değerlendirebilir. Burada da kişinin yaptığı bir şeyin hangi iç-buyruğu çiğnediğini ya da hangi gururu yaraladığını sormamız gerekir. Sadece çilecilikle övünen bir insan kendini "oburluk"la suçlayabilir. Sadece özgizleyiciliğiyle övünen bir insan kendini ortaya koyma çabasını bencillik olarak değerlendirir. Ama bu tür öz-suçlamalardaki en önemli şey, bunların sık sık, kendini gösteren gerçek öze karşı girişilen kavgayı içermesidir. Bu öz-suçlamalar, çoğunlukla analitik terapinin son evrelerinde başgösterir —ya da daha kesin konuşmak gerekirse, bu dönemlerde öne çıkar— ve sağlıklı gelişmeye yönelik hareketleri reddetme ve engelleme girişimlerine karşılık gelir.

Öz-suçlamaların (her türlü öz-nefrette olduğu gibi) zararlı oluşu, öz-koruyucu araçları gerekli kılar. Ve bu araçlar analitik ortam-

da kolaylıkla gözlenebilir. Hasta, kendi güçlüklerinden birisiyle yüzyüze geldiği an savunmaya geçebilir. Haklılık duygusu eşliğindeki bir öfkeyle, yanlış anlaşılmış olma duygusuyla ya da tartışmacı bir tutumla tepki gösterebilir. Bu güçlüğün geçmişte sözkonusu olduğunu ama şimdi daha iyi olduğunu; eğer karısı şimdikinden farklı bir davranış içinde olsaydı bu güçlüğün de hiçbir zaman ortaya çıkmamış olacağını; herşeyden önce eğer ailesi daha farklı olmuş olsaydı, bu güçlüğün de bu denli ağırlaşmış olmayacağını öne sürer. Sık sık, tehdit edici bir anlamda karşı saldırıya da geçebilir ve analistte hata bulabilir ya da tersine uysallaşıp kendini sevdirmeye çalışabilir. Başka bir deyişle, sakin bir incelemeyle ele alamayacağı kadar ürkütücü olan ağır bir suçlamada bulunmuşuz gibi tepki gösterir. Elindeki araçlara uygun olarak, konunun çevresinden dolanarak, suçu başkasına yıkarak, suçluluğa sığınarak, saldırganlaşarak sözkonusu suçlamayla savaşabilir. Burada, psikanalitik terapideki temel geciktirici etkenlerden birisiyle karşı karşıyayız. Ama ayrıca analizin dışında bu, bireyin kendi sorunlarına karşı nesnel olmasını engelleyen ana etkenlerden birisidir. Öz-suçlamalardan kurtulma zorunluluğu, yapıcı öz-eleştiri becerisini köstekler ve böylece, kişinin kendi hatalarından ders çıkarma olasılığını ortadan kaldırır.

Nevrotik öz-uçlamalar konusundaki bu görüşleri, sağlıklı bilinçle (vicdanla) karşılaştırarak özetlemek istiyorum. Sağlıklı bilinç, gerçek özümüzün en güzel uğraşlarının uyanık bekçisidir. Bu, Erich Fromm'un deyimiyle" "insanın kendine dönüşüne" tekabül eder. Bu, gerçek özümüzün, tümel kişiliğimizin sağlıklı ya da hastalıklı işleyişine gösterdiği bir tepkidir. Öte yandan öz-suçlamalar, nevrotik grurdan kaynaklanır ve bireyin ihtiyaçlarını yerine getirmemesinden ötürü, kibirli özün duyduğu doyumsuzluğu dile getirir. Öz-suçlamalar gerçek özden yana değildir, ona karşı yöneltilmiştir ve gerçek özü ezmeyi amaçlar.

Bilincimizden gelen bir tedirginlik ya da bir pişmanlık duygusu belirgin bir yapıcılık içerebilir çünkü belli bir eylem ya da tepkide veya yaşam biçiminin tamamında neyin yanlış olduğunun ortaya çıkarılmasına yönelik yapıcı bir araştırmayı devreye sokabilir. Bilincimiz (vicdanımız) rahatsız olduğu zaman başgösteren şey,

nevrotik süreçle baştan farklılık gösterir. Dikkatimizi çeken kötü bir işi ya da hatalı bir davranışı, olduğundan büyük ya da küçük görmeksizin tam olarak göğüslemeye çalışırız. İçimizde bundan neyin sorumlu olduğunu bulmaya ve şu ya da bu yolla sonuçta bunun üstesinden gelmeye çalışırız. Tersine öz-suçlamalar, kişiliğin tamamının hiç de iyi olmadığını ilan ederek, aşağılayıcı bir yargıya varır. Ve bu yargıdan sonra öz-suçlamaların işleyişi durur. Yapıcı bir hareketin devreye sokulabileceği bir andaki bu duruş, öz-suçlamaların yapısal boşunalığına tekabül eder. Çok daha genel terimlerle konuşacak olursak, bilincimiz, gelişimimize hizmet eden bir ahlak kurumudur. Buna karşın öz-suçlamalar köken açısından ve sonuç açısından da ahlaka aykırıdır, çünkü bireyi, kendinde voralan güçlükleri ussal bir araştırma süzgecinden geçirmekten alıkoyar ve böylece onun insanca gelişimine köstek olur.

Fromm, sağlıklı bilinçle "içe yansıtılmış otorite korkusu" olarak tanımladığı "otoriter" bilinci karşılaştırır. Aslında genel kullanımı içinde "bilinç" (vicdan) sözcüğü, bütünüyle farklı üç ayrı şeye karşılık gelir: Dış otoritelere karşı keşfedilme ve cezalandırılma korkusu eşliğindeki bilinçsiz bir içten boyun eğme; aşağılayıcı öz-suçlamalar ve özle (kişinin kendisiyle) ilgili yapıcı bir hoşnutsuzluk duygusu. Kanımca "bilinç" terimi sadece son anlamında kullanılmalı ve ben bunu sadece bu anlamda kullanacağım.

Öz-nefret üçüncü olarak, kendini *öz-aşağılamada* dışavurur. Burada bu ifadeyi, özgüveni yavaş yavaş yok eden çok yönlü süreçler için genel bir terim olarak kullandım: Bunlar kısaca, kendini ayıplama, kendini küçümseme, kendinden kuşkulanma, kendine karşı inançsızlık ve kendisiyle alay etme olarak özetlenebilir. Bunlarla öz-suçlamalar arasındaki ayrım, belirgin bir ayrımdır. Elbette bir insanın öz-suçlama yüzünden suçluluk mu duyduğunu, yoksa öz-küçümseme yüzünden aşağılık, değersizlik ya da alçaklık duygusuna mı kapıldığını söylemek her zaman olası değildir. Bu tür durumlarda kesin olarak söyleyebileceğimiz tek şey, bunların kendi değerimizi azaltmamazın farklı yolları olduğudur. Yine de öz-nefretin bu iki işleyiş biçimi arasında belirgin farklılıklar vardır. Öz-aşağılama temelde iyileşmeye ya da başarıya yönelik herhangi bir çabaya yöneltilir. Daha sonra anlayacağımız nedenlerden

ötürü, bunun farkında olma derecesinde çok büyük farklılıklar vardır. Öz-aşağılama, haklı kibirin katı maskesinin arkasına gizlenmiş olabilir. Ancak, doğrudan doğruya hissedilebilir de. Örneğin, halk içinde burnunu pudralamak isteyen çekici bir kız, kendi kendine şunları söylediğini fark eder: "Ne aptalca! Güzel gözükmeye çalışan çirkin ördek yavrusu!" Yine, psikolojik bir konuya büyülenmişçesine ilgi duyan ve bu konuda birşeyler yazmayı düşünen zeki bir adam, kendine şunları söyler: "Seni kendini beğenmiş budala! Sana bu konuda deneme yazabileceğini düşündüren ne!" Böyle bile olsa, kendilerine ilişkin alaycı şeyler söyleyen insanların, genellikle bunların öneminin tam anlamıyla farkında olduklarını varsaymak yanlış olacaktır. Görünüşte dürüst olan diğer sözle rdaha az açıktan açağa kısır olabilir; bunlar gerçekten de komik ve mizahi olabilir. Daha önce des öylediğim gibi bunların değerlendirilmesi çok daha zordur. Bunlar, mantıksızlaştırıcı ve aptallaştırıcı gururdan kurtulmuş olmanın bir belirtisi olabilir, ama bunun yerine, sadece bilinçsiz bir özsaygıyı koruma amacı da olabilir. Daha kesin konuşmak gerekirse: Bunlar, gururu yaralanmaktan koruyabilir ve bireyi öz-aşağılamaya yenik düşmekten kurtarabilirler.

Başkaları tarafından "alçakgönüllülük"olarak ilgi ve beğenigösterile nve bireyin kendisi tarafından da böyle algılanan kendine karşı inançsızlık tutumları da kolayca gözlemlenebilir.Dolayısıyla, hasta bir yakınına iyi bir bakım gösteren bir insan, şunları söyleyebilir ya da düşünebilir: "Yapabileceğimin en azı buydu." Bir başkası, "Bunu sadece insanları etkilemek için yapıyorum," diye düşünerek, iyi bir öykü anlatıcı oluşundan ötürü kendisine gösteriien beğeniyi önemsemeyebilir. Bir doktar, hastasındaki iyileşmeyi şansa ya da hastasının canlılığına bağlayabilir. Tersine eğer hastanın durumu kötüye giderse, bunu *kendi* başarısızlığı olarak değerlendirecektir. Ayrıca öz-aşağılamanın farkına varılmamış olabilmesine karşın, sonuçta ortaya çıkan bazı korkular — başkalarının gözünde— oldukça açık ve saydamdır. Bu nedenle birçok bilgili insan, tartışmalarda söze girmez, çünkü aptal gözükmekten korkar. Doğal olarak, varolan değerlerin ve başarıların bu şekilde inkar edilmesi ve bunlara inanılmaması, özgüvenin ge-

lişmesine ya da yeniden kazanılmasına zararlı etkiler yapar.

Son olarak öz-aşağılama, tümel davranış içinde dolaylı ve dolaysız yollardan kendini ele verir. İnsanlar zamanlarına, yapılan ya da yapılması gereken işlerine, arzularına, görüşlerine inançlarına yetersiz birdeğer biçerler.Yaptıkları, söyledikleri ya da hissettikleri birşeyi ciddi olarak ele alma yetisini görünüşte yitirmişolan ve başkaları bunu başarınca şaşkına dönen insanları da bu guruba sokabiliriz. Bu insanlar kendilerine karşı, sonuçta genelde yaşamı da içine alabilecek olan inançsız bir tutum geliştirirler. Daha çok olarak gerekirse, öz-aşağılama umutsuz, boyun eğici ya da özür dileyici bir davranış içinde belirgindir.

Tıpkı öz-nefretin diğer türleri gibi öz-aşağılama da rüyalarda ortaya çıkabilir. Ve bu, bireyin bilinçil düşüncelerinden henüz çok uzaklarda oluduğu zamanlarda bile başgösterebilir.Rüyasında kendini bir lağım çukuru,tiksindirici bir yaratık (bir hamamböceği ya da goril diyelim), biryan kesici, aptal bir soytarı sembolleriyle dile getirebilir.Rüyasında, gösterişi bir çiti olan ama içi domuz ahırı gibi kokan evler,onarılması olanaksız ölçüde yıkık binalar, ya da aşağılık, alçak birisiyle cinsel ilişki kurduğunu,birisinin halk içinde onu aptal yerine koyduğunu, vb. görebilir.

Sorunun ne kadar acıklı boyutlara ulaştığını çok daha genel olarak kavramak için, burada öz-aşağılamanm dört sonucunu ele alacağız. Bunlardan ilki bazı nevrotik tiplerin *kendilerini* ve kendi davranışlarını, ilişki kurduklar ıherkesle ve kendi dezavantajlarıyla *kıyaslamaya* duydukları zorlanımlı ihtiyaçtır. Diğer vatandaş daha çekicidir, daha bilgilidir, daha ilginç bir kişiliği vardır, daha iyi giyinmiştir; yaş ya da gençlik, daha iyi bir mevki, daha büyük bir önem avantajına sahiptir. Kaldıki kıyaslamalar tek yanlı oluşlarından ötürü nevrotik bireyin dikkatini çekse bile o, bunları net bir düşüncenin ışığı altında irdeleyemez; ya da bunu yapsa bile kıyaslamalı aşağılık duygusu olduğu gibi kalır. Bu kıyaslamalar nevrotiğin kendisi için haksız bir niteliği sahip olmakla kalmaz;çoğu zamanhiçbiranlam da taşımazlar. Kendi başarılarıyla gurur duyabilecek yaşlı bir insan neden kendisini daha iyi dans eden bir gençle kıyaslasın ki? Ya da hiçbir zaman müziğe ilgi duymayan bir insan neoden kendini müzisyenlerle kısaylayıp aşağılık duysun?

Yine de, onun *her* bağlamda başkalarından üstün olma yolundaki hak isteklerini anımsadığımız zaman, bu deneyim anlam kazanır. Burada ayrıca nevrotik bireyin gururunun, onun herşeyden ve herkesten üstün olması *gerektiğini* buyurduğunu da eklememiz gerekir. O zaman elbette başkalarının her "üstün" başarısının ya da özelliğinin, nevrotik bireyi rahatsız etmesi ve öz-yıkıcı aşağılamayı alevlendirmesi gerekir. Bazen aradaki ilişki tersyüz edilmiş bir şekilde etkinlik gösterir: Bilinç düzeyinde zaten öz-aşağılayıcı bir utumda olan nevrotik birey, başkalarının "parlak" nitelikleriyle karşılaştığı zaman bunları, azarlayıcı öz-eleştirilerini güçlendirip desteklemek için kullanır. Bunu iki kişi bağlamında açıklamak gerekirse: Bu sanki, Ali'yi utandırmak için Ali'nin arkadışının iyi notlarını ya da temiz tırnaklarını anlatan hırslı ve sadist bir anne gibidir. Bunları sadece bir rekabetten kaçınma olarak tanımlamak yetersiz olur. Bu olaylarda rekabetten kaçınma daha çok, özküçümsemenin bir sonucudur.

Öz-aşağılamanın ikinci bir sonucu da insan ilişkilerindeki *olumsuz duyarlılıktır*. Öz-aşağılama, nevrotik bireyin eleştiriye ve reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olmasına yolaçar. En küçük bir kışkırtmada ya da kışkırtma olmaksızın bile, başkalarının kendisine tepeden baktığını, onu ciddiye almadıklarını, arkadaşlığına aldırış etmediklerini, aslında kendisine saygısızlık ettiklerini düşünür. Öz-aşağılaması, kendisine ilişkin duyduğu derin belirsizliğe önemli ölçüde katkıda bulunur ve kaçınılmaz olarak, başkalarının ona yönelik tutumları konusunda da onu bir önceki kadar derin bir belirsizliğin kucağına atar. Kendini olduğu gibi kabul etmeyen nevrotik birey, başkalarının onu olanca hatalarıyla tanıdıklarına, onu dostça ya da benimseyeci bir ruhla kabul edebileceklerine belki de inanamaz.

Daha derin katmanlarda hissettiği şey, daha ağırsonuçlara sahiptir ve başkalarının onu açıkça küçümsedikleri yolundaki sarsılmaz bir inanca eşdeğerde olabilir. Ve nevrotik birey bilinç düzeyinde öz-aşağılamanın izlerinin bile farkında olmasa da, içinde böyle bir inançla yaşayabilir. Bu etkenlerin ikisi de —başkalarının onu küçümsediği yolundaki düşünce ve kendi öz-aşağılamasının göreceli ya dat am olarak farkına varması— öz-aşağılamanın büyük

çoğunluğunun dışsallaştırılması olayına dikkati çeker. Bu, bütün insan ilişkilerinin alttan alta zehirlenmesine yol açabilir. Nevrotik birey, karşısındaki insanların olumlu duygularını görünen değeriyle ele alamaz duruma gelebilir. Onun kafasında bir beğeni alayıcı bir söz; bir yakınlık belirtisi, üstünlük taslayıcı bir acıma olarak kaydedebilir. Birisi onu görmek ister; çünkü ondan birşey isteyecektir. Başkaları ondan hoşlandıklarını dile getirirler: Bunun tek nedeni olabilir, o da onu iyi tanımamalarıdır ya da onların kendileri de değersiz veya "nevrotiktir" ya da onlara yararlı olmuştur veya olabilir. Benzer bir biçimde, gerçekten düşmanca bir anlam taşımayan olaylar, varolan bir aşağılamanın kanıtı olarak yorumlanır. Birisi sokakta ya da tiyatroda ona selam vermemiştir, davetini kabul etmemiştir ya da anında karşılık vermemiştir; bu, saygısızlıktan başka birşey olamaz. Birisi onun hakkında iyi niyetli bir şaka yapar; bu, açıkça onu küçük düşürmeye yönelik bir girişimdir. Bir düşüncesine ya da etkinliğine yönelik bir itiraz ya da eleştiri; onun o anki etkinliğinin, vb dürüst bir eleştirisi değildir, bu, başkalarının onu küçümsediğinin bir kanıtıdır.

Analizde gördüğümüz gibi bireyin kendisi ya başkalarıyla olan ilişkilerini bu şekilde algıladığının ya da konunun içerdiği çarpıtmaların farkında değildir. Son durumda başkalarının kendisine yönelik davranışlarının gerçekten de kesinlikle bu türden olduğuna inanır, hatta "gerçekçi" oluşuyla da övünür. Psikanalitik ilişki içinde hastanın, başkalarının ona tepeden baktığına ne ölçüde inandığını gözlemleyebiliriz. Analitik çalışma epeyce yol aldıktan sonra ve hasta analiste karşı dostça davranmaya başladığı zaman, öylesine ve duygu yükü olmaksızın, analistin kendisine tepeden bakmasının her zaman o kadar açık ve kesin olduğunu ki, bunu belirtmeyi ya da üzerinde düşünmeyi bile gereksiz bulduğunu söyleyebilir.

İnsan ilişkilerindeki bütün bu çarpıtılmış algılamalar anlaşılır bir yapıdadır, çünkü karşımızdaki insanların tutumları gerçekten de özellikle konu dışında tutulduğu zaman, farklı yorumlara açıktır; bu arada dışsallaştırılmış öz-aşağılama da şaşmazcasına gerçek gözükür. Ayrıca sorumluluktaki bu tür bir aktarmanın özkoruyucu bir yapıya sahip olduğu da açıktır. Eğer sürekli canlı ve

keskin bir öz-aşağılamayla birlikte yaşamak olası olsaydı, bu belki de dayanılmaz olurdu. Bu açıdan bakıldığında nevrotik bireyin, başkalarını suçlu (kırıcı) olarak değerlendirmeye karşı bilinçsiz bir ilgi duyduğu görülür. Saygısızca davranıldığına ve reddedildiğine inanmak herkes gibi onun için de acı verici de olsa, bu, nevrotik bireyin kendi öz-aşağılamasıyla yüzyüze gelmesinden çok daha az acı vericidir. Başkalarının özsaygımızı ne yaralayabileceğini ne de yeniden kazandırabileceğini öğrenmek, insan için uzun zaman alan zor bir derstir.

İnsan ilişkilerine yönelik olan ve öz-aşağılamalardan kaynaklanan duyarlılıkla, nevrotik gururdan kaynaklanan duyarlılık birleşir. Bir insanın, birşeyin gururunu yaralaması yüzünden mi yoksa kendi öz-aşağılamasını dışsallaştırdığı için mi küçük düşürüldüğüne inandığını söylemek çoğunlukla zordur. Bunlar öylesine kopmaz bir biçimde içiçe geçmiştir ki, bu tür tepkilere her iki açıdan da yaklaşmak zorundayız. Elbette belli bir zamanda tepkinin şu ya da bu yanı kolayca gözlenip ele alınabilir. Eğer bir insan saygısızlık gibi gözüken bir tavıra kinci kibirle tepki gösterirse, tabloda baş köşeyi yaralı gurur alıyor demektir. Yine aynı olay yüzünden kişi umutsuzluğa kapılır ve yaranmaya çalışırsa, tabloda en açık olan şeyin öz-aşağılama olduğunu görürüz. Ancak her bir durumda madalyonun öteki yüzü de iş başındadır ve akılda tutulması gerekir.

Üçüncü olarak, öz-aşağılamanın pençesindeki bir insan, sık sık, çevresindeki insanlar tarafından *aşırı ölçüde kullanılır*. İster kötüye kullanılma, ister küçük düşürülme olsun, çirkin bir haraketi algılamayabilir bile. Duruma öfkelenen arkadaşları dikkatini buna çekseler bile o, kendisini yaralayan kişinin davranışlarını önemsememe ya da haklı çıkarma eğilimi gösterir. Bu, ancak hastalıklı bir bağımlılık olayındaki gibi belli koşullar altında ortaya çıkar ve karmaşık bir içsel olaylar toplamının bir sonucudur. Ama bunu yaratan etkenler arasında temel olanı, nevrotik bireyin, daha iyi davranışları hak etmediği yolundaki inancın yarattığı bir savunmasızlıktır. Örneğin, kocası başka kadınlarla olan ilişkileriyle caka satan bir kadın, bu durumdan şikayetçi olmuyor, hatta bilinç düzeyinde içerleme bile duymuyor olabilir, çünkü sevimsiz (sevilemez) olduğuna

inanmaktadır ve başka kadınların çoğunu daha çekici olarak değerlendirmektedir.

Öz-aşağılamanın anılması gereken son bir sonucu da, *başkalarının göstereceği ilgi, saygı, benimseme, beğeni ya da sevgiyle öz-aşağılamayı dindirme ya da dengeleme ihtiyacıdır.* Öz-aşağılamanın pençesinden kurtulma ihtiyacından ötürü bu tür bir ilgi arayışı zorlanımlıdır. Bu ayrıca, zafer kazanma ihtiyacı tarafından da belirlenir ve ömür tüketen bir yaşam amacına eşdeğerde olabilir. Bunun sonucuysa bireyin, kendini değerlendirmek için hepten başkalarına bağımlı hale gelmesidir: Kendine ilişkin değerlendirmesi, başkalarının ona yönelik tutumlarıyla birlikte inip çıkar.

Daha geniş kapsamlı kuramsal çizgilerle düşünürken bu türden gözlemler, nevrotik bireyin neden kendi yüceltilmiş imajına böylesine dört elle sarıldığını daha iyi anlamamıza yardım eder. Bu imajı koruması gerekir, çünkü o sadece tek bir seçenek olduğuna inanır: Öz-aşağılamanın yarattığı dayanılmaz korkuya yenik düşmek. Bu nedenle her zaman biri diğerini güçlendirip pekiştiren ve öz-aşağılamayla gurur arasında işleyen kısır bir döngünün varlığı sözkonusudur. Bu kısır döngü ancak, kendine ilişkin gerçeğe ilgi duyabildiği ölçüde değişebilir. Ama yine öz-aşağılama, nevrotik bireyin kendini bulmasını güçleştirir. Kendi aşağılanmış imajı kendisi için gerçek olduğu sürece, kendi özü ona aşağılık gözükür.

Peki nevrotik bireyin kendi içinde küçümsediği şey tam olarak nedir Bazen her şey: Bir insan olarak sınırları, bedeni, bedeninin görünüm ve işleyişi; zihinsel becerisi —mantık, bellek, eleştirel düşünce, tasarlama, özel beceri ya da yetenekler—; yalın kişisel eylemlerden sosyal etkinliklere kadar her türlü etkinlik. Küçümseme eğilimi az ya da çok geniş kapsamlı olabilirken, genellikle, bazı tutumların, beceri ya da yeteneklerin temel nevrotik çözüm için taşıdığı öneme bağlı olarak bu küçümseme eğilimi de bazı alanlar üzerinde ötekilerinden daha çok yoğunlaşır. Örneğin saldırgan kinci tip, kendi içinde en çok, "zayıflık" olarak değerlendirdiği şeyleri derinden küçümseyecektir. Bu, başkalarına yönelik olumlu duyguları, başkalarından intikam alma konusundaki bir başarısızlığını, (mantıklı bir benimseyişi içine alan) bir boyun eğmeyi, kendi ya da başkaları

üzerindeki bir denetim yokluğunu içerebilir. Bu kitabın çatısı altında tüm olasılıkların tam bir özetini vermek olanaksız. Buna gerek de yok çünkü iş başındaki yasalar her zaman aynıdır. Örnekleme amacıyla öz-aşağılamanın, sadece çok daha yaygın olan iki belirtisini —zeka ve çekicilikle ilgili belirtilerini— tartışacağım.

Dış görünüşle ilgili olarak, çekici olmama duygusundan, tiksinti uyandırıcı olma duygusuna dek uzanan alanın tamamını karşımızda buluruz. İlk bakışta, ortalamanın çok çok üstünde çekici olan kadınlarda da bu eğilim görmek oldukça şaşırtıcıdır. Ama unutmamamız gereken şey, nesnel gerçeklerin ya da başkalarının görüşlerinin değil, bir kadının kendi ideal imajı ile güncel özü arasında var olduğuna inandığı tutarsızlığın önem taşımasıdır. Bu nedenle ortak kanı onun güzel bir kadın olduğu yolunda olsa bile, o hala —hiçbir zaman olmadığı ve olamayacağı— *mutlak* güzellik değildir. Ve bu nedenle sözkonusu kadın kendinde var olan kusurları —bir yara izi, yeterince ince olmayan bir bilek ya da doğuştan dalgalı olmayan bir saç— üzerinde yoğunlaşabilir ve bu bağlamda bazen aynaya bakmaktan nefret edecek derecede kendini küçümser. Ya da örneğin, sinemada yanında oturan birisinin koltuk değiştirmiş olması bile, başkalarında tiksinti uyandırıyor olma korkusunu kolayca alevlendirebilir.

Kişilik içindeki diğer etkenlere bağlı olarak dış görünüşe yönelik aşağılayıcı tutum, ya ağır öz-aşağılamaya karşı aşırı dengeleme çabalarına ya da bir "boş ver" tutumuna yol açabilir. İlk durumda saç, dış görünüş, elbiseler, şapkalar vb için olağandışı miktarlarda para, zaman ve düşünce harcanır. Eğer küçümseme burun, göğüs ya da fazla kilolu olmak gibi özel birtakım noktalar üzerinde odaklaşmışsa, ameliyat olmak ya da zoraki kilo vermek gibi daha ağır sonuçlara sahip "çarelere" yol açabilir. İkinci durumda ise gurur, mantıklı bir cilt bakımına, bedensel duruşa, elbise seçimine engel olur. O zaman bir kadın çirkin ya da tiksindirici olduğuna öylesine derinden inanır ki, dış görünüşü düzeltmeye yönelik her girişim ona aptalca gelir.

Görünüş bağlamındaki öz-aşağılama, bunun ayrıca daha derin bir kaynaktan da beslenmesi halinde çok daha acıklı bir duruma gelir. "Çekici miyim?" sorusuyla "sevilebilir özelliklere sahip

miyim?" sorusu birbirine yapışık ikiz kardeşler gibidir. Burada, insan psikolojisinin temel bir sorununa değinmiş bulunuyoruz; ve yine bu sorun için de açık bir kapı bırakmamız gerekecek, çünkü sevilebilir olmak bir başka bağlamda ayrıntılı olarak tartışılacak. Bu iki sorun birden çok yoldan içiçe geçmiştir, ama özdeş değildir. Birisi şu anlama gelir: Görünüşüm, sevgiyi çekecek yeterli güzelliğe sahip mi? Ötekiyse şu anlama gelir: Beni sevilebilir kılacak özelliklere sahip miyim? İlk sorunun özellikle gençlik yıllarında önemli olmasına karşın, ikincisi varoluşumuzun çekirdiğine dek uzanır ve sevgi yaşamımızda mutluluğa ulaşmayla ilgilidir. Ama sevilebilir olma özellikleri kişilikle ilgilidir ve nevrotik birey kendisinden uzaklarda olduğu sürece, kendi kişiliği onun ilgisini çekmeyecek kadar bulanık ve silik kalacaktır. Ayrıca, çekicilik bağlamındaki kusurlar çoğunlukla bütün pratik amaçlar açısından göz ardı edilebilecekken, sevilebilir olma özellikleri bütün nevrotiklerde birçok nedenden ötürü gerçekte azalmış, zayıflamıştır. Yine de psikanalistin, hastalarından ilk soruya ilişkin bolca şey duymasına karşın, ikinci soruya ilişkin olsa bile çok az şey duyması oldukça ilginçtir. Nevrozda gerçekleşen temel şeylerden çerçeveye yönelik birçok kaymadan birisi de bu değil mi? Kendi doyumumuz için, ışıldayan yüzeyin dışında başka ne önemli olabilir ki? Bu süreç ayrıca yüzeysel çekicilik arayışıyla aynı çizgide değil midir? Sevilebilir özelliklere sahip olma ve bunları geliştirme konusunda hiçbir yüzeysel çekicilik yoktur, ancak, tam istenilen görünüşe ya da elbiseye sahip olma çabasında yüzeysel bir çekicilik vardır. Bu bağlamda görünüşle ilgili bütün soruların bir önemlilik yüküyle aşırı ölçüde yüklenmesi kaçınılmazdır. Ve kendini küçümsemenin bunlar üzerinde odaklaşması anlaşılır birşeydir.

Zekayla ilgili öz-küçümseme, sonuçtaki aptallık duygusuyla birlikte, mantığın her şeyi yapabilir olmasına dayanan gurura karşılık gelir. Ve bu, bu bağlamda gururun mu yoksa öz-aşağılamanın mı ön cephede olduğuna ilişkin tümel yapıya bağlıdır. Aslında nevrozların çoğunda, aklın işleyişi konusundaki hoşnutsuzluk için geçerli nedenler içeren rahatsızlıklar vardır. Saldırgan olma korkusu, eleştirel düşünme becerisini felç edebilir; bir fikre katılma konusundaki genel bir isteksizlik, kişinin bir kanıya varmasını zor-

laştırabilir. Her şeyi biliyor gözükmeye yönelik itici ihtiyaç, öğrenme yetisini köreltebilir. Kişisel konuları bulandırmaya yönelik genel eğilimler ayrıca, düşünmenin netliğini de bulandırabilir; tıpkı kendi ruhsal çatışmalarıyla ilgili olarak kendilerini köreltmeleri gibi, başka türden çelişkilerden de habersiz olabilirler. Bu insanlar, yaptıkları işe yeterli ilgiyi duymayacak, bu işi sonuna kadar götüremeyecek kadar ünün büyüsüne kapılmış olabilirler.

Bu noktada, bu tür gerçek güçlüklerden tamamıyle bir aptallık duygusunun sorumlu olduğunu düşündüğüm ve hastama şuna benzer şeyler söyleyerek yardımcı olmayı umduğum bir anı anımsadım: "Zekan kusursuzca yerli yerinde. Ama ya ilgin, cesaretin; ya çalışma yetinin içerdiği şeyler?" Elbette bütün bu etkenler üzerinde durmak gerekmektedir. Ama hasta, yaşamında zekasını kullanmak için kendini özgür bırakma işiyle ilgilenmez; onun ilgilendiği tek şey, "eylemleri ve olayları kontrol eden yüce aklın" *mutlak* zekasıdır. O zamanlar anlamadığım şey, kendi kendini değerden düşürme sürecinin bazen dev boyutlara ulaşan gücüydü. Gerçek entellektüel başarılara ulaşan insanlar bile, özlemlerini açıkça dile getirmek yerine kendilerini aptal olarak değerlendirme konusunda ısrar etmeyi tercih edebilirler, çünkü ne pahasına olursa olsun, alaya alınma tehlikesinden kaçınmaları gerekir. Ve küçük bir umutsuzluk anında, tersini gösterecek bütün güvence ya da kanıtları reddederek bu yargıyı benimserler.

Öz-küçümseme süreçleri, aktif bir kariyer arayışını farklı derecelerde bozucu bir şekilde etkiler. Sürecin etkisi, etkinliklerden önce, etkinlik sırasında ya da sonunda başgösterebilir. Öz-aşağılamaya yenik düşen bir nevrotik, cesaretini yitirdiğine öylesine inanabilir ki, bir elbiseyi değiştirebileceği, yabancı bir dili konuşabileceği ya da toplum içinde söyleşilere katılabileceği aklına bile gelmez. Ya da bir etkinliğe başlayabilir ama karşılaştığı ilk güçlük anında elindeki işi bırakır. Ya da sosyal etkinliklerden önce korkuya kapılabilir (sahne korkusu). Duyarlılıkta olduğu gibi burada da hem gurur, hem de öz-aşağılama bu ketleme ve korkuları derinleştirme yönünde iş görür. Özetlemek gerekirse bu korku ve ketlemeler, alkışlanma ihtiyacıyla etkin öz-aşağılayıcı ya da öz-yıkıcı güçlerin neden olduğu bir ikilemin ürünü olarak ortaya çıkar.

Bütün bu güçlüklere karşın bir iş kırıntısı bitirildiği, iyi yapıldığı ve iyi karşılandığı zaman öz-küçümseme sona ermez. "Bu kadar çalışan herkes aynı sonucu alırdı"; bir piyano resitalinde kusursuzca çalınmayan bir pasaj gözde büyütülür; "Bu sefer geçiştirmeyi başardın, ama gelecek resital bir yıkım olacak." Öte yandan bir başarısızlık, olanca gücüyle öz-aşağılamayı ayağa kaldırır ve bu, gerçek öneminin ötesinde cesaret kırıcı bir etki yapar.

Öz-nefretin dördüncü bir yanını, *öz-engellemeyi* tartışmadan önce konuyu, benzer gibi gözüken ya da benzer bir sonuca sahip olan olaylardan ayırarak, gerçek boyutlarına çekmemiz gerekecek. Her şeyden önce öz-engellemeyi (kendini engellemeyi), *sağlıklı öz-denetimden* ayırmamız gerekir. Dengeli bir insan bazı etkinliklerden ya da doyumlardan vazgeçecektir. Ama bunu yapmasının nedeni, diğer amaçlarının kendisi için daha büyük bir önem taşımasıdır, bu nedenle o, bu amaçlara kendi değerler basamağında (hiyeraşisinde) öncelik tanımak zorundadır. Dolayısıyla örneğin genç bir evli çift, kendilerine ait bir ev sahibi olmak amacıyla para biriktirmeyi tercih ettikleri için, bazı eğlence etkinliklerini bir yana itebilir. Kendini işine veren bir bilimadamı ya da sanatçı, toplumsal etkinliklerini sınırlayacaktır, çünkü onun için sessizlik ve yoğunlaşma daha büyük değerler anlamını taşımaktadır. Bu tür bir denetim, zaman, enerji ve parasal sınırların algılanmasını gerektirir (bu algı, nevrozlarda acıklı bir yoksunluktur). Bu ayrıca bireyin kendi arzularını tanımasını ve daha önemli birşey için daha az önemli bir başka şeyden vazgeçme becerisini de gerektirir. Nevrotik insan için bu çok zordur, çünkü "arzuları," çoğunlukla zorlanımlı ihtiyaçlardan başka birşey değildir. Ve zorlanımlılık, bu ihtiyaçların doğasında vardır, bu nedenle hepsi de eşit düzeyde öneme sahiptir; dolayısıyla nevrotik birey hiçbirisinden vazgeçemez. O zaman analitik terapide öz-denetim, bir gerçeklik olmaktan çok yakınsanması gereken bir hedeftir. Eğer kendi deneyimlerimden, nevrotik bireyin engellenmeyle iradi vazgeçme arasındaki farkı bilmediğini bilmeseydim, bugün bunu burada belirtmem gerekmeyecekti.

Ayrıca bireyin, nevrotik olduğu ölçüde farkına varmamış olabilmesine karşın, gerçekte engellenmiş bir varlık olduğunu dikkate almamız gerekir. Zorlanımlı itkileri, çatışmaları, bu çatışmaların

yalancı çözümleri ve kendine yabancılaşması, nevrotik bireyi sahip olduğu potansiyelleri gerçekleştirmekten alıkoyar. Buna ek olarak, sık sık engellendiğine inanır, çünkü sınırsız güçlere sahip olma yolundaki hak istekleri yerine getirilmemiştir.

Yine de —gerçek ya da hayali— bu engellemeler, bir *kendini engelleme niyetinden kaynaklanmaz.* Örneğin sevecenlik ve benimsenme ihtiyacı, aslında gerçek özün ve kendiliğinden duyguların engellenmesini içermektedir. Nevrotik kişi böyle bir ihtiyaç geliştirir, çünkü temel kaygısına karşın, başkalarıyla başa çıkması gerekir. Belirleyici bir öneme sahip olan kendini yoksunlaştırma, bu durumda sürecin talihsiz bir yan ürünüdür. Bizi burada öz-nefret bağlamında ilgilendiren şey, daha çok, şu ana kadar anlatılan öz-nefret belirtilerinden kaynaklanan aktif öz-engellemedir. İç-buyrukların mutlak egemenliği, gerçekte seçenek özgürlüğünün engellenmesidir. Öz-suçlamalar ve öz-aşağılama, öz-saygının engellenmesidir. Ayrıca, bunun dışında öz-nefretin aktif engelleyici yapısının daha açık bir şekilde belirdiği durumlar vardır. Bunlar, eğlence ve zevk alma konusundaki tabular ve umut ve özlemlerin yıkılmasıdır.

Eğlence konusundaki tabular, gerçek anlamda kendi yararımıza olan ve bu nedenle yaşamı zenginleştirici bir yapısı bulunan bir şeyi arzulamanın ya da yapmanın masumluğunu (doğallığını) yoketer. Bir hasta genelde kendinin ayrımına (farkına) ne kadar çok varırsa, bu içsel tabuları da o kadar büyük bir belirginlikle yaşar. Bir geziye çıkmak ister ve içindeki ses ona "Bunu haketmedin," der. Ya da başka durumlarda: "Dinlenmeye ya da sinemaya gitmeye veya elbise almaya hakkın yok," der. Ya da çok daha genel bir anlamda: "İyi şeyler sana göre değil," der. Kendi içindeki usdışı olduğundan kuşkulandığı bir tedirginliği, bir sinirliliği analiz etmek ister ve "sanki demirden bir el ağır bir kapıyı kapıyormuş gibi" bir duyguya kapılır. Böylece yorgun düşer ve kendi yararına olacağına inandığı analitik çalışmayı yarıda keser. Ara sıra konuya ilişkin monologlar yapar. Güzel bir günün işlerini bitirdikten sonra yorulur ve dinlenmek ister, içindeki ses şunları söyler: "Sen tembelin birisin." "Hayır, gerçekten yorgunum." "Oh, hayır, bu arı bir kendini şımartma örneği; bu yolla asla hiçbir yere ulaşamazsın." Ve bu tür bir ileri geri gidip gelmeden sonra ya suçlu bir bilinç eşliğinde dinlenir ya da

kendini çalışmaya zorlar; bu iki yoldan hiç birisinden de gerçek bir yarar sağlayamaz.

Bir insanın, eğlenme çabası içindeyken kendini gerçekten de nasıl yere çaldığı sık sık rüyalarda ortaya çıkar. Örneğin bir hanım, rüyasında nefis meyvelerle dolu olan bir bahçede olduğunu görmüştü. Meyvelerden birisini koparmak istediği ya da kopardığı an, birisi elindeki meyveyi alıp kaçıyordu. Ya da umutsuzluğun verdiği bir bitkinlik içindeki bir insan, rüyasında ağır bir kapıyı açmaya çalıştığını ama yapamadığını görür. Ya da trene yetişmek için koşar, ama tren az önce kalkmıştır. Bir kızı öpmek ister ama kız birdenbire gözden kaybolur ve rüyayı gören kişi alaycı bir kahkaha duyar.

Eğlenceye yönelik tabular, bir toplumsal bilinç perdesinin arkasına gizlenmiş olabilir: "Diğer insanlar derme çatma gecekondularda yaşadığı sürece, güzel bir apartman dairesine sahip olmamam gerekir... Bazı insanlar açlıktan ölürken, yiyeceğe para harcamamam gerekir." Elbette bu olaylarda bu tür itirazların arı ve derin bir toplumsal sorumluluk duygusundan mı kaynaklandığının, yoksa bunların, eğlence üstündeki tabuların üzerini örten bir perde mi olduğunun araştırılması gerekir. Çoğunlukla basit bir soru bile konuyu aydınlatır: Söz konusu kişi kendisi için harcamadığı parayla gerçekten de Avrupa'ya* yiyecek paketleri gönderiyor mu?

Bu tür tabuların varlığını ayrıca sonuçtaki ketlemelerden de kestirebiliriz. Örneğin bazı tipler sadece başkalarıyla paylaştıkları şeylerden haz duyabilirler. Gerçekten de birçok insan için paylaşılan sevinç, çifte sevinçtir. Ama bu insanlar, hoşlarına gitsin ya da gitmesin, başkalarının kendilerini can kulağıyla dinlemesi konusunda zorlanımlı bir ısrara girişebilirler ve yalnız oldukları zamanlarda herhangi birşeyden zevk alma yetisinden yoksun olabilirler. Yine bazı insanlar, kendileri için harcama yapma konusunda öylesine cimri olabilirler ki, bu konuda kendi başlarına bir ussallaştırma bile yapamazlar. Bu, özellikle bu insanlar açıktan bağışta bulunma, bir parti verme ya da kendisi için hiçbir anlam taşımayan şeyler satınalma gibi prestiji artırıcı şeyler için savurganca para harcadıkları zaman daha çok dikkati çeker. Bu insanlar sanki, üne tutsak ol-

* II. Dünya Savaşı sonrası Avrupa söz konusu ediliyor (Ç.N)

malarına izin veren ama "sadece" kendi rahatlarını, mutluluklarını ya da gelişimlerini artıracak şeyleri yasaklayan bir kanun ile yönetiliyorlarmış gibi hareket ederler.

Öteki tabularda olduğu gibi bu konudaki tabuların çiğnenmesinin cezası da kaygı ya da kaygıya eşdeğerde şeylerdir. Bir tas kahve yerine kendine güzel bir kahvaltı hazırlayan bir hanım hastam, bunu açıkça iyiye işaret olarak yorumladığım zaman oldukça şaşırmıştı. Benim bu "bencilliğinden" ötürü onu ayıplamamı bekliyormuş. Yine bir eve taşınmak, her açıdan anlamlı da olsa, bir korkular ordusunu ayağa kaldırabilir. Bir partide eğlenmeyi panik izleyebilir. Bu tür durumlarda kişinin içindeki ses şunları söyleyebilir: "Bunun hesabını vereceksin." Bir hanım hastam, yeni bir mobilya takımı alırken kendi kendine şunları söylediğinin farkına varır: "Bundan zevk alacak kadar yaşamayacaksın,"; onun durumunda bu, arasıra yaşadığı kanser olma korkusunun o anda alevlenmiş olduğu anlamına geliyordu.

Umutların yıkılışı, analitik tedavi ortamında kolayca gözlemlenebilir. Olanca ürkütücü sonluluğuyla "asla" deyimi, tekrar tekrar gündeme gelmeyi sürdürebilir. Gerçek düzlemlere karşın hastanın içindeki ses şunları söyleyecektir: "Bağımlılığından ya da içinde yaşadığın panikten asla kurtulamayacaksın, asla özgür olamayacaksın." Hasta, buna korkuyla tepki gösterebilir ve umutsuzca, iyileşebileceği, başkalarının bu konuda yardım gördükleri vb konularda güvence isteyebilir. Hatta arasıra iyiye gittiğini, yavaş yavaş düzeldiğini kabul etmekten başka çaresi kalmasa bile şunları söyleyebilir: "Evet, psikanalizin bana şu ana kadar yardımı dokunduğu doğru, ama artık daha fazlasını yapamaz: Öyleyse analizin ne yararı var?" Umutların yıkılışı geniş bir alanı içine alınca bir kader duygusu kendini gösterir. Bazen insan, Dante'nin, girişinde şu not bulunan *Inferno*'sunu anımsamaktan kendini alamaz: "Bu kapıdan girenler, umutlarınızı eşiğin dışında bırakın." İnkar edilemez bir iyileşmeden sonra başgösteren geri tepmeler sık sık öylesine düzenli ortaya çıkar ki, bunları baştan kestirmek olasıdır. Bir hasta kendini daha iyi hissetmeye başlamış, bir korkusunu unutabilmiş, ona kurtuluş yolunu gösteren önemli bir ilişkiyi görebilmiştir; derken derin bir yılgınlık ve depresyonla geri döner. Bütün temel

şeyler açısından yaşamdan elini eteğini çeken bir başka hasta, kendi içinde yaşayan bir değerin varlığını her algılayışında paniğe kapılır ve intiharın eşiğine gelir. Eğer bilinçaltındaki kendini aşağıda tutma kararı derinlere kök salmışsa hasta, kendisine verilen güvenceyi iğneleyici sözlerle reddedebilir. Bazı olaylarda geri tepmeye yol açan süreci izleyebiliriz. Belli bir tutumun —usdışı istekleri bırakmak gibi— daha hoş olduğunu görmekle hasta, değiştiğine inanır ve kendi hayal dünyasında *mutlak* özgürlüğün doruklarına yükselir. O zaman bunu başaramayınca kendinden nefret eden hasta, kendi kendine şunları söyler: "Hiç de iyi değilsin, asla hiçbir yere varamaycaksın."

Son ve en tehlikeli kendini engelleme türü de, *özlem duyma konusundaki tabudur*: Sadece herhangi bir görkemlilik fantasizi değil, ayrıca kendi kaynaklarını kullanma ya da daha iyi ve güçlü bir insan olma anlamına gelen herhangi bir çaba konusundaki bir tabu. Burada öz-engellemeyle öz-küçümseme arasındaki sınır özellikle belirsizdir. "Sen kimsin ki isteyecek, eyleme geçecek, şarkı söyleyecek, evleneceksin? Asla hiçbir şey olamayacaksın."

Bu etkenlerden bazıları, daha sonra oldukça üretken olan ve kendi alanında bir yere gelmeyi başaran bir adamın özgeçmişinde ortaya çıkmıştı. İşi açısından iyiye yönelik bir dönüm noktasına gelmeden —dış etkenlerde herhangi bir değişme olmaksızın- yaklaşık bir yıl kadar önce, kendisine yaşamda ne yapmak istediğini, neyi arzuladığını ya da nereye varmak istediğini soran yaşlı bir hanımla sohbet etmişti. Zeki, düşünceli ve gayretli olmasına karşın, geleceği hiç düşünmediğini anlamıştı. Yaşlı hanıma verebildiği yanıt şuydu: "Oh, sanırım her zaman hayatımı kazanabileceğim." Her zaman umut verici olmasına karşın, önemli birşey yapma düşüncesi silinmişti. Dış bir uyarının ve biraz kendi kendini analizin yardımıyla giderek daha üretken olmuştu. Ama araştırmadaki bulguları bunların öneminin farkında olmaksızın ortaya çıkmıştı. Dolayısıyla bu başarı özgüvenini artırmamıştı. Daha önceki bulgularını unutabiliyor, sonradan bunları kazara tekrar keşfediyordu. Sonuçta temelde işiyle ilgili olarak arta kalan ketlemeleri nedeniyle psikanalize geldiği zaman, kendisi için birşey isteme, birşeyi özleme ya da kendi yeteneklerini gerçekleştirme konusundaki tabuları

hâlâ ürpertici boyutlardaydı. Açıkçası, var olan yetenekleri ve onu başarıya iten gizli bir hırs, hepten kösteklenemeyecek kadar güçlüydü. Bu nedenle —büyük ruhsal acılar eşliğinde de olsa— işlerini yapmayı sürdürmüş, bu gerçeği bilinç düzeyinden uzak tutmak zorunda kalmış, buna sahip çıkmamış ve bundan zevk almamıştı. Diğer nevrotik bireylerde sonuç daha da kötüdür. Bu insanlar yaşamdan ellerini eteklerini çekerler, yeni birşeye girişmeye cesaret edemez, yaşamdan hiçbir şey beklemez, amaçlarını çok düşük bir düzeyde tutar ve bu nedenle becerilerinin ve ruhsal güçlerinin altında bir düzeyde yaşamlarını sürdürürler.

Öz-nefretin öteki yanları gibi öz-engelleme de dışsallaştırma içinde kendini gösterebilir. Bir insan, "Eğer karım, patronum, parasal konumum ya da politik durum daha farklı olsaydı, dünyanın en mutlu adamı olurdum," der. Öteki uca yönelip bütün bu etkenlerin konuyla ilgisiz şeyler olduğu yolunda bir yorum yapmanın yanlış olduğunu söylemek gerekmez. Elbette bu etkenlerin tamamı varlığımızı etkileyebilir. Ama bunları hesaba katarken gerçek etkilerinin derecesini ve içsel kaynaklardan gelen etkinin ne kadarının bunlara aktarıldığını da yakından incelememiz gerekir. Dış zorluklarda herhangi bir değişme olmaksızın da bir insan sık sık kendini daha dingin ve mutlu hisseder, çünkü bu dönemlerde kendisiyle barışıktır.

Kendine eziyet etme kısmen, öz-nefretin kaçınılmaz bir yan ürünüdür. Nevrotik bir insan ister ulaşılması olanaksız bir kusursuzluk için çırpınsın, kendine olmadık suçlar yüklesin, ister kendini küçümsesin ya da engellesin, gerçekte o kendi kendine acı çektirmektedir. Öz-nefretin belirtileri arasında kendine eziyet etmeyi ayrı bir gruba sokmak, öz-nefretin yapısında bir kendi kendine acı çektirme *niyeti* olduğu ya da olabileceği tartışmasını içermektedir. Elbette nevrotik bir acı durumunda bütün olasılıkları ele almamız gerekir. Örneğin öz-kuşkuları (kendinden kuşkulanmayı) ele alalım. Bunlar, ruhsal çatışmalardan kaynaklanabilir ve bireyin kendini kendi öz-suçlamalarına karşı savunduğu sonsuz ve sonuçsuz iç diyaloglarda ortaya çıkabilir; bu öz-kuşkular, bireyin kuyusunu kazan öz-nefretin bir belirtisi olabilir. Gerçekte bunlar en acı verici şeyler olabilir. Öz-kuşkular, Hamlet gibi —ya da ondan daha kötü

olan— insanları yiyip bitirebilir. Elbette bunların işleyişinin tüm nedenlerini analiz etmek zorundayız ama bunlar ayrıca bilinçsiz bir kendi kendine eziyet etme *niyeti* içermiyor mu?

Aynı çapta bir başka örnek daha: Erteleme. Bildiğimiz kadarıyla bir kararın ya da eylemin geciktirilmesinden sorumlu olabilecek genel bir durgunluk ya da tavır alma becerisinden yoksun gibi birçok etken vardır. Ertelemeyi yapan kişinin kendisi, ertelenen şeylerin çoğunlukla giderek daha çok gözde büyüdüğünü bilir ve gerçekten de kendi kendine büyük acılar çektirebilir. Ve burada bazen sonuçsuz soruları aşan bir izlenim ediniriz. Böyle bir insan erteleme yüzünden, rahatsız edici ya da ürkütücü bir duruma düşebilir ve kendi kendine şaşmaz bir neşeyle şunları söyleyebilir: "Bu senin iyiliğin için." Bu, onun kendi kendine acı çektirmeye itildiği için işlerini ertelediği anlamına gelmez, ancak, bir tür *Schadenfreude*'nin varlığını yani, kişinin kendi kendini sıkıntıya sokarak kinci bir doyum elde ettiğini varsayar. O zaman bütün bunlar etkin bir acı çektirmenin kanıtı değildir; daha çok, yerde acıyla kıvranıp çırpınan kurbanı izleyen bir seyircinin neşeli tutumuna karşılık gelir.

Eğer aktif öz-ezinç itkilerinin varlığını gösteren öteki gözlemlerde düzenli bir artış olmasaydı, bütün bunlar sonuçsuz kalacaktı. Örneğin bazı cimrilik türlerinde hasta, önemsiz şeyler üzerindeki elisıkılığının yalnızca bir "ketleme" olmadığını, bunun bazen neredeyse bir tutkuya eşdeğerde özellikle doyum verici olduğunu gözler. Bu durumda duydukları gerçek korkuların yanısıra, kendi kendilerini oldukça acımasız bir yoldan korkutuyor gibi gözüken hastalık hastalığı eğilimli bazı hastalar vardır. Önemsiz bir boğaz ağrısı vereme, bir mide ağrısı kansere, bir kas ağrısı çocuk felcine, bir baş ağrısı beyin uruna, bir kaygı nöbeti çıldırmaya dönüşür. Böyle bir hasta, "zehirleyici süreç" diye adlandırdığı bir dönem yaşamıştı. Sözkonusu bayan hasta en küçük bir bitkinlik ya da uykusuzluk belirtisinde kendi kendine, yeni bir panik dönemine girmek üzere olduğunu söyleyecekti. Derken, durum her gün biraz daha dayanılmaz boyutlara ulaşacak kadar kötüleşecekti. Başlangıçtaki korkularını küçük bir kartopuyla karşılaştırırsak, sanki hasta bu topu sonunda kendini ezip geçecek bir çığ oluncaya kadar yuvarlamıştı. O zamanlar yazdığı bir şiirde, "benim bütün sevimcim olan tatlı öz-

ezinç"ten söz eder. Bu hastalık hastalığı(hipokondri) olaylarında öz-ezinci devreye sokan bir etkeni yalıtabiliriz. Bu insanlar *mutlak* sağlığa, huzura ve korkusuzluğa sahip olmaları gerektiğine inanırlar. Tersini gösterecek en küçük belirti, kendilerine amansız bir düşman kesilmelerine neden olur.

Ayrıca, bir hastanın sadistlik fantazilerini ve dürtülerini analiz ederken, bunların, hastanın kendine yöneltilmiş sadistlik fantazilerinden kaynaklanabildiğini görürüz. Ara sıra bazı hastalar başkalarına acı çektirmeye yönelik güdüler ya da fantaziler sergilerler. Bunlar çoğunlukla çocuklar ya da çaresiz insanlar üzerinde odaklaşıyor gibidir. Bir olayda bunlar, hastanın oturduğu pansiyondaki Anne adlı kambur bir oda hizmetçisiyle ilgili olarak başgöstermişti. Hasta, kısmen dürtülerinin yoğunluğu, kısmen de bunların kendisini sersemlettiğine inandığı için rahatsız olmuştu. Anne, ona karşı yeterince ince davranıyordu ve hiçbir zaman duygularını incitmemişti. Sadistlik fantazileri başgöstermeden önce fiziksel sakatlığından ötürü hem ona yakınlık (sempati) duyuyor, hem de yine bu nedenle ondan tiksiniyordu. Erkek olan hasta, her iki duygusunu da bu kızla kendisini özdeşleştirmesinden kaynaklanıyor olarak algılamıştı. Fiziksel açıdan güçlü ve sağlıklıydı, ancak ruhsal durumundaki karışıklıklarla ilgili olarak aşağılık ve çaresizlik duygusuna kapıldığı zaman kendisini sakat olarak değerlendirecekti. Sadistlik dürtüleri ve fantazileri, Anne'de hizmet etmeye yönelik aşırı bir gönüllük ve kendisini bir paspas gibi kullandırma eğilimi olduğunu ilk kez gördüğü zaman başgöstermişti. Belki de Anne uzun bir süredir böyleydi. Ne var ki bu gözlemi, kendi özgizleyici eğilimleri tam da ayrımsanma düzeyine yaklaştığı ve öz-nefretin homurtuları bu temelde duyulmaya başladığı bir ana denk gelmişti. Dolayısıyla hizmetçi kıza acı çektirmeye yönelik zorlanımlı itki, ek olarak zayıf bir yaratık üzerinde güç sahibi olma duygusu veren, ama gerçekte kendine acı çektirmeye yönelik dürtülerinin aktif dışsallaştırılması olarak yorumlandı. Derken bu aktif itki azalarak sadistlik fantazilerine inmiş ve öz-gizleyicilik eğilimleri ve bu eğilimlere yönelik tiksintisi su yüzüne çıkmaya başladıkça bu fantaziler de ortadan kalkmıştı.

Başkalarına yönelik bütün sadistlik dürtülerinin —ya da ey-

lemlerinin— kaynağının yalnızca öz-nefret olduğuna inanmıyorum. Ama sanırım, öz-ezinç itkilerinin dışsallaştırılması buna her zaman katkıda bulunmaktadır. Ne olursa olsun, aradaki ilişki bizim bu olasılıklar karşısında uyanık olmamızı gerektirecek kadar sıkça görülmektedir.

Öteki hastalarda ezinç korkusu, dışsal bir kışkırtma unsuru olmaksızın başgösterir. Ayrıca bu korkular, öz-nefretin arttığı dönemlerde de başgösterir ve burada bunlar, öz-ezinç itkilerinin pasif dışsallaştırılmasına gösterilen bir korku tepkisi belirtisidir.

Son olarak, mazoşist cinsel etkinliklerin ve fantazilerin varlığı sözkonusudur. Burada, aşağılanmış olmaktan acımasızca işkence edilmiş olmaya dek uzanan masturbasyon fantazilerini kaşınmaya ya da vücudun herhangi bir yerine tartımlı vuruşlara, saçları çekiştirmeye eşlik eden, çok dar ayakkabılarla yürümeye, acı verici eğik duruşlar alma içerikli masturbasyon etkinliklerini; kişininorgazma ulaşabilmeden önce azarlanmasını, dövülmesini, bağlanmasını ya da çirkin veya iğrenç şeyler yapmaya zorlanmasını gerektiren cinsel edimleri sözkonusu ediyorum. Bu edimlerin yapısı oldukça karmaşıktır. Burada en azından iki ayrı türü birbirinden ayırmamız gerektiğine inanıyorum. Birisinde kişi kendi kendine acı çektirmekten kinci bir haz alır; ötekinde ise kişi kendini aşağılanan özle özdeşleştirir ve daha sonra tartışılacak nedenlerden ötürü ancak bu yolla cinsel doyuma ulaşabilir. Yine de bu ayrımın ancak bilinçli deneyim için geçerli olduğuna —yani, sözkonusu kişinin her zaman için aynı anda hem acı çeken, hem de acı çektiren olduğuna, aşağılanmış olmaktan doyum aldığı kadar kendi kendini aşağılamaktan da doyum aldığına— inanmak için nedenler vardır.

Analitik terapi için gerekli olan birşey de, bütün gerçek kendi kendine acı çektirme olaylarında gizli bir öz-ezinç *niyeti* aramaktır. Bir başka nokta, öz-ezinç eğilimlerinin dışsallaştırılması olasılığına karşı uyanık olmaktır. Bir öz-ezinç niyeti yeterince açık olduğu zaman iç-ruhsal durumu özenle irdelememiz ve bu dönemde öz-nefretin artıp artmadığını (ve arttıysa bunun neden ileri geldiğini) kendi kendimize sormamız gerekir.

Son olarak öz-nefret, arı ve dolaysız *öz-yıkıcı dürtülerde ve edimlerde* doruğuna ulaşır. Bunlar ani (akut) ya da süregen (kronik), olduk-

ça şiddetli ya da sinsi ve yavaş ilerleyen, bilinçli ya da bilinçsiz, eylem içinde gerçekleştiriliyor ya da yalnızca hayal içinde yaşanıyor olabilirler. Önemli ya da önemsiz konuları içerebilirler. Sonunda fiziksel, ruhsal ve tinsel (manevi) öz-yıkımı amaçlar. Bütün bu olasılıklar gözönüne alınınca intihar yalıtılmış bir bilmece olmaktan çıkar. Yaşamımız için asal olan birşeyi öldürebileceğimiz birçok yol vardır; gerçek fiziksel intihar, öz-yıkıcılığın en arı ve son belirtisidir.

Bireyin kendi bedenine karşı yöneltilen öz-yıkıcı eğilimler, gözlem için en kolay elde edilebilir olanlardır. Öze yönelik gerçek fiziksel şiddet az ya da çok psikozlarla sınırlıdır. Nevrozlardaysa çoğunlukla "kötü alışkanlıklar" olarak kabul edilen —tırnak yeme, kaşınma, sivilceleri koparma, saç yolma gibi— küçük çaplı öz-yıkıcı etkinliklere rastlarız. Ama nevrozlarda ayrıca, psikotiğin tersine fantazide kalan anlık delice şiddet dürtüleri de vardır. Bunlar yalnızca, gerçeklikten ve elbette kendilerine ilişkin gerçeklikten de iğrenecek kadar çok hayal içinde yaşayan insanlarda başgösteriyor gibidir. Bu dürtüler çoğunlukla çok kısa süreli iç-gözlem anlarında ortaya çıkar ve sürecin tamamı öylesine şimşek hızıyla tamamlanır ki, dönüşümü ancak analitik ortamda yakalayabiliriz: Bir hata üzerindeki birdenbire yükselen ve çabucak gözden kaybolan anlık ve derinlemesine bir iç-gözlemi, yine bunun kadar anlık olan birisinin gözlerini çıkarmaya, gırtlağını kesmeye ya da karnına bir bıçak saplayıp bağırsaklarını dışarı dökmeye yönelik şiddetli bir dürtü izler. Bu tip ayrıca arasıra bir balkondan ya da uçurumdan atlamak gibi benzer koşullar altında alevlenen ve ansızın, beklenmeyen ve gökten zembille inmiş gibi gözüken intihar etme dürtülerine de kapılabilir. Bu dürtüler öylesine çabucak gözden kaybolabilir ki, bunları eyleme döküp gerçekleştirmeye pek fırsat olmaz. Öte yandan yüksek bir yerden atlama itkisi ansızın öylesine güçlenebilir ki kişi yenilip bunu yapmamak için birşeye tutunmak zorunda kalır. Ya da bu itki gerçek bir intihar girişimine dönüşebilir. Dahası, bu tip, ölümün sonluluğuna ilişkin gerçekçi bir görüşe bile sahip değildir. O daha çok, sanki yirminci kattan atlayıp, sonra da doğrulup eve gidecekmiş gibi bir duyguya kapılır. Bu tür girişimlerin başarılı olup olmayacağı çoğunlukla kazara etkenlere

bağlıdır. Eğer olağanın dışına çıkmama izin verilebilse şunu söylerdim: Onun gerçekten öldüğünü görmek, kimseyi onun kadar şaşırtamazdı.

Çok daha ciddi intihar girişimlerini anlamak için artan kendine yabancılaşmayı gözönünde bulundurmak gerekir. Ancak, kural olarak ölüme yönelik gerçekçi olmayan bir tutum, tasarlanan ve ciddi olarak denenen intihar girişimlerinden çok, intihar dürtüleri ya da anlık girişimler için tipik bir özelliktir. Elbette her zaman bu tür dürtülere yol açan birçok neden vardır, bunların arasında öz-yıkıcılık eğilimi, sadece en düzenli görülen öğe olma özelliğine sahiptir.

Öz-yıkıcı dürtüler bilinçlatında kalabilir, yine de dikkatsiz araba kullanmada, yüzmede, tırmanmada ya da fiziksel yetersizliklerin düşüncesizce gözardı edilmesinde eyleme dökülmüş, gerçekleştirilmiş olur. Bu etkinliklerin kişinin kendisine dikkatsizlik gibi gelmediğini gördük, çünkü sözkonusu kişi her konuda sağlam ve dayanıklı olmayı içeren bir hak savı besler. ("Bana hiçbir şey olmaz"). Birçok olayda konunun içerdiği ana etken budur. Ancak özellikle gerçek tehlikelerin gözardı edilişi ürkütücü boyutlara ulaştığı zaman, dayanıklı ve sağlam olma yolundaki hak savına ek olarak, iş başındaki öz-yıkıcı itkiler olasılığını da gözönünde tutmak gerekir.

Son olarak, burada da öteki etkenlerin —sürekli uyuşturucu ihtiyacı gibi— iş başında olmasına karşın, alkol alarak ya da ilaç kullanarak bilinçsiz ama sistemli olarak sağlıklarını çökerten insanlar vardır. Stefan Zweig'in Balzac tablosunda, umutsuz bir şaşaa özlemi tarafından sürüklenen, gerçekte aşırı çalışmayla, gerekli uykuyu savsaklamakla ve kahve düşkünlüğüyle sağlığını çökerten bir bilgenin trajedisini görebilir. Elbette Balzac'ın şaşaya duyduğu ihtiyac onu borca sokmuştur ve bu nedenle aşırı çalışması kısmen, yanlış bir yaşam biçiminin bir sonucudur. Ama elbette, sonunda zamansız ölüme yol açan öz-yıkıcı itkilerin de —benzer olaylarda olduğu gibi burada da— iş başında olup olmadığı sorusunun yanıtını bulmuş oluruz.

Öteki olaylarda bedensel yaralanma vb sanki kazaymış gibi olur. Hepimiz, "kötü bir ruh hali içinde" bir taraflarımızı kesmeye, yan-

lış bir adım atıp düşmeye, parmaklarımızı kütürdetmeye daha yatkın olduğumuzu biliriz. Ama caddeyi karşıdan karşıya geçerken ya da trafikte araba kullanırken kurallara dikkat etmediğimiz zaman bu öldürücü olabilir.

Son olarak, organik hastalık durumunda sessizce etkinlik gösteren öz-yıkıcı itkiler sorunu yanıt gerektirmektedir. Şu ana dek psikosomatik ilişkilerin çok daha iyi bilinmesine karşın, öz-yıkıcı eğilimlerin özel rolünü yeterli bir kesinlikle yalıtmak oldukça zordur. Elbette her iyi doktor, ağır hastalıklarda hastanın iyileşme ve yaşama ya da ölme "arzusunun" belirleyici bir öneme sahip olduğunu çok iyi bilir. Ama yine şu ya da bu doğrultudaki ruhsal enerjilerin kullanılabilir oluşu birçok etken tarafından belirleniyor olabilir. Bedenle ruhun bütünlüğünü dikkate alarak şu an için söyleyebileceğimiz tek şey, sadece iyileşme evresinde değil, bir hastalığın oluşmasında ya da ağırlaşmasında da altta işleyen bir öz-yıkıcılık olasılığının özenle dikkate alınması gerektiğidir.

Yaşamdaki öteki değerlere karşı yöneltilen öz-yıkıcılık, şanssız bir kaza olarak belirebilir. Burada bir örnek olarak, *Hedda Gabler*'deki değerli elyazmasını yitiren Eilert Lovborg verilebilir. Ibsen bize, Lovborg'un öz-yıkıcı tepki ve eylemlerindeki bir artışı gösterir. İlk önce, ona çok bağlı olan dostu Bayan Elvstedt'ten kuşkulanmaya başlayınca, kendini içkiye vererek bu ilişkiyi yıkmaya çalışır. İçkili olduğu bir anda elyazmasını yitirir ve bir fahişenin evinde kendini kurşunlar. Küçük ölçüde buna benzeyen ve sınavlarda bildiklerini unutma ya da önemli bir görüşmeye geç kalma veya görüşmeden önce alkol alma gibi olaylar vardır.

Ruhsal değerleri yıkma edimi, tekrarlanması nedeniyle daha sık dikkatimizi çekmektedir. Bir insan, tam da bir yere ulaşacak duruma geldiği anda elindeki uğraşı bırakır. Bunu, onun "gerçekten" istediği şey olmadığı konusundaki iddiasını kabul edebiliriz. Ama benzer birşey üç ya da dört kez tekrarlandığı zaman daha derinlerdeki belirleyici etkenleri aramaya başlarız. Öz-yıkıcılık, öteki etkenlerden daha derinlere gömülü olmasına karşın, bu etkenler arasında anılan sonuçlara yol açmaya en elverişli olanıdır. Birey, en az ölçüde bile ayrımında olmaksızın karşısına çıkan her fırsatı tepmek zorunda kalır. Bu ayrıca birey birbiri ardısıra işini yitirdiği ya da

işinden ayrıldığı veya bir ilişkinin yıkılışını bir başkasının çöküşü izlediği zaman da geçerlidir. Bu son olayların her ikisinde de birey sık sık, başkalarının haksızlıklarının ve adi nankörlüklerinin kurbanı oluyormuş gibi bir duyguya kapılır. Gerçekte yaptığı tek şey, ilişki içerisindeki ısrarlı aşırılıklarıyla ölesiye korktuğu sonu hızlandırmaktır. Kısaca, sık sık işverenini ya da arkadaşını öylesine bir noktaya sürükler ki, sözkonusu işveren ya da arkadaş gerçekten de artık ona daha fazla dayanamaz.

Hastayı analitik ilişki içindeki etkinliklerinde gözlendiğimiz zaman tekrarlanan bu tür olayları anlayabiliriz. Hasta formalitelerde işbirliği yapabilir; analiste karşı sık sık (analistin istemediği) her türlü inceliği gösterebilir; ne var ki temel konulardaki saldırganca davranışlarıyla öylesine kışkırtıcıdır ki, analist bile hastaya daha önce düşman kesilen insanlara karşı kabaran bir sempati duyabilir. Kısaca hasta, dolaylı olarak, başkalarını kendi öz-yıkıcı amaçlarının uygulayıcıları yapmaya çalışmıştır ve bunu sürdürmektedir.

Aktif öz-yıkıcı eğilimler, bir insanın derinliğinin ve bütünlüğünün düzenli olarak yok edilişinde ne ölçüde etkinlik göstermektedir? Bir insanın bütünlüğü, şu ya da bu ölçüde ve açık ya da gizli yollardan, nevrotik gelişmenin bir *sonucu* olarak zayıflamış olur. Kendine yabancılaşma, kaçınılmaz bilinçsiz aldatmacalar ve çözülmemiş çatışmalar yüzünden başgösteren ve yine bilinçsiz ve kaçınılmaz olan uzlaşmalar, öz-aşağılama: Bütün bu etkenler, kişinin kendine karşı içten olma yetisindeki azalmanın çekirdeğini oluşturan ve moral bağındaki bir zayıflama anlamına gelen şeye yol açar[10]. Ayrıca sorun, bir insanın alttan alta ama aktif olarak kendi moral çöküntüsüne katkıda bulunup bulunmayacağıdır. Bazı gözlemler bizi bu soruya olumlu bir yanıt vermeye zorlamaktadır.

En arı biçimiyle moral zayıflaması olarak tanımlanabilecek geçici veye kronik olaylar gözlemleyebiliriz. Bir insan dış görünüşünü savsaklar, dağınık, çapaçul ve hantal oluşuna aldırmaz; çok fazla alkol alır, çok az uyur; sağlığına dikkat etmez: Örneğin dişçiye gitmez. Çok fazla ya da çok az yer, yürüyüşe çıkmaz; işini ya da sahip olduğu ciddi uğraşları savsaklar, tembelleşir. Gelişigüzel ilişkilerde zaman öldürebilir ya da en azından sığ veya yozlaşmış insanların dostluğunu tercih eder, yalan söylemeye ya da çalmaya başlar.

Bu süreç, *The Lost Weekend*'de çok güzel betimlendiği gibi, ilerlemiş alkoliklerde çok belirgindir. Ama çok gizli ve dolaylı yollardan da işleyebilir. Belirgin olaylarda uzman olmayan gözlemci bile bu insanların "Kendi parçalanışlarına seyirci kaldıklarını" görebilir. Yine de analizde bu betimin doğru olmadığını görürüz. Bu koşullar, insanların, yapıcı güçlerini artık öz-yıkıcı itkilerin etkisine karşı eyleme geçiremeyecek kadar çaresizliğe ve öz-aşağılamaya gömüldükleri zaman ortaya çıkar. Bu duramda sözkonusu insanlar özgür bir salınıma sahip olurlar ve kendilerini, moralden yoksun bırakmaya yönelik etkin ve çoğunlukla bilinçsiz olan bir kararlılık içinde ele verirler. Dışsallaştırılmış şekliyle aktif olarak tasarlanmış bir kendini moralden yoksun bırakma amacı, George Orwell'in, *Bin Dokuzyüz Seksen Dört* adlı eserinde betimlenmiştir; her deneyimli analist, Orwell'in nevrotik bir insanın kendine neler yapabileceğinin tam bir tablosunu sunduğunu anlayacaktır. Ayrıca rüyalar, nevrotiğin etkin bir yoldan kendini gerçekten batağa sokabileceğine dikkati çeker.

Nevrotik bireyin bu içsel sürece gösterdiği tepki farklılık gösterir. Bu tepki bir sevinç olabilir; kendine acıma olabilir; korku olabilir. Bu tepkiler, nevrotiğin bilinç düzeyinde, kendi kendini moralden yoksun bırakma sürecinden koparılmıştır.

Kendine acıma tepkisi, bir hastada aşağıdaki rüyadan sonra özellikle çok güçlüydü. Rüyayı gören bayan hasta, yaşamının büyük bir bölümünü oradan oraya sürüklenek geçirmiş; inançsızlaşarak ideallere sırtını dönmüştü. Rüyayı gördüğü sıralarda kendi üzerinde sıkı bir biçimde çalışıyor olmasına karşın, kendini ciddi olarak ele alabilme ve yaşamda yapıcı birşeyler yapabilme yetisinden yoksundu. Rüyasında , iyi ve hoş olan herşeyi temsil eden dini amaçlı bir guruba katılmak üzere olan bir kadının, bu guruba karşı bir suçla itham edildiğini görür. Kadın aşağılanır ve bir gösteri alanında rezil edilir. Rüyayı gören hanım, sözkonusu kadının temelde suçsuz olduğuna inanmasına karşın kendisi de gösteriye katılır. Öte yandan, onun için bir rahibe yalvarır. Yufka yürekli olmasına karşı rahip, sanık için hiç bir şey yapamaz. Sanık daha sonra hem her açıdan yoksul hem de kör ve yarımakıllı bir durumda bir tarlanın ortasındadır. Rüyayı gören hanım kurbana karşı dayanıl-

maz bir acıma duyar ve uyandıktan sonra da saatlerce gözyaşı döker. Ayrıntıları katmazsak, rüyanın sahibi burada kendine şunları söyler: İçimde iyi ve hoş birşeyler var; öz-aşağılamam ve öz- yıkıcılığım yüzünden kendi kişiliğimi gerçekten de yok edebilirim; bu tür itkilere karşı attığım adımlar etkisiz; kendimi korumaya çalışmama karşın ayrıca kavgadan da kaçıyorum ve bir yoldan, kendi yıkıcı itkilerimle işbirliği yapıyorum.

Rüyalarda, kendimize ilişkin gerçeğe daha yakın oluruz. Ve bu rüya, özellikle büyük bir derinlikten yükselmiş ve rüya sahibinin kendi özgün öz-yıkıcılığının tehlikesi konusunda derin ve tam bir iç-gözlem sunmuş gibidir. Öze yönelik acıma tepkisi, öteki birçok olayda olduğu gibi, burada da o dönemde yapıcı değildir: Bu tepki, hastayı kendi yararına birşeyler yapmak için harakete geçirmemiştir. Ancak umutsuzluğun ve öz-aşağılamanın yoğunluğu azaldığı zaman yapıcı olmayan kendine acıma, öze yönelik yapıcı bir yakınlığa dönüşebilir. Ve gerçekten de bu, öz-nefretin pençesindeki herkes için ileriye yönelik büyük ve önemli bir adımdır. Bu, bireyin kendi gerçek özü için bir duygu beslemesinin ve bir içsel kurtuluş arzusunun başlangıcına karşılık gelir.

Çöküntü sürecine yönelik tepki de tam bir dehşet olabilir. Ve öz-yıkıcılığın tüyler ürpertici tehlikesi göz önüne alındığı zaman, kişi bu acımasız güçlere çaresiz bir kurban olduğuna inandığı sürece bu tepki bütünüyle yerinde bir tepkidir. Bu güçler, rüyalarda ve çağrışımlarda da adam öldüren bir manyak, Drakula, canavarlar, bir beyaz balina ya da hortlaklar gibi basit sembollerle ortaya çıkabilir. Bu korku, bilinmezlik ve denizin derinliklerinin tehlikesi korkusu; hortlak korkusu; gizemli birşey korkusu; vücuttaki zehir, kurtlar, kanser gibi yıkıcı bir süreç korkusu türünden anlaşılmaz olan birçok korkunun çekirdeğini oluşturur. Bu korku, birçok hastanın bilinçsiz ve bu nedenle mistik olan birşeye karşı duydukları dehşetin bir parçasıdır. Bu, belirgin bir neden olmaksızın paniğin odağı da olabilir. Böylesine bir dehşet her zaman varlığını sürdürse ve canlı olsaydı, bununla yaşamak herkes için olanaksız olurdu. Birey, bunu dindirmenin yollarını bulmak zorundadır ve bulur da. Bunlardan bazıları anıldı; diğerleri de bunu izleyen bölümlerde tartışılacak.

Öz-nefreti ve taşıdığı yıkıcı gücü gözden geçirirken, bunun içindeki büyük trajediyi, belki de insan aklının en büyük trajedisini görmekten kendimizi alamayız. Sonsuza ve mutlağa ulaşmaya çalışan insan, ayrıca kendini de yok etmeye başlar. Ona ün vaad eden şeytanla antlaşma yaptıktan sonra, insan, cehenneme —kendi içindeki cehenneme— gitmek zorundadır.

NOTLAR

1. Bkz. Karen Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. Bu kitapta "kaydetmek" terimini, içimizde sürüp giden şeyleri, bilinç düzeyine ulaşmadan sanki iliğimizde kemiğimizde duyuyormuş gibi olduğumuz gerçeğini tanımlamak için kullanmıştım.

2. Dr. Muriel Ivimey'in bir savına dayanarak.

3. Auf vien Wegen şiirleri kolleksiyonu, R.Piper and Co., Munich, 1921.

4. Franz Alexander, *The Psychoanalysis of the Total Personality*, Nervous and Mental Disease Publishing Co., 1930; Karl, A. Menninger, *Man Against Himself*, Harocurt, Brace and Co., 1938.

5. *American Journal of Psychoanalysis*'te yayınlanan bir mektup, IX. Cilt, 1949.

6. Jean Bloch-Michel, *The Witness*, Pantehon Press, 1949.

7. Bkz. 6. Bl., Kendine Yabancılaşma.

8. Franz Kafka, *Dava*.

9. Erich Fromm, *Kendini Savunan İnsan*.

10. Bkz. Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız*, 10. Bl., Kişiliğin Zayıflaması.

Altıncı Bölüm

KENDİNE YABANCILAŞMA

Bu kitap, gerçek özün önemi üzerinde ısrarlı bir vurgulamayla başladı. Gerçek özün, bizim canlı, eşsiz kişisel merkezimiz olduğunu; gelişmek isteyen ve gelişebilecek olan tek parçamız olduğunu söyledik. Elverişsiz koşulların, gerçek özün kösteklenmemiş gelişimini ta başından itibaren engellediğini gördük. Başlangıçtan bu yana ilgimizi, gerçek özün enerjilerine el koyan ve özerkleşip buyurgan ve yıkıcı bir güç uygulayan bir gurur sistemine yol açan bireyin kendi içindeki güçler üzerinde topladık.

Gerçek özden ideal öze ve bunun gelişimine olan kitaptaki bu ilgi kayması, nevrotik bireyin bir alandan diğerine yaptığı ilgi kaymasının tam bir kopyesidir. Ama onun tersine biz, gerçek özün önemi konusunda net bir görüşe sahibiz. Bu nedenle gerçek özü bir kez daha ilgimizin odağı yapacak ve bireyin bundan vazgeçmesinin nedenlerini ve bu kaybın kişilik için taşıdığı temel önemi öncekinden daha sistemli bir şekilde ele alacağız.

Şeytanın antlaşması bağlamında, kişinin kendi gerçek özünden vazgeçmesi, ruhunu satmasına karşılık gelmektedir. Psikiyatride bunu "kişinin kendine yabancılaşması" olarak adlandırıyoruz. Bu terim temel olarak, bellek kaybı ve kişiliksizleşme vb olaylarındaki gibi kimlik duygusunu yitiren insanlardaki aşırı durumlara uygulanır. Bu olaylar her zaman genel bir merak uyandırmıştır. Uykuda olmayan ve organik bir beyin rahatsızlığı bulunmayan bir insanın kim olduğunu, nerede bulunduğunu ya da ne iş yaptığını veya yapmakta olduğunu bilmemesi, garip hatta şaşırtıcıdır.

Ancak eğer bunları yalıtılmış olaylar olarak değerlendirmeyip, bunların kendine yabancılaşmanın daha az belirgin türleriyle olan ilişkilerini kavrarsak, durum daha az şaşırtıcı olacaktır. Kendine

yabancılaşmanın daha hafif türlerinde tam bir kimlik ve yönelim kaybı olmaz, ancak bilinçli deneyime yönelik genel yeti zayıflar. Örneğin, sanki bir sis bulutu içindeymiş gibi yaşayan birçok nevrotik insan vardır. Onlar için hiçbir şey net değildir. Hem kendi duygu ve düşünceleri, hem de öteki insanlar ve bir durumun sonuçları bu insanlar için bulanıktır. Ayrıca bu, daha az aşırı terimlerle, bulandırmanın iç-ruhsal süreçlerle sınırlandırıldığı koşullarla da ilgilidir. Burada, başkaları üzerinde zekice birer gözlemci olabilen, bir durumu ya da düşünce eğilimini kolayca ve net olarak kavrayabilen; buna karşın, her türden (başkalarıyla, doğayla, vb ilişki içinde) deneyimleri duygularına işlemeyen ve bunları bilinç düzeyinde algılamayan insanlardan sözediyorum. Sonuçta bu ruhsal durumlar, arasıra başgösteren kısmi hafıza kaybı çeken ya da içsel veya dışsal deneyimin bazı alanlarıyla ilgili olarak bazı bulanıklıklar, belirsizlikler yaşayan ve görünüşte sağlıklı olan insanlarla ilgisiz değildir.

Bütün bu kendine yabancılaşma türleri "fiziksel öz"le1 de — beden ve sahip olunan varlıklarla— ilgili olabilir. Nevrotik bir birey, kendi bedenini çok az duyumsuyor ya da bedeni için çok az şey duyuyor olabilir. Örneğin, ayaklarının soğuk olup olmadığı sorulduğunda, bir düşünme süreci yoluyla soğukluk duygusunun farkına varmak zorunda kalabilir. Kendisini beklenmedik bir biçimde boy aynasında gördüğü zaman tanımayabilir. Benzer bir biçimde, evinin kendi evi olduğu duygusu taşımıyor olabilir; evi onun için bir otel odası kadar kişisel olmayan birşeydir. Öteki nevrotikler, zor bir çalışma sonucunda kazanmış bile olsalar, sahip oldukları paranın kendi paraları olduğuna ilişkin bir duygu taşımazlar.

Bunlar, güncel öze yabancılaşma olarak adlandırabileceğimiz şeydeki birkaç farklılıktan başka birşey değildir. Bir insanın şu anki yaşamının geçmişiyle olan ilişkisi, yaşamının sürekliliğine beslediği duygu da dahil olmak üzere, gerçekte ne olduğuna ya da nelere sahip olduğuna ilişkin duygularının tamamı bulanmış ya da silinmiş olabilir. Bu sürecin bir bölümü yapısal olarak her nevrozda vardır. Bazen, kendini tepesinde bir beyin bulunan bir sokak lambası direği olarak betimleyen hasta örneğindeki gibi, hastalar, bu bağlamdaki rahatsızlıklarının farkında olabilir. Oldukça yaygın bir ala-

na yayılabilmesine karşın çoğunlukla hastalar bu sürecin farkında değillerdir ve bu ancak analizde düzenli olarak suyüzüne çıkabilir.

Bu güncel öze yabancılaşmanın çekirdeğinde, çok daha önemli ve belirleyici olmasına karşın kavranması daha zor bir olgu yatmaktadır. Bu, nevrotik bireyin kendi duygularından, arzularından, inançlarından ve enerjisinden uzaklaşmış olmasıdır. Bu, bireyin kendi yaşamında etkin ve belirleyici güç olma duygusunu yitirmiş olmasıdır. Sonuçta bunlar, benim *gerçek öz* olarak adlandırdığım kendi içimizdeki en canlı merkeze yönelik bir yabancılaşmayı göstermektedir. Gerçek özün doğal eğilimlerini William James'in terimleriyle daha bir bütünlük içinde sunmak gerekirse: Gerçek öz, "titreşen bir iç yaşam" sağlar; ister sevinç, özlem, sevgi olsun, ister öfke, korku, umutsuzluk olsun, duyguların kendiliğindenliğini besler. Ayrıca gerçek öz, kendiliğinden ilgi ve güçlerin kaynağı, "irade yargılarından gelen ilgi ve çabanın kaynağıdır"; arzulama ve iradegücünü kullanma yetisidir; yayılmak, gelişmek ve kendini gerçekleştirmek isteyen parçamızdır. Gerçek öz, kendi duygu ve düşüncelerimize yönelik "hoşnut kalan ya da karşı çıkan, benimseyen ya da yadsıyan, uğruna ya da karşı çaba gösteren, evet ya da hayır diyen kendiliğindenlik tepkileri" üretir. Bütün bunlar, gerçek özümüz güçlü ve aktif olduğu zaman bize kararlar alma ve bu kararların sorumluluğunu üstlenme gücü kazandırdığını gösterir. Bu nedenle gerçek öz, doğal bir bütünleşmeye ve nesnel bir birlik, bütünlük duygusuna yol açar. Bu sadece bedenle ruhun, eylemle duygunun ya da düşüncenin, değişmeyle uyumun birliği değildir, bunların ciddi bir içsel çatışma olmaksızın işlevlerini sürdürmeleridir. Gerçek öz zayıfladıkça önem kazanan ve kendimizi bir arada tutmayı amaçlayan yapay araçların tersine burada, işleyişe eşlik eden bir gerilim yoktur ya da olsa bile çok önemsizdir.

Felsefe tarihi, özün sorunlarına değişik açılardan yaklaşabileceğimizi göstermektedir. Yine de sanki bu konuyla uğraşayan herkesin, kendi deneyim ve ilgilerini tanımlamanın ötesine geçmeyi çok zor bulduğu yolunda bir izlenim vardır. Klinik yararlılığı açısından güncel ya da deneyimsel * özü, hem ideal özden, hem de

* "Deneyimsel öz (empirical self)" terimi William James tarafından kullanılmıştır.

gerçek özden ayırmak isterim. Güncel öz, bir insanın belli bir andaki durumunu, konumunu, kısaca —beden ve ruhu sağlıklı ve nevrotik— herşeyini içine alan genel bir terimdir. Kendimizi tanımak istediğimizi; yani, kendimizi olduğumuz gibi tanımak istediğimizi söylediğimiz zaman sözkonusu ettiğimiz şey, güncel özdür. İdeal öz, kendi usdışı hayalimiz içinde ne olduğumuz ya da nevrotik gururun buyruklarına göre olmamız gereken özdür. Birkaç kez tanımladığım gerçek özse, nevrozun kötürüm edici zincirinden kurtulduğumuz zaman bize yine tam bir özdeşime ulaşabilme olanağı veren, bireysel gelişim ve doyuma yönelik "özgün" güçtür. Dolayısıyla gerçek öz, kendimizi bulmak istediğimiz zaman sözkonusu ettiğimiz şeydir. Bu anlamda gerçek öz ayrıca (bütün nevrotikler için) —ulaşılması *olanaksız* olan ideal özün tersine— *olası* özdür. Bu açıdan bakıldığında bu, bunların tamamı içinde en kuramsal olanıdır. Nevrotik bir hastayı gören kim buğdayı sapından ayırıp şunu söyleyebilir: İşte hastanın olası özü bu? Ama nevrotiğin gerçek veya olası bir anlamda bir soyutlama olurken, yine de bunu *inanılır* ve buna ilişkin elimize geçen her izin, her şeyden daha kesin, daha gerçek, daha belirgin gözüktüğünü söyleriz. Bazı keskin içgözlemlerden sonra zorlanımlı bir ihtiyacın pençesinden sıyrıldığımız zaman bu niteliği kendi içimizde ya da hastalarımızda gözlemleyebiliriz.

Her ne kadar güncel öze yabancılaşmayla gerçek öze yabancılaşmayı her zaman birbirinden net olarak ayıramasak da, aşağıdaki tartışmada ilgimizin odağı gerçek öze yabancılaşma olacaktır. Kierkegaard, özü yitirmiş olmak, "ölüm hastalığına tutulmuş olmaktır" diyor;[2] umutsuzluktur bu: Bir öze sahip olmamanın bilincinde olmanın, ya da kendimiz olmayı istemiyor olmanın verdiği bir umutsuzluk. Ama (yine Kierkegaard'ı izlersek) bu, haykırmayan ya da inlemeyen bir umutsuzluktur. İnsanlar yine sanki bu canlı merkezle yakın bir ilişki içindelermiş gibi yaşamlarını sürdürürler. Başka bir kayıp —bir işin ya da diyelim ki bir bacağın kaybedilmesi— çok çok daha fazla ilgi uyandırır. Kierkegaard'ın bu görüşü klinik gözlemleriyle çakışır. Daha önce değinilen belirgin hastalıklı olayların dışında bu, dolaysız ve güçlü bir şekilde göze çarpmaz. Başağrılarından, cinsel rahatsızlıklardan, iş yaşamındaki ket-

lemelerden ya da öteki semptomlardan yakınarak görüşmeye gelen hastalar kural olarak, ruhsal varoluşlarının çekirdeğiyle olan bağlarını yitirdiklerinden yakınmazlar.

Gelin şimdi ayrıntıya inmeden, öze yabancılaşmadan sorumlu olan güçlerin daha kapsamlı bir tablosunu çizmeye çalışalım. Bu kısmen, nevrotik gelişmenin tamamının, özellikle de *nevrozda zorlanımlı olan şeylerin* bir sonucudur. Bu şu anlama gelmektedir: "İtici güç olmak yerine itiliyorum." Bu bağlamda özel zorlanımlı güçlerin —ister başkalarıyla ilişki içinde etkinlik göstersinler (boyun eğme, kincilik, insanlardan uzaklaşma, vb), ister öz-idealeştirmede olduğu gibi kişinin kendi özüyle ilişki içinde olsun— neler olduğu önemli değildir. Bu itkilerin gerçek zorlanımlı yapısı kaçınılmaz olarak, kişiyi özerklikten ve kendiliğindenlikten yoksun bırakır. Örneğin, nevrotiğin herkes tarafından hoşlanılıyor olma ihtiyacı zorlanımlı bir yapı kazanır kazanmaz, duyguların doğallığı ve temizliği zayıflar; dolayısıyla bireyin ayırdetme gücü azalır. Bir iş kırıntısını ün uğruna yapmaya itildiği an, işe duyduğu kendiliğinden ilgi azalır. Buna ek olarak, çatışan zorlanımlı itkiler nevrotik bireyin bütünlüğünü, karar verme ve yönelme yetisini zayıflatır. Son ve aynı derecede önemli olan birşey de, bütünlük kazanma girişimlerine karşılık gelmelerine karşın nevrotik yalancı-çözümlerin[3] de onu özerklikten yoksun bırakmasıdır çünkü bunlar, zorlanımlı bir yaşam biçimine dönüşür.

Yabancılaşma ikinci olarak, benzer bir şekilde zorlanımlı olan ve gerçek özden *aktif uzaklaşma eylemleri* olarak betimlenebilecek süreçler yoluyla daha da derinleşir. Ün itkisinin tamamı, özellikle kendini olmadığı birşey kalıbına sokma kararı yüzünden bu türden bir eylemdir. Nevrotik birey, hissetmesi *gereken* şeyi hisseder, arzulaması *gereken* şeyi arzular, hoşlanması *gereken* şeyden hoşlanır. Başka bir deyişle içbuyrukların mutlaka egemenliği onu bağnazca, olduğundan ya da olabileceğinden farklı birşey olmaya iter. Ve kendi hayalinde o, *farklıdır*: Gerçekten de öylesine farklıdır ki, gerçek özü canlılığını yitirir, daha çok eriyip solar. Öz bağlamında nevrotik istekleri, kendiliğinden güçler kaynağından vazgeçmek anlamına gelir. Örneğin insan ilişkileriyle ilgili olarak nevrotik birey kendisi birtakım çabalar ortaya koymak yerine, başkalarının ona uyması ge-

rektiği konusunda ısrar eder. Kendini işine vermek yerine, bu işin onun için yapılmış olması hakkına sahip olduğuna inanır. Kendi kararlarını vermek yerine, başkalarının ondan sorumlu olması gerektiği konusunda ısrar eder. Dolayısıyla yapıcı enerjileri ürünsüz kalır ve gerçekte o, kendi yaşamında çok çok daha az belirleyici bir etken *olup çıkar.*

Nevrotik gurur onu kendinden bir adım daha uzaklaştırır. Artık gerçekte ne olduğundan —duygularından, kaynaklarından, etkinliklerinden— utanır duruma geldiği için aktif bir şekilde ilgisini kendinden başka şeyler üzerine yöneltir. Dışsallaştırma sürecinin tamamı da güncel ve gerçek özden bir başka aktif uzaklaşmadır. Bu arada, bu sürecin, Kierkegaard'ın "kişinin kendisi olmak istemiyor oluşunun verdiği umutsuzluk" ifadesiyle böylesine yakın bir çakışma göstermesi oldukça şaşırtıcıdır.

Son olarak, öz-nefret türlerinden dile geldiği gibi, gerçek öze *yönelik aktif düşmanca hareketler* vardır. Deyiş yerindeyse, sürgüne gönderilen gerçek özle birlikte kişi, küçümsenen ve yıkımla tehdit edilen bir mahkum olur. Kaldı ki onun için insanın kendisi olması düşüncesi bile iğrenç ve ürkütücü olur. Bu tüyler ürpertici korku bazen, bir hastanın düşünürken hissettiği gibi kılık değiştirmeden ortaya çıkar: "İşte bu benim." Bu, sözkonusu bayan hastanın "ben" ve "nevrozum" arasında yaptığı net ayrımın parçalanmaya başladığı bir dönemde ortaya çıkmıştı. Bu korkuya karşı korunma olarak nevrotik birey, "kendini gözden kaybeder." Kendini net olarak algılamamaya —sanki kendini sağır, dilsiz ve kör etmeye— bilinçsiz bir eğilim duyar. Kendine ilişkin gerçeği bulandırmakla kalmaz, bunu yapmaya karşı değişmez bir ilgi (eğilim) de duyar; bu, hem kendi içinde hem de dışarıda neyin doğru neyin yanlış olduğuna ilişkin duyarlılığını törpüleyen bir süreçtir. Ruhsal karışıklığından ötürü bilinç düzeyinde acı çekse de, bu karışıklığı sürdürmeyi ister. Örneğin bir hastam öz-nefretini sembolize için, çağrışımlarında sık sık, geceleri gölden çıkar Beowulf masalı canavarlarını kullanıyordu. Ve bir keresinde şunu söyledi: "Hava sisli olursa canavarlar beni göremez."

Bütün bu hareketlerin sonucu kendine yabancılaşmadır. Bu terimi kullanırken bunun, olayın yalnızca bir yanı üzerinde odaklaştı-

ğına dikkat etmemiz gerekmektedir. Kendine yabancılaşmanın tam olarak dile getirildiği şey, nevrotik kişinin kendinden uzaklaşmış olması yolundaki öznel duygusudur. Analizde böyle bir kişi kendine ilişkin söylediği onca zekice şeyin gerçekte kendinden ve kendi yaşamından koparıldığını, bu sözlerin sanki, olsa bile çok az bir ilgisi bulunan ve ona ilişkin bulguların ilginç ama kendi yaşamı için geçerli olmayan bir başka insanla ilgili olduğunu kavrayabilir.

Aslında bu analitik gözlem bizi doğruca sorunun çekirdeğine götürür. Çünkü hastanın havalardan ya da televizyon programlarından sözetmediğini aklımızda bulundurmamız gerekir: Hasta, en özel kişisel yaşam deneyimlerinden sözeder. Yine de bu deneyimler kişisel anlamlarını yitirmişlerdir. Ve tıpkı, "gerçek anlamda katılmaksızın" kendinden sözetmesi gibi, gerçek anlamda katılmaksızın çalışabilir, arkadaşlarıyla olabilir, yürüyüşe çıkabilir ya da bir kadınla yatabilir. *Onun kendisiyle olan ilişkisi kişisellik özelliğini yitirir;* dolayısıyla yaşamın tamamıyla olan ilişkisi de kişisel olmaktan çıkar. Eğer "kişiliksizleşme" terimi özel bir psikiyatri terimi olmasaydı, kendine yabancılaşmanın temel niteliği için güzel bir terim olurdu: Kendine yabancılaşma, kişiliksizleştirici, dolayısıyla zayıflatıcı, tüketici bir süreçtir.

Az önce (yalnızca nevrozlardan söz edersek), kişiliksizleşme durumunun, gerçekdışılık duygularının ya da hafıza kaybının dışında kendine yabancılaşmanın, önceminin düşündürdüğü kadar dolaysız ve açıkça kendini belli etmediğini söylemiştim. Bu koşulların geçici olmasına karşın, sadece şöyle ya da böyle kendine yabancılaşan insanlarda başgösterebilirler. Gerçekdışılık duygularını yaratan etkenler genellikle gururdaki ağır yaralanmalar ve buna eşlik eden öz-aşağılamadaki belli bir bireyin dayanma boyutlarını aşan ani bir artıştır. Tersine, bu anlık koşullar —terapide veyam terapi dışında— dibe çöktüğü zaman bireyin kendine yabancılaşmasında da temelde buna bağlı bir değişme olmaz. Bu yabancılaşma sadece, bireyin bir yönelim sapması göstermeksizin işleyebilmesine izin verecek sınırlar içine yeniden çekilir. Başka türlü uzman gözlemci, gözlerdeki bir donukluk, bir kişilikdışılık havası, makinemsi bir davranış gibi, var olan bir kendine yabancılaşmayı gösteren bazı genel belirtileri algılayabilecekti. Camus, Margu-

and ve Sartre gibi büyük yazarlar bu tür belirtileri ustaca tanımlamışlardır. Bir insanın, varoluşunun çekirdeği eyleme katılmaksızın, nisbeten ne kadar iyi işleyebildiğini görmek, hiç bitmeyen bir şaşkınlık kaynağıdır.

Bu durumda kendine yabancılaşmanın bireyin kişiliği ve yaşamı üzerindeki *etkileri* nelerdir? Net ve kapsamlı bir tablo elde etmek için, bunun bireyin coşkusal yaşamı, enerjisi, kendi yaşamına yön verme, kendi sorumluluğunu üstlenme yetisi ve bütünleştirici güçleri üzerindeki etkilerini sırasıyla tartışacağız.

Hissetme yetisi ya da *duyguların ayrımsanması* konusunda bütün nevrozlar için geçerli olan birşeyler söylemek ilk anda oldukça güç gözükmektedir. Bazıları sevinçlerinde, neşelerinde ya da üzüntülerinde aşırı ölçüde coşkusaldır; bazıları soğuk gözükürler ya da şu veya bu ölçüde, bir coşkusuzluk perdesi arkasına gizlenirler; yine bazılarında duygular yoğunluklarını yitirmiş, körelmiş ve dağılmış gibidir. Yine de sonsuz farklılıklara karşın, tipik bir özellik her ağırlıktan nevrozların hepsi için geçerli gözükmektedir. Duyguların ayrımsanması, gücü ve türü temel olarak gurur sistemi tarafından belirlenir. Öze yönelik gerçek duygular, bazen ortadan kaybolma derecesine dek baskı altında tutulur ya da yoğunlukları azaltılır. Kısaca, *duygular gurur tarafından yönetilir.*

Nevrotik birey gururuna ters yönde etkinlik gösteren duygularını gözardı etmeye ve gururunu besleyen duygularını aşırı ölçüde vurgulamaya yatkındır. Eğer kendi kibirliliği içinde başkalarından üstün olduğuna inanırsa, imrenme duymak için kendine izin veremez. Çileciliğe dayanan gururu zevk alma duygularının üstüne bir örtü çekebilir. Eğer kinci oluşuyla övünüyorsa, kinci öfke keskin bir şekilde hissedilebilir. Ancak eğer kinciliği yüceltilmiş ve "adalet" dağıtma bağlamında ussallaştırılmışsa, başkalarının bu konuda kuşku duymasına olanak tanımayacak ölçüde özgürce dile getirilebilmesine karşın, kinci öfke bu şekilde algılanmaz. *Mutlak* dayanıklılığa dayanan gurur, bir acı çekme duygusunu yasaklayabilir. Ama eğer acı çekme gurur sistemi içinde önemli bir rol oynuyorsa —bir içerlemeyi dile getirme aracı olarak ve nevrotik hak istekleri için bir temel olarak— birey bu duygularını başkalarının önünde daha çok vurgulamakla kalmaz, gerçekten de bu acıyı daha da

derinlemesine hisseder. Bir acıma duygusu, eğer zayıflık olarak değerlendiriliyorsa boğulabilir, ama eğer tanrısal bir nitelik olarak görülüyorsa tam olarak algılanabilir de. Eğer gurur hiç kimseye ya da hiç birşeye ihtiyaç duymama anlamında öz-yeterlilik üzerinde odaklaşmışsa o zaman, birtakım duygulara ya da ihtiyaçlara sahip olmak, "dar bir kapıdan geçmek için aşırı bir eğilip bükülmeye.... Eğer başkasından hoşlanırsam, bu kişi üzerimde büyük bir etkiye sahip olabilir... Birşeyden hoşlanırsam, o şeye bağımlı hale gelebilirim"e benzer.

Gururun içten duygulara nasıl engel olduğunu bazen analizde dolaysız olarak gözlemleyebiliriz. X, genellikle yaralı gurur temelinde Z'ye içerlemesine karşın, Z'nin dostça bir yaklaşımına karşı yine kendiliğinden dostça bir yoldan karşılık verebilir. Derken, aradan bir dakika geçtikten sonra içindeki birşey şunları söyler: "Sen, dostlukla aldatılan bir enayisin." Dolayısıyla dostça duygu göz ardı edilir. Ya da bir resim onda ılık, akıcı bir neşe uyandırabilir. Ama kendi kendine, "hiç kimse resimleri senin kadar değerlendiremez," diye düşündüğü an gururu bu neşeyi ortadan kaldırabilir.

Bu noktaya kadar gurur, bilinç düzeyine yaklaşan duyguları yüreklendiren ya da yasaklayan bir tür sansür kurumu olarak iş görür. Ama gurur duyguları çok daha temel bir yoldan yönetebilir. Gurur, denetim gücünü ne denli çok ele geçirmişse, insan da kendi yaşamına o oranda çok yalnızca gururuyla coşkusal tepki verebilir. Bu insan sanki gerçek özünü ses geçirmez bir hücreye kapatmıştır ve sadece gururunun sesini duyabilmektedir. O zaman, doyuma ulaşmış ya da doyumsuz kalmış olma, kibiri kırılmış ya da sevindirilmiş olma duyguları, öteki insanlardan hoşlanması ya da tiksinmesi, temelde gurur tepkileridir. Benzer bir biçimde, bilinç düzeyinde çektiği acı, özünde kendi gururunun çektiği acıdır. Bu, yüzeyde açıkça görülmez. Bu duygusu ona başarısızlıkları, suçluluk duyguları, yalnızlığı, karşılıksız sevgisi yüzünden acı çekiyormuş gibi inandırıcı ölçüde gerçek gözükür. Ve gerçekten de acı çeker. Ama sorun şudur: Acıyı çeken kim? Analizde, acı çekenin özünde onun kibirli özü olduğu açıklık kazanır. Acı çeker çünkü üstün başarıya ulaşmayı, yaptığı şeyleri tam bir kusursuzlukla yapmayı, her zaman için özlenip aranacak kadar dayanılmaz bir çekiciliğe sahip ol-

mayı, kendini herkese sevdirmeyi başaramadığına inanır. Ya da acı çeker çünkü henüz ufukta gözükmeyen başarıya, popülerliğe hak kazandığına inanır.

Ancak gurur sistemi önemli ölçüde zayıflatıldığı zaman birey gerçek acıyı duymaya başlar. Ancak o zaman kendi acı çeken özüne karşı, onu kendisi için yapıcı birşeyler yapmaya itebilecek bir yakınlık duyabilir. Daha önce duyduğu kendine acıma daha çok, kibirli özün kötüye kullanılmış olma duygusundan ötürü yaptığı sulugözlü bir dövünmeydi. Aradaki farkı yaşamayan birisi omuzlarını silkip bunun saçma olduğunu —acının acı olduğunu— düşünebilir. Ama duyguların boyutlarını genişletip derinleştirme ve yüreklerimizi başkalarının acılarına açma gücüne tek başına sahip olan şey, gerçek acıdır. *De Profundis*'de Oscar Wilde, yaralı kibirin acısı yerine gerçek acıyı algılayabilmeye başladığı zaman duyulan özgürlüğü betimlemiştir.

Bazen nevrotik birey kendi gurur tepkilerini bile sadece başkalarının aracılığıyla yaşayabilir. Bir arkadaşının kibiriyle ya da baştan savışıyla kendisini küçük düşürdüğünü *hissetmeyebilir*, ancak kardeşinin ya da iş arkadaşının bunu küçük düşürülme olarak değerlendireceklerini düşündüğü an utanma duygusuna kapılır.

Elbette gururun duyguları yönetme derecesinde farklılıklar vardır. Coşkusal açıdan ağır bir biçimde kötürüm edilmiş nevrotik bile doğaya ya da müziğe yönelik duygular gibi güçlü ve içten bazı duygular besleyebilir. O zaman bireyin nevrozu bunlara ilişmez. Gerçek öze bu kadarcık özgürlük tanındığı söylenebilir. Ya da, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları özünde gurur tarafından belirlense bile, bunların içinde içtenlik öğeleri bulunabilir. Yine de bu eğilimlerin bir sonucu olarak, nevrozda içtenlikteki, kendiliğindenlikteki ve duyguların derinliğindeki bir azalmayla ya da en azından olası duyguların sınırlandırılmasıyla kendini belli eden coşkusal yaşamdaki bir zayıflama sözkonusudur.

Bir insanın bu rahatsızlığa yönelik bilinçli tutumu farklılık gösterir. Coşkusal yoksunluğunu bir rahatsızlık olarak bile değerlendirmeyebilir, hatta bununla övünebilir de. Artan bir coşkusal ölülükle ciddi olarak ilgilenebilir. Örneğin duygularının giderek artan bir ölçüde yalnızca tepkisel bir yapı kazandığını anlayabilir. Dost-

luğa ya da düşmanlığa tepki göstermediği zaman duyguları eylemsiz, sessiz kalır. Bir ağacın ya da resmin güzelliği karşısında içi titremez, dolayısıyla bunlar onun için bir anlam taşımaz. Zor bir durumdan yakınan bir arkadaşına karşılık verebilir ama onun yaşam konumunu aktif bir yoldan görüntülemez. Ya da birey bu tür tepkisel duyguların bile köreldiğini korkuyla farkedebilir. "En azından, kendi içindeki, alçakgönüllüce canlı olmasına karşın gerçek olan sığ bir duyguyu ortaya çıkarabilseydi..." diye yazıyor Jean Paul Sartre *The Ages of Reason*'daki (Akıl Çağı) tiplerinin birisinde. Son olarak birey coşkusal yaşamındaki bir zayıflamanın farkında olmayabilir. O zaman yalnızca rüyalarında kendisini, bir kukla, mermerden bir heykel, iki boyutlu kartondan bir figür ya da gülümsüyor gözükmesi için dudakları zorla aralanan bir ceset olarak sunacaktır. Bu son durumdaki öz-aldatma anlaşılır bir yapıdadır çünkü var olan zayıflama, yüzeyde aşağıdaki üç yoldan birisiyle gizlenmiş olabilir.

Bazı nevrotik bireyler ışıldayan bir canlılık ve düzmece bir kendiliğindenlik sergileyebilirler. Bu insanlar kolayca özendirilebilir ya da cesaretleri kolayca kırılabilir, sevgi ya da öfke konusunda kolayca kışkırtılabilirler. Ama bu duygular bir derinlik taşımaz; bunlar bu insanların içinde değildir. Bu insanlar kendi hayal güçlerinden oluşan bir dünyada yaşarlar ve hoşlarına giden ya da gururlarını yaralayan şeylere karşı yüzeysel bir tepki gösterirler. Çoğunlukla insanları etkileme ihtiyacı ön cephededir. Ve kendilerine yabancılaşmış olmaları, onlar için, kişiliklerini ortamın gereklerine uygun olarak değiştirmeyi olası kılar. Bukalemun gibi, bunu yaptıklarını bilmeksizin yaşamda her zaman bir rol oynarlar ve iyi rol yapan aktörler gibi bu insanlar da rollerine uygun düşen duygular üretirler. Dolayısıyla, ister dünyada hiçbir şeye aldırmayan uçarı bir insanı ya da yardımsever bir arkadaşı, ister müzikle ya da politikayla uğraşan ciddi bir insanı canlandırsınlar, içten gözükebilirler. Bu durum analist için de aldatıcıdır çünkü bu tür insanlar analizde duruma uygun bir şekilde, kendilerine ilişkin birşeyler öğrenmeye ve yaşama biçimlerini değiştirmeye hevesli hasta rolü oynarlar. Burada üzerinde durulması gereken sorun, bu insanların kolayca bir role kaymaları ve bunu —tıpkı gömlek değiştirir gibi— bir başka rolle kolayca değişebilmeleridir.

Öteki nevrotikler, örneğin dikkatsiz araba kullanma, gizli bir aşk ilişkisi ya da cinsel kaçamak arayışlarını ve bunlara yönelik heyecanlı katılımlarını coşkusal güçlülük sanma yangılgısına düşerler. Ama tersine, coşku ve heyecana duyulan ihtiyaç, iç dünyadaki acıklı boşluğun güvenilir bir göstergesidir. Sadece olağandışı keskinlikteki bir uyarı bu tür bir insanın hareketsiz coşkularından herhangi bir tepki koparabilir.

Son olarak bazı nevrotikler, duygularından oldukça emin gözükürler. Ne hissettiklerini biliyor gibidirler, duyguları da ortama uygundur. Ama yine hem duyguların boyutları sınırlanmıştır, hem de, bu duygular sanki kısılmış gibi düşük bir tonda dile gelir. Daha derinlemesine bir bilgi, bu insanların, iç-buyruklarına göre neyi hissetmeleri *gerekiyorsa* otomatik olarak onu hissettiklerini gözler önüne serer. Ya da yalnızca, başkalarının kendilerinden beklediği duygularla tepki gösterebilirler. Kişisel iç-buyruklar kültürel buyruklarla çakıştığı zaman bu türden gözlemler daha da yanıltıcı olur; bir olayda coşkusal tabloların tamamını gözönüne almakla bu tür hatalı sonuçlandırmalardan kaçınabiliriz. Varoluşumuzun kaynağından gelen duygular kendiliğindenliğe, derinliğe ve içtenliğe sahiptir; eğer bu niteliklerden birisi yoksa altta yatan güdülendirici güçleri irdelememiz yerinde olur.

Nevrozlarda *enerjinin kullanılabilir oluşu*, geçici ve desteksiz çabalara eşlik eden derin bir eylemsizlikten, tutarlı, hatta abartılmış enerji çıkışına dek her dereceden farklılık gösterir. Bir nevrozun, yapısı gereği nevrotik insanı sağlıklı bireyden daha çok ya da daha az enerjik yaptığını söyleyemeyiz. Ancak bu genelleme, enerjiyi nicel bir yolla ele aldığımız, bunu güdülerden ve amaçlardan ayırdığımız sürece geçerlidir. Genelde vurguladığımız ve özelde açıklık kazandırdığımız gibi, nevrozun temel yapısal özelliklerinden birisi de enerjinin, gerçek özün var olan yeti ve becerilerinin gelişiminden, ideal özün düşsel yeti ve becerilerini geliştirmeye kaydırılmış olmasıdır. Bu sürecin anlamını daha iyi kavradıkça, enerji çıkışındaki uyumsuzlukları görmek bizi daha az şaşırtacaktır. Burada, sonuçlardan ikisine değinmekle yetineceğim.

Enerji gurur sisteminin hizmetinde ne kadar çok tüketilirse, özgerçekleştirmeye yönelik yapıcı itkiye de o kadar az enerji kalacak-

tır. Bunu sıradan bir örnekle açıklamak gerekirse: Hırsın peşinden sürüklenen bir insan üstünlüğe, güce, görkemliliğe ulaşmak için şaşırtıcı bir enerji ortaya koyabilir, ne var ki kişisel yaşamına ve bir insan olarak kendi gelişimine ayıracak zaman, enerji ya da ilgiye sahip değildir. Aslında bu, sadece kendi kişisel yaşamı için "fazladan artakalan bir enerjiye sahip olmama" sorunu değildir. Kaldı ki gurur sisteminden artakalan bir enerji fazlalığı olsa bile, o bunu kendi gerçek özü yararına harcamayı bilinçsizce yadsıyacaktı. Bunu yapması, öz-nefretinin gerçek özünü baskı altında tutmak amacının tersine etkinlik gösterecekti.

Bu sürecin öteki sonucuysa nevrotiğin kendi enerjisine sahip *çıkmaması* (enerjisini, kendisininmiş gibi hissetmemesi) olayıdır. Nevrotik insan, kendi yaşamında etkili bir güç olmama duygusu besler. Farklı nevroz türlerinde bu eksikliğe farklı etkenler katkıda bulunabilir. Örneğin bir insan başkalarının kendisinden beklediği ya da bu şekilde yorumladığı herşeyi yapması gerektiğine inandığı zaman, gerçekte başkalarının itiş-kakışıyla harekete geçmektedir ve kendi kaynaklarıyla baş başa bırakıldığı zaman, aküsü biten bir araba gibi olduğu yere çakılıp kalabilir. Ya da bir insan kendi gururundan ürkmüş ve hırs üzerinde bir tabu geliştirmişse, yaptığı işlerdeki kendine düşen aktif payı —kendine karşı— yadsımak zorundadır. Dünyada kendine bir yer edinmiş bile olsa, bunu yaptığına inanmaz. Baskın çıkan duyguysa, bir "kendi kendine oluverdi" duygusudur. Ama buna katkıda bulunan bu tür etkenlerin dışında, bireyin kendi yaşamındaki etkili güç olmama duygusu daha derin bir anlamda gerçekleri doğrular. Çünkü gerçekten de o, özünde kendi özlemleri ve arzuları tarafından değil, gurur sisteminden çıkan ihtiyaçlar tarafından güdülendirilir.

Elbette doğal olarak yaşamımızın akışı kısmen etki alanımızın dışındaki etkenler tarafından belirlenmektedir. Ama bir yönelim duygusuna sahip olabiliriz. Yaşamda neyi başarmak istediğimizi bilebiliriz. Ahlaki kararlarımıza temel yaptığımız ve yakınsamak için çaba göstereceğimiz ideallere sahip olabiliriz. *Yönlendirici* güçleri kendine yabancılaşmayla doğru orantılı olarak zayıflayan birçok nevrotik insan, bu yönelim duygusundan dikkati çeken bir yoksunluk gösterir. Bu insanlar fantazileri onları nereye sürüklerse,

amaçsız, tasarımsız oraya yönelirler. Sonuç suz, kısır hayaller kurma, yönlendirilmiş etkinliklerin; fırsat düşkünlüğü dürüst çabaların yerini alabilir; inançsızlık, idealleri boğabilir. Kararsızlık, amaçlı bir işleyişi yasaklayacak boyutlara dek ulaşabilir.

Bu türden gizli rahatsızlıklar çok çok daha yaygındır ve tanınmaları daha zordur. Bir insan düzenli, hatta oldukça becerikli gözükebilir, çünkü kusursuzluk ya da zafer gibi nevrotik amaçlara itilmiştir. Bu tür olaylarda yönlendirici denetimi zorlanımlı değer ölçüleri üstlenmiştir. Bu durumda gelişecek olan yönlendirici güçlerin yapaylığı, ancak birey iki çelişik iç-buyruk arasında kaldığı zaman ortaya çıkacaktır. Bu tür durumlarda alevlenecek kaygı oldukça büyüktür, çünkü bireyin izleyebileceği bir başka yönlendirici güç yoktur. Gerçek özü sanki bir hücreye kapatılmıştır; onu yardıma çağıramaz ve bu nedenden ötürü nevrotik insan birbirine ters düşen çekimlerin kurbanıdır. Aynı şey öteki nevrotik çatışmalar için de geçerlidir. Bu çatışmalara yönelik çaresizliğin ve bununla yüz yüze gelme korkusunun derinliği yalnızca çatışmaların büyüklüğüne değil, ayrıca onun kendine yabancılaşmasına da dikkati çeker.

İç-yönelim yokluğu bu şekilde de ortaya çıkmayabilir çünkü bir insanın yaşamı geleneksel kanallarda akıp gider ve kişisel tasarım ve kararlardan kaçınmayı olası kılar. Burada erteleme, kararsızlığı perdeleyebilir. Ve insanlar ancak tek başlarına verebilecekleri bir kararı vermek zorunda kaldıkları zaman kararsızlıklarının farkına varabilirler. O zaman böyle bir durum, işin içinden çıkılmaz birşey olup çıkabilir. Ama bunun da ötesinde genellikle bu insanlar rahatsızlığın genel yapısını bile algılamazlar ve bunu verilmesi gereken kararın zorluğuna bağlarlar.

Son olarak, yetersiz bir yönelim duygusu bir uysallık tutumunun arkasına gizlenmiş de olabilir. O zaman insanlar, başkalarının kendilerinden beklediklerini sandıkları şeyleri yaparlar; başkaları onların nasıl olmasını istiyorlarsa öyle olurlar. Ve bu insanlar başkalarının neye ihtiyaç duydukları ya da ne umdukları konusunda belirgin bir kavrayış ustalığı geliştirebilirler. Genellikle bu ustalığı tali bir yoldan, duyarlılık ya da düşüncelilik olarak yücelteceklerdir. Böyle bir "uysallığın" zorlanımlı yapısının farkına varıp bunu

analiz etmeye çalıştıkları zaman genellikle, başkalarını hoş tutma ya da onların düşmanlığından kaçınma gibi kişisel ilişkilerle ilgili etkenler üzerinde odaklaşacaklardır. Ancak bu insanlar analitik ortam gibi bu etkenlerin sözkonusu olmadığı alanlarda da "uysalca" davranışlar sergiler. İlk adımı analiste bırakırlar ve onun kendilerinden hangi konu üzerinde durmalarını beklediğini bilmek ya da kestirmek isterler. Kendi ilgilerinin akışını izlemeleri konusunda analistinn yaptığı açık ve dolaysız özendirmenin tam tersini yaparlar. Burada "uysallığın" arka cephesi açıklık kazanır. Bir parça farkında bile olmaksızın, yaşamlarının yönlendirilmesini kendi ellerine almak yerine, bunu başkalarına bırakmaya zorlanırlar. Kendi kaynaklarıyla başbaşa bırakıldıkları zaman yitiklik duygusuna kapılırlar. Rüyalarda, dümensiz bir gemiye binmek, bir pusulayı yitirmiş olmak, yanında bir kılavuz olmaksızın garip ve tehlikeli bir bölgede bulunmak gibi semboller ortaya çıkacaktır. "Uysallık"larının temel öğesi olan bu yönlendirici güç yoksunluğu ayrıca iç-özerkliğe yönelik kavga başladığı zaman da ortaya çıkacaktır. Bu süreç boyunca başgösteren kaygı, alışılagelmiş yardımlardan vazgeçmeyle ilgilidir, bu arada, henüz kendilerine güvenmeye cesaret edemezler.

Yönlendirici güçlerin yokluğu ya da zayıflığı gizlenmiş olabilecekken, en azından deneyimci gözlemci için her zaman görülebilecek bir başka yetersizlik vardır: *Bireyin kendi sorumluluğunu üstlenebilme yetisi.* "Sorumluluk" terimi üç farklı şey anlamına gelebilir. Bu bağlamda, görevleri ya da verilen sözleri yerine getirme veya başkalarının sorumluluğunu üstlenme anlamındaki güvenilirliği sözkonusu etmiyorum. Bu çizgideki tutumlar, bütün nevrozlarda, değişmez özellikler çıkarmamıza izin vermeyecek kadar büyük farklılıklar gösterir. Nevrotik birey, tam anlamıyla güvenilir olabilir ya da başkalarıyla ilgili olarak çok fazla veya çok az sorumluluk alabilir.

Burada ahlaki sorumluluğun felsefi karışıklığına girmeyi de düşünmüyoruz. Nevrozlardaki zorlanımlı etkenler öylesine ağır basar ki, seçenek özgürlüğü dikkate alınmayacak kadar azdır. Bütün pratik amaçlar açısından genelde hastanın, gerçekleşen gelişiminden başka türlü bir gelişme kaydedemediğini; yaptığını, düşün-

düğünü, hissettiğini yapmaktan, düşünmekten, hissetmekten kendini alamadığını kabul ediyoruz. Ama bu bakış açısı hasta tarafından paylaşılmaz. Hastanın, yasalar ve zorunluluklar anlamına gelen her şeyi bir yana itişi kendine ilişkin konulara dek uzanır. Herşey gözönüne alındığı zaman gelişiminin ancak belli doğrultularda ilerleyebildiği gerçeği onun düşünce sınırının altındadır. Bir itkinin ya da tutumun bilinçli ya da bilinçsiz olması önemli değildir. Ancak o, savaşmak zorunda olduğu başa çıkılması olanaksız zorlukları, şaşmaz bir güçle, yüreklilikle ve soğukkanlılıkla göğüslemiş olmalıydı. Eğer böyle yapmamışsa bu, onun iyi olmadığını kanıtlar. Bunun tersine, kendini koruma çabasıyla herhangi bir suçu kabaca yadsıyıp asla hata yapmayan bir insan olduğunu da öne sürebilir ve geçmişteki ya da o andaki zorlukların suçunu başkalarının üstüne atabilir.

Öteki işlevlerinde olduğu gibi burada da sorumluluğu gurur üstlenir ve birey olanaksızı yapmayı başaramadığı zaman onu amansız suçlamalarla kovalar. O zaman bu, bu konularda sorumluluk üstlenmeyi neredeyse olanaksızlaştırır. Temelde bu, *kendisine ve kendi yaşamına ilişkin açık, yalın dürüstlükten ne az ne de çoktur*. Bu, üç değişik yoldan etkinlik gösterir: Kendini küçümsemeksizin ya da abartmaksızın olduğu gibi tam olarak tanıması; "gözden kaçmaya" çalışmaksızın ya da suçu başkalarının üstüne yıkmaksızın kendi kararlarının, eylemlerinin vb.sonuçlarını göğüslemeye gönüllü olması; kendi sorunlarını, başkalarının ya da kaderin veya zamanın kendisi için çözeceği üzerinde ısrar etmeksizin kendi güçlükleri için birşeyler yapmanın kendi görevi olduğunu kavraması. Durumun böyle olması yardım kabul etmeye engel değildir, tersine, elde edebileceği olanca yardımı alması anlamına gelir. Ama eğer kendisi yapıcı bir değişmeye yönelik çabalar harcamıyorsa, dışarıdan gelen en güzel yardımlar bile bir işe yaramaz.

Bunu, gerçekte birçok benzer olayın karışımı olan bir örnekle açıklamak gerekirse: Genç bir evli erkek, babasının düzenli parasal yardımına karşın sürekli olarak elde edebileceğinden çok çok daha fazlasını harcamaktadır, bu konuda kendisine ve başkalarına bol bol açıklama yapmaktadır: Bu, ona hiçbir zaman tutumlu olmayı öğretmeyen ailesinin hatasıdır; bu, ona çok az harçlık veren babası-

nın hatasıdır. Sonuçta bu tutum sürüp gider, çünkü daha çok para isteme konusunda oldukça yıldırılmıştır; paraya ihtiyaç duyar çünkü karısı tutumlu değildir ya da çocuğunun bir oyuncağa ihtiyacı vardır; ayrıca taksicilerin ve doktorların faturaları vardır. Ve arasıra eğlenmek herkesin hakkı değil mi?

Bütün bu nedenler, analist için gerekli verilerdir. Bunlar, hastanın, savunduğu hak isteklerini ve kötüye kullanılmış olma duygusuna kapılma eğilimini gösterir. Hasta için bunlar, onun ikilemini tam ve doyurucu bir biçimde açıklamakla kalmaz, öylesine bir noktaya ulaşır ki hasta bunları şu ya da bu nedenle çok para harcadığı gerçeğini gözden kaybedecek sihirli bir değnek olarak da kullanır. Bu gerçeklik görüşü, bu dürüst ve açık konuşma, gururun itişkakışına ve öz-aşağılamaya yakalanmış nevrotik birey için çoğunlukla neredeyse olanaksızdır. Elbette sonuçlar ortaya çıkmakta gecikmez: Banka hesabının üstünde para çekmiştir; gırtlağına dek borca batar. İncelikle banka hesabının üstünde para çektiğine dikkati çeken bankacıya, ona para göndermeyen arkadaşına öfkelenir. Durum daha da kötüleşince yaptığı işi babasına ya da arkadaşına havale eder ve onları, kendisini kurtarmaya gelmeleri için zorlar. Bütün bu zorlukların kendi sorumsuz harcamalarının bir sonucu olduğu yolundaki en yalın bir ilintiyi bile görmez. Gelecekle ilgili kararlar alır ama büyük bir olasılıkla bunlar pek etkili olmaz çünkü zamanının çoğunu kendini haklı çıkarmaya ya da başkalarını suçlamaya harcadığı için geriye zaman kalmaz. Burada sorun, denetim yokluğunun *kendi* sorunu olduğu, bunun *kendi* yaşamını güçleştirdiği ve dolayısıyla bu konuda birşeyler yapmanın yine *kendi* görevi olduğu yolundaki dürüst ve mantıklı bir kavrayış yokluğudur.

Nevrotik bireyin, kendi sorunlarının ya da eylemlerinin sonuçlarına katı bir inatla nasıl sırtını dönebileceğine bir başka örnek daha: Sıradan neden-sonuç ilişkilerinin kendisi için geçerli olmadığı yolunda bilinçsiz bir inanç taşıyan bir insan, kibirini ve kinciliğini farketmiş olabilir. Ama o açıkça, başkalarının onun bu tutumuna niye içerlediğini anlamaz. Eğer onlar ona karşı bir tutum içine girerlerse bu, beklenmedik bir darbedir; kötüye kullanıldığına inanır ve onun davranışlarına içerlemelerine neden olan (başkalarındaki!) nevrotik etkenleri gösterme konusunda oldukça zeki olabilir. Ken-

disine gösterilen olanca kanıtı elinin tersiyle iter. Bunu, öteki insanların kendi suçluluk duygularını ussallaştırmaya ya da sorumluluklarından kaçmaya yönelik çabalarını içeren bir girişim olarak nitelendirir.

Tipik olmalarına karşın bu örnekler, kişinin kendi sorumluluğunu üstlenmekten kaçınma yollarının tamamını içermez. Daha önce öz-saygınlığı koruma araçlarından, öz-nefretin saldırısından korunma yollarından sözederken bunlardan çoğunu tartışmıştık. Nevrotik insanın sorumluluğu nasıl kendinden başka herkesin ve herşeyin üstüne attığını; nasıl kendisini yine kendisinin ilgisiz bir gözlemcisi yaptığını; kendisiyle yine kendi nevrozu arasında nasıl netçe bir ayrım yaptığını görmüştük. Sonuç olarak bireyin gerçek özü giderek daha çok zayıflar ya da daha çok uzaklara gider. Örneğin eğer bilinçaltı güçlerinin kendi tümel kişiliğinin bir parçası olduğunu yadsırsa, bunlar, tüylerini diken diken eden gizemli bir güç durumuna gelebilir. Ve bu tür bilinçsiz kaçınmalar yüzünden gerçek özüyle olan bağları ne kadar çok zayıflarsa o da, bilinçaltı güçlerinin o kadar çaresiz bir kurbanı olacak ve gerçekte onlardan korkmak için çok çok daha fazla nedeni olacaktır. Öte yandan kendinden başka birşey olmayan bu kompleksin tamamının sorumluluğunu üstlenmeye yönelik attığı her adımda, kendini gözle görülür ölçüde daha güçlü, daha dayanıklı kılacaktır.

Ayrıca öz-sorumluluğu üstlenmekten kaçınmak, bir hasta için kendi sorunlarıyla yüz yüze gelmeyi ve bunları yenmeyi de zorlaştırır. Eğer bu konuyu analizin ta başından ele alıp irdelersek bu, analiz süresinde ve işin zorluğunda önemli bir düşüş sağlayacaktır. Yine de hasta, kendi ideal imajı *olduğu* sürece kendi doğruluğundan kuşku duymaya bile başlamayacaktır. Ve eğer öz-ayıplamanın baskısı ön cephedeyse, hiçbir yarar elde etmeksizin, kendi sorumluluğunu üstlenme düşüncesine dayanılmaz bir korkuyla tepki gösterebilir. Ayrıca öz-sorumluluğu üstlenme yetisinden yoksunluğun, olanca kendine yabancılaşmanın tamamının belirtilerinden yalnızca birisi olduğunu unutmamamız gerekir. Dolayısıyla hasta kendine ilişkin ve kendisi için bir duygu beslemeye başlamadan önce bu sorunla uğraşmak boşunadır.

Son olarak, gerçek öz "kilit altına alındığı" ya da sürgüne gön-

derildiği zaman, bireyin *bütünleştirici gücü* de düşük bir düzeyde kalacaktır. Sağlıklı bir bütünleşme, bireyin kendisi olmasının bir sonucudur ve ancak bu temelde buna ulaşılabilir. Eğer kendiliğinden duygulara sahip olacak, kendi kararlarımızı verebilecek ve bunların sorumluluğunu üstlenebilecek kadar kendimiz olursak, bu durumda sağlam bir temel üzerinde bir birlik duygusuna da sahip oluruz. Bakın bir hanım, kendini bulmanın coşkulu havasıyla bir şiirde neler yazmış:

Şimdi hepsi potasında eriyip sıralanıyor yerli yerine
Arzudan eyleme, sözcükten sessizliğe.
İşim, aşklarım, zamanım, yüzüm
Bir ağaç gibi gelişimin
Yoğun ifadesinde toplanıyor.[4]

Kendiliğinden bütünleşme yokluğunu, genellikle, nevrotik çatışmaların dolaysız bir sonucu olarak değerlendiririz. Bu doğrudur ama iş başındaki kısır döngüleri ele almadığımız sürece, bütünlüğü parçalayıcı güçlerin gücünü yeterince kavrayamayız. Eğer birçok etkenin sonucu olarak kendimizi yitirirsek, bu durumda, üzerinde iç çatışmalarımızdan kurtulmaya çalışabileceğimiz hiç bir sağlam temele sahip değiliz demektir. O zaman bizler, iç çatışmaların elinde, bunların bütünlüğü parçalayıcı geçlerinin çaresiz bir kurbanıyız demektir ve bu çatışmaları çözmeye yönelik her aracın üstüne balıklama atlamamız gerekir. Çözüme yönelik nevrotik girişimler diye adlandırdığımız şey de işte budur. Ve bu bakış açısından nevroz, bu tür girişimler serisidir. Ama kendimizi bu girişimler içinde giderek daha çok yitiririz ve çatışmaların bütünlüğü parçalayıcı etkisi giderek büyür. Dolayısıyla kendimizi bir arada tutmaya yarayacak yapay araçlara ihtiyaç duyarız. Gururun ve aynı zamanda öz-nefretin bir aracı olarak iç-buyruklar, yeni bir işlev kazanır: Bizi kargaşadan (kaostan) koruma işlevi. İç-buyruklar bir insanı demirden bir yumrukla yönetirler ama politik bir buyurganlık gibi belli bir yüzeysel düzen de yaratır, bu düzeni korurlar. İrade gücü ve mantık yoluyla katı bir denetim, kişiliğin birbirinden kopmuş bütün parçalarını birleştirme çabası için güç-

lü bir araçtır. Gelecek bölümde bunu, öteki içsel gerilimi dindirme araçlarıyla birlikte tartışacağız.

Bu rahatsızlıkların hastanın yaşamı için taşıdığı genel önem oldukça açıktır. Kendi yaşamında aktif ve belirleyici bir etken olmayışı, zorlanımlı katılık kişiliğini ne kadar kaplamış olursa olsun, derin bir belirsizlik duygusu yaratır. Yüzeysel canlılığı ne kadar büyük olursa olsun, kendi duygularını hissetmeyişi onu cansız, ölü bir insan yapacaktır. Kendi sorumluluğunu üstlenmeyişi onu gerçek içsel özgürlükten yoksun bırakacaktır. Buna ek olarak, gerçek özün aktif olmayışının nevrotik kişinin yaşamı ve gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır. İşte kendine yabancılaşmanın "kısır döngülü" yapısı bu gerçek içinde ortaya çıkar. Kendi içinde nevrotik süreçlerin bir sonucu olan öz-yabancılaşma, karşılık olarak, bu süreçlerin ileri gelişiminin bir nedenidir de. Çünkü kendine yabancılaşma ne kadar derinse, nevrotik insan da gurur sisteminin kötü oyunlarının o kadar çaresiz bir kurbanı olacaktır. Ve gurur sistemine direnebileceği canlı güçten giderek daha çok yoksun kalacaktır.

Bazı olaylarda, bu yaşamın en canlı enerji kaynağının hepten mi kuruduğu yoksa kalıcı bir şekilde eylemsiz mi bırakıldığı konusunda ciddi kuşkular yükselebilir. Kendi deneyimlerine göre, yargıyı askıya almak sağduyunun en iyi yanlarından birisidir. Sık sık, analistin yeterli sabır ve becerisiyle, gerçek öz sürgünden döner ya da "dirilir." Örneğin eriyen enerjisinin kendi kişisel yaşamı için kullanılmaz bir durumda olmasına karşın, bu enerji başkalarına yönelik yapıcı çabalara aktarılırsa bu, umut verici bir belirtidir. Bu tür çabaların yeterli bir bütünlüğe ulaşmış insanlar tarafından ortaya konabileceğini söylemek gereksiz/Ama bizi burada ilgilendiren şey, başkalarının hizmetine görünüşte sınırsız bir enerjinin harcanmasıyla kendi kişisel yaşamına yönelik yapıcı ilgi ve uğraş yokluğu arasında çarpıcı bir tutarsızlık sergileyen insanların varlığıdır/Kaldı ki analizde bile analitik çalışmalardan sık sık, arkadaşları, akrabaları ya da iş arkadaşları analize gelen hastanın kendisinin alabileceğinden çok daha fazla yarar sağlarlar. Yine de terapist olarak bizler, hastanın gelişime duyduğu ilginin, katı bir biçimde dışsallaştırılmış da olsa, canlı bir ilgi olduğunu kabul ederiz. Ne var ki kendi ilgilerini yine bu hastaların kendi üzerlerine çekmek kolay olmayabi-

lir. Hastaların kendi içlerinde, yapıcı bir değişmeye karşı eyleme geçen ürkütücü güçlerin varlığının yanısıra, ayrıca onlar da bu tür değişmeleri ele almaya pek hevesli değillerdir, çünkü çabalarının dışa yönelik doğrultusu, bir tür denge yaratır ve onlara bir değerlilik duygusu verir.

Gerçek özün oynadığı rol, bunu Freud'un "ego" kuramıyla karşılaştırdığımız zaman tam bir açıklık kazanır. Bütünüyle farklı önermelerden yola çakmamıza, yine bütünüyle farklı yollardan geçmemize ve onun "egonun"zayıflığı savına karşın, görünüşte Freud'unkiyle aynı sonuca varmış bulunuyoruz. Kuram içinde belirgin farklılıklar olduğu bir gerçek. Freud için "ego," birtakım işlevlere sahip olan ama girişim ve yürütme gücü bulunmayan bir memur gibidir. Benim içinse gerçek öz, coşkusal güçlerin, yapıcı enerjilerin, yönlendirici ve yargılayıcı güçlerin ana kaynağıdır. Ancak, gerçek özün bütün bu güç ve yetilere sahip olduğu ve bunların sağlıklı insanlarda gerçekten de işlediği kabul edilirse, bu durumda nevrozlar sözkonusu edildiği sürece Freud'un bakış açısıyla benim konumum arasındaki büyük farklılık nedir? Bir yanda özünnevrotik süreç tarafından zayıflatılmış ya da felç edilmiş, veya "derinlere itilmiş" olmasıyla öte yandan özün yapısal olarak yapıcı bir güç olmaması bütün pratik amaçlar açısından aynı şey değil midir?

Analizlerin çoğunun başlangıç evrelerine bakınca bu soruya olumlu anlamda yanıt vermek zorunda kalırız. Bu dönemlerde gerçek özün çok büyük bir bölümü gözle görülür bir etkinlik göstermektedir. Bu evrede bazı duygu ya da inançların içten veya gerçek olabileceği olasılığını görürüz. Hastanın kendini geliştirme itkisinin, çok açık görkemlilik öğelerinin yanısıra gerçek öğeler de içerdiğini; entellektüel öğrenme ihtiyacının ötesinde, kendine ilişkin gerçekle de ilgilendiğini, vb kestirebiliriz. Ama henüz bunlar bir tahmin olmaktan öte birşey değildir.

Yine de analitik süreç boyunca bu görünüm köklü bir değişmeye uğrar. Gurur sistemi eski gücünü yitirdikçe hasta, otomatik olarak savunmaya geçmek yerine, kendine ilişkin gerçekle ilgilenmeye başlar. Tanımlanan anlamda kendi sorumluluğunu üstlenmeye başlar: Bu, kendi kararlarını vermesi, kendi duygularına inanması, bunları hissetmesi ve kendi inançlarını geliştirmesi anlamına

gelir. Daha önce gördüğümüz gibi gurur sisteminin ele geçirdiği bütün işlevler, gerçek özün eski gücünü kazanmasıyla birlikte düzenli olarak yeniden kendiliğindenlik kazanır. Yeni bir etkenler dağılımı gerçekleşir. Ve bu süreçte yapıcı güçleriyle gerçek öz, çok daha güçlü bir taraf olduğunu kanıtlar.

Daha sonra bu iyileştirici süreç için gerekli olan bireysel adımları tartışacağız. Burada yalnızca bu sürecin ortaya çıkışı üzerinde durdum; başka türlü bu kendine yabancılaşma tartışması, bizde, gerçek öze ilişkin oldukça olumsuz bir izlenim, gerçek özün kazanılması hoş ama her zaman aldatıcı olan bir yanılsama olduğu izlenimi bırakacaktı. Ancak analizin sonraki evreleriyle tanıştığımız zaman gerçek özün potansiyel gücü görüşünün kuramsal bir görüş olmadığını kavrayabiliriz. Yapıcı analitik çalışma gibi elverişli koşullar altında gerçek öz, yeniden canlı bir güç olabilir.

Çünkü tek başına bu, terapi çalışmamızınsemptomatikdüzelmeyi aşıp insanca gelişimi için bireye yardım etmeyi umabileceğimiz gerçekçi bir olasılıktır. Ve ancak bu gerçekçi olasılık görüşünün yardımıyla, yalancı özle gerçek öz arasındaki ilişkinin, bir önceki bölümde belirtildiği gibi, iki rakip güç arasındaki bir çatışma olduğunu anlayabiliriz. Bu çatışma ancak, gerçek özün savaşı göze alacak kadar yeniden aktif olduğu bir anda açık bir savaşa dönüşebilir. Bu ana dek bireyin yapabileceği tek şey vardır: Yalancı çözümler bularak kendini çatışmaların yıkıcı gücünden korumak. Bu yalancı çözümler, bunu izleyen bölümlerin konusu olacak.

NOTLAR

1. Öteki birçok tartışmada olduğu gibi burada da William Jamesr'in *The Principles of Psychology* (Henry Holt and Co., New York) adlı eserindeki "The Consciousness of Self" başlıklı bölümü izledim. Bu paragraftaki alıntılar bu bölümden alınmıştır.

2. Sören Kierkegaard, *Sickness unto Death (Ölüme Yatmak)*, Princeton University Press, 1941.

3. *Bkz.* Bunu izleyen bölümler ve Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız.*

4. May Sarton'un "Now I Become Myself" adlı şiirinden, *The Atlantic Monthly*, 1948.

Yedinci Bölüm

GERİLİMDEN KURTULMAYA YÖNELİK GENEL ARAÇLAR

Şu ana dek tanımlanan süreçlerin hepsi, yıkıcı çatışmalarla, dayanılmaz gerilimlerle ve derin korkularla dolu olan bir iç ortam yaratırlar. Hiç kimse bu koşullar altında işlevlerini sürdüremez, hatta yaşayamaz bile. Birey, bu sorunları çözmeye, çatışmaları ortadan kaldırmaya, gerilimleri azaltmaya ve korkulardan kurtulmaya yönelik otomatik girişimlerde bulunmak zorundadır, bulunur da. Kendi içinde en güçlü, en köklü nevrotik çözüm girişimi olan özidealleştirme süreindekiyle aynı olan bütün bütünleştirici güçler, burada da çalışmaya başlar: Öz-idealleştirme, nevrotik kişinin kendini olanca çatışmaların ve sonuçtaki güçlüklerin üstüne çıkararak bunların tamamını ortadan kaldırma girişimidir. Ama bu çabayla şimdi tanımlanacak olanlar arasında bir fark vardır. Bu farklılığı kesin olarak tanımlayamayız çünkü bu nitel bir fark değil, "çoğu" ya da "azı" farkıdır. Ünü arayışı, benzer bir şekilde zorlayıcı içsel zorunluluklardan kaynaklanmasına karşın, daha yaratıcı bir süreçtir. Sonuçlarıyla yıkıcı da olsa, bu, insanın en güzel arzularından —kendi daracık sınırlarını aşma arzusundan— kaynaklanmaktadır. Son çözümlemede ün arayışını sağlıklı çabalardan ayıran şey, bunun dev boyutlara ulaşan benmerkezcilliğidir. Bu çözümle bundan sonra izlenecek çözümler arasındaki farkın nedeni hayal gücünün tükenmesi değildir. Hayal gücü işleyişini sürdürür; ama içsel ortamın zayıflatılması yönünde. Birey güneşe yönelik ilk uçuşuna başladığı zaman bu durum zaten tehlikelidir: (Anılan çatışmaların ve gerilimlerin parçalayıcı etkisi altında) bu ana dek ruhsal yıkım tehlikesi ufukta gözükmeye başlar.

Yeni çözüm girişimlerini sunmadan önce, gerilimi azaltmayı

amaçlayan ve her zaman iş başında olan bazı araçları tanımamız gerekir.[1] Bunları burada sıralamak yeterli olacak çünkü bu araçlar daha önceki yayınlarda ve bu kitapta taştışıldı ve bunu izleyen bölümlerde yeniden ele alınacak.

Bu açıdan bakıldığında *kendine yabancılaşma*, bu araçlardan birisidir ve belki de önem bakımından ilk sırayı almaktadır. Kendine yabancılaşmayı yaratan ve pekiştiren nedenleri tartışmıştık. Tekrarlamak gerekirse öz-yabancılaşma, kısmen, nevrotik bireyin zorlanımlı güçler tarafından itilmesinin bir sonucudur; kısmen de, gerçek özden aktif olarak uzaklaşma ve ona karşı tavır alma hareketlerinin bir sonucu olarak başgösterir. Bu bağlamda ayrıca nevrotik bireyin bir iç savaştan kaçınıp iç gerilimi en alt düzeyde tutmak için gerçek özden vazgeçmeye belirgin bir ilgi duyduğunu eklemek zorundayız.[2] Konunun içerdiği yasa, iç çatışmaları çözme girişimlerinin tamamında işleyen yasayla aynıdır. Eğer çatışan taraflardan birisi sindirilir ve öteki taraf duruma egemen olursa, içteki ya da dıştaki herhangi bir çatışma nesnel olarak ortadan kalkabilir ve gerçekte (yapay olarak) çatışmanın yoğunluğu azaltılabilir.[3] Çatışan ihtiyaçları ve çıkarları olan iki insan ya da iki grup bağlamında konuşulursa, bireylerden ya da gruplardan birisinin boyun eğmesi durumunda açık çatışma ortadan kalkar. Yıldırıcı bir babayla gözü korkmuş bir çocuk arasında gözle görülür bir çatışma yoktur. Aynı şey ruhsal çatışmalar için de geçerlidir. İnsanlara yönelik düşmanlığımızla onlar tarafından sevilme ihtiyacımız arasında kesin bir çatışma olabilir. Ama eğer düşmanlığımızı —ya da sevilme ihtiyacımızı— baskı altına alırsak, insanlarla olan ilişkilerimiz belli bir düzene girme yoluna girer. Benzer bir biçimde eğer gerçek özümüzü sürgüne gönderirsek, onunla yalancı öz arasındaki çatışma bilinç düzeyinden uzaklaşmakla kalmaz, güçler dağılımı öylesine değişir ki bu çatışma yoğunluğunu yitirir. Doğal olarak gerilimden bu şekilde kurtulmaya ancak gurur sisteminin özerkliğindeki bir artış bedeline ulaşılabilir.

Gerçek özün varlığını inkar etme yolundaki buyruğun, özkoruyucu ilgi tarafından verildiği gerçeği, özellikle analizin son evresinde açıklık kazanır. Daha önce de belirttiğim gibi, gerçek öz güçlendiği zaman iç savaşın çok şiddetli boyutlara ulaştığını ger-

çekten de gözlemleyebiliriz. Bu savaşın acımasızlığını kendi içinde ya da başkalarında yaşayan herkes, daha önce gerçek özün eylem alanından çekilmesinin, bir yaşama, yaşamı sürdürme ihtiyacı, bir parçalanmama arzusu tarafından belirlendiğini anlayabilir.

Bu öz-koruyucu süreç, temel olarak hastanın ele alınan konuları bulandırmaya duyduğu ilgide kendini açığa vurur. Yüzeyde ne kadar düzenli, uyumlu gözükürse gözüksün, temelde karman çorman olmuş bir insandır. Konuları bulandırmaya konusunda şaşırtıcı bir beceriye sahip olmasının yanısıra, onu bunu yaptırmaktan caydırmak da o kadar zordur. Bu ilgi, herhangi bir dolandırıcının bilinç düzeyindeki işleyişiyle aynı yoldan etkinlik göstermelidir, gerçekte böyle de olur: Kimliğini gizlemek zorunda olan gizli ajan, düzmece bir dürüstlük göstermesi gereken ikiyüzlü, düzmece tanıklar yaratması gereken suçlu. Bilmeden çifte bir yaşam süren nevrotiğin de benzer bir biçimde, ne olduğuna, hissettiğine, istediğine, neye inandığına ilişkin gerçeği *bilinçsizce* bulandırması gerekir. Ve bütün öz-aldatmaları, bu temel aldatmacayı izler. Konunun içerdiği dinamik güçleri daha net olarak vermek gerekirse, nevrotik birey özgürlüğün, bağımsızlığın, sevginin, iyiliğin, gücün anlamı konusunda zihinsel bir karışıklığa girmekle kalmaz; kendisiyle yüzyüze gelmeye hazır olmadığı sürece, böyle bir karışıklığı korumaya yönelik inatçı ve öznel bir ilgi de duyar; sonuçta bunu, olanca keskin zekası içinde sahte gururla gizleyebilir.

Önem bakımından ikinci olan gerilimden kurtulma yolu da *içsel deneyimlerin dışsallaştırılmasıdır*. Bu (tekrarlamak gerekirse), içruhsal süreçlerin olduğu gibi algılanmadığı, bunun yerine, dış dünyayla öz arasında geçen şeyler olarak algılandığı ya da hissedildiği anlamına gelir. Bu, ruhsal sistemi gerilimden kurtarmaya yönelik oldukça köklü bir yoldur ve her zaman için, içsel zayıflama ve insan ilişkilerindeki rahatsızlıkların artması bedeline söz konusudur. Dışsallaştırmayı ilk önce, bireyin kendi özgün imajına yakıştırmadığı hata ya da rahatsızlıkların suçunu başkalarına yıkarak kendi ideal imajını korumak için kullandığı bir araç olarak tanımlamıştım.[4] Derken bunu, öz-yıkıcı güçler arasındaki iç savaşın varlığını inkar etmeye ya da bu savaşı dindirmeye yönelik bir girişim olarak gördüm ve aktif ve pasif dışsallaştırmaları birbirinden

ayırdım: "Benim kendime birşey yaptığım yok, ne yapıyorsam başkalarına yapıyorum —ve bunda da haklıyım— "a *karşı*, "Ben başkalarına düşman değilim; onlar bana birşeyler yapıyorlar." Ve son olarak şimdi, dışsallaştırmanın anlaşılması doğrultusunda ileri bir adım daha atmış bulunuyorum. Şu ana dek tanımlamış olduğum içsel süreçler arasında dışsallaştırılmamış bir süreç bulunması olasılığı yok denecek kadar azdır. Örneğin nevrotik bir birey, kendine yönelik bir acıma duygusu taşımasının kesinlikle olanaksız olduğu bir zamanda başkalarına yönelik bir acıma duygusu besleyebilir. Kendi içsel kurtuluş özlemi acımasızca reddedilebilir, ama bu, gelişimleri yaralanan diğer insanlar üzerindeki zekice bir gözlemde ve ara sıra, onlara yardım etmeye yönelik şaşırtıcı bir beceride kendini belli eder. Bireyin iç-buyrukların zorlamasına karşı giriştiği başkaldırı, geleneklere, yasalara, etkilere isyan olarak ortaya çıkabilir. Kendi küstahça gururunun farkında olmayan nevrotik birey, başkalarında görünce bundan nefret eder ya da büyülenir. Kendi gurur sisteminin buyurganlığı önünde diz çöküşünü, başkalarının diz çöküşlerinde küçümser. Kendi öz-nefretinin acımasız kıyımını yumuşattığını bilmeksizin, yaşamı olanca acımasızlıktan, kıyımdan, hatta ölümden arındırarak, yaşama yönelik Polyannamsı bir tutum geliştirebilir.

Gerilimden kurtulmaya yönelik bir başka genel yöntem de birbirinden kopuk parçaların işlemsel toplamıymışız gibi, nevrotik bireyin kendini bölükpörçük bir yoldan algılama eğilimidir. Bu olgu, psikiyatri dilinde *bölmeleme* (compartmentalization) ya da *ruhsal parçalanma* (psychic fragmentation) olarak bilinmektedir[5] ve nevrotik bireyin kendine karşı kendisinin, her bir parçası bütünle ilgili olan ve bütünün diğer parçalarının hepsiyle etkileşen bütün bir organizma olduğu yolundaki bir duyguya sahip olmadığı gerçeğini tekrarlamaktan öteye geçmeyecekmiş gibi gözükmektedir. Elbette sadece kendine yabancılaşmış ve bölünmüş bir insan bu tür bir bütünlük duygusundan yoksun *olabilir*. Ancak, benim burada vurgulamak istediğim şey, nevrotiğin bu bütünlüğün parçalarını birbirinden koparmaya duyduğu aktif ilgidir. Bir ilinti kendisine gösterildiği zaman bunu entellektüel olarak kavrayabilir. Ama bu ona bir süpriz gibi gözükür iç-gözlem çok yüzeysel kalır ve hemen

gözden kaybolur.

Örneğin neden-sonuç ilişkilerini: Yani, ruhsal bir etkeni bir başkasının izlediğini ya da onu pekiştirdiğini; bir tutumun zorunlu olarak sürdürülmesi gerektiğini çünkü bunun önemli bir yanılsamayı koruduğunu; zorlanımlı bir eğilimin, kendi insan ilişkileri ya da genelde yaşamı üzerinde bir etkiye sahip olduğunu görmemeye yönelik bilinçsiz bir ilgi duyar. En basit neden-sonuç ilişkilerini bile görmeyebilir. Doyumsuzluğunun kendi nevrotik hak istekleriyle bir ilişkisi olması ya da insanlara duyduğu aşırı ihtiyaçların— hangi nevrotik nedenlerden ötürü olursa olsun— onu başkalarına bağımlı yapması ona garip gelebilir. Geç uyumasının yatağa geç girmesiyle bir ilişkisi olduğunu görmesi ona şaşırtıcı bir buluş gibi gelebilir.

Kendi içindeki birlikte var olan *çelişik değerleri* algılamamaya yönelik yukarıdakine eşdeğerde güçlü bir ilgi duyabilir. Gerçekten de nevrotik insan, içindeki her ikisi de bilinçli ve karşılıklı olarak birbirine zıt düşen iki ayrı değerler grubuna göz yumduğunu, hatta bunları beslediğini anlama konusunda kesin bir başarısızlığa uğrayabilir. Örneğin erdemliliğe, gönül yüceliğine değer verişinin, başkalarını birer köle gibi kullanmaya verdiği değerle ters düştüğü gerçeği ya da, dürüstlüğünün "gözden kaçma" tutkusuna uymadığı gerçeği onu rahatsız etmeyebilir. Kendini incelemek istediği zaman bile sanki sadece kartondan yapılmış parçalı bulmacanın kesik parçalarını görmüş gibi statik bir tabloya varabilir: Bunlar, ürkekliğin, hırsın, diğer insanları aşağılamanın, mazoşistlik fantazilerinin, sevilme ihtiyacının, vb. birbirinden kopuk parçalarıdır. Her bir parça doğru olarak anlaşılabilir, yin de herhangi bir değişme olmaz çünkü parçaların birbirleriyle bir iç ilişkiye sahip olduklarına, sürecin kendisine ya da dinamik güçlerine yönelik bir duygu olmaksızın, bu parçalar konuyla ilgisiz gözükür.

Ruhsal parçalanmanın temelde bütünlüğü parçalayıcı bir süreç olmasına karşın, bunun işlevi *statükoyu* sürdürmek ve nevrotik dengeyi çöküşten korumaktır. Nevrotik birey, iç çelişkiler tarafından şaşırtılmış olmayı inkar ederek, kendini altta yatan çatışmalarla yüz yüze gelmekten korur ve dolayısıyla iç gerilimi düşük bir düzeyde tutar. Bunlara karşı temel bir ilgil bile duymaz ve böylece

bunlar bilinç düzeyinden uzakta kalır.

Elbette nedenle sonucu birbirinden koparark da aynı sonuca ulaşılabilir. İkisi arasındaki halkayı koparmak, nevrotiği, bazı içsel güçlerin yoğunluklarının ve ilişkilerinin farkına varmaktan kurtarır. Burada önemli ve genel bir açıklayıcı özelliğe sahip bir örnek, kincilik nöbetinin etkisini zaman zaman tam olarak algılayabilen bir insandır. Ama söz konusu birey en büyük zorluğu, bu konuda yaralı gururun ve bunu onarma ihtiyacının güdülendirici güç olduğunu zihinsel olarak kavrama konusunda çeker; hatta aradaki ilişki açıkça görüldüğü zaman bile bu ilişki ona anlamsız gelir. Yine yaralayıcı öz-ayıplama eylemi konusunda oldukça net bir görüntü elde etmiş olabilir. Ezici öz-aşağılamanın bu tür belirtilerinin, gururunun fantastik buyruklarını yerine getirmeyi başaramadığı zaman başgösterdiği yolunda düzinelerle olay görmüş olabilir. Ama yine de kafası, aradaki ilişkiyi anlaşılması olanaksız bir biçimde alt-üst edebilir. Dolayısıyla hem gururunun yoğunluğu hem de bunun öz-aşağılama üzerindeki etkisi, olsa olsa, bulanık kuramsal —onu gururuyla uğraşma zorunluluğundan kurtaran— varsayımlar düzeyinde kalır. Gurur yine eski gücünü korur ve gerilimler düşük bir düzeyde tutulur çünkü hiç bir çatışma su yüzüne çıkmaz ve birey aldatıcı bir bütünlük duygusunu koruyabilir.

Şu ana dek tanımlanan ve içsel barışı bir yarı-denge düzeyinde tutan bu üç girişim, nevrotik yapıyı yıkabilecek güçleri taşıyan öğeleri ortadan kaldırma yolunda ortak bir özelliğe sahiplerdir: Bu üç girişimin amacı, gerçek özü devreden çıkarmak, her türlü içsel deneyimi ortadan kaldırmak ve (algılandığı zaman) nevrotik dengeyi yıkacak olan neden-sonuç ilişkilerini yok etmektir. Gerilimden kurtulmaya yönelik bir başka araç da, kısmen aynı eğilimden kaynaklanan *otomatik kontroldür*. Bunun temel işlevi duyguları denetimden geçirmektir. Bütünlüğün parçalanması eşliğindeki bir yapı içinde duygular bir tehlike kaynağıdır çünkü bunlar, sanki içimizdeki evcilleştirilmemiş temel güçlerdir. Burada, seçecek olursak, dürtüsel edimleri ya da bir öfke veya coşku patlamasını denetleyebileceğimiz bilinçli öz-denetimden sözetmiyorum. Otomatik denetim sistemi sadece dürtülerle hareket etmeyi ya da duyguların dile gelişini değil, ayrıca dürtülerin ve duyguların kendilerini de

kontrol eder. Bu sistem, istenmeyen duygular alevlendiği zaman, bir uyarı işareti veren otomatik bir hırsız ya da yangın (korku) alarmı gibi çalışır.

Ama diğer girişimlerin tersine bu ayrıca, adından da anlaşılacağı üzere bir kontrol sistemidir. Eğer kendine yabancılaşma ve ruhsal parçalanma yüzünden organik bir bütünlük yokluğu söz konusuysa, bireyin tutarsız parçalarını bir arada tutacak yapay bir kontrol sisteminin kurulması zorunludur.

Bu tür bir otomatik kontrol, bütün dürtüleri ve korku, kızgınlık, kırgınlık, sevinç, sevecenlik, coşku duygularını içine alabilir. Geniş kapsamlı bir kontrol sisteminin buna karşılık gelen fiziksel belirtileri kabızlıkta, yürüyüşte, duruşta kendini belli eden bir kas gerginliği, yüz ifadesindeki katılık, solunum güçlükleri, vb.dir. Kontrolün kendisine yönelik bilinçli tutum farklılık gösterir. Bazı insanlar henüz bu kontrolden ötürü canları sıkılacak kadar canlıdırlar ve en azından ara sıra, kendilerini bırakabilmeyi, ağız dolusu gülebilmeyi, aşık olabilmeyi, ya da bir coşkunun arkasından sürüklenebilmeyi ölesiye arzularlar. Diğer nevrotikler, çeşitli yollardan dile getirebilecekleri az ya da çok açık bir gururla bu kontrolü daha da betonsulaştırmışlardır. Bu kontrolü yücelik, dinginlik, hazza ya da acıya kapalı olmak, bir maske giymek, bir poker yüzü sergilemek, "gerçekçi," "duygusallıktan uzak," "ağırbaşlı" olmak gibi şeyler olarak adlandırabilirler.

Diğer nevroz türlerinde kontrol, daha seçici bir yoldan işler. Bu durumda bazı duygulara dokunulmaz, hatta bunlar özendirilir bile. Örneğin güçlü öz-gizleyici eğilimleri olan insanlar, sevgi ya da acılarını abartmaya yatkın olurlar. Burada kontrol, öncelikle düşmanca duygular alanının tamamı: Yani, kuşku, öfke, aşağılama, kincilik üzerindedir.

Elbette kendine yabancılaşmayı, yasaklayıcı gururu ve özengellemeyi de içine alan diğer birçok etkenin sonucu olarak duygular, darmadağın edilmiş ya da baskı altına alınmış olabilir. Ama tetikteki kontrol sisteminin bu etkenlerin ötesinde etkinlik gösterdiği sadece azalan bir kontrolün önceden görülmesiyle alevlenen korku —uykuya dalma, anestezi ya da alkolün etkisi altında kalma, sedire uzanıp özgür çağrışım yapma, kayak yaparken kendini tepe-

den aşağı bırakma korkuları gibi— tepkileriyle birçok olayda kendini belli eder. Kontrol sistemine sızan duygular da —ister acıma, ister korku ya da şiddet olsun— panik yaratabilir. Bireyin kendi duygularından korkması ve bunları inkar etmesi böyle bir paniğe neden olabilir çünkü bu duygular, nevrozun yapısı içinde özel birşeyi işlemez duruma sokabilirler. Ama ayrıca nevrotik birey, kontrol sisteminin işlemediğini algıladığı zaman da paniğe kapılabilir. Eğer bu analiz edilirse panik etkisini yitirir ve ancak o zaman belli duygular ve hastanın bunlara yönelik tutumu üzerinde çalışılacak bir duruma gelir.

Gerilimden kurtulmaya yönelik yollardan burada tartışılması gereken son bir tanesi de nevrotik bireyin *aklın üstünlüğüne* duyduğu inançtır. Duygular —söz dinlemez birer asi oldukları için— kontrol edilmesi gereken zanlılarken, akıl— hayal gücü ve mantık— şişeden çıkan bir peri gibi genişleyip büyür. Aslına bakılırsa böylece bir başka ikilik yaratılmış olur. Bu artık akıl *ve* duygular değil, duygulara *karşı* akıldır; artık beden *ve* akıl değil, bedene *karşı* akıl; artık öz *ve* akıl değil, öze *karşı* akıldır. Ama diğer parçalanmalar gibi bu da gerilimi dindirmeye, çatışmaları örtbas etmeye ve yarı dengeli bir birlik kurmaya yarar. Akıl, bunu üç yoldan başarabilir.

Akıl, özün bir seyircisi durumuna gelebilir. Zuzuki'nin dediği gibi: "Zaka, herşeye karşın izleyicidir ve iyiye ya da kötüye bir iş yaptığı zaman bunu bir ücretli gibi yapar."[6] Nevrotik bireyin durumunda akıl, hiçbir zaman ilgili ve dostça bir seyirci değildir; az-çok ilgili az-çok sadist olabilir ama her zaman —kazara bir araya düştüğü bir yabancıya bakıyormuş gibi— kayıtsızdır. Arasıra bu türden öz-gözlemler oldukça makinamsı ve yüzeysel olabilir. O zaman bir hasta, olayların kendisi için taşıdığı anlama ya da bunlara gösterdiği kişisel tepkilere ilişmeksizin, bu olayların, etkinliklerin ve artan ya da azalan belirtilerin az-çok kesin bir tablosunu çizecektir. Ayrıca analiz sırasında kendi ruhsal süreçlerine yoğun bir ilgi de duyabilir. Ama bunlara yönelik ilgisi daha çok, bir böcekbilimcinin bir böceğin haraketlerine büyülenmesi gibi, kendi gözlemlerinin şaşmazlığından ya da bunların işleyiş mekanizmalarından alınan bir hazdır. Analist de bu hevesi hastanın kendine yönelik gerçek ilgisi sa-

narak benzer bir sevince kapılabilir. Ve ancak kısa bir süre sonra hastanın, bulgularının kendi yaşamı için taşıdığı anlama karşı oldukça ilgisiz olduğunu keşfedecektir.

Ayrıca bu kayıtsız (kopuk) ilgide açıkça hatabulucu, haz verici, sadistçe olabilir. Bu olaylarda bu ilgi sık sık hem aktif, hem de pasif bir yoldan dışsallaştırılır. Deyiş yerindeyse hasta, kendine sırtını dönebilir ve başkalarını gözlerken —aynı kopuk, ilgisiz yoldan— çok zeki ve kurnaz olabilir. Ya da başkalarının nefret ve alay dolu gözetimlerinin altında olduğuna inanabilir; bu, paranoid olaylarda belirginleşen ama kuşkusuz bununla sınırlı olmayan bir duygudur.

Kendine karşı bir seyirci oluşunun niteliği ne olursa olsun nevrotik birey, artık iç savaştaki bir taraftar değildir ve kendini kendi içsel sorunlarından uzaklaştırmıştır. "O" artık kendi gözlemci kafasıdır ve bu tür bir birlik duygusuna sahiptir; bu durumda nevrotiğin beyni, onun canlı gözüken tek parçasıdır.

Akıl ayrıca *düzenleyici* (kordinatör) olarak da çalışır. Bu işlevi daha önce de tartışmıştık. İdeal imajın yaratılışında, gururun, ihtiyaçları erdemlere, mevcut potansiyelleri gerçeklere dönüştürmeye, şunu karartıp bunu aydınlatmaya yönelik dinmek bilmeyen çabasında hayal gücünün işleyişini gördük. Benzer bir biçimde mantık da ussallaştırma sürecinde gururun sadık bir hizmetçisi olabilir: O zaman herşey —gerçekten de nevrotiğin etkinliklerine eşlik eden bilinçsiz önermeler açısından bakıldığı zaman gözüktüğü gibi— mantıklı, inanılır, ussal gözükebilir.

Düzenleyici işlevler ayrıca öz-kuşkuları devre dışı bırakmaya da yarar; tümel yapı ne kadar zayıfsa bu da o kadar gereklidir. O zaman burada genellikle sarsılmaz bir yanılmazlık inancıyla birlikte var olan bir mantık, bir hastanın deyimiyle "bağnaz bir mantık" vardır. "Benim mantığım ağır basar çünkü tek mantık budur.... Eğer diğer insanlar bunu onaylamazsa, hepsi birer ahmak demektir." Başkaları ile ilişki içinde böyle bir tutum, kibirli bir haklılık duygusu olarak kendini belli eder. İçsel sorunlarla ilgili olarak yine bu tutum, yapıcı bir araştırma kapılarını kapar ama aynı zamanda da kesin bir kısırlık oluşturarak gerilimleri de azaltmış olur. Diğer nevrotik bağlamlarda çoğunlukla doğru olduğu gibi, diğer aşırı uç da — derin bir öz-kuşkuculuk— gerilimleri dindirmeye yönelik aynı so-

nuca yol açar. Eğer herşey gözüktüğü gibi değilse neden canını sıksın? Birçok hastada, bu herşeyi kapsayan inançsızlık oldukça gizli olabilir. Yüzeyde bu insanlar herşeyi incelikle kabul ederler ama analistin varsayımlarının olduğu kadar kendi bulgularının da bataklıkta yitip gitmesinin sonucu olarak, sessiz karşı çıkışlar yaparlar.

Son olarak akıl, tanrı gibi, kendisi için olanaksız diye birşey olmayan sihirli bir *yöneticidir*. İçsel sorunlara ilişkin bilgi artık değişmeye yönelik bir adım değildir, ancak bilmek *değişmektir*. Bu önerme üzerinde hareket eden hastalar farkında olmaksızın sık sık, sorunlarının güdülendirici güçlerine ilişkin onca şey bilmelerine karşın, şu ya da bu rahatsızlığın ortadan kalkmadığını görüp şaşkına döndüklerini hissederler. Analist, onların bilmediği bazı temel etkenlerin henüz etkinliklerini koruyor olması gerektiğine — genellikle doğrudur— dikkati çekebilir. Ama konuyla ilgili diğer etkenler su yüzüne çıktığı zaman bile bir değişme olmaz. Ve hasta yine şaşkına döner, cesaretini yitirir. Bu nedenle kendi içinde değerli olan, ama hasta, gerçek bir değişme çabası göstermeksizin, bilgi ışınlarının yaşamındaki bütün bulutları dağıtması gerektiği konusunda ısrar ettiği sürece kısırlığa mahkum olan bir sonsuz daha çok bilgi arayışı sözkonusu olabilir.

Nevrotik insan, yaşamını salt zekayla yönetmek için ne kadar çok çalışırsa, kendi içindeki bilinçsiz etkenlerin varlığını kabul etmek de onun için o kadar dayanılmaz olur. Eğer bu etkenler kaçınılmaz bir biçimde araya girerse, ölçüsüz bir korku yaratabilir ya da diğer nevrotik bireylerde inkar yoluyla gözardı edilebilir. Bu, kendi içindeki bir çatışmayı az bir açıklıkla da olsa ilk kez gören bir hastanın durumunda özellikle önemlidir. Saniyelik bir an diliminde, mantık ya da hayal gücüyle bile tutarsızı tutarlı yapamayacağını algılar. Tuzağa düştüğüne inanır ve korkuyla tepki gösterebilir. Bu durumda olanca zihinsel enerjisini, çatışmayla yüzyüze gelmekten kaçınmak için harcayabilir. Nevrotik birey bundan nasıl kaçabilir? Bunu nasıl atlatabilir? Kaçmasına yarayacak gedik tuzağın neresindedir? Dürüstlükle düzenbazlık bir arada yürümez; olsun, o bazı durumlarda dürüst, diğerlerinde düzenbaz olamaz mı? Ya da kinci olmaya itilmişken ve bununla övünürken, ayrıca dinginlik görü-

şü onu çok etkiliyorsa sessiz bir kinciliğe ulaşma, sakin bir yaşam sürme ve gururunu yaralayanları çalı çırpı yok eder gibi ortadan kaldırma görüşünün tuzağına düşer. Böylesine bir yakayı sıyırma ihtiyacı gerçek bir tutkuya eşdeğerde olabilir. Çatışmaya net bir açıklık kazandırmaya yönelik onca çalışma boşa gider ama iç "barış" yeniden sağlanır.

Bütün bu araçlar iç gerilimi çeşitli yollardan azaltır. Bir anlamda bunları çözüm girişimi olarak adlandırabiliriz çünkü bütünleştirici güçler hepsinde etkinlik göstermektedir. Örneğin birey çatışan akımları bölmeleme yoluyla birbirinden koparır ve böylece bunları, çatışmalar olarak algılamaz. Eğer bir insan kendini, kendisinin seyircisi olarak algılayabilirse, böylece bir birlik duygusu yaratılmış olur. Ama belki de bir insanı, kendinin bir seyircisi olduğunu söylemekle yeterince tanımlamış olmayabiliriz. Bu bütünüyle bireyin kendine bakarken neyi gözlediğine ve bunu yapma ruhuna bağlı olacaktır. Benzer bir biçimde dışsallaştırma süreci, neyi dışsallaştırdığını ve bunu nasıl yaptığını bilsek bile, bireyin nevrotik yapısının sadece bir yanını kapsar. Yani bu araçlar sadece kısmi çözümlerdir. Burada bunlar ilk bölümde tanımladığım genel özelliklere sahipse, ancak o zaman nevrotik çatışmalardan söz etmek isterim. Bu çözümler, kişiliğin tamamına şekil ve yön verirler. Bunlar, elde edilebilir doyum türlerini, kaçınılması gereken etkinlikeri, değerler basamağını, (hiyeraşisini) diğer insanlarla olan ilişkileri belirlerler. Bunlar ayrıca, uygulanan genel bütünleştirici araçları da belirlerler. Kısaca bunlar, bir *modus vivendi*,* bir yaşama yoludur.

NOTLAR

1. Bu araçlar, içerik açısından olmasa da kural olarak, *Ruhsal Çatışmalarımız* adlı kitabımda "Yapay Uyuma Yönelik Tamamlayıcı Yaklaşımlar" dediğim şeye karşılık gelmektedir.

2. *Bkz.* Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız*, 2. kB., Temel Çatışma.

3. *Bkz.* Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız*, 7. B., Dışsallaştırma.

4. *Bkz.* Edward A. Strecker and Kenneath Appel, *Discovering Ourselves*, Macmillan, 1943

5. D.T.Zuzuki, *Essays on Zenk Buddhism*, Luzac and Co., Londra, 1927.

6. Bkz. Ibsen, *Peer Gynt*, büyük Bogy'la olan sahne.

*Fr. Yaşam biçimi, (Ç.N)

Sekizinci Bölüm

TAŞKIN ÇÖZÜMLER YÖNETME TUTKUSU

Bütün nevrotik gelişmelerde, kendine yabancılaşma çekirdek sorundur; hepsinde ün itkisini, iç-buyrukları, nevrotik hak isteklerini, öz-nefreti ve gerilimden kurtulmaya yönelik çeşitli araçları görürüz. Ama henüz şu ana dek, bunların *belli* bir nevrotik yapı içinde nasıl işlediklerine ilişkin bir tablo elde etmiş değiliz. Bu tür bir tablo, bireyin iç-ruhsal çatışmalarının çözümünün türüne bağlıdır. Ancak bu çözümleri uygun bir şekilde tanımlamadan önce, gurur sisteminin oluşturduğu iç ortama ve bunun içerdiği çatışmalara açıklık kazandırmamız gerekiyordu. Gurur sistemiyle gerçek öz arasında bir çatışma olduğunu anlamıştık. Ne var ki daha önce de belirttiğim gibi gurur sisteminin kendi içinde de büyük bir çatışma ortaya çıkar. Öz-yüceltme ve öz-aşağılama bir çatışma içermezler. Aslında, kendimize ilişkin birbirine tam olarak zıt düşen bu iki imaj bağlamında düşündüğümüz sürece, karşımızda, birbirine zıt ama tamamlayıcı olan öz-değerlendirmeler buluruz; ama çatışan itkilerin farkında olmayız. Buna değişik bir bakış açısından baktığımız ve şu soru üzerinde odaklaştığımız zaman daha önceki tablo değişir: Kendimizi nasıl hissederiz?

İçsel ortam kimlik duygusu konusunda temel bir belirsizlik yaratır. Ben kimim? Kibirli, üstün insan mı? Yoksa alt edilmiş, suçlu ve daha çok aşağılık bir yaratık mı? Birey, bir ozan ya da felsefeci olmadığı sürece, genellikle bilinç düzeyinde bu türden sorular gündeme getirmez. Ama var olan şaşkınlık rüyalarda ortaya çıkar. Kimlik yitimi birçok yoldan kesin ve dolaysız olarak da dile gelmiş olabilir. Nevrotik, rüyasında pasaportunu yitirmiştir ya da kendini tanıtması istendiğinde bunu yapamaz. Ya da belki de eski bir arkadaşı rüya-

sında, anımsadığından çok daha farklı gözükmüştür. Ya da bir portreye bakmaktadır ama çerçevenin içinde boş bir çadır bezi görmektedir.

Çoğunlukla rüyayı gören, kimliğine ilişkin soru karşısında dolaysız bir şaşkınlık göstermez de, kendini daha ıraksak sembollerle sunar: Farklı insanlarla, hayvanlarla, bitkilerle ya da cansız nesnelerle. Tek ve aynı rüya içerisinde kendini hem Sir Galahad,* hem de tehlikeli bir canavar olarak sembolize edebilir. Haydut ve kaçırılan kurban, tutuklu ve gardiyan, yargıç ve suçlu, işkence eden ve işkence edilen, korkmuş çocuk ve çıngıraklı yılan olabilir. Bu öz-sahneleme (kendini dramatize etme), bir insanın iç dünyasında işleyen çok çeşitli güçlerin varlığını gösterir ve yorumlama, bunların algılanmasında büyük bir yolgösterici olabilir. Örneğin rüyayı görenin yaşamdan çekilmeye yönelik eğilimleri rüyada rol oynayan çekilgin bir insanla; öz-aşağılaması mutfak tabanında dolaşan hamamböcekleriyle dile gelebilir. Ancak, öz-sahnelemenin işlevi bununla bitmez. Bunun başgöstermesi olayı (benim burada belirtmenin nedeni) ayrıca, kendimizi başka özler olarak algılama yetimize dikkati çeker. Aynı yeti ayrıca, bir insanın kendini gündelik yaşamda algılayış yoluyla rüyalardaki algılayış yolu arasındaki çoğunlukla açık ve dolaysız olan tutarsızlıkta kendini ele verir. Bilinç düzeyinde o, bir bilge akıl, insanlığın kurtarıcısı, kendisi için ulaşılmaz diye bir şey olmayan bir insan olabilecekken; aynı zamanda rüyalarında da garip bir yaratık, ağzından salyalar akan bir aptal ya da köprü altında yaşayan bir kimsesiz olabilir. Son olarak nevrotik birey, bilinçli kendini algılama (hissetme) yolu içinde bile kibirli bir herşeyi yapabilirlik duygusuyla ayak takımından birisi olma arasında mekik dokuyabilir. Bu özellikle, büyük jestler yapıp göz alıcı vaadlerde bulunarak bir anda bulutlara yükselen ve ardından umutsuzluğa kapılıp sinebilen alkoliklerde açıkça görülür (ancak elbette onlarla sınırlı değildir).

Kendini hissetmenin bu birden çok yolu, var olan içsel dağılıma karşılık gelir. Daha karmaşık olasılıkları konunun dışında tutarsak nevrotik insan kendini kendi yüceltilmiş özü olarak, kendi kü-

* Hakkında birçok masal yazılan altıncı yüzyıl İngiliz Kralı. Günlük konuşma dilinde bu, soylu, yüce, temiz insan anlamında kullanılır. (Ç.N)

çümsenen özü olarak ve ara sıra (çoğunlukla engellenmiş olmasına karşın) kendi gerçek özü olarak algılayabilir. Dolayısıyla gerçekten de kimliği konusunda belirsizlik duyması gerekir. Ve içsel koşullar toplamı olduğu gibi kaldığı sürece, gerçekten de "Ben kimim?" sorusuna yanıt verilemez. Bizi şu an ilgilendiren şey daha çok, bireyin kendini bu farklı algılayış yollarının zorunlu olarak çatışması gerçeğidir. Daha kesin konuşmak gerekirse, mutlaka bir çatışma ortaya çıkacaktır çünkü nevrotik birey kendisini kendi yüce, kibirli özüyle ve kendi küçümsenen özüyle *bütünüyle* özdeşleştirir. Eğer kendini üstün bir yaratık olarak algılarsa, çabalarında ve ulaşabileceği şeyler konusundaki inancında taşkın olma eğilimi gösterir; şöyle ya da böyle açıkça kibirli, hırslı, saldırgan ve emrivaki olmaya yatkın olur; öz-yeterlilik hisseder; başkalarını horlar; başkalarının beğenisini ya da körü körüne boyun eğmelerini ister. Tersine eğer o kendi kafasında kendi yenik düşmüş özüyle özdeşleşmişse çaresizlik duymaya yatkın olur, uysal ve boyun eğicidir, başkalarına bağlanır ve onların sevgisini özler. Başka bir deyişle şu ya da bu özle *tam bir* özdeşleşme sadece birbirine zıt düşen öz-değerlendirmeleri değil, ayrıca birbirine ters düşen davranış türlerini, zıt değer gruplarını, zıt itkileri ve zıt doyum türlerini de içine alır.

Eğer bu iki farklı kendini algılama yolu aynı anda etkinlik gösterirse, birey kendini, birbirine zıt doğrultularda çeken iki insan gibi hissetmelidir. Ve gerçekten de var olan iki özle *tam bir* özdeşleşmenin önemi işte burada yatmaktadır. Burada sözkonusu olan yalnızca bir çatışma değil, onu paramparça edecek bir etkiye sahip bir çatışmadır. Eğer sonuçtaki gerilimi azaltmayı başaramazsa mutlaka kaygı başgösterecektir. O zaman eğer başka nedenlerden ötürü alkole eğilimliyse, kaygısını dindirmek için içmeye başlayacaktır.

Ama genellikle büyük yoğunluktaki herhangi bir çatışmada olduğu gibi, burada da çözüm girişimleri otomatik olarak devreye girer. Böyle bir çözüme yönelik üç ana çözüm yolu vardır. Bunlardan birisi, edebiyatta *Doctor Jekyll and Mr. Hyde* öyküsünde sunulmuştur. Dr. Jekyll, kendisinin, birbirleriyle sürekli savaş eden iki değişik (kötü ruhlu ve soylu olarak sunulan, ancak hiç biri de kendisi olmayan) yanı olduğunu anlar. "Eğer, dedim kendi kendime,

her birine farklı kimlikler verebilirsem, yaşamı dayanılmaz kılan herşeyden kurtulmuş olurum." Ve bu iki özü birbirinden ayıran bir ilaç hazırlar. Eğer öykü fantastik içeriğinden arındırılırsa, bunun *bölmeleme* yoluyla çatışmayı çözme girişimine karşılık geldiği ortaya çıkar. Birçok hasta bu doğrultuya sapar. Bu insanlar birbiri peşisıra kendilerini hem aşırı öz-gizleyici hem de görkemli ve taşkınca algılarlar ve bu çelişkiden ötürü herhangi bir rahatsızlık duymazlar, çünkü bilinç düzeyinde bu iki öz birbirinden koparılmıştır.

Ancak Stevenson'un öyküsünün de gösterdiği gibi bu girişim başarılı olamaz. Bir önceki bölümde belirttiğimiz gibi bu çok kısmi bir çözümdür. Daha köklü bir çözüm, birçok nevrotik hasta için tipik olan, *pürüzleri ortadan kaldırma, düzeltme* tutumlarından kaynaklanır. Bu, özlerden birini sürekli ve katı bir biçimde bastırma ve bütünüyle diğer öz olma girişimidir. Çatışmayı çözmeye yönelik üçüncü bir yol da ilgiyi iç savaştan uzaklaştırmak ve aktif ruhsal yaşamdan *çekilmektir.*

Bu durumda özetlemek gerekirse, gurur sistemi tarafından yaratılan iki temel iç-ruhsal çatışma vardır: Bunlardan birisi merkezi iç çatışma, diğeri de kibirli özle küçümsenen öz arasındaki çatışmadır. Ancak bunlar, analiz edilen kişide ya da analizin başlangıcındaki bir hastada birbirinden böylesine ayrı iki çatışma olarak belirmezler. Bunun nedeni kısmen, gerçek özün potansiyel bir güç olmasına karşın, henüz gerçek bir güç olmamasıdır. Yine de hasta ayrıca, özetle kendi içindeki gurur yapamayacağı —buna gerçek özü de dahildir— her şeyi küçümseme eğilimi gösterir. Bu nedenle sözkonusu çatışmalar tek çatışmada toplanmış gibidir; bu, taşkın olmayla öz-gizleyici olma arasındaki çatışmadır. Sadece ilerlemiş analitik bir çalışmadan sonradır ki merkezi iç çatışma ayrı bir çatışma olarak ortaya çıkar.

Bugünkü bilgi düzeyinde, iç-ruhsal çatışmaların temel nevrotik çözümleri, nevroz tiplerinin oluşturulması için en uygun temel gibi gözükmektedir. Yine de net bir sınıflandırmaya duyduğumuz arzunun, insan yaşamının çok yönlülüğünü haklı çıkarmaktan çok, bizim düzenleme ve yol gösterme ihtiyacımızı doyurduğunu unutmamamız gerekmektedir. Kişilik tiplerinden —ya da buradaki

gibi nevrotik tiplerden— söz etmek, sadece kişiliklere değişik açılardan bakma aracıdır. Ve kullanacağımız ölçüt, özgün ruhsal sistemin çatısı altında belirleyici gibi gözüken etkenler olacaktır. Bu sınırlı anlamda tipler oluşturmaya yönelik her girişimin belli yararları, ayrıca yine belli sınırları vardır. Nevrotik kişilik yapısı, benim psikoloji teorimin çatısı içinde merkezi bir yere sahiptir. Ve dolayısıyla benim "tip"ler için ölçütüm, şu ya da bu semptomatik tablo değil, şu ya da bu eğilim olacaktır. Bu ancak tümel nevrotik yapının kendine özgü özellikleri olabilir. Sonuç olarak bunlar büyük ölçüde, bir insanın iç çatışmalarını çözmek için bulduğu ana çözümler tarafından belirlenir.

Bu ölçüt, tıpbilimlerinde kullanılan diğer birçok ölçütten çok daha kapsamlı olmasına karşın —yapılması gereken birçok kısıtlama ve sakınımlardan ötürü— kullanışlılığı sınırlıdır. İlk elden, aynı ana çözüme yönelik eğilimi gösteren insanlar birçok tipik benzerliklere sahip olsalar da konunun içerdiği insanca nitelikler, beceriler ya da başarılar düzeyi bağlamında büyük farklılıklar gösterebilirler. Ayrıca bizim "tipler" olarak değerlendirdiğimiz şeyler, gerçekte nevrotik süreçlerin belirgin özelliklerde aşırı gelişmelere yol açtığı kişiliklerin birer enine kesitidir. Ama kesin bir sınıflandırmaya engel olan ara yapıların bir ara boyutu her zaman vardır. Ayrıca ruhsal parçalanma yüzünden bu karmaşıklıklar daha da ilerler, hatta aşırı durumlarda bile birden çok ana çözüm vardır. William James, "Birçok olay birer karma olaydır ve sınıflandırmalarımıza bu kadar bağlı kalamayız," [1] diyor. Belki de tipler yerine, gelişim doğrultularından sözetmek doğruya daha yakın olacaktır.

Bu kısıtlamaları gözönünde tutarak, bu kitapta sunulan sorunlar bağlamında üç temel çözümü birbirinden ayırabiliriz: Taşkın çözüm, öz-gizleyici çözüm ve yaşamdan çekilme. *Taşkın çözümde* birey, kendisini kendi yüceltilmiş özüyle baskın bir biçimde özdeşleştirir. "Kendinden" sözederken o, Peer Gynt'le birlikte, kendi görkemli özünü sözkonusu eder. Ya da bir hastanın deyişiyle, "Ben ancak üstün bir yaratık olarak varolurum." Bu çözüme uygun düşen üstünlük duygusunun her zaman bilinçli olması gerekmez, ama davranışları, çabaları ve genelde yaşama yönelik tutumları — bilinçli ya da bilinçsiz— büyük ölçüde bu duygu belirler. Yaşam

tutkusu, yaşamın yönetilmesinde yatar. Bu, en başta taşkın insanın karşısına çıkan —kendi içindeki ya da dışındaki— her engelin üstesinden gelmeye yönelik bilinçli ya da bilinçsiz kararlılığı ve bunu yapabilmesi gerektiği ve gerçekten de bunu yapabilecek bir yetiye sahip *olduğu* inancını içerir. O, kaderin belalarını, bir durumun güçlüklerini, zihinsel sorunların karmaşıklığını, diğer insanların direncini, kendi içindeki çatışmaları kontrol edebilmelidir. Bu yönetme zorunluluğunun diğer yüzüyse çaresizlik anlamına gelen şeyler korkusudur ve onun sahip olduğu en büyük, en dayanılmaz korku da işte budur.

Taşkın tiplere yüzeysel açıdan bakarken, ideal özlerini güncelleştirme araçları olarak zeka ve irade gücü aracılığıyla yaşamın yönetilmesiyle birlikte, pürüzsüz bir yoldan öz-yüceltmeye, hırslı uğraşlara, kinci zafere eğilim gösteren insanların bir tablosunu elde ederiz. Ve önermelerdeki, bireysel kuram ve terimlerdeki olanca farklılıkları bir yana itersek, Freud ve Adler bu insanları işte bu yolla (narsistçe öz-yüceltme ya da üstte olma ihtiyacı tarafından güdülendiren insanlar olarak) görmüşlerdir. Ancak, bu tür hastaların analizinde daha ileri adımlar attığımız zaman hepsinde de özgizleyici eğilimler —bastırmakla kalmayıp, nefret ettikleri ve tiksindikleri eğilimler— keşfederiz. Elde ettiğimiz ilk tablo, bu insanların öznel bir bütünlük duygusu yaratmak için varlıklarının tamamı olduğu havası verdikleri kendilerinin tek yanlı görüntüsüdür. Taşkın eğilimlere tutunmada gösterdikleri katılığın nedeni sadece bu eğilimlerin zorlanımlı yapısı [2] değil, her türlü öz-gizleyici eğilim belirtisini ve her türlü öz-suçlama, öz-kuşku, öz-aşağılama belirtisini bilinç düzeyinden uzak tutma zorunluluğudur. Bu tip, kendi üstünlüğüne ve ustalığına ilişkin öznel inancını ancak bu şekilde koruyabilir.

Bu çizgideki tehlike noktası, yerine getirilmemiş iç-buyrukların farkına varılmasıdır, çünkü bu, suçluluk ve değersizlik duyguları yaratacaktır. Gerçekte hiç kimse sahip olduğu iç-buyrukları yerine getiremeyeceği için, böyle bir insan için kendi "başarısızlıklarını" kendine inkar etmek ve kendinden saklamak amacıyla her türlü aracı kullanmak kaçınılmaz olur. Hayal gücü, "iyi" nitelikleri parlatıp ötekileri karartma, davranışsal kusursuzluk ve dışsallaştırmalar

yoluyla, kendi kafasında, kendine ilişkin övünebileceği bir tablo yaratıp bunu koruması gerekir. Sanki bilinçsiz bir blöf yapıp herşeyi biliyor, tam anlamıyla içten, haktanır, vb olma aldanışıyla yaşaması gerekmektedir. Kendi yüceltilmiş özüyle karşılaştırılınca gerçekte zayıflıklarla, özürlerle dolu olduğunun asla ve hiçbir koşul altında farkına varmaması gerekir. Diğer insanlarla olan ilişkilerinde iki duygudan birisi ağır basabilir. Herkesi aptal yerine koyma yetisiyle bilinçli ya da bilinçsizce ve aşırı ölçüde övünebilir ve kendi kibiriyle başkalarını aşağılama tutumu içinde bunu gerçekten başardığına inanır. Tersine, aptal yerine konmaktan ölesiye korkar ve eğer böyle birşey olursa, bunu dayanılmaz bir küçük düşürülme olarak değerlendirebilir. Ya da bir blöfçü olma yolunda, diğer nevrozlardakinden çok daha yoğun, sinsi ve sürekli bir korku duyabilir. Kaldı ki örneğin dürüstçe bir çalışmanın sonunda bir başarı ya da prestij kazanmış olsa bile, bunlara başkalarını aldatarak ulaştığına inanacaktır. Bu, onu eleştiri ve başarısızlığa karşı ya da sadece bir başarısızlık olasılığına ya da "blöfünün" eleştiri konusu olması olasılığına karşı aşırı derecede duyarlı yapar.

Sonuçta bu gurup, bir insanın hastalar, arkadaşları ya da yazın alanındaki tipler konusunda yapabileceği kısa bir incelemenin de göstereceği gibi, birçok farklı (heterojen) tipleri içine almaktadır. Bireysel farklılıklar içinde en önemli olanı, yaşamdan zevk alma, diğer insanlara yönelik olumlu duygular besleme yetisiyle ilgilidir. Örneğin hem Peer Gynt hem de Hedda Gabler kendilerinin yüceltilmiş imajlarıdır, ama ya coşkusal iklimdeki büyük farklılık! Konunun içerdiği diğer farklılıklar, bu tipin "kusurlarının" bilinç düzeyinden uzaklaştırılmasında kullandığı yöntemlere bağlıdır. Ayrıca nevrotik hak isteklerinin yapısında, bunların haklı çıkarıldığı temelde ve bunları ortaya koyma araçlarında da farklılıklar vardır. Burada "taşkın tip"in en azından üç alt grubunu ele almamız gerekir: Narsist, kusursuzcu ve kibirli-kinci tipler. İlk ikisini kısaca özetleyeceğim, çünkü bunlar psikiyatrik literatürde oldukça iyi tanımlanmışlardır, ancak sonuncusunda daha ince ayrıntılara ineceğim.

Burada narsistlik terimini kullanmakta biraz kuşkuluyum, çünkü klasik Freudçu yazın alanında bu, her türden kendini büyütmeyi, benmerkezcilliği, bireyin kendi rahatı konusundaki kaygılı ilgi-

sini ve diğer insanlardan uzaklaşmayı ayrım gözetmeksizin içine almaktadır.[3] Burada narsizmi, birisinin "kendi ideal imajına aşık olması"[4] yolundaki özgün betimleyici anlamında ele alıyorum. Daha kesin konuşmak gerekirse: Narsist insan kafasında kendi ideal imajıdır ve buna tapıyormuş gibi gözükür. Bu temel tutum ona, diğer gruplarda hepten eksik olan bir canlılık ya da esneklik kazandırır. Yine bu tutum ona, öz-kuşkuların altında ezilen herkesin imrenecegi sözde bir özgüven bolluğu verir. Bu tip (bilinç düzeyinde) hiç bir kuşkuya sahip değildir; o, yağlanmıştır, o bir kader adamı, bir peygamber, büyük verici, insanlığın velinimetidir. Bütün bunlarda bir parça doğruluk payı vardır. Çoğunlukla ortalamanın üstünde becerilere sahiptir, erken bir dönemde ve kolayca ayrıcalık kazanmıştır ve bazen, gözde olan ve hayranlık duyulan çocuktur.

Onun kendi büyüklüğüne ve eşsizliğine duyduğu bu sarsılmaz inanç, onu anlamanın anahtarıdır. Canlılığı ve bitip tükenmeyen gençliği bu kaynaktan gelir. Böylece bu onun sık sık sergilediği çekici büyüsünü oluşturur. Yine de var olan yeteneklerine karşın, tehlikeli bir temelde hareket eder. Sürekli olarak kahramanlıklarından ya da göz kamaştırıcı niteliklerinden sözedebilir ve kendine ilişkin kendi değerlendirmesinin, hayranlık ve tapınma biçimindeki kesintisiz onayına ihtiyaç duyar. Beslediği üstünlük duygusu, onun için yapılamayacak hiçbir işin ve kazanılamayacak hiç bir insanın olmadığı yolundaki inancında yatmaktadır. Çoğunlukla gerçekten de özellikle yeni insanlar yörüngesine girdiği zaman büyüleyicidir. Bu insanların onun için taşıdığı gerçek önem ne olursa olsun, onları *etkilemelidir*. Kendinde ve başkalarında "insanları sevdiği" izlenimi bırakır. Ve bir ışıltılı duygu sergilemeye, ümit verici bir tavırla, yardımla ve ilgiyle —beğeninin benimsenmesi durumunda ya da gösterilen tapınmaya karşılık olarak— cömert olabilir. İşini ve planlarını olduğu kadar arkadaşlarını ve ailesini de göz alıcı niteliklerle donatır. Oldukça esnek olabilir, başkalarının kusursuz olmasını beklemez; hoş bir özelliğini vurguladığı sürece kendine ilişkin şakalara da katlanabilir, ama ciddi olarak asla sorgulanmamalıdır.

Onun iç-buyrukları da öteki nevrotiklerin analitik çalışma sırasında ortaya çıkan iç-buyruklarından daha az ödün vermez değil-

dir. Ama sihirli değneğin yardımıyla bu iç-buyrukların üstesinden gelmek, bu tipe özgüdür. Özürleri görmezlikten gelme ya da bunları erdemlere dönüştürme yetisi sınırsız gibidir. Yansız bir gözlemci çoğunlukla bu tipi, ahlaki bilinçten yoksun ya da en azından güvenilmez olarak değerlendirecektir. Sözünde durmayışından, vefasız oluşundan, başkalarını kuşkulara gömüşünden, insanları dolandırışından rahatsız olmuyor gibidir. (John Gabriel Borkman'ı ele alın.) Ancak o, başkalarını birtakım oyunlarla kullanan bir insan değildir. O daha çok, ihtiyaçlarının ya da işlerinin, kendisine her türlü ayrıcalığı tanıyacak kadar önemli olduğuna inanır. Kendi haklarını sorgulamaz ve gerçekte çevresindeki insanların haklarını ne kadar çiğnerse çiğnesin, onların kendisini "koşulsuz bir sevgiyle sevmelerini" bekler.

Bu tipin hem insanlarla olan ilişkilerinde hem de iş yaşamında birtakım sorunlar ortaya çıkar. Temelde başkalarına karşı ilgisiz oluşu, yakın ilişkilerde mutlaka kendini ele verecektir. Başkalarının da kendilerine ait arzulara ya da görüşlere sahip oldukları, ona eleştirel yaklaşabilecekleri ya da hatalarına karşı çıkabilecekleri, ondan birşeyler bekledikleri gerçeği, öldürücü bir küçük düşürülme olarak algılanır ve bunlar onda içten içe tutuşan bir içerleme yaratır. Bu durumda büyük bir öfke patlamasıyla tepki gösterebilir ve onu daha iyi "anlayan" başkalarına gidebilir. Ve bu olay ilişkilerinin çoğunda patlak verdiği için çoğunlukla yalnızdır.

İş yaşamındaki güçlükleri çok yönlüdür. Tasarıları çoğunlukla aşırı ölçüde taşkınlık gösterir. Sınırları dikkate almaz. İş yapabilme yetisini ve becerilerini olduğundan büyük görür. Birbirinden çok farklı uğraşları olabilir ve bu nedenle kolayca bir başarısızlıklar dizisi ortaya çıkabilir. Esnekliği ona bir noktaya kadar bir zıplama yetisi verir ama öte yandan, işlerinde ya da insan ilişkilerinde tekrarlanan başarısızlıklar —reddedilmeler— onu hepten ezebilir de. Tersi durumda başarıyla askıda tutulan öz-nefret ve öz-aşağılama, bu durumda tam gücüyle aktifleşebilir. Ruhçöküntülerine, psikotik sapmalara girebilir, hatta kendini bile öldürebilir ya da (daha sık olarak) öz-yıkıcı itkiler nedeniyle bir kazaya uğrar veya bir hastalığa yenilir.[5]

Bu tipin genelde yaşama yöneliş duygusuna ilişkin son birkaç

söz daha. Yüzüyde oldukça iyimserdir, yaşama yönelir ve sevinç, mutluluk ister. Ama alttan alta umutsuzluk ve karamsarlık akımları işlemektedir. Kendi kendini sonsuzluğun düşsel mutluluğuna ulaşmanın ölçüsüyle değerlendirdiği için, yaşamında acı verici bir tutarsızlık algılamaktan kendini alamaz. Bir dalganın üstünde olduğu sürece büyük bir olasılıkla herhangi bir konuda, özellikle yaşamı yönetme konusunda başarısızlığa uğradığını kabul etmeyecektir. Tutarsızlık onun içinde değil, böyle olan yaşamdadır. Dolayısıyla yaşamda, gerçekte bulunmayıp da kendisinin ona verdiği trajik bir nitelik görebilir.

Kusursuzculuk doğrultusunda hareket eden ikinci alt tip, kendini kendi değer ölçüleriyle özdeşleştirir. Bu tip, ahlaki ve entellektüel alanlardaki yüksek standardlarından ötürü üstünlük duyar ve bu temelde insanlara tepeden bakar. Ne var ki başkalarına yönelik kibirli aşağılıyacı tutumu, ince dostluğun arkasına gizlenir — kendinden bile— çünkü yüksek standartları bu tür "düzensiz" duyguları yasaklar.

Bu tipin yerine getirilmemiş iç-buyruklar konusunu bulandırma yöntemleri iki yönlüdür. Narsist tipin tersine o, görev ve sorumluluklarını yerine getirerek, ince ve resmi davranışlar sergileyerek, açıktan açığa yalan söylemeyerek, vb şeylerle iç-buyruklarını yerine getirmek için dinmek bilmeyen çabalar ortaya koyar. Kusursuzcu insanlardan söz ederken sık sık, sadece, aşırı düzenlilik konusunda çok fazla titizlik sergileyen, aşırı ince ve dakik olan, tam uygun sözcükleri bulma zorunluluğu duyan, ya da doğru boyunbağını veya şapkayı giymesi gerektiğine inanan insanları sözkonusu ederiz. Ama bunlar, bu insanların üstünlüğün doruğuna ulaşma ihtiyaçlarının sadece yüzeysel yanlarıdır. Önemli olan bu küçük ayrıntılar değil, tümel yaşam akışının özürsüz üstünlüğüdür. Ama ancak davranışsal bir kusursuzluğa ulaşabilecekleri için, bir başka araca gerek duyulur. Bu, kendi kafasındaki değer ölçüleriyle gerçek olan şeyleri —ahlak değerlerini *bilerek* ve iyi bir insan *olarak*— eşitlemesidir. Konunun içerdiği öz-aldatma, kendisi için çok daha derinlerde gizlidir çünkü diğer insanlar bağlamında onların kendi kusursuzluk ölçülerine gerçek anlamda uymaları konusunda ısrar edebilir ve bunu başaramadıkları zaman onları küçümseyebilir.

Böylece kendi öz-aşağılaması dışsallaştırılmış olur.

Kendine ilişkin görüşünün onaylanması açısından başkalarının (küçümsediği ve elinin tersiyle itmeye yatkın olduğu) gözalıcı hayranlıklarından çok, saygılarına ihtiyaç duyar. Buna uygun olarak sahip olduğu nevrotik istekler, kendi büyüklüğüne duyduğu "arı" bir inançtan çok, yaşamla yaptığı (nevrotik hak isteklerine ilişkin ikinci bölümde tartıştığımız gibi) gizli bir "pazarlık" üzerine kuruludur. O, haktanır, doğru, görevine bağlı bir insan olduğu için, başkalarının ve genelde yaşamın da ona iyi davranması hakkına sahiptir. Yaşamda etkinlik gösteren bu şaşmaz adalet inancı, ona bir yönetme duygusu verir. Dolayısıyla kendi kusursuzluğu sadece bir üstünlük aracı değil, ayrıca yaşamı denetlemeye yönelik bir araçtır da. İyi ya da kötü olsun, hakedilmemiş kader düşüncesi ona yabancıdır. Dolayısıyla kendi başarısından, esenliğinden ya da sağlıklı oluşundan çok, kendi üstünlüğünün bir kanıtı onun için bir haz kaynağıdır. Tersine, başına gelen bir şanssızlık —bir çocuğun yitirilmesi, bir kaza, karısının onu aldatması, işinden olması gibi— görünürde tam anlamıyla dengeli olan bu insanı çöküşün eşiğine getirebilir. Bu tip şanssızlıkları haksızlık olarak değerlendirip buna içerlemekle kalmaz, bunun ötesinde, ruhsal varoluşunun temellerinden sarsılır da. Bu, onun muhasebe sisteminin tamamını işlemez kılar ve çaresizliğin ürkütücü beklentisini yaratır.

İç-buyrukların mutlak egemenliğini tartışırken, bu tipin diğer çöküş noktalarına değinmiştik: Kendi yaptıklarındaki bir hatayı ya da başarısızlığı algılaması ve kendini çelişik iç-buyrukların pençesinde bulması. Tıpkı şanssızlık gibi kendi yanılabilirliğinin algılanışı da böyle bir insanın ayaklarının altındaki toprağı çeker. O güne dek başarıyla denetim altında tutulan öz-gizleyici eğilimler ve katışıksız öz-nefret, bu durumda öne çıkabilir.

Kibirli kincilik doğrultusunda hareket eden üçüncü alt tip, kendisini kendi gururuyla özdeşleştirir. Yaşamındaki temel güdülendirici gücü, kinci zafer ihtiyacıdır. Harold Kelman'ın [6] travmatik nevrozlarla ilgili olarak söylediği gibi, burada kincilik bir yaşam biçimi durumuna gelir.

Kinci zafer ihtiyacı her ün arayışında bulunan değişmez bir bileşendir. Dolayısıyla ilgimiz bu ihtiyacın varlığından çok, ezici yo-

günluğu üzerinde odaklaşacaktır. Zafer düşüncesi, nasıl olur da bir insanın üzerinde, onun bütün yaşamını bunun arkasından koşarak harcamasına neden olacak kadar büyük bir etkiye sahip olabilir? Elbette bunu güçlü bir kaynaklar toplamı besliyor olmalıdır. Ama tek başına bu kaynakların bilinmesi kinci zafer ihtiyacının ürkütücü gücünü açıklamaya yetmemektedir. Daha net ve tam bir görüş kazanabilmek için, soruna bir başka noktadan daha yaklaşmamız gerekir. Öteki bireylerde öç alma ve zafer kazanma ihtiyacının etkisi çok daha keskin olsa da genellikle bu, üç etken tarafından belli sınırlar içine çekilir: Bunlar, sevgi, korku ve kendini korumadır. Ancak bu denetlemeler geçici ya da sürekli olarak hastalıklı bir yoldan işlediği zaman kincilik tümel kişiliği de içine alır —böylece örneğin, Medea'da olduğu gibi bir tür bütünleştirici güç olur— ve kişiliği bütünüyle öç alma ve zafer kazanma yönüne saptırır. Ve sözkonusu olan tipte kinciliğin böylesine yoğun olmasına neden olan şey, işte bu iki sürecin —güçlü dürtüler ve yetersiz denetleme— bir bileşimidir. Büyük yazarlar bu bileşimi sezgisel olarak kavramışlar ve bir terapistin yapabileceğinden çok daha vurgulayıcı bir biçimde sunmuşlardır. Burada örneğin, *Moby Dick*'teki Kaptan Ahab'ı, *Wuthering Heights*'teki Heatcliffi ve *Kırmızı ve Siyah*'taki Julien'i örnek verebilirim.

Kinciliğin insan ilişkilerinde kendini nasıl ele verdiğini betimleyerek işe başlayacağız. İtici bir zafer ihtiyacı bu tipi aşırı rekabetçi yapar. Aslında bu tip, kendisinden daha çok şey bilen, daha büyük başarılar elde eden, daha çok güç kullanan ya da şu veya bu yolla onun üstünlüğünü sorgulayan bir insana dayanamaz. Zorlanımlı olarak, rakibini yenmek ya da geride bırakmak zorunda olduğunu hisseder. Kendi saygınlığı uğruna kendini arka planda tutsa bile, nihai zafere yönelik gizli tasarımlar yapar. Bağlılık duyguları güçlü olmadığı için kolayca hain olabilir. Dinmek bilmeyen çabalarının sonucunda gerçekte ne elde edeceği yeteneklerine bağlı olacaktır. Ama hem üretken olmadığı hem de şimdi göreceğimiz gibi aşırı öz-yıkıcı olduğu için, olanca tasarı ve oyunlarına karşın çoğunlukla dikkate değer bir şey elde edemez.

Bu insanın kinciliğinin en çarpıcı dışavurumları, yoğun öfke tepkileridir. Bu öfke nöbetleri öylesine ürkütücü olabilir ki, bire-

yin kendisi de denetimdışı olduğu zaman onarılması olanaksız şeyler yapma düşüncesinden korkmuş olabilir. Örneğin hastalar alkolün etkisi altındayken —yani her zamanki denetimleri işlemediği zaman— birisini öldürmekten gerçekten de korkabilirler. Açalıcı eylemlere yönelik dürtü, genellikle bu insanların davranışlarını yöneten sakınımlı tutumlulukları ezip geçecek kadar güçlü olabilir. Bu insanlar, kinci öfkenin pençesine düştükleri zaman yaşamlarını, güvenliklerini, işlerini, toplumsal konumlarını gerçekten de felç edebilirler. Sthendal'ın *Kırmızı ve Siyah* adlı eseri buna edebiyat alanından bir örnektir; burada Julien, kendisine yönelik iftiralarla dolu olan bir mektubu okuduktan sonra Madame de Renal'ı kurşunlar. Bu konunun içerdiği acımasızlığı daha sonra tartışacağız.

Herşeye karşın, bu seyrek kinci hırs patlamalarından daha da önemlisi, bu tipin insanlara yönelik tutumuna sızan kalıcı kinci'r. Bu tip, herkesin özünde kaypak ve fesat olduğuna, dostça tavırların ikiyüzlülükten başka bir şey olmadığına, dürüstlüğünü kanıtlamadığı sürece herkese kuşkuyla bakmanın tek doğru şey olduğuna inanır. Ama bu tür bir kanıt bile en küçük kışkırtmadan dolayı kolayca kuşkuya zemin hazırlar. İnsanlara yönelik davranışlarında açıkça kibirli, çoğunlukla kaba ve ara sıra ince bir toplumsal nezaket katmanıyla örtülmüş de olsa, saldırgandır. Açıktan açığa ya da gizlice, bilerek ya da bilmeyerek başkalarını kullanır, küçük düşürür. Kadınları, onların duygularına en küçük bir saygı bile göstermeksizin kendi cinsel doyumu için kullanabilir. Görünüşte "masum" bir bencilikle, başkalarını bir amaca yönelik araçlar olarak kullanacaktır. Sık sık, insanların yalnızca onun zafer ihtiyacına hizmet etmeleri temelinde onlarla ilişki kurar ve ilişkilerini bu temelde sürdürür; bu ilişkiler, onun kendi saygınlığı için birer basamak olarak kullanabileceği insanları, yenip kendine boyun eğdireceği etkili kadınları, onu körü körüne benimseyip gücünü artıracak yandaşları içerir.

O, başkalarını engelleme —küçük büyük umutlarını, ilgi ihtiyaçlarını, güven kazanma girişimlerini, zamanlarını, dostluklarını, neşelerini engelleme— konusunda eski bir ustadır.[7]

İnsanlar bu davranışa karşı çıktıkları zaman ona göre bu şekil-

de tepki göstermelerine neden olan şey, onların nevrotik duyarlılıklarıdır.

Bu eğilimler analizin akışı içinde günışığına çıkınca hasta bunları amansız yaşam kavgasındaki meşru silahlar olarak değerlendirebilir. O, her zaman tetikte olmaya gerek duymayacak, enerjisini bir savunma savaşında harcamayacak olsaydı bir soytarı olurdu. O, her zaman karşı saldırıya hazır olmalıdır. Her zaman ve her koşulda durumun yenilmez hakimi olmalıdır. İnsanlara yönelik kinciliğinin en önemli belirtisi, sahip olduğu hak isteklerinin türünde ve bunları ortaya koyuş yolunda yatmaktadır. Açıktan açığa ısrarcı olmayabilir ve aslında, birtakım isteklere sahip olduğunun ya da bunları savunduğunun hiç de farkında olmayabilir, ama gerçekte hem nevrotik ihtiyaçlarına mutlak surette saygı duyulması hem de başkalarının arzularına ya da ihtiyaçlarına yönelik kesin saygısızlığına göz yumulması hakkına sahip olduğuna inanır. Örneğin kendi hoşa gitmeyen gözlem ya da eleştirilerini açıkça dile getirme hakkına sahip olduğuna inanır ama ayrıca, buna eşdeğerde, asla eleştirilmemek hakkına sahip olduğuna inanır. Bir arkadaşını ne kadar sık ya da seyrek göreceğine, onunla birlikte geçen süre içinde nelerin yapılacağına karar verme hakkı ona aittir. Tersine, ayrıca çevresindekilerin bu çizgide herhangi bir beklentiyi ya da karşı çıkışı dile getirmemeleri hakkına da sahiptir.

Bu tür hak isteklerinin içsel zorunluluğuna neden olan şey ne olursa olsun, bu istekler elbette başkalarına yönelik aşağılayıcı bir saygısızlığı dile getirir. Bu tür istekler yerine getirilmediği zaman sinirlilikten surat asmaya, karşısındaki insanlarda suçluluk duygusu uyandırmaya, açık öfkeye dek uzanan cezalandırıcı bir kincilik ortaya çıkar. Bunlar kısmen, engellenmiş olma duygusuna gösterilen öfke tepkileridir. Ama bu duyguların katışıksız dile getirilişi ayrıca, karşısındaki insanları yıldırıp teslimiyetçi bir boyun eğmeye zorlamak suretiyle, hak isteklerini ortaya koymayı amaçlayan bir araç olarak da iş görür. Tersine, kendi "hakları" üzerinde ısrar etmediği ya da cezalandırıcı olmadığı zaman, kendine öfkelenir ve "yumuşadığı" için kendi kendini azarlar. Analizde ketlemelerinden ya da "uysallığından" yakındığı zaman, farkında olmadan kısmen, doyumsuzluğunu bu yöntemlerin kusurlu oluşuna aktarmayı an-

latmak ister. Ve analizden gizlice beklediği şeylerden birisi de işte bunların düzelmesidir. Başka bir deyişle kendi içindeki düşmanlığın üstesinden gelmeyi değil, bunu dile getirme konusunda daha az ketlenmiş ya da daha çok başarılı olmayı ister. Bunu başardığı zaman öylesine dehşet uyandırıcı olacaktır ki, herkes onun isteklerini yerine getirmeye koşacaktır. Bu etkenlerin ikisi de hoşnutsuzluk duygusunda bir tür artışa neden olur. Ve gerçekten de o, süregen olarak hoşnutsuzluk çeken bir insandır. Böyle olması için kendi kafasında bir takım nedenleri vardır ve gerçekten de—hoşnutsuzluğu da içinde olmak üzere hepsi bilinçsiz olabilir— bunun bilinmesine seyirci kalmaya eğilimli olabilir.

Hak isteklerini kısmen, kendi kafasındaki daha iyi bilgisi, "bilgeliği," ve önsezgisi gibi üstün nitelikleriyle haklı çıkarılır. Daha özel birşeyler söylemek gerekirse onun hak istekleri, kendisine yapılan kötülüklere misilleme olarak öne sürdüğü isteklerdir. Bunların dayandığı temeli sağlamlaştırmak için, deyiş yerindeyse, ona yapılan eski ya da yeni kötülükleri hazine gibi saklayıp canlı tutması gerekmektedir. Kendini hiç unutmayan fille kıyaslayabilir. Anlamadığı şey, yapılan kötülükleri unutmamaya duyduğu ilgidir, çünkü hayal dünyasında bunlar dünyaya sunduğu faturalardır. Gerek kendi hak isteklerini haklı çıkarma ihtiyacı, gerekse bunların engellenişine gösterdiği tepkiler, kinciliğine sürekli yakıt sağlayan kısır döngüler gibi işler.

Böylesine derin bir kincilik doğal olarak analitik çalışmaya da sızar ve birçok yoldan kendini belli eder. Bu, yapıcı bir çılışma geride bırakıldıktan sonra hastanın durumunda başgösteren akut bir kötüleşme anlamında kullanılan ve olumsuz terapi tepkisi diye adlandırılan[8] şeyin bir parçasıdır. İnsanlara ya da genelde yaşama yönelik olumlu bir davranış aslında onun hak isteklerini ve kinciliğinin içerdiği her şeyi felce uğratacaktır. Kincilik onun için öznel olarak vazgeçilmez olduğu sürece bunu analizde de savunması gerekir. Bu savunmanın ancak çok küçük bir bölümü açık ve dolaysızdır. Böyle olduğu zaman hasta kinciliğinden vazgeçmemeye kararlı olduğunu dürüstçe dile getirebilir. "Bunu benden koparamazsın; sen beni içli, mızmız bir insan yapmak istiyorsun; kincilik bana haz dolu bir coşku veriyor; beni canlı kılıyor; bu, dayanıklılık, güç

demektir," vs. Savunmanın çoğu gizli ve dolaylı şeyler içinde kılık değiştirmiştir. Ve analist için bu savunmanın girebileceği kılıkları tanımak, klinik çalışmaları açısından eşsiz bir öneme sahiptir, çünkü bu savunma analitik süreci aksatmakla kalmayıp, hepten yıkabilir de.

Sözkonusu savunma bunu iki temel yoldan yapabilir. Bu, analitik ilişkiyi yönetmese bile büyük ölçüde etkileyebilir. O zaman analisti alt etmek, ilerlemekten daha önemli gözükür. Ve (daha az bilinen bir şey de) bunun, hastanın hangi sorunların üstesinden gelmeye ilgi duyduğu belirleyebileceğidir. Yine aşırı durumlar bağlamında konuşursak, hasta, sonunda daha büyük ve daha iyi bir kinciliğe —herşeye karşın daha etkili olacak ve üstün bir sakinlik ve dengeyle yürütülecek, buna karşılık ondan birşeyler götürmeyecek olan bir kinciliğe— yol açabilecek her şeye ilgi duyar. Bu seçici süreç, bilinçli bir mantık yürütme yoluyla değil, şaşmaz bir eminlikle işleyen sezgisel bir yön duygusunun gücüyle yürütülür. Örneğin, boyun eğme eğilimlerinin ya da hiç bir hakka sahip olmama duygusunun üstesinden gelmeyi açıkça ister. Öz-nefretinden kurtulmayı ister çünkü bu, dünyaya karşı verdiği savaşta onu zayıf düşürmektedir. Öte yandan kibirli hak isteklerini azaltmaya ya da başkaları tarafından kötüye kullanılıyor olma duygusunu dindirmeye ilgi duymaz. Dışsallaştırmalarına katı bir inatla sarılabilir. Gerçekten de insan ilişkileri bağlamında istediği tek şeyin canının sıkılmaması olduğunu vurgulayarak analizde bunları analiz etme konusunda hepten isteksiz olabilir. O zaman analizin tamamı, seçici sürecin ürkütücü mantığını kavrayıncaya dek analistin kafasını kolayca karıştırabilir.

Bu kinciliğin kaynakları nelerdir ve yoğunluğu nereden gelmektedir? Diğer her nevrotik gelişme gibi bu da —özellikle kötü deneyimlerle de olsa bile çok az iyileştirici etkenle birlikte— çocuklukta başlamıştır. Gaddarlık, küçük düşürülme, alay, baştan savma, kaba ikiyüzlülük: Bütün bu etkenler, özellikle oldukça duyarlı bir çocuğu derinlemesine yaralar. Toplama kamplarında yıllarca kalan insanlar bile, ancak özellikle kendilerine ve başkalarına yönelik acıma duygularını içeren yakınlık duyguların boğmak bedeline ayakta kalabildiklerini anlatırlar. Bana öyle geliyor ki betimlediğim

koşullar altında yetişen bir çocuk da yaşamak için bu tür bir katılaşma sürecinden geçer. Başkalarının yakınlığını, ilgisini ya da sevecenliğini kazanmak için içler acısı ve sonuçsuz bir takım girişimlerde bulunabilir ama sonunda bütün yakınlık ihtiyaçlarını bir kalemde silip atar. Giderek, tertemiz bir sevecenliğin kendisi için ulaşılmaz olduğuna, hatta böyle birşeyin olmadığına "karar verir." Bunu artık istemez, bunun yerine küçümser hale gelir. Ama bu çok ağır bir sonuçtur, çünkü sevecenliğe, insan yakılığına ve sıcaklığa duyalan ihtiyaç, bizi sevilebilir yapan nitelikleri geliştirmede güçlü bir özendirici etkendir. Seviliyor olma —dahası— sevilebilir olma duygusu belki de yaşamdaki en büyük değerlerden birisidir. Tersine, daha sonraki bölümlerde de tartışacağımız gibi, sevilebilir olmama duygusu derin bir bunaltı kaynağı olabilir. Kinci tip, basit ve köktenci bir yolla bu bunaltıdan kurtulmaya çalışır; kendi kendini, sevilebilir niteliklere sahip olmadığına ve buna da aldırış etmediğine inandırır. Dolayısıyla artık hoşa gitme konusunda tasalı değildir, ama acı içerlemesinin büyük kaynağına en azından kendi kafasında özgür bir etkinlik alanı verebilir.

Daha sonraki tam gelişmiş tabloda göreceğimiz şeyin başlangıcı burada yatmaktadır: Kinciliğin belirtileri tutumluluk ya da çıkarcılık düşünceleriyle denetlenebilir ama yakınlık, düşkünlük ya da hoşnutluk duyguları bu belirtileri çok az etkiler. Bu olumlu duyguları ezme sürecinin, daha sonra insanların onun dostluğunu ya da sevgisini isteyebilecekleri bir zamanda da varlığını inatla korumasının nedenlerini anlamak için, onun ayakta kalmaya yönelik ikinci araçlarına şöyle bir göz atmamız gerekmektedir: Bu araçlar, onun hayal gücü ve gelecek görüşüdür. O, "öteki insanlardan" sonsuz ölçüde daha iyidir ve iyi kalacaktır. Onlara, onu nasıl kötü yargıladıklarını ve yanlış anladıklarını gösterecektir. Büyük bir insan olacak ve onları utandıracaktır. Büyük bir kahraman (Julian'in durumunda Napolyon), işkenceci, önder, ölümsüz üne ulaşan bilim adamı olacaktır. Bunlar aklanmaya, öç almaya ve zafere yönelik anlaşılır bir ihtiyaç tarafından güdülendirilen bu insanın avare fantazileri değildir. Bunlar, onun yaşamının akışını belirler. Büyük-küçük işlerde zaferden zafere koşan bu tip, "hesaplaşma günü" için yaşar.

Dolasıyla, elverişsiz bir çocukluk ortamından kaynaklanan zafer ihtiyacıyla olumlu duyguları inkar etme ihtiyacı, ta başından beri yakın bir ilişki içindedir. Ve böylece kalırlar çünkü birbirlerini pekiştirirler. Duygulardaki başlangıçta ayakta kalmak için zorunlu olan katılaşma, yaşamın mağrurca yönetilmesine yönelik itkinin özgürce gelişmesine izin verir. Ama sonunda buna eşlik eden açgözlü gururla birlikte bu itki, bütün duyguları her gün biraz daha yalayıp yutan bir canavar olup çıkar. Sevgi, acıma, düşüncelilik — bütün insanca bağlar— uğursuz bir üne giden yoldaki birer engel olarak algılanır. Bu tip, insanlardan uzak ve yalıtılmış kalmalıdır.

Simon Fennimore tipinde Somerest Maugham,[9] insanca arzuların böylesine planlı olarak ve acımasızca yıkılışını, bilinçli bir süreç olarak betimlemiştir. Simon, buyurgan bir devletteki "adaletin" buyurgan başı olmak amacıyla kendisini, sevgiyi, dostluğu ve yaşamı hoş kılabilecek herşeyi reddedip yok etmeye zorlar. Kinci bir zafer uğruna kendi gerçek özünü kurban eder. Kendi içindeki ve başkalarındaki hiçbir insanca coşku onu etkilemeyecektir. Bu, bir sanatçının, kibirli kinci tipte bilinçsizce ve düzenli olarak nelerin olup bittiğine ilişkin tam ve kesin bir görüşgücüdür. Herhangi bir insanca ihtiyacı benimsemek, aşağılık zayıflığın bir belirtisi olur. İlerlemiş analitik çalışmadan sonra duygular su yüzüne çıkınca bunlar bu tipi tedirginliğe ve korkuya gömer. "Yumuşadığını" hisseder veya küskün sadistçe tutumlarını iki katına çıkarır ya da akut intihar etme dürtüleriyle kendine düşman kesilir.

Şu ana dek, temelde kibirli kinci tipin insan ilişkilerindeki gelişmeleri izledik. Bu yolla kinciliğinin ve soğukluğunun büyük bir bölümü anlaşılır bir nitelik kazanır. Ancak, henüz birçok yanıtsız soruyla —kinciliğin öznel değerine ve yoğunluğuna ilişkin, hak isteklerinin acımasızlığıyla, vb ilişkin sorularla— karşı karşıyayız. Eğer dikkatimizi iç-ruhsal etkenler üzerinde toplayıp, bunların kişilik içindeki tipik özellikler üzerindeki etkilerini ele alırsak, daha tam bir kavrayışa ulaşmış olacağız.

Bu bağlamdaki temel güdülendirici güç, kendini kanıtlama ihtiyacıdır. Kendisini itilip kakılmış bir insan olarak algılayan bu tip, herşeyden önce kendi değerini kendine kanıtlamak zorundadır. Bunu kendi doyumu için ancak, kendisine, olağanüstü özellikler,

özgün ihtiyaçları tarafından belirlenen özel nitelikler atfederek kanıtlayabilir. Onun kadar yalıtılmış ve düşmanca olan bir insan için başkalarına ihtiyaç duymamak elbette önemlidir. Dolayısıyla tanrısal bir öz-yeterliliğe dayanan belirgin bir gurur geliştirir. Herhangi birşey isteme konusunda aşırı bir gurur sergiler ve hiçbir şeyi içtenlikle alamaz. Onun için alan tarafta olmak öylesine küçük düşürücüdür ki, bu, her türlü minnet duygusunu ezip geçer. Olumlu duygularını boğazladığından, yaşamın denetlenmesi konusunda sadece zekasına güvenebilir. Dolayısıyla zihinsel güçlerine bağlanan gururu olağandışı boyutlara ulaşır: Bu, onun gözü açıklığına, herkesi kandırma yeteneğine, önsezgisine, tasarlama gücüne dayanan bir gururdur. Buna ek olarak, onun için yaşam olanca düşmanlığıyla ta başından beri acımasız bir savaş olagelmiştir. Bu nedenle karşı konulmaz bir güce sahip ve yenilmez olmak ona büyüleyici gözükmekle kalmaz, ayrıca onun için vazgeçilmez olup çıkar. Aslında gururu yaşam tüketici bir duruma geldikçe, alınganlığı da dayanılmaz boyutlara ulaşır. Ama incindiğini, kırıldığını *hissetmek* için kendine asla izin vermez çünkü gururu bunu yasaklar. Böylece başlangıçta gerçek duyguları korumak için gerekli olan katılaşma sürecinin, şimdi gururu koruma uğruna, güdülendirme gücünü kazanması gerekir. O zaman gururu, kırgınlıkların ve acıların üstünde oluşuna dayanır. Sivrisineklerden insanlara, kazalara dek hiçbir şey ya da hiç kimse onun canını yakamaz. Ne var ki bu araç çift ağızlıdır. Kırgınlıkları bilinç düzeyinde algılamayışı, sürekli ve keskin bir acı duymaksızın yaşamasına izin verir. Bunun yanısıra kırgınlıkların farkına varılmasının düşük düzeyde tutulmasının gerçekte kinci dürtüleri ve azaltıp azaltmadığı; başka bir deyişle bu aşağı çekilmiş ayrımsama (farkında olma) düzeyi olmaksızın daha yıkıcı, daha saldırgan olup olmayacağı tartışmaya götürür bir konudur. Elbette kincilikte bu tür bir ayrımsama azalması vardır. Onun kafasında kincilik, kendisine yapılan bir kötülüğe yönelik haklı bir öfkeye ve bunu yapanı cezalandırma hakkına dönüşür. Ancak, bir kırgınlık eğer kırılmaz, yaralanmaz oluşun koruyucu katmanını delip geçerse, bu durumda başgösteren acı dayanılmaz olur. Gururun —örneğin bir tanınma, benimsenme yokluğu nedeniyle— yaralanmış oluşuna ek olarak, birisinin ya da bir şeyin

kendisini yaralamasına "göz yummuş" oluşunun küçük düşürücü darbesi altında da acı çeker. Böyle bir durum, başka türlü sevince ve acıya kapalı (stoik) bir insanı coşkusal bir bunalıma sokabilir.

Dayanıklılığa ya da yaralanmaz, kırılmaz oluşa duyduğu inançla ve bunlara dayadığı gururla yakından ilintili ve gerçekten de bunu tamamlayan birşey de ayrıcalığa ve muaflığa ilişkin inanç ve gururudur. Bütünüyle bilinçsiz olan bu inanç, ona, başkalarına canının istediği herşeyi yapması ve bunun yanısıra hiç kimsenin bunlardan ötürü ondan öç almaya kalkışmaması ya da bunu denememesi özgürlüğü tanıyan bir hak isteğinden kaynaklanır. Başka bir deyişle: Hiç kimse beni kırma ayrıcalığına sahip değildir, ama ben, herkesi kırma ayrıcalığına sahibim. Bu hak savının gerekliliğini anlamak için, onun insanlara yönelik tutumlarını yeniden ele almamız gerekir. Militanca haklılığı, kibirli cezalandırıcılığıyla insanları kolayca kırdığını, onları bir amaca yönelik araçlar olarak açıkça kullandığını gördük. Ama o duyduğu düşmanlığın tamamını dile getirmez; aslına bakılırsa bunu önemli ölçüde düşük bir düzeyde tutar. Sthendal'ın da *Kırmızı ve Siyah*'ta anlattığı gibi Julien, denetlenmesi olanaksız kinci bir öfke tarafından sürüklenmediği zaman aşırı denetimli, sakınımlı ve tetiktedir. Dolayısıyla bu tipin insanlarla olan ilişkilerinde hem sakınımlı hem de pervasız olduğu yolunda belirleyici bir izlenim edinmiş oluruz. Ve bu izlenim, bu insanların içinde işleyen güçlerin tam bir yansımasıdır. Başkalarının, onun haklı öfkesini algılamalarına izin verişiyle, bunu denetim altında tutuşu arasında kalıcı bir denge kurup bunu koruması gerekir. Onu bu öfkeyi dile getirmeye iten şey sadece kinciliğinin yoğunluğu değil, daha çok, karşısındaki insanları yıldırma ve onları demirden bir yumruğun dehşeti altında tutma ihtiyacıdır. Sonuç olarak bu, çok gerekli birşeydir çünkü karşısındaki insanlarla dostça ilişkiler kurmanın olanaksızlığını görür, çünkü bu, onun için hak isteklerini ortaya koyma aracıdır ve —daha genel olarak— çünkü kırankırana bir savaşta saldırmak, en iyi savunmadır.

Öte yandan saldırganlık dürtülerini aşağı çekme ihtiyacını belirleyen şey, korkulardır. Bir insanın onun gözünü korkutabileceğini ya da herhangi bir yoldan onu etkileyebileceğini kabul etmeyecek kadar kibirli olsa da gerçekte insanlardan korkmaktadır. Birçok et-

ken biraraya gelerek bu korkuyu derinleştirir. Başkalarının, onlara yaptığı kötülüklerden ötürü kendisine misilleme yapabileceklerinden korkar. Onlarla ilgili planlarında "çok ileri giderse," onların bu planları engellemelerinden korkar. Onlardan korkar çünkü gururunu yaralama gücüne sahiplerdir. Ve onlardan korkar, çünkü kendi düşmanlığını haklı çıkarması için, o insanların düşmanlığını kendi kafasında abartması gerekir. Ne var ki bu korkuları kendi içinde inkâr etmek, bunları devredışı bırakmaya yetmez; daha güçlü bir güvenceye ihtiyaç duyar. Kinci düşmanlığını dile getirmeyerek bu korkunun üstesinden gelemez ve bu kinci düşmanlığını, korkularının farkına varmaksızın dile getirmesi gerekir. Ayrıcalığa yönelik yanılsamalı bir ayrıcalıklı olma inancına dönüşen hak isteği, bu ikilemi çözer gibi gözükmektedir.

Burada anılması gereken son bir gurur türü de onun dürüstlüğe, haktanırlığa, doğruluğa dayadığı gururdur. Ne dürüst, ne haktanır ne de doğru olmadığını söylemeye gerek bile yok, belki böyle olamaz da. Tersine, yaşamı boyunca gerçeği elinin tersiyle iterek, kendi yolunu aldatmacalar üzerine kurmaya —bilinçsizce— kararlı birisi varsa bu, ondan başkası değildir. Ama eğer önermelerini dikkate alırsak, bu niteliklere sahip olduğuna ilişkin inancını anlayabiliriz. Misilleme yapmak ya da —en iyisi— ilk vuran taraf olmak (mantıksal açıdan!) ona, çevresindeki kaypak ve düşmanlık dolu dünyaya karşı vazgeçilmez bir silah gibi gözükür. Bu, zekici ve mantıklı bir kendi çıkarını korumadan başka birşey değildir. Ayrıca hak isteklerinin geçerliliği sorgulanmayınca, öfkesinin ve bunun dile getirilişinin ona bütünüyle haklı ve "dürüst" gözükmesi gerekir.

Özellikle dürüst olduğu yolundaki inancına büyük ölçüde katkıda bulunan ve başka bazı nedenlerden ötürü de anılması gereken bir başka etken daha vardır. Çevresinde, olduklarından daha çok sevgi dolu, daha canayakın, daha içten gözüken birçok boyun eğmeci insan vardır. Ve bu bağlamda o, gerçekten de daha dürüsttür. Daha dost canlısı gibi gözükmeye çalışmaz; gerçekte bunu yapmaktan iğrenir. Eğer bunu bir "En azından olduğumdan farklı gözüküp insanları aldatmıyorum..." düzeyinde bırakabilseydi, sağlam bir temelde olacaktı. Ama kendi soğukluğunu haklı çıkarma

ihtiyacı, onu ileri bir adım daha atmaya zorlar. Yardımcı olmaya yönelik bir arzunun ya da dostça bir hareketin, içten olduğunu reddetmeye her zaman hazırdır. Soyut anlamda dostluğun varlığına karşı çıkmaz ama gerçek insanlara gelince ayrım gözetmeksizin bunu ikiyüzlülük olarak değerlendirir. O zaman bu hareket onu yine yığının tepesine bırakır. Bu, onun kendi kendine, sıradan ikiyüzlülüğün üstündeki tek insan gibi gözükmesine neden olur.

Sevgi aldatmacasına yönelik bu katılık, kendini haklı çıkarma ihtiyacından çok daha derin köklere sahiptir. Ancak önemli ölçüde analitik çalışmadan sonradır ki her taşkın tipte olduğu gibi burada da öz-gizleyici eğilimler ortaya çıkar. Nihai bir zafere ulaşmak için kendi kendini bir araç durumuna düşürdüğünden, bu tür özgizleyici eğilimleri olabildiğince derinlere gömme zorunluluğu diğer taşkın tiplerdekinden daha katıdır. Kendini hepten aşağılık ve çaresiz hissettiği ve sevilme uğruna kendini ayaklar altına atmaya hazır olduğu bir devre başgösterir. Şimdi, başkalarında küçümsediği şeyin sadece sevgi aldatmacası olmadığını, ayrıca onların uysallıklarını (boyun eğmeciliklerini), öz-aşağılamalarını, çaresizliklerini, çeresiz sevgi arayışlarını da küçümsediğini daha iyi anlıyoruz. Kısaca o, bu insanların kişiliğinde, kendi içindeki nefret edip küçümsediği öz-gizleyici eğilimleri küçümser.

Bu noktada başgösteren öz-nefret ve öz-aşağılama, ürkütücü boyutlardadır. Öz-nefret her zaman vahşi ve acımasızdır. Ama bunun şiddeti ve etki derecesi, iki etkenler grubuna bağlıdır. Bunlardan birisi, bireyin kendi gururunun egemenliğinin ve baskısının altında olma derecesidir. Diğeri ise, yapıcı güçlerin —yaşamdaki olumlu değerlere olan inanç, yaşamda yapıcı amaçların varlığı, birisinin kendisine yönelik sıcak ya da benimseyici duygularının varlığı gibi güçlerin— öz-nefrete karşı eyleme geçme derecesidir. Saldırgan kinci tipte bu etkenler istenmeyen şeyler olduğu için, öznefreti genelde olandan daha öldürücü bir niteliğe sahiptir. Analitik ortamın dışında bile bir insan, onun ne ölçüde kendini bir köle gibi kullandığını, kendisini —engellemeyi bir çilecilik olarak yücelterek— nasıl engellediğini gözlemleyebilir.

Bu tür bir öz-nefret güçlü öz-koruyucu araçları gerekli kılar. Bu öz-nefretin dışsallaştırılması arı bir öz-koruma yolu gibi gözük-

mektedir. Bütün taşkın çözümlerde olduğu gibi, bu, özellikle aktif bir dışsallaştırmadır. Başkalarının kişiliğinde, kendi içindeki nefret edip bastırdığı şeylerden nefret eder, bunları küçümser: O insanların kendiliklerinden, yaşama sevinçlerinden, ikiyüzlülüklerinden, uysallıklarından, teslimiyetçi eğilimlerinden, "aptallıklarından." Kendi standardlarını onlara zorla kabul ettirmeye çalışır ve bunları yerine getirmedikleri zaman cezalandırıcı tavırlar geliştirir. Başkalarını engelleyişi kısmen, kendi öz-engelleyici dürtülerinin bir dışsallaştırılmasıdır. Dolayısıyla karşısındaki insanlara yönelik hepten kincilik gibi gözüken cezalandırıcı tutumu, oldukça karmaşık bir konudur. Bu tutum kısmen, kinciliğinin bir belirtisidir; bu ayrıca kendine yönelik ayıplayıcı cezalandırıcı eğilimlerinin dışsallaştırılmasıdır ve son olarak bu, kendi hak isteklerini ortaya koymak amacıyla karşısındaki insanların gözünü korkutmaya yönelik bir araç olarak iş görür. Analizde bu kaynakların üçü de birbiri ardısıra ele alınıp irdelenmelidir.

Kendini öz-nefretinden korumasında göze çarpan nokta, her yerde olduğu gibi burada da gururunun buyruklarına göre olması gereken birşey olmadığını algılamaktan kurtulma zorunluluğudur. Dışsallaştırmaların ötesinde bu bağlamdaki temel savunması, çoğunlukla onu mantığına ulaşmaktan alıkoyan kalınlıktaki ve sertlikteki bir öz-haklılık zırhıdır. Tartışmalarda, düşmanca bir saldırı olarak yorumladığı bir sözün gerçek anlamıyla ilgilenmiyormuş gibi gözükür ama, otamatik olarak karşı-saldırıyla — dokunulan bir kirpi gibi— tepki gösterir. O, kendi haklılığına ilişkin bir kuşkuyu artırabilecek bir şeyi uzaktan ele almaya bile katlanamaz.

Kendini herhangi bir hatanın algılanmasından korumaya yönelik üçüncü bir araç da başkalarına yönelik hak istekleridir. Bunları tartışırken, kendine her türlü hakkı tanıyışının, buna karşın başkalarının bütün haklarını reddedişinin içerdiği kinci öğeleri vurgulamıştık. Ama olanca kinciliğine karşın, kendisini öz-nefretinin saldırılarından koruması onun için güncel bir zorunluluk olmasaydı, karşısındaki insanlar üzerindeki istekleri çok daha mantıklı olabilirdi. Bu açıdan bakıldığında hak istekleri, karşısındaki insanların onda suçluluk duyguları ya da kendine yönelik kuşkular uyan-

dırmayacak bir yoldan davranmaları gerektiği yolundadır. Eğer insanları kullanma ya da engelleme hakkına sahip olduğuna ve onların da bu durumdan şikayetçi olmamaları, onu eleştirmemeleri ya da buna içerlememeleri gerektiğine kendini inandırabilirse, onlardan yararlanma ya da onları engelleme eğilimlerinin farkına varmaktan kendini koruyabilir. Eğer başkalarının kendisinden sevecenlik, minnet ya da düşüncelilik *beklememeleri* hakkına sahipse, o zaman, karşılaştıkları düşkırıklıkları onların şanssızlıklarıdır ve onun onlara iyi davranmamasıyla ilgisi yok demektir. İnsan ilişkilerindeki başarısızlıklarına ve başkalarının onun tutumlarına içerlemeleri için nedenleri olduğuna ilişkin ortaya çıkmasına izin verebileceği bir kuşku, öz-aşağılama selinin, olanca yapay kendinden eminlik havâsını yıkıp sular altında bırakmasına yol açacak bir geldiğe benzer.

Öz-nefretin ve gururun bu tipte oynadığı rolü kavradığımız zaman, onun içinde işleyen güçleri daha kesin olarak anlamakla kalmayıp, ona ilişkin görüşümüzü de derinleştirmiş oluruz. Temelde bu tipin insan ilişkilerinde nasıl hareket ettiği konusu üzerinde yoğunlaştığımız sürece onu kibirli, duygusuz, benmerkezcil, sadist —ya da başımıza gelebilecek düşmanca bir saldırıya karşılık gelebilecek başka bir sıfatla— adlandırabiliriz. Ve bunlardan her birisi doğru olacaktır. Ama onun kendi gurur sisteminin çarklarına ne denli derinlemesine yakalandığını ve öz-nefretin altında ezilmemek için ortaya koyması gereken çabaların boyutlarını kavradığımız an, onu, ayakta kalma ve yaşama savaşı veren canından bezmiş bir insan olarak görürüz. Ve bu tablonun doğruluğu da ilkinden az olmaz.

İki farklı bakış açısından görülen bu iki farklı tablodan hangisi daha temel, daha önemlidir? Bu, yanıtlanması güç, belki de olanaksız bir sorudur, ama insan ilişkileri bağlamındaki güçlükleri irdelemeye isteksiz olduğu ve bu güçlükler gerçekten de onun bilinç düzeyinden oldukça uzakta olduğu zaman analiz yoluyla onda ulaşabileceğimiz şey, onun kendi içinde sürüp giden mücadeledir. Bu bağlamda ona ulaşmak kısmen kolaydır, çünkü insan ilişkileri öylesine büyük tehlikelerle doludur ki, o daha çok, bu sorunlara dokunmaktan kaçınma yoluna gider. Ama terapide iç-ruhsal etkenleri

önce ele almanın nesnel bir nedeni vardır. Bu etkenlerin birçok yoldan onun ayrıca belirgin eğilimine, kibirli kinciliğine katkıda bulunduğunu görmüştük. Aslında, gururunu ve gururunun duyarlılığını ele almaksızın, kibirinin ulaştığı boyutları —ya da öz nefretinden kendini koruma ihtiyacını görmeden kinciliğinin yoğunluğunu vb— anlayamayız. Ama daha ileri bir adım atmak gerekirse: Bunlar sadece pekiştirici, derinleştirici etkenler değildir; bunlar, bu tipin düşmanca-saldırganca eğilimlerini zorunlu kılan etkenlerdir. Ve doğrudan doğruya hastanın düşmanlığının üstünde durmanın gerçekten de etkisiz ve boşuna oluşunun nedeni de işte budur. Bunu zorlanımlı kılan etkenler varlıklarını koruduğu sürece (yalın sözcüklerle: Bu konuda şu ya da bu yolla hiçbir şey yapmadığı sürece) hasta, belki de bunu anlamaya yönelik bir ilgi geliştirmeyecek ve bunu irdeleme konusuyla çok az ilgilenecektir.

Örneğin, kinci bir zafere duyduğu ihtiyaç elbette düşmanca-saldırganca bir eğilimdir. Ama bunu zorlanımlı kılan şey, kendini kendi gözünde aklama, kanıtlama ihtiyacıdır. Başlangıçta bu eğilim nevrotik bile değildir. İnsanca değerler basamağının öylesine aşağı bir noktasından işe başlar ki, kendi varoluşunu haklı çıkarması, kendi değerlerini kanıtlaması gerekir. Ama daha sonra gururunu onarma ve kendini pusuda bekleyen öz-aşağılamadan koruma ihtiyacı, bu arzuyu zorunlu kılar. Benzer bir biçimde militanca ve saldırganca olmalarına karşın, haklı olma hitiyacı ve sonuçta ortaya çıkan kibirli hak istekleri, herhangi bir öz-kuşkunun ya da öz-ayıplamanın su yüzüne çıkmasına engel olma zorunluluğu nedeniyle zorlanımlı bir yapı kazanır.

Ve son olarak, insanlara yönelik hatabulucu, cezalandırıcı ve aşağılayıcı tutumlarının büyük çoğunluğu —ya da bu tutumları şu veya bu ölçüde zorlanımlı kılan şeylerin büyük çoğunluğu— kendi öz-nefretini dışsallaştırmaya duyduğu dayanılmaz ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır.

Ayrıca başlangıçta da belirttiğimiz gibi eğer genellikle kinciliğe karşı eylemde bulunan güçlerin işleyişinde bir bozukluk varsa, kinciliğinin boyutlarında bir gelişme olabilir. Ve yine bu denetlemelerin işlemeyişinin ana nedeni, iç-ruhsal etkenlerde yatmaktadır. Başkalarının eylemleri ve davranışları, çocuklukta başlayan ve ka-

tılaşma süreci olarak tanımlanan, sevgi duygularının kilit altında tutulmasını zorunlu kılar ve bu, bireyin diğer insanlara karşı kendini savunmasını amaçlar. Bireyin kendini acıya karşı duyarsızlaştırmaya duyduğu ihtiyaç, gururundaki duyarlılık tarafından büyük ölçüde pekiştirilir ve sağlamlığa, dayanıklılığa bağlı gururu tarafından doruğuna ulaştırılır. Başlangıçta çevre tarafından engellenen ve sonra zafer ihtiyacına kurban edilen insan sıcaklığı ve sevecenliğine (vermeye ve almaya) duyduğu arzu, son olarak, kendisine sevimsiz, sevilemez olma damgasını vuran öz-nefretinin yargısıyla dondurulur. Dolayısıyla, çevresindeki insanlara düşman kesildiği zaman kaybedilecek değerli birşeye sahip değildir. Bilinçsizce, Roma kralının parolasına uyar: *Odernit dum metuant.* * Başka bir deyişle: "Sorun, onların beni sevmeleri; şöyle ya da böyle benden nefret etmeleri değildir, dolayısıyla en azından benden korkmaları gerekir." Ayrıca başka türlü kinci itkileri denetleyecek olan sağlıklı özçıkar, kendi kişisel rahatını önemsememesi yüzünden en alt düzeyde tutulur. Kaldı ki şu ya da bu ölçüde etkin olmasına karşın, başkalarına yönelik korkusu bile, sağlamlığa ve ayrıcalıklı olmaya bağladığı gururu tarafından baskı altında tutulur.

Denetlemelerin devrede olmayışına ilişkin bir başka etkeni özellikle vurgulamak gerek. Karşısındaki insanlara, olsa bile, yok denecek kadar az yakınlık duyar. Bu yakınlık duygusu yokluğunun, başkalarına yönelik düşmanlığında ve kendisine yakınlık duymayışında yatan birçok nedeni vardır. Ama başkalarına yönelik duygusuzluğuna en çok katkıda bulunan şey, belki de onlara imrenmesidir. Bu —şu ya da bu özel değere yönelik değil, çok genel— çok acı bir imrenmedir ve genelde yaşamdan soyutlanmış, yaşamın dışına itilmiş olma duygusundan kaynaklanmaktadır.[10] Ve olanca şaşkınlığıyla, karmaşalarıyla, yaşamı yaşamaya değer kılan herşeyin —sevincin, mutluluğun, sevginin, yaratıcılığın, gelişimin— dışına *itildiği* doğrudur. Eğer çok net çizgilerle düşünmeye çalışsaydık şunları söylerdik: Yaşama sırtını dönen onun kendisi değil miydi? Çileci bir tutumla hiçbir şey istemeyişiyle ve hiçbir şeye ihtiyaç duymayışıyla övünen o değil mi? Yine her türlü olumlu

* "Bırakın nefret etsinler, yeter ki korksunlar." Lucius Acceus (Atreus) (M.Ö 170-90), (Ç.N)

duyguyu elinin tersiyle itmeyi sürdürmüyor mu? Öyleyse neden, başkalarına imrensin? Ama gerçek, onun imrendiğidir. Doğal olarak, analiz olmaksızın, kibiri onun bu imrenmeyi açık sözlerle kabul etmesine izin vermeyecektir. Ama analiz ilerledikçe, elbette başka herkesin kendisinden daha iyi bir durumda olduğuna ilişkin bir şeyler söyleyebilir. Ya da sadece bir başkasının ondan daha neşeli, mutlu olduğu ya da bir şeyle yoğun bir biçimde uğraştığı için ona öfkelendiğini anlayabilir. Kendisi buna dolaylı bir açıklama önerir. Bu tür bir insanın, karşısında mutluluğuyla caka satarak onu haince küçük düşürmek istediğine inanır.

Olayları bu şekilde algılamak, hazzı öldürmeyi istemek gibi kinci dürtüler yaratmakla kalmaz, başkalarının acılarına yönelik yakınlık duygusunu da boğarak, katı bir duygusuzluk yaratır. (Ibsen'in Hedda Gabler'i, bu tür kinci duygusuzluğa iyi bir açıklama sağlar.) Bu noktaya kadar çevresindekilere imrenişi bize, kendisinin kullanamadığı ya da kullanamayacağı şeylerden başkalarının yararlanmasına bencilce engel olma tutumunu anımsatmaktadır. Bir başka insanın, kendisinin istediği ya da istemediği ama ulaşamayacağı birşeye sahip olması onun gururunu yaralar.

Ama bu açıklama yeterince derine inmemektedir. Analizde, yaşamın meyvelerinin ekşi olduğunu söylemesine karşın, bunların hala istenir, arzulanır oldukları düzenli olarak su yüzüne çıkar. Yaşama karşı tavır alışının istemli bir hareket olmadığını ve yaşamla değiş tokuş ettiği, yaşamın yerine koyduğu şeyin cılız, yetersiz birşey olduğunu unutmamamız gerekir. Başka bir deyişle yaşama sevinci boğulmuş ama hepten sönmemiştir. Analizin başlangıcında bu, umut verici bir inançtan başka birşey değildir ama genellikle kabul edilenden daha fazla olayda haklılığını kanıtlar. Terapiyi başarıya götüren yolun perçinleri, bunun geçerliliği üzerine atılır. Eğer hastanın içinde daha dolu dolu bir yaşam sürmeyi isteyen birşey olmasaydı, ona nasıl yardım edebilirdik?

Bu kavrayış ayrıca, analistin bu tür bir hastaya yönelik tutumuyla da ilgilidir. Birçok insan bu tipe, ya yılgın bir boyun eğmeyle, ya da onu hepten reddedip geri çevirerek tepki gösterir. Bu tutumlardan hiçbirisi analiste yakışmaz. Analist, onu bir hasta olarak kabul ederken elbette ona yardım etmek ister. Ama eğer analistin gö-

zü korkmuşsa, hastanın sorunlarıyla etkili olarak uğraşmaya cesaret edemeyecektir. Eğer analist onu içten içe reddederse, analitik çalışmasında üretken olmayacaktır. Ne var ki analist, bu hastanın da olanca aksine protestolarına karşın, acı çeken ve savaşan bir insan olduğunu anladığı an, gerekli olan duyarlı, sempatik ve saygılı bir anlayışa sahip olacaktır.

Taşkın çözümlerin üç türüne geri dönecek olursak, bunların hepsinin de yaşamın yönetilmesini amaçladığını anlarız. Bu, onların korkularını ve kaygılarını yenme yoludur; bu, yaşamlarına bir anlam ve onlara belli bir yaşama sevinci verir. Bu insanlar, bu tür bir yönetime değişik yollardan ulaşmaya çalışırlar: Kendine hayranlıkla ve albeni kullanarak; stadartlarının yüksekliğiyle kaderi zorlayarak; yenilmez olarak ve kinci bir zafer ruhuyla yaşamı yenerek.

Bu yollara uygun olarak, coşkusal alanda da —ara sıra görülen sıcak bir yakınlık duygusu ve yaşama sevincinden, asık suratlılığa ve son olarak donukluğa dek— şaşırtıcı farklılıklar görülür. Özgün coşkusal ortamı temelde belirleyen şey, bu insanların duydukları olumlu duygulara yönelik tutumlarıdır. Narsist tip, kısmen düzmece bir temelde yükselse de bir bolluk duygusu içinde belli koşullar altında dostça ve içten olabilir. Kusursuzcu tip dostluk gösterebilir, çünkü dost olması *gerekir*. Kibirli kinci tipse dostluk duygularını ezme ve küçümseme eğilimi gösterir. Hepsinde de büyük bir düşmanlık vardır ama narsist tip, içtenliğiyle bu düşmanlığı ezip geçebilir; kusursuzcu tip bunu arka plana iter, çünkü düşman olmaması *gerekir;* bu, kibirli kinci tipte çok daha açıktır ve tartışılan nedenlerden ötürü potansiyel olarak çok daha açıktır ve tartışılan nedenlerden ötürü potansiyel olarak çok daha yıkıcıdır. Başkalarına yönelik beklentiler, tapınılma ve beğenilme ihtiyacından, saygı ihtiyacına, egemenlik ihtiyacına dek uzanır. Bu insanların yaşam üzerindeki hak isteklerinin temeli "arı" bir büyüklük inancından, yaşamla belirsiz bir "alışverişe," kendisine yapılan kötülükler için misilleme yapma hakkına sahip olduğu inancına dek uzar.

Tedavi şansının bu ölçüye uygun olarak azalacağını umabiliriz. Ama yine burada da sınıflandırmaların sadece nevrotik gelişme doğrultularını gösterdiklerini unutmamamız gerekmektedir. Aslında tedavi şansı birçok etkene bağlıdır. Konuyla ilgili en önemli

soru şu olacaktır: Eğilimler ne kadar derinlere siperlenmiştir ve bunlardan kurtulmaya yönelik girişimgücünün ya da potansiyel girişimgücünün büyüklüğü nedir?

NOTLAR

1. *Bkz.*. William James, *The Varieties of Religious Experience*, sf. 148, Longmans, Green and Co., 1902.

2. İlk bölümde tanımlandığı gibi.

3. Bkz. bu kuramın *New Ways in Psychoanalysis (Psikanalizde Yeni Yollar)* adlı kitabımdaki tartışmasına. Bugünkü kuramımla oradaki arasındaki fark şu: O kitapta, kendini büyütme üzerinde önemle durmuş ve bunu, diğer insanlara yabancılaşmadan, özün yitirilmesinden ve özgüvenin zayıflamasından yola çıkarak tanımlamıştım. Bunlar bugün için de doğru, ancak şimdi gördüğüm kadarıyla narsizme yol açan süreç çok daha karmaşıktır. Ben, narsizmi bireyin kendi ideal özüyle özdeşleşmiş olma duygusu anlamında kullanarak, öz-idealleştirmeyle narsizm arasında bir farklandırma yapmaktan yanayım. Öz-idealleştirme bütün nevrozlarda ortaya çıkar ve yaşamın ilk dönemlerindeki iç çatışmaları çözme girişimine karşılık gelir. Öte yandan narsizm, taşkın itkilerle öz-gizleyici itkiler arasındaki çatışmanın çeşitli çözümlerinden birisidir.

4. Sigmund Freud, *On Narcisesm: An Introduction*, Collected Papers, IV. Ayrıca *bkz.* Bernard Glueck, "The Good Man or Jeovah Complex," *Medical Journal*, New York, 1915.

5. *Tommy and Grizel* adlı eserinde James M.Barrie, bu türden bir sonucu betimlemiştir. Ayrıca *bkz.* Arthur Miller, *Satıcının Ölümü*.

6. Harold Kelman, "The Traumatic Syndrome," *American Journal of Psychonalysis*, VI. Cilt, 1946.

7. Kinciliğin belirtilerinden çoğu ben ve diğer psikologlar tarafından sadistlik eğilimleri olarak tanımlanmaktadır. "Sadistlik" terimi, bir başkasına acı çektirme ya da onu küçük düşürme gücünden kazanılan doyum üzerinde odaklaşır. Doyum—heyecan, arzu, sevinç— kuşkusuz hem cinsel hem de cinsel olmayan ortamlarda bulunabilir ve bunlar için sadistlik terimi yeterince anlamlı gözükmektedir. Benim "sadist" terimini genel kullanımı içinde "kinci" terimiyle değiştirme savım, sadistlik olarak adlandırılan bü-

tün eğilimler için kinci ihtiyaçların belirleyici güç olduğu görüşüne dayanmaktadır. * Bkz. Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız.* 12 Bl Sadistlik Eğilimleri.

8. Sigmund Freud, The Ego and the Id, "Institute of Psychoanaysis and Hogarth Press, Londra, 1927; Karen Horney, "The Problem of the Negative Therapeutic Reaction, " *Psychoanalytic Quarterly,* 1936; Muriel Ivimey, "The Negative Therapeutic Reaction," American Journal of Psychoanalysis, VIII. Bl.,1948.

9. W. Somerest Maugham, *Christmas Holiday,* Doubleday, Doran and Co., 1939.

10. *Bkz.* Friedrich Nietzsche'in *Lebensneid ifaoesi* ve Max Scheler, *Das Resentiment im Aufbau der Moralen, der Neue Geist Verlag,* Liepzig, 1919.

Dokuzuncu Bölüm

ÖZ-GİZLEYİCİ ÇÖZÜM SEVGİ TUTKUSU

İç çatışmaların şimdi tartışacağımız ikinci ana çözümü, öz-gizleyici çözümdür. Bu çözüm, bütün ana yönleriyle taşkın çözüme zıt bir doğrultudaki bir harekete karşılık gelmektedir. Aslında öz-gizleyici çözümün belirgin özellikleri, bunları bu zıtlığın ışığı altında incelediğimiz an, tam bir netlik kazanacaktır. Bu nedenle dikkatimizi şu soru üzerinde toplayarak, taşkın tipin bazı belirgin özelliklerine kısaca bir gözatacağız: Taşkın tip, kendi içinde neleri yüceltir? Ve neleri küçümseyip nelerden nefret eder? İçindeki neleri besler ve neleri bastırır?

Taşkın tip, yönetme anlamına gelen herşeyi yüceltir ve besler. Başkaları bağlamında yönetme, yücelme ve bir yoldan üstün gelme ihtiyacını içerir. Karşısındaki insanları kullanmaya ya da baskı altına almaya ve onları kendine bağımlı kılmaya eğilim gösterir. Bu eğilim ayrıca, başkalarının ona yönelik tutumlarından ne beklediği konusuna da yansıtılır. İster tapınılma, sayılma, ister ilgi çekme peşinde olsun, çevresindeki insanların kendisine boyun eğmeleriyle ve önünde diz çökmeleriyle ilgilenir. Ama kendisinin uysal, boyun eğen ya da bağımlı olması düşüncesinden nefret eder.

Taşkın tip ayrıca, karşısına çıkabilecek her olayla başedebilme yetisiyle de övünür ve bunu yapabileceğine inanır. Başlayıp da bitiremeyeceği hiçbir şey yoktur ya da olmamalıdır. Her nasılsa, kaderinin efendisi olması gerekir ve böyle olduğuna inanır. Çaresizlik, panik duymasına neden olabilir ve içindeki en küçük bir çaresizlik belirtisinden nefret eder.

Taşkın tipin kendisi bağlamında yönetme, onun kendi ideal, kibirli imajı, *olduğu* anlamına gelir. İrade gücü ve mantığıyla o, kendi ruhunun kaptanıdır. Kendi içindeki bilinçaltı güçlerini, yani bilinç-

li kontrolüne bağlı olmayan güçleri ancak büyük bir gönülsüzlük eşliğinde algılar. Kendi içindeki bir çatışmayı ya da anında çözemeyeceği (yönetemeyeceği) bir sorunu algılaması onu aşırı ölçüde rahatsız eder. Acıyı, saklanması gereken bir yüz karası olarak algılar. Analizde kendi gururunu algılama konusunda özel bir güçlük çekmemesi, ama kendi iç-buyruklarını ya da bunların, şu veya bu ölçüde bunlar tarafından sürüklendiği anlamına gelen yanını görmeye karşı isteksiz oluşu, bu tipe özgüdür. Hiçbir şey onu itip kakmamalıdır. Kendi başına yasalar koyup bunları yerine getirebileceği yanılsamasını uzun süre korur. En az dışsal bir etken karşısında çaresiz kalmaktan tiksindiği kadar, kendi içindeki birşey karşısında çaresiz kalmaktan da nefret eder.

Öz-gizleyici çözüm doğrultusuna sapan tipte tam tersi bir vurgulama buluruz. Öz-gizleyici tip, bilinç düzeyinde, başkalarından üstün olduğunu *hissetmemeli* ya da davranışlarında bu tür duygular *sergilenmemelidir*. Tersine, başkalarının gölgesinde yaşamaya, onlara bağımlı bir duruma gelmeye, boyun eğmeye yatkındır. En belirgin özeliği, taşkın tipin çaresizliğe ve acı çekmeye yönelik tutumunun tam tersi bir tutuma sahip olmasıdır. Bu koşullardan tiksinmek şöyle dursun, bunları besler ve elinde olmadan abartır da. Buna uygun olarak, karşısındaki insanların tutumlarında bulunan ve onu üstün bir konuma getiren hayranlık ya da benimsenme gibi birşey, onu tedirgin eder. Özlediği şey, yardım, koruma ve teslimiyetçi sevgidir.

Bu tipik özellikler ayrıca kendine yönelik tutumunda da ağır basar. Taşkın tiplere kesin bir zıtlık gösteren bu tip, derin bir başarısızlık (kendi iç-buyruklarını yerine getirme konusunda) duygusuyla yaşar ve bu nedenle suçluluk duymaya, kendini aşağı ya da aşağılık görmeye eğilim gösterir. Bu tür bir başarısızlık duygusunun yarattığı öz-nefret ve öz-aşağılama pasif bir yoldan dışsallaştırılır; karşısındaki insanlar onu suçlamakta ya da küçümsemektedirler. Tersine, öz-yüceltme, gurur ya da kibir gibi kendine ilişkin taşkın duyguları inkara ve devre dışı bırakmaya yatkındır. Neyle ilgili olursa olsun gurur, katı ve ağır bir tabunun baskısı altına alınır. Sonuç olarak gurur, bilinç düzeyinde hissedilmez; inkâr edilir ya da gurura sahip çıkılmaz. O, *boyun eğen özdür*; hiçbir hakka sahip olma-

yan kaçak yolcudur. Bu tutuma uygun olarak ayrıca, içindeki hırs, kincilik, zafer, kendi çıkarlarını düşünme anlamına gelen herşeyi bastırmaya eğilim gösterir. Kısaca, bütün taşkın tutum ve itkileri bastırarak ve özveri eğilimlerini öne çıkararak iç çatışmasını çözmüştür. Bütün bu çatışan itkiler, ancak analizin akışı içinde su yüzüne çıkacaktır.

Gururdan, övünmekten ya da üstünlükten kaygıyla kaçınması, birçok yoldan kendini belli eder. Bu konuda tipik ve gözlenmesi kolay olan bir özellik, oyunlarda kazanan taraf olma korkusudur. Örneğin, hastalıklı bağımlılığın damgasını taşıyan bir bayan hasta, zaman zaman ustaca tenis ya da satranç oynayabiliyordu. Oyundaki durumunun iyi olduğunu unuttuğu sürece herşey iyi gidiyordu. Ama rakibini geride bıraktığını anladığı an, birdenbire topu kaçırıyor ya da (satranç oyununda) onu galibiyete götürecek en açık hamleleri gözden kaçırıyordu. Analizden önce bile bunun nedeninin kazanmaya aldırış etmeyişi değil, buna cesaret edemeyişi olduğunu çok iyi biliyordu. Ancak kendini yenik duruma düşürdüğü için kendine kızmasına karşın, bu süreç öylesine otomatik olarak işliyordu ki, bunu durduramayacak kadar çaresiz kalıyordu.

Bu tutumun aynısı, diğer ortamlar için de geçerlidir. Daha güçlü bir konumda olduğunu farketmemek ve bundan yararlanmamak, bu tipin belirgin bir özelliğidir. Ayrıcalıklar, onun kafasında yükümlülüklere dönüşür. Üstün bilgisinin çoğunlukla farkında değildir ve gerektiği zaman bunu gösteremez. Haklarının açıkça tanımlanmamış olduğu durumlarda —örneğin, ev ya da büro işlerindeki yardım gibi— şaşkına döner. Kesinlikle yasal ve mantıklı isteklerde bulunduğu zaman bile, karşısındaki insanı haksızca kullanıyormuş gibi bir duyguya kapılır. Ve birşey istemekten kendini alıkoyar ya da bunu "suçlu" bir bilinç eşliğinde ve özür dileyici bir tavırla yapar. Kaldı ki kendisine gerçekten bağımlı duruma gelen insanlar karşısında bile çaresiz olabilir ve bu insanlar ona karşı yaralayıcı tavırlar takındığı zaman kendini savunamaz. Bu durumda elbette ondan yararlanacak insanlar için kolay bir av olacaktır. Savunmasızdır, çoğunlukla ancak iş işten geçtikten sonra aklı başına gelir ve o zaman kendine ve onu kullanana karşı yoğun öfke tepkileri gösterebilir.

Oyunlardan daha ciddi konularda övünmekten korkması, başarı, alkışlanma ve toplumda ilgi odağı olma konuları için sözkonusudur. Toplumsal bir etkinlikten korkmakla kalmaz, bir işte başarılı olduğu zaman bundan ötürü kendine ödün bile vermez. Ya korkar, bu başarıyı küçümser ya da bunu şansa bağlar. Bu son durumda, "bunu ben yaptım" duygusunun yerine, sadece "bu başarının kendiliğinden oluverdiğine" inanır. Başarıyla içsel güvenlik arasında çoğunlukla ters bir orantı vardır. Kendi alanında birbiri ardısıra gelen başarılar onu kendini daha güvenli hissetmesine değil, daha çok kaygı duymasına neden olur. Ve bu öylesine büyük boyutlu bir panik noktasına ulaşabilir ki, örneğin müzisyen ya da aktörse, bazen umut verici önerileri geri çevirir.

Ayrıca "küstahça" olan her düşünceden, duygudan ya da tavırdan da kaçınması gerekir. Bilinçsiz ama sistemli bir öz-küçümseme sürecinde kibirlilik, kendini beğenmişlik ya da küstahlık olarak değerlendirdiği herşeyden kaçınmak için geri çekilir. Bildiklerini, başardıklarını, yaptığı güzel şeyleri unutur. Kendi işlerini yoluna koyabileceğini, çağırdığı zaman insanların gelmek isteyebileceklerini, çekici bir kızın kendisinden hoşlanabileceğini düşünmek, onun için kendini beğenmişliktir. "Yapmak istediğim herşey kibirlice bir yapıya sahip." Eğer birşeyi başarmışsa, bunun nedeni şans ya da bir blöftür. Zaten kendine ait bir görüş ya da inanç sahibi olmanın küstahlık olduğuna inanıyor olabilir ve bu nedenle ısrarla öne sürülen bir varsayım karşısında kendi inancına bile başvurmaksızın kolayca boyun eğer. Dolayısıyla bir fırdöndü gibi, karşı etkiye de boyun eğebilir. Ayrıca haksız yere azarlandığı zaman karşı çıkmak, bir yemek ısmarlamak, zam istemek, bir sözleşme yaparken kendi haklarını gözetmek ya da karşı cinsten bir insana yönelik ileri adımlar atmak gibi en mantıklı kendini ortaya koyma çabaları bile ona küstahlık gibi gözükür.

Mevcut değerler ya da başarılar dolaylı olarak kavranmış olabilirler, ancak coşkusal olarak algılanmazlar. "Hastalarımın, benim iyi bir doktor olduğumu düşünüyor gibi bir halleri var." "Arkadaşlarım, iyi bir öykü anlatıcı olduğumu söyler." "Erkekler çekici olduğumu söylediler." Bazen başkalarının yaptığı dürüst ve olumlu bir değerlendirmeye bile sahip çıkılmaz: "Öğretmenlerim çok zeki

olduğumu düşünüyorlar ama yanılıyorlar." Aynı tutum, maddi varlıklar konusunda da ağır basar. Böyle bir insan, kendi işinden kazandığı paranın sahibi olduğu duygusu taşımayabilir. Parasal açıdan çok iyi bir durumda bile olsa, kendini yoksul olarak algılar. Her sıradan gözlem ya da öz-gözlem, bu aşırı alçakgönüllülüğün arkasındaki bütün korkuları açığa çıkarır. Bu korkular, özgizleyici tip kafasını kaldırdığı an kendilerini gösterir. Özküçümseme sürecini devreye sokan şey ne olursa olsun, bireyin kendisi için oluşturduğu daracık sınırları çiğneme konusundaki güçlü tabular, bu sürecin işleyişini korur. O, küçük şeylerle yetinmelidir. Daha çoğunu arzulamamalı ya da bunun için çaba göstermemelidir. Daha çoğuna yönelik her arzu, çaba, arayış ona, kadere karşı tehlikeli ya da acımasızca bir meydan okuma gibi gözükür. Diyetle ya da jimnastik yaparak vücut yapısını ya da daha güzel giyenerek dış görünümünü düzeltmeyi istememelidir. Son ama bir o denli önemli bir şey daha: Kendi kendini analiz ederek kendini iyileştirmemelidir. Baskı altında olduğu zaman kendini analiz edebilir. Ama başka türlü buna zaman bulamayacaktır. Burada, özel sorunlarla boğuşma konusundaki bireysel korkuları söz konusu etmiyorum. Bu genel güçlüklerin ötesinde onu, bu yapmaktan alıkoyan birşeyler vardır. Çoğunlukla kendini aniliz etmenin değeri konusundaki bilinçli yargısının tam tersine, kendisi için "bu kadar zaman harcaması," ona "bencillik" gibi gözükür.

"Bencillik" olarak değerlendirip tiksindiği şey de "küstahlık" olarak değerlendirip tiksindiği şey kadar geniş kapsamlıdır. Onun için bencillik, kendisi için iyi olan şeyi yapmayı da içerir. Çoğunlukla bir çok şeyden haz alma yetisine sahiptir ama bunlardan tek başına zevk almak "bencilliktir." Bu tür tabuların etkisi altında hareket ettiğinin çoğunlukla farkında değildir ve bir sevinci paylaşmayı istemenin "doğal" olduğu yargısı taşır. Aslında, haz duygularının paylaşılması mutlak bir gerekliliktir. İster yiyecek bir şey, müzik, ister doğa olsun, bir başkasıyla paylaşılmadığı zaman yaşanan şey özünü ve anlamını yitirir. Bu tip, parayı kendisi için harcayamaz. Özellikle çevresindekiler için yaptığı savurganlığa varan harcamalarla kıyaslandığı zaman kişisel harcamalardaki şaşkınlık uyandıran cimriliği, saçma boyutlara ulaşabilir. Bu tabuyu çiğneyip de

kendisi için para harcadığı zaman, bu çok nesnel ve mantıklı da olsa, paniğe kapılacaktır. Aynı şey, zaman ve enerji kullanımı için de geçerlidir. Çoğunlukla, işi için yararlı olmadığı sürece kitap okuyamaz. Kişisel bir mektup yazmak için zaman ayırmayabilir ama bunu sinsice iki davet arasına sıkıştırabilir. Sahip olduğu kişisel şeyler içinde —bundan hoşlanacak birisi için olmadığı sürece— düzen kuramaz ya da kurulan düzeni koruyamaz. Benzer bir biçimde, bir partiye gitmediği, işiyle ilgili olmadığı ya da bir toplantıya katılmadığı sürece —ve yine başkaları için olmadığı sürece— dış görünümünü savsaklayabilir. Tersine, başkaları için güzel ilişkiler kurma ya da onlara bir iş bulma konusunda yardım etmek gibi başkaları için birşeyler yaparken önemli bir enerji ve beceri sergileyebilir, ama aynı şeyi kendisi için yapmaya gelince eli kolu bağlanır.

İçinde büyük bir düşmanlık yaratılmış olmasına karşın, coşkusal açıdan alt-üst olmadığı sürece bunu dile getiremez. Başka türlü, bazı nedenlerden ötürü kavgadan, hatta sürtüşmelerden korkar. Bunun bir nedeni, kanatları böylesine kırpılmış bir insanın iyi bir kavgacı olmaması, belki de olmayacağıdır. Bir başka neden de birisinin kendisine düşman olacağından korkması ve boyun eğmeyi, "anlamayı" ve bağışlamayı yeğlemesidir. Bu tipin insan ilişkilerini tartışırken sözkonusu korkuyu daha iyi anlayacağız. Ama ayrıca, diğer tabularıyla uyum içinde olan, gerçekte bunların da anıştırdığı bir başka tabu da "saldırganlık" üzerindedir. Bir insandan, bir görüşten ya da olaydan hoşlanmadığını açıkça dile getiremez ve gerektiği zaman bunlarla mücadele edemez. Bilinç düzeyinde ne geçerlilik kazanan bir düşmanlığı sürdürebilir ne de bir çekememezlik duyabilir. Dolayısıyla kinci itkiler bilinçaltında kalır ve ancak dolaylı ve kılık değiştirmiş bir şekilde dile getirilir. Ne açıkça birşey isteyebilir ne de bir başkasını ayıplayabilir. Onun için en zor olan şey —haklı bir nedene dayanıyor gözükse de— eleştirmek, sitem etmek ya da suçlamaktır. Şaka yaparken bile keskin, ince ve alaylı bir imada bulunamaz.

Bütün bunları özetlersek, küstahça, bencilce ve saldırganca olan şeylerin tamamını içeren tabuların devrede olduğunu söyleyebiliriz. Eğer bu tabuların kapladığı alanı ayrıntılarıyla kavrarsak bunların, bireyin açılımı üzerinde, kavga etme ve kendini savunma

yetisi üzerinde, kendi çıkarları üzerine —gelişimini ya da özsaygısını artırabilecek şeyler üzerinde— sakat bırakıcı bir kontrol içerdiklerini görürüz. Sözkonusu tabular ve öz-küçümseme; yapay bir şekilde bu tipin boyunu kısaltan ve onda, rüyasında acımasızca cezalandırılması sonucunda vücut ölçüsü yarıya indirilen, sefil ve aptalca bir duruma düşürülen bir adam gören bir hastanınkine benzer duygular uyandıran bir *büzülme süreci* içerir.

Bu durumda öz-gizleyici tip, kendi tabularını çiğnemeksizin kendini ortaya koyucu, saldırganca, taşkın bir eylem yapamaz. Bu tabuların çiğnenmesi hem öz-aşağılamayı hem de öz-küçümsemeyi alevlendirir. Bu durumda ya özel bir içeriği bulunmayan bir panikle ya da suçluluk duygusuyla tepki gösterir. Eğer öz-aşağılama ağır basıyorsa aptal yerine konma korkusuyla tepki gösterebilir. Kendine yönelik duygusunda öyle küçük, öylesine önemsiz bir insandır ki, kendi daracık sınırlarının ötesine geçmeye yönelik bir çaba, kolayca bir gülünç duruma düşme korkusuna yol açar. Eğer bu korku şu ya da bu ölçüde bilinçliyse, genellikle dışsallaştırılır. Eğer bir tartışmada söze girerse, bir iş için rekabet ederse ya da birşeyler yazma hırsına sahipse, başkaları bunun gülünç olduğunu düşünecektir. Ne var ki bu korkunun çoğu bilinçaltında kalır. Şöyle ya da böyle, bu korkunun ürkütücü etkisinin farkına hiçbir zaman varmamış gibi gözükür. Yine de bu, onun kendini aşağılamasından daha güçlü bir etkendir. Gülünç duruma düşme korkusu, özellikle öz-gizleyici eğilimlerin bir göstergesidir. Bu, taşkın tipe yabancı bir korkudur; o, gülünç duruma düşebileceğini ya da başkalarının onu böyle değerlendirebileceklerini bile anlamadan gürültücü bir küstahlık sergileyebilir.

Kendi yararına olacak bir işi kısıtlarken, karşısındaki insanlar için iş yapma konusunda özgür olmakla kalmaz, kendi iç-buyruklarına göre yardımseverliğin, içtenliğin, düşünceliliğin, anlayışlılığın, yakınlığın, sevginin ve özverinin en yüksek mertebesine ulaşmış olması gerekir. Aslında onun kafasında sevgiyle özveri içiçe geçmiştir: Sevgi için herşeyi feda etmelidir. Sevgi *özveridir.*

Tabular ve iç-buyruklar, bu noktaya dek belirgin bir tutarlılığa sahiptir. Ama hemen ya da daha sonra çelişik eğilimler başgösterir.

Bu tipin, diğer insanlardaki saldırganlık, kibirlilik ya da kincilik belirtilerinden tiksinmesini umabilirdik. Ama gerçekte tutumu bölünmüştür. Bu özelliklerden tiksinir ama gizli gizli onlara tapar da ve bunu —gerçek özgüvenle düzmece kibir arasında, gerçek güçle benmerkezcil acımasızlık arasında bir ayrım yapmaksızın— ayırdetmeksizin yapar. Kendi artan aşağılık duygusu altında ezilirken, başkalarının, onda bulunmayan ya da onun için ulaşılmaz olan saldırganca niteliklerine taparcasına hayranlık duyduğunu kolayca anlayabiliriz. Ama giderek bunun tam bir açıklama olmadığını kavrarız. Az önce betimlenene tam anlamıyla zıt olan ve derinlemesine gizlenen bir değerler grubunun iş başında olduğunu ve kendi bütünlüğü uğruna derinlemesine bastırmak zorunda olduğu taşkın itkilere, saldırgan tipin kişilğinde hayranlık duyduğunu görürüz. Kendi gurur ve saldırganlığına sahip çıkmaması, buna karşın başkalarında gördüğü zaman bunlara hayran olması, gelecek bölümde tartışacağımız bir olasılıkta, bu tipin hastalıklı bağımlılığında büyük bir rol oynar.

Hasta kendi çatışmasını göğüsleyebilecek bir güce ulaştığı zaman taşkın itkileri de daha kesin bir odaklaşma gösterir. O ayrıca *mutlak* bir korkusuzluğa da sahip olmalıdır, ayrıca sadece kendi çıkarı için de çalışmalıdır; onu kıran herkese ağzının payını verebilmelidir. Buna uygun olarak, temelde, bir "korkaklık," etkili olamama ve uysallık belirtisinden ötürü kendini küçümser. Dolayısıyla sürekli olarak iki ateş arasındadır. Birşeyi yapsa da lanetlidir, yapmasa da. Kendisinden birşey ödünç istendiğinde ya da ilgi beklendiğinde bunu geri çevirse, iğrenç ve korkunç bir yaratık olduğuna inanır ve eğer isteneni yaparsa bir "enayi" olduğuna inanır. Kendisine saygısızlık edeni kendi yerine koyarsa korkar ve kesinlikle sevimsiz olduğuna inanır.

Bu çatışmayı göğüsleyemediği ve bunun üzerinde çalışmadığı sürece, saldırganlık alt akımlarını kontrol altında tutma ihtiyacı, öz-gizleyici yapıya dört elle sarılmayı giderek daha zorunlu kılar ve böylece bu yapının katılığı da artmış olur.

Şu ana dek ortaya çıkan ana tablo, taşkın hareketlerden kaçınmak için kendi boyunu büzüştürme derecesinde kendini baskı altında tutan bir insanın tablosudur. Ayrıca daha önce belirtildiği ve

ayrıntılarıyla tartışıldığı gibi, kendini suçlamaya ve küçümsemeye her an hazır olmasının kendisini alt ettiğine inanır; ayrıca kolayca korkuya kapılır ve daha sonra görceğimiz gibi, bütün bu acı verici duyguları dindirmek için önemli bir enerji harcar. Temel konumunun ayrıntılarını ve sonuçlarını daha derinlemesine tartışmadan önce gelin, onu bu doğrultuya iten etkenleri ele alarak bu konumun gelişimini anlamaya çalışalım.

Sonradan öz-gizleyici çözüme eğilim gösterenler genellikle, insanlarla olan çatışmalarını onlara "yönelerek" çözmüşlerdir.[1] Tipik olaylarda yaşamın ilk yıllarındaki çevre ya erken beğeni kazanan, katı standardların altında yetişen ya da acımasızca davranılan —kullanılan ve küçük düşürülen— saldırgan tipin çevresinden oldukça farklıdır. Öte yandan öz-gizleyici tip, bir başkasının *gölgesi altında*; gözde olan bir kardeşin, genellikle (yabancılar tarafından) tapılan bir aile büyüğünün, güzel bir annenin ya da iyi şeyler yapmak isteyen zorba bir babanın gölgesi altında yetişir. Bu, birtakım korkular yaratmaya elverişli tehlikeli bir ortamdır. Ama elde edilebilecek —belli bir bedel karşılığı: Kendi kendini yenik düşüren bir tapınma bedeline— bir tür sevecenlik vardır. Örneğin, uzun süredir acı çekmekte olan ve tam bir ilgi ve bakım görmeyi başaramadığı zaman çocukta suçluluk duygusu uyandıran bir anne sözkonusu olabilir. Belki de kendisine körükörüne tapıldığı zaman dostça ve içten olabilen bir anne ya da baba ya da hoşnut edilerek ve boyun eğilerek sevecenliği ve koruması kazanılan buyurgan bir kardeş vardır.[2] Ve çocuğun kalbindeki sevecenlik ihtiyacıyla savaşan başkaldırma arzusu birkaç yıl sonra diner, çocuk düşmanlığını bastırır, kavgacı ruhunu bırakır ve savaşı sevecenlik ihtiyacı kazanır. Öfke patlamaları diner ve çocuk uysallaşır, herkesi sevmeyi ve çeresiz bir hayranlıkla en çok korktuğu insanlara yaslanmayı öğrenir. Düşmanca gerilime karşı aşırı bir duyarlılık kazanır, bunu dindirmek, yumuşatmak zorunda kalır. Çevresindeki insanları kazanmak önem bakımından ilk sırayı aldığından kendisini benimsenir ve sevilebilir kılan nitelikler kazanmaya ve bunları geliştirmeye çalışır. Ara sıra, ilkgençlik yılları boyunca coşkun ve zorlanımlı bir hırsla birleşen yeni bir başkaldırı evresi yaşanır. Ama yine burada da sevgi ve korunma uğruna, bazen ilk kez aşık olduğu zaman, bu itkiler-

den vazgeçer. İlk gelişme büyük ölçüde, başkaldırının ve hırsın bastırılma derecesine ya da arka planda kalmaya, sevecenlik ya da sevgiye yönelik sapmanın ne ölçüde tamamlandığına bağlıdır.

Diğer her nevrotik gibi öz-gizleyici tip de ilk gelişme yıllarından kaynaklanan ihtiyaçlarını öz-idealleştirmeyle çözer. Ancak, bunu tek bir yoldan yapabilir. Kendisine ilişkin kendi, ideal imajı, temelde iyilik, cömertlik, alçakgönüllülük, doğruluk, dürüstlük, soyluluk, canayakınlık, özgecilik gibi "hoş" niteliklerin bir karışımıdır. Ayrıca acı çekme, çaresizlik ve birşey uğruna özveride bulunma da tali olarak yüceltilir. Kibirli kinci tipin tersine duygular —sevinç ya da acı duyguları, sadece belli insanlara değil, insanlığa, sanata, doğaya, her türden değerlere yönelik duygular— üzerine çok büyük bir değer konur. Derin duygulara sahip olmak, onun ideal özünün bir parçasıdır. Sonuçtaki iç-buyruklarını, ancak insanlarla arasındaki temel çatışmanın çözümünden gelen özveri eğilimlerini pekiştirirse yerine getirebilir. Dolayısıyla, kendi gururuna karşı çelişik bir tutum geliştirmesi gerekir. Yalancı özün hoş ve özgecil nitelikleri, sahip olduğu tek değerler olduğu için bunlarla övünmekten kendini alamaz. Bir hanım hasta, iyileşme döneminde, kendisi için şunları söyledi: "Ahlaki üstünlüğümü alçakgönüllülükle kabul ediyorum." Bu tip kendi gururuna sahip çıkmasa ve davranışlarında kendini belli etmese de gururu, nevrotik gururun genellikle kendini dışavurduğu birçok dolaylı biçimde —duyarlılıkta, özsaygıyı koruma araçlarında, sakınımlarda, vb— ortaya çıkar. Öte yandan özgecilik ve sevimlilik imajı, *bilinçli* bir gurur duygusunu yasaklar. Herhangi bir gurur belirtisini kökünden söküp atması için geride durması gerekir. Böylece onu küçük ve çaresiz bırakan büzülme süreci başlamış olur. Onun için kendisini kendi kibirli, görkemli özüyle özdeşleştirmek olanaksız olacaktı. O kendisini ancak kendi boyun eğmiş, kurban edilmiş özü olarak algılayabilir. Sadece küçük ve çaresiz olduğuna değil, ayrıca suçlu, istenmeyen, sevimsiz, aptal, güçsüz olduğuna da inanır. O, haksızlığa uğramış ve yenilgiye mahkum olan insandır ve bu nedenle kendisini, ayaklar altına alınan insanlarla kolayca özdeşleştirir. Böylece gururun, bilinç düzeyinin altında tutulması, bu tipin iç çatışmayı çözme yöntemine girer.

Görebildiğimiz kadarıyla bu çözümün zayıflığı, iki etkene dayanmaktadır. Bunlardan birisi, kutsal kitabın terimleriyle, birisinin kendi yeteneğini dünyadan gizlemesinin "günahını" (kendine karşı) içeren büzülme sürecidir. Öteki etkense taşkınlık üzerindeki tabunun onu öz-nefretin bir kurbanı durumuna sokma şekliyle ilgilidir. Bunu, birçok öz-gizleyici hastada analizin başlarında herhangi bir öz-azarlamaya yoğun bir korkuyla tepki gösterdikleri zaman gözlemleyebiliriz. Çoğunlukla öz-suçlamayla korku arasındaki ilişkinin farkında olmayan bu tip, sadece korktuğunu ya da paniğe kapıldığını algılar. Kendini suçlamaya yatkın olduğunun genellikle farkında olmasına karşın, pek fazla düşünmeksizin bunu, kendine yönelik bilinçli bir dürüstlük olarak değerlendirir.

Ayrıca karşısındaki insanların suçlamalarını kolayca kabul ettiğinin de farkında olabilir ve ancak çok daha sonra bunların gerçekte hiçbir temele sahip olmayabileceğini ve kendini suçlu ilan etmesinin, ona başkalarını suçlamaktan daha kolay geldiğini anlar. Aslında suçu, ya da eleştirildiği zaman hatayı kabul etmeye verdiği tepki öylesine çabuk ve kendiliğinden bir tepkiyle ortaya çıkar ki, mantığı araya girecek zaman bulamaz. Ama kendini açıkça yaraladığının ve bunu ne ölçüde yaptığının farkında değildir. Rüyaları öz-aşağılama ve öz-ayıplama sembolleriyle doludur. Bu sonuncusu için tipik olan, cezalandırılma rüyalarıdır: Ölüme mahkum edilmiştir; nedenini bilmez ama bunu kabul eder; hiç kimse ona acımaz, hatta ilgi bile göstermez. Ya da kendisine işkence edildiğine ilişin rüyalar görür veya fantizeler geliştirir. İşkence korkusu, hastalık hastalığı (hipokondri) korkularında ortaya çıkabilir: Bir baş ağrısı bir beyin uruna; bir boğaz ağrısı vereme; bir mide ağrısı kansere dönüşür.

Analiz ilerledikçe kendine eziyet etme ve öz-suçlamaların yoğunluğu da açıklık kazanır. Ona ilişkin tartışmaya açılan her güçlüğü, kendini yere çalmak için kullanabilir. Düşmanlığa ilişkin yükselen bir bilince vurma, kendisini potansiyel bir katil gibi hissetmesine neden olabilir. Başkalarından ne kadar çok şey beklediğini keşfetmesi, kendi kafasında onu insanları kullanan bir asalak yapar. Zaman ve para konusundaki düzensizliğini anlaması onda, bir "çürüme, kokuşma" korkusu uyandırabilir. Kaygının varlığı, onun

kendini kesinlikle dengesiz ve delirmenin eşiğine gelmiş birisi gibi hissetmesine neden olabilir. Bu durumda bu tepkiler yüzeydedir ve analiz başlangıçta durumu daha da kötüleştiriyor gibi gözükebilir.

Bu nedenle ilk bakışta, öz-nefretin ya da öz-aşağılamanın, diğer nevroz türlerindekinden daha yoğun, daha öldürücü olduğu izlenimi edinebiliriz. Ama öz-gizleyici tipi daha iyi tanıdıkça ve durumunu diğer klinik deneyimleriyle karşılaştırınca bu olasılığı safdışı eder ve onun sadece, kendi öz-nefretinin karşısında daha çaresiz olduğunu anlarız. Öz-nefretten kurtulmaya yönelik taşkın tipin elinde bulunan araçların çoğu öz-gizleyici tipte bulunmaz. Yine de o da kendi özel iç-buyruklarına ve tabularına uymaya çalışır ve her nevrozda olduğu gibi, onun mantığı ve hayal gücü de bu tipin görünümü bulandırmasına, allayıp pullamasına yardımcı olur.

Ama o, öz-haklılığı kullanarak öz-suçlamalardan kurtulamaz, çünkü bunu yapmakla, kibir ve kendini beğenmişlik konusundaki tabularını çiğnemiş olur. Ne de kendi içinde inkar ettiği şeylerden ötürü başkalarından etkin bir biçimde nefret edebilir ya da onları küçümseyebilir, çünkü "anlayışlı" ve bağışlayıcı olması gerekir. Saldırganlık konusundaki tabularından ötürü, başkalarını suçlaması ya da onlara yönelik herhangi türden bir düşmanlığı, gerçekte (ona güvence vermekten çok) onu korkutmaktadır. Ayrıca az sonra da göreceğimiz gibi çevresindeki insanlara o kadar çok ihtiyaç duyar ki, sadece bu nedenden ötürü bile sürtüşmelerden kaçınması gerekir. Son olarak, bütün bu etkenlerden ötürü kısaca iyi bir kavgacı değildir ve bu sadece insanlarla olan ilişkileri için değil, kendisine yönelik kendi saldırıları için de geçerlidir. Başka bir deyişle tıpkı diğer insanların saldırıları karşısında savunmasız oluşu gibi, kendi öz-suçlamaları, öz-aşağılaması, öz-ezinci, vb karşısında da savunmasızdır. Yaptığı tek şey, karşı çıkmaksızın boyun eğmektir. Kendi iç-egemenliğinin —sonuçta zaten azalmış olan kendine ilişkin duygularını iyice azaltan— yargısını benimser.

Ancak elbette öz-korumaya ihtiyaç duyar ve kendine özgü savunma araçları geliştirir. Öz-nefretinin saldırılarına gösterebileceği korku tepkileri, gerçekte ancak özel savunma araçları gerektiği gibi çalışmıyorsa başgösterir. Öz-küçümseme süreci, sadece taş-

kın tutumlardan kaçınma ve tabuların çizdiği sınırlar içinde kalma aracı değildir, ayrıca öz-nefreti de dindirme aracıdır. Bu süreci en güzel biçimiyle, öz-gizleyici tipin, saldırıya uğradığına inandığı an insanlara karşı gösterdiği tipik davranışın terimleriyle betimleyebilirim. Karşısındakini yatıştırmaya çalışır ve örneğin suçluluğu benimsemeye yönelik aşırı bir isteklilikle, üstün durumda olan kişinin yanına geçer: "Çok haklısın... Ben, hiç de iyi bir insan değilim...hepsi benim hatam." Özür dileyici oluşuyla ve pişmanlık, özazarlama gösterisiyle karşısındakini rahatlatmaya çalışır. Ayrıca çaresizliğini vurgulayarak kendine acındırabilir. Aynı teslimiyetçi yoldan, kendi öz-suçlamalarındaki dikeni çıkarır. Kendi kafasında suçluluk duygularını, çaresizliğini, her anlamda böylesine kötü bir durumda oluşunu abartır. Kısaca, çektiği acıları vurgular.

Bir başka iç gerilimi azaltma yolu da pasif dışsallaştırmadır. Bu, başkalarının onu suçladıklarına, ihmal ettiklerine, onu küçümsediklerine, aşağıladıklarına, kullandıklarına, ondan kuşkulandıklarına, ona karşı acımasızca ve saygısızca davrandıklarına, onunla alay ettiklerine ilişkin inancında kendisine ele verir. Ne var ki kaygıyı dindirmesine karşın bu pasif dışsallaştırma, öz-suçlamalardan kurtulma konusunda aktif dışsallaştırma kadar etkili bir araç gibi gözükmemektedir. Bunun yanısara (her dışsallaştırma gibi) bu da başkalarıyla olan ilişkilerini zedeler. Bu, birçok nedenden ötürü onun özellikle duyarlı olduğu bir rahatsızlıktır.

Yine de bütün bu savunma araçları onu tehlikeli bir iç ortamla baş başa bırakır. Ve yine çok daha güçlü bir güvenceye ihtiyaç duyar. Kaldı ki öz-nefretinin ortalama sınırlarda kaldığı bir dönemde bile kendi başına ya da kendisi için yaptığı herşeyin anlamsız olduğu yolundaki inancı —öz-küçümsemesi vb— onda derin bir güvensizlik yaratır. Bu nedenle eskiden başvurduğu yöntemi izleyerek, başkalarının, ona kabul edildiği, onaylandığı, ihtiyaç duyulduğu, istendiği, hoşlanıldığı, sevildiği, benimsendiği duygusunu vererek iç konumunu sağlamlaştırmaları için onlara yönelir. *Onun kendi kurtuluşu çevresindeki insanlarda yatmaktadır.* Dolayısıyla, insanlara duyduğu ihtiyaç büyük ölçüde pekiştirilmekle kalmaz, sık sık bağnaz bir yapı da kazanır. Şimdi artık sevginin bu tip için taşıdığı büyüleyici gücü anlamaya başladık. Burada "sevgiyi," ister

ihtiyaç duyulma ve beğenilme duygusu olsun, ister yakınlık, duyarlılık, sevecenlik, hoşnutluk, cinsel sevgi olsun, her türden olumlu duygu için ortak bir terim olarak kullanıyorum. Bu sevgi tutkusunun, bir insanın sevgi yaşamının tamamını ne kadar etkilediğini ayrı bir bölümde ele alacağız. Burada bunun genelde insan ilişkilerinde nasıl etkinlik gösterdiğini tartışmakla yetineceğiz.

Taşkın tip, kendi gücünün ve düzmece değerlerinin onayı için insanlara ihtiyaç duyar. Ayrıca onlara, kendi öz-nefreti için bir güvenlik subabı olarak da ihtiyaç duyar. Ama kolayca kendi kaynaklarına dönebildiği ve kendi gururundan büyük destek aldığı için, insanlara olan ihtiyacı öz-gizleyici tipin ihtiyacı kadar geniş kapsamlı ve zorlayıcı değildir. Bu ihtiyaçların yapısı ve ölçüsü, öz-gizleyici tipin *başkalarına yönelik beklentilerindeki* temel, tipik bir özellikten sorumludur. Kibirli kinci tip, temelde tersinin kanıtı olmadığı sürece kötüyü beklerken; (daha sonra göreceğimiz) gerçek çekilgin tip başkalarından ne iyi ne de kötü şeyler beklemezken; öz-gizleyici tip, iyi şeyler beklemeyi sürdürür. Yüzeyde bu, sanki onun insanlığın temel iyilğine karşı şaşmaz bir inanç besliyor gibi gözükmesine neden olur. Ve onun, başkalarındaki hoş niteliklere karşı daha açık, daha duyarlı olduğu doğrudur. Ama beklentilerinin zorlanımlılığı onun için ayrım yapmayı olanaksız kılar. Kural olarak, gerçek dostlukla düzmece dostlukları birbirinden ayıramaz. Bir yakınlık ya da ilgi gösterisi onu kolayca baştan çıkarır. Buna ek olarak içbuyrukları ona, herkesi sevmesi *gerektiğini*, kuşkucu olmaması *gerektiğini* söyler. Son olarak, birisinin düşmanlığını kazanma korkusu, olası kavgalara ilişkin korkusu, onun başkalarındaki yalancılık, ikiyüzlülük, insanları kötüye kullanma, acımasızlık, hainlik gibi eğilimleri görmezlikten gelmesine, yok saymasına, önemsememesine ya da haklı çıkarmaya çalışmasına neden olur.

Bu eğilimlerin şaşmaz kanıtlarıyla karşılaşınca her seferinde şaşırır, ama bu durumda bile bir aldatma, küçük düşürme ya da yaralama *niyetinin varlığına* inanmayı reddeder. Sık sık kötüye kullanılmasına ve bunu daha sık hissetmesine karşın, bu onun temel beklentilerini değiştirmez. Kaldı ki acı deneyimlerin sonucu olarak, belli bir gurup ya da insanlardan büyük bir olasılıkla ona hayır gelmeyeceğini biliyor olsa bile —bilinçli ya da bilinçsizce— yine iyi

şeyler beklemeyi ısrarla sürdürür. Bu tür bir körlük özellikle, başka türlü ruhsal konularda oldukça zeki ve an ayışlı olan bir insanda görüldüğü zaman bu, sözkonusu kişinin arkadaşlarını ya da meslektaşlarını şaşkına çevirir. Ama bu sadece, coşkusal ihtiyaçların sözkonusu kanıtları ezip geçecek kadar büyük olduğunu gösterir. İnsanlardan ne kadar çok şey beklerse, onları idealize etmeye de o kadar yatkın olacaktır. Dolayısıyla bu tipin insanlığa yönelik gerçek bir inancı yoktur, o daha çok, kaçınılmaz olarak onu birçok düşkırıklığına uğratan ve insanlar konusunda daha güvensiz yapan Polyannamsı bir tutuma sahiptir.

İşte öz-gizleyici tipin çevresindeki insanlardan beklediklerinin kısa bir özeti. O her şeyden önce, insanların onu benimsediğini hissetmelidir. Hangi türüyle elde edilebilir olursa olsun, böyle bir benimsenmeye ihtiyaç duyar: İlgi, onay, hoşnutluk, sevecenlik, yakınlık, sevgi, cinsellik. Kıyaslama yoluyla buna açıklık kazandırmak gerekirse: Tıpkı toplumumuzdaki birçok insanın "kazandıkları" para oranında değerli olduklarına inanmaları gibi, öz-gizleyici tip de burada sevgi sözcüğünü farklı benimsenme biçimleri için genel bir terim olarak kullanırsak, kendi değerini sevginin piyasa değeriyle ölçer. Hoşlanıldığı, ihtiyaç duyulduğu, istendiği ya da sevildiği oranda değerlidir.

Ayrıca insan ilişkilerine ve dostluğa ihtiyaç duyar, çünkü kısa bir an dilimi için bile olsa, yalnızlığa dayanamaz. Sanki yaşamdan koparılmış gibi kolayca yitiklik duygusuna kapılır. Bu duygu ne kadar acı verici olursa olsun, kendini kötüye kullanımı belli sınırlar içinde kaldığı sürece buna katlanabilir. Ancak, öz-suçlamaları ya da öz-aşağılaması yoğunlaştığı an, yitiklik duygusu da adsız bir teröre dönüşebilir ve gerçekten de işte tam bu noktada başkalarına duyduğu ihtiyaç çılgınlık derecesine ulaşır.

Ondaki dostluk ihtiyacı çok daha büyüktür çünkü onun için yalnız olmak, istenmediğinin ve hoşlanılmadığının kanıtı anlamına gelir ve bu nedenle ona göre yalnızlık, gizli tutulması gereken utanç verici birşeydir. Sinemaya ya da bir geziye yalnız gitmek ve başkaları birileriyle birlikteyken hafta sonlarında yalnız olmak, utanç verici bir yüz kızartıcısıdır. Bu, öz-gizleyici tipin özgüveninin, bir başkasının ona yönelik şu ya da bu türden ilgisine ne kadar

bağlı olduğuna iyi bir örnektir. Ayrıca yaptığı şeylere zevk ve anlam kazandırmak için de başkalarına ihtiyaç duyar. Öz-gizleyici tip, onun için dikiş dikebileceği, yemek yapacağı ya da çiçek yetiştireceği bir insana, piyano çalacağı bir öğretmene, ona güvenen hastalara ya da müşterilere ihtiyaç duyar.

Ne var ki bütün bu coşkusal desteğin yanısıra —ve bolca— yardıma da ihtiyaç duyar. İhtiyaç duyduğu yardım onun kafasında oldukça mantıklı sınırlarda kalır, bunun bir nedeni yardım ihtiyaçlarının çoğunun bilinçaltında kalışı ve bir nedeni de onun, yardıma yönelik sanki yalıtılmış ve eşsizmiş gibi belli istekler üzerinde odaklaşmasıdır: Ona bir iş bulmada, mal sahibiyle konuşmada, onunla ya da onun için alışverişe gitmede, ona ödünç para vermede yardım. Ayrıca, farkında olduğu her yardım arzusu ona oldukça mantıklı gözükür, çünkü bunun arkasındaki ihtiyaç çok büyüktür. Ama analizde karşımızdaki tabloyu tam olarak görüntülediğimiz zaman, onun yardım ihtiyacının, gerçekte herşeyin kendisi için yapılacağı yolundaki bir beklentiye eşdeğerde olduğunu görürüz. Karşısındaki insanlar ilk adımı atmalı, onun işini yapmalı, onun sorumluluğunu kendi omuzlarına almalı, onun yaşamına bir anlam vermeli ya da onların yardımlarıyla yaşaması için yaşamının yönetimini ellerine almalıdırlar. Bu ihtiyaçların ve beklentilerin tam boyutlarını kavradığımız an, sevgi tutkusunun öz-gizleyici tip için taşıdığı güç, kusursuz bir netlik kazanır. Bu, sadece kaygıyı dindirme aracı değildir; sevgi olmaksızın onun yaşamı ve o, değer ve anlamdan yoksundur. *Dolayısıyla sevgi, öz-gizleyici çözümün yapısal bir parçasıdır.* Bu tipin kişisel duyguları bağlamında, solunum için oksijen ne kadar vazgeçilmez bir unsursa, onun için de sevgi o kadar vazgeçilmez birşeydir.

Öz-gizleyici tip bu beklentilerini doğal olarak analitik ilişkiye de aktarır. Taşkın tiplerin çoğunun tersine, yardım istemek onu hiç de utandırmaz. Tersine, ihtiyaçlarını ve çaresizliğini dramatize edebilir ve yardım edilmesi için yalvarıp yakarabilir. Ama elbette bunu kendi yöntemleriyle ister. Temelde "sevgi" yoluyla bir iyileşme bekler. Analitik çalışma içinde çaba göstermeye oldukça istekli olabilir ama daha sonra da görüleceği üzere, onu harekete geçeren şey, kurtuluşun ve iyileşmenin sadece dışarıdan —benimsenme yoluy-

la— gelmesi gerektiği (burada analistten) ve gelebileceği yolundaki beklentisidir. Analistin, onu severek suçluluk duygularından arındırmasını bekler, bu, karşı cinsten bir anilist durumunda cinsel sevgi anlamına gelebilir. Çoğunlukla bu, daha genel yollardan dostluk, özel bakım ya da ilgi belirtileri anlamına gelir.

Nevrozlarda her zaman olduğu gibi burada da ihtiyaçlar, onun, bütün iyi şeylerin kendi ayağına gelmesi hakkına sahip olduğuna inanması anlamına gelen hak isteklerine dönüşür. Sevgi, sevecenlik, anlayış, yardım ya da yakınlık ihtiyaçları şuna dönüşür: "Sevgiye, sevecenliğe, anlayışa, yakınlığa hak kazanmış bulunuyorum. Herşeyin benim için yapılması hakkına sahibim. Mutluluk arayışına değil, mutluluğun kucağıma düşmesi hakkına sahibim." Bu hak isteklerinin —hak istekleri olarak— taşkın tiplere oranla çok daha bilinçsiz kaldıkları söylenebilir.

Bu bağlamda ortaya konulması gereken sorular şunlardır: Özgizleyici tip hak isteklerini hangi temele dayandırır ve bunları nasıl ortaya koyar? En bilinçli ve bir anlamda gerçekçi olan temel, onun kendini benimsenebilir ve yararlı bir insan yapma çabalarıdır. Yaradılışına, nevrotik yapısına, ortama bağlı olarak değişen ölçülerde sevimli, uysal, ulaşılabilir, düşünceli, başkalarının arzularına karşı duyarlı, yardımsever, özverili, anlayışlı olabilir. Başkaları için yaptıklarını, şu ya da bu yolla olduğundan daha büyük görmesi de doğaldır. Karşısındaki insanın, bu tür bir ilgi ya da içtenlikten hoşlanmıyor olabileceği gerçeğinden habersizdir; önerilerine bağlanan bazı sınırların ya da koşulların olduğunun farkında değildir; sahip olduğu bütün hoş olmayan özellikleri düşüncesinden soyutlar. Ve dolayısıyla bu ona, haklı olarak karşılık bekleyebileceği yirmi dört ayar altından bir dostluk gibi gözükür.

Hak isteklerine sağladığı bir başka temel de onun için çok daha zararlı ve başkaları için de çok daha zorlayıcıdır. Yalnızlıktan korktuğu için, insanlar onunla evde oturmalıdır; gürültüye dayanamadığı için, evin çevresindeki herkes parmaklarının ucuna basarak yürümelidir. Böylece, nevrotik ihtiyaçlarda ve acı çekme olgusunda bir değer artışı gerçekleşir. Acı çekme bilinçsiz olarak, hak isteklerini öne sürmenin hizmetine verilir, bu, acıyı yenmeye yönelik güdüyü denetlemekle kalmayıp, acı çekmenin istemsiz olarak abar-

tılmasına da neden olur. Bu, acı çekmenin sadece gösterişçi amaçlar için "kullanıldığı" anlamına gelmez. Bu onu çok daha derinlemesine etkiler, çünkü ihtiyaçlarının karşılanması hakkına sahip olduğunu, temelde kendine ve kendisi için kanıtlaması gerekir. Çektiği acının öylesine olağandışı, öylesine büyük olduğunu ki, bunun kendisine yardım görme hakkı verdiğine inanması gerekir. Başka bir deyişle bu süreç bir insanın, gerçekte acı çekmenin bilinçsiz bir stratejik değer kazanmadığı durumlarda çekeceğinden çok daha fazla, çok daha yoğun bir acı çekmesine neden olur.

Çok daha yıkıcı ve çok daha bilinçsiz olan üçüncü bir temel de kötüye kullanılmış olma ve ona yapılan kötülüklerden ötürü insanların onun gönlünü alıp yeniden sevmeleri hakkına sahip olduğu inancıdır. Rüyalarında kendisini, onarılmayacak derecede çökmüş olarak sunabilir ve bu nedenle bütün ihtiyaçlarının karşılanması hakkına sahip olduğunu düşünebilir. Bu kinci öğeleri anlamak için sözkonusu kötüye kullanılmış olma duygusuna neden olan etkenleri gözden geçirmemiz gerekir.

Tipik bir öz-gizleyici insanda kötüye kullanılmış olma duygusu, yaşama yönelik tutumunun tamamı içinde hemen hiç değişmeyen bir alt akımdır. Eğer onu kabaca ve yüzeysel olarak betimlemek istersek, sevecenliği özleyen ve çoğunlukla kötüye kullanılmış olduğuna inanan bir insan olduğunu söyleyebilirdik. Herşeyden önce, daha önce de belirttiğim gibi, çevresindeki insanlar sık sık onun savunmasızlığından, yardım etmeye ve özveriye aşırı hevesli oluşundan yararlanır. Değersizlik duygusu ve kendi ayaklarıyla yere basma yetisinden yoksun oluşu yüzünden, çoğunlukla bu tür bir kötüye kullanımın farkına varmaz. Ayrıca büzülme süreci ve bunun içerdiği şeyler yüzünden, insanların ona yönelik zararlı bir niyetleri olmasa da sık sık, bunun tersine karar verir. Bazı yönlerden başkalarından şanslı bile olsa, tabuları kendi çıkarlarını korumasına izin vermez ve kendini, kendine karşı başkalarından daha kötü bir durumdaymış gibi sunması (ve dolayısıyla böyle algılaması) gerekir.

Ayrıca bilinçsiz birçok hak isteği yerine getirilmediği—örneğin, karşısındaki insanlar onun onları hoşnut etmeye, onlara yardım etmeye, özveride bulunmaya yönelik zorlanımlı çabalarına minnet

duygularıyla karşılık vermedikleri— zaman da kötüye kullanıldığına inanır. Hak isteklerinin engellenmesine gösterdiği tipik tepki, bir acımasızca davranılmış olmanın verdiği kendine acıma duygusu kadar haklı bir öfke değildir.

Belki de diğer kaynaklardan daha üzücü olanı, bireyin öz-aşağılamalar, öz-azarlamalar ve öz-ezinç (kendine eziyet etme) yoluyla olduğu kadar öz-küçümseme —ve bunların hepsi de dışsallaştırılmıştır— yoluyla da kendi kendini kötüye kullanmasıdır. Kendini kötüye kullanım ne kadar yoğun olursa, elverişli dış koşulların bunu etkisiz bırakması da o kadar güçleşir. Sadece az sonra kendini yine aynı zor durumda bulmak için, yaşadığı olaylarla ilgili sık sık acıklı öyküler anlatacak, karşısındaki insanlarda yakınlık duygusu ve ona iyi davranma arzusu uyandıracaktır. Aslında ona, sandığı kadar acımasız davranılmış olabilir; bir ölçüde bu duygusunun arkasında da onun kendini kötüye kullanımı yatmaktadır. Öz-suçlamalardaki ani bir artışla sonuçtaki kötüye kullanılmış olma duygusu arasındaki ilintiyi gözlemek o kadar zor değildir. Örneğin, analizde kendi güçlüklerinden birisini algılaması öz-suçlamaları alevlendirdiği an, düşünceleri onu, yaşamının gerçekten de ona kötü davranılan dönemlerine ya da olaylarına —bunlar ister çocuklukta, ister daha önceki tıbbi tedavide ya da daha önceki işlerinde olsun— geri götürecektir. Kendisine yapılan kötülüğü dramatize edebilir ve daha önce birçok kez yaptığı gibi bunu monoton bir şekilde abartabilir. Aynı şey diğer insan ilişkilerinde de başgösterebilir. Örneğin eğer düşüncesiz olduğunun belli belirsiz farkındaysa, bir şimşek hızıyla, kötüye kullanılmış olma duygusuna sarılabilir. Kısaca, kendi içindeki kötülük yapma korkusu onu, gerçekte başkalarını düşkırıklığına uğratığı ya da katı istekleriyle onları zora koştuğu zamanlarda bile, kendisini kurban olarak hissetmeye zorlar. Kurban edilmiş olma duygusu böylelikle bireyin kendi öz-nefretine karşı bir koruma durumuna geldiği için, bu duygu, inatla savunulması gereken stratejik bir konumdur. Öz-suçlamalar ne kadar ağır ve yaralayıcıysa, onun da kendisine kötülük yapıldığını o kadar bağnazca kanıtlaması ve bu kötülüğü abartması gereki ve bu "kötülüğü" gerçekte daha derinlemesine yaşar. Bu ihtiyaç öylesine güçlü olabilir ki, o an için ona yardım amacıyla yaklaşmak

olanaksızlaşır. Çünkü yardımı kabul etmek, ya da kendisine yardım önerildiğini kabul etmek bile, hepten çöküşün kurbanı olma yolundaki duygusuyla savunmaya geçmesine neden olacaktır. Tersine, kötüye kullanılmış olma duygusundaki ani bir yükseliş durumunda, suçluluk duygularında da olası bir artış beklemek yerinde olacaktır. Analizde, belli bir olaydaki kendi payını kavradığı ve buna gerçekçi bir yoldan, yani, kendini ayıplamaya kapılmaksızın bakabildiği an, kötülüğün önemli ölçüde küçüldüğünü ya da gerçekten de kötülük olmaktan çıktığını sık sık gözlemleyebiliriz.

Öz-nefretin pasif dışsallaştırılması, kötüye kullanılmış olma duygusunun da ötesine geçebilir. Hasta, insanları, kendisine kötü davranmaları için kışkırtabilir ve böylece iç sahneyi dışarı aktarmış olur. Bu yolla da soysuz ve acımasız dünyanın acı çeken soylu kurbanı olur.

Bütün bu güçlü kaynaklar birleşerek, hastanın kötüye kullanılmış olma duygusunu derinleştirir. Ama daha yakın bir gözlem, hastanın, sadece şu ya da bu nedenle kötüye kullanılmış olma duygusu taşımadığını, içindeki birşeylerin bundan hoşlandığını, gerçekten de buna hevesle sarıldığını gösterir. Bu, sözkonusu duygunun bir başka önemli işlevi daha olması gerektiğine dikkati çeker. Bu işlev, ona bastırılmış taşkın itkileri için bir çıkış yolu —ve neredeyse göz yumabileceği tek çıkış yolu— vermek ve aynı zamanda bu itkileri gizlemektir. Bu, onun gizliden gizliye kendini başkalarından üstün görmesine (şehitlik tacı); başkalarına yönelik düşmanca saldırganlığını yasal bir temele oturtmasına ve son olarak, bu düşmanca saldırganlığı gizlemesine olanak verir, çünkü az sonra göreceğimiz gibi düşmanlığın çoğu bastırılır ve acı çekme eliminde dile gelir. Bu nedenle hastanın kötüye kullanılmış olma duygusu, onun, öz-gizleyiciliğine çözüm olarak seçtiği iç çatışmasını anlaması ve algılaması için en büyük köstekleyici engeldir. Ve her bireysel etkenin analiz edilmesi bu engelin katılığının azaltılmasına yardımcı olurken, hasta bu çatışmayla yüzyüze gelemediği sürece bu engel de ortadan kalkmaz.

Bu kötüye kullanılmış olma duygusu varlığını koruduğu sürece —ve genellikle bu duygu aynı düzeyde kalmaz, zamanla artar— bireyde başkalarına yönelik artan bir kinci içerlemeye yol açar. Bu

kinci düşmanlığın büyük çoğunluğu bilinçaltında kalır. Bunun derinlemesine bastırılması gerekir çünkü bu, hastayı yaşatan öznel değerleri tehlikeye sokar. Bu, mutlak iyilik ve gönülyüceliğinden oluşan kendi imajını zedeler; kendini sevimsiz hissetmesine neden olur ve başkalarına yönelik beklentileriyle tamamıyla çatışır; tam anlamıyla anlayışlı ve bağışlayıcı olması gerektiği yolundaki iç-buyruklarını çiğner. Bu nedenle kırgın olduğu zaman başkalarına düşman kesilmekle kalmaz, aynı anda kendi kendine de düşman olur. Dolayısıyla bu tür bir içerleme, bu tip için birinci dereceden yıkıcı bir etkendir.

İçerlemeler böylesine derinlemesine bastırılsa da arasıra hafifletilmiş türden sitemler dile getirilecektir. Ancak umutsuzluğa itildiğine inandığı an, kapalı kapılar ardına dek açılacak ve ağır bir suçlamalar seli dışarı akacaktır. Bunlar, onun derinlerde neler hissettiğini kesin olarak dile getirebiliyor olsa da o genellikle, ne demek istediğini söyleyemeyecek kadar alt-üst olmuş olma temelinde bunları umursamayacaktır. Ama en tipik kinci içerlemeyi dile getirme yolu, yine acı çekmedir. Sahip olduğu ruhsal-bedensel (psikosomatik) semptomlarının ya da dize gelmiş veya depresyon duygusunun yarattığı artan acı çekme duygusu, öfkeyi emip etkisiz kılabilir. Eğer analizde bu tür bir hastanın kinciliği alevlenirse, hasta açıkça kızgın olmayacak ama durumu ağırlaşacaktır. Artan şikayetlerle analize gelecek ve analizin onu iyileştirmek şöyle dursun daha da kötüleştirdiğini belirtecektir. Analist, bir önceki görüşmede hastayı neyin rahatsız ettiğini bilebilir ve bunu hastanın bilinç düzeyine çıkarmaya çalışabilir. Ama hasta, acısını dindirebilecek bir ilintiyi anlamayı istemez. O sadece, sanki analistin, depresyonun ne kadar kötü olduğunun tam etkisini kavradığından emin olması zorunluymuş gibi şikayetlerini tekrar tekrar vurgular. Farkında olmadan, kendisine acı çektirmesi nedeniyle analistin suçluluk duyması için çırpınıp durur. Çoğunlukla bu, ev yaşamında olan şeylerin gerçek ve tam bir kopyesidir. Bu nedenle acı çekmek bir başka işlev daha kazanır: Öfkeyi etkisiz bırakma ve onun için insanlardan öç almaya yönelik tek yol olan, onlarda suçluluk duyguları uyandırma işlevi.

Bütün bu etkenler, onun insanlara yönelik tutumuna belirleyici

bir tutarsızlık kazandırır: Yüzeysel bir "arı" iyimserce güvenin ağır basması ve ayrım gözetmeyen bir kuşkuculuk ve içerleme altakımı.

Artan kinciliğin yarattığı iç gerilim çok büyük olabilir. Ve çoğunlukla bilmece onun şu ya da bu coşkusal bunalıma sahip olması *değil*, oldukça iyi bir denge kurup bunu korumayı başarabilmesidir. Bunu yapıp yapamayacağı ve ne kadar sürdürebileceği kısmen iç gerilimin yoğunluğuna, kısmen de koşullara bağlıdır. Çaresiz ve başkalarına bağımlı oluşu yüzünden, insanlar onun için diğer nevrotik tipler için olandan daha büyük bir öneme sahiptir. Ona olanca ketlemelerine karşın yapabileceğinin ötesinde yük yüklemeyen ve yapısına uygun olarak göz yumabileceği bir doyum aracı sağlayan bir çevre onun için uygun bir çevredir. Nevrozu çok ağır olmadığı sürece, başkalarına ya da bir davaya adanan; yararlı ve yardımcı olarak kendini kaybedeceği ve istenildiğine, ihtiyaç duyulduğuna ve hoşlanıldığına inandığı bir çevrede sürdürülen bir yaşamdan doyum alabilir. Ne var ki en iyi iç ve dış koşullar altında bile, yaşamı tehlikeli bir temel üzerinde kalır. Dış ortamdaki bir değişme bu temeli tehlikeye sokabilir. Bakımlarını üstlendiği insanlar ölebilir ya da ona artık ihtiyaç duymayabilirler. Uğruna çalıştığı dava başarısızlığa uğrayabilir ya da onun için taşıdığı anlamı yitirebilir. Sağlıklı bir insanın dayanabileceği bu tür kayıplar, olanca kaygılarıyla ve öne çıkan boşunalık duygularıyla onu, bir "çöküşün" eşiğine getirebilir. Diğer tehlike, temel olarak içeriden gelir. Kendisine ve başkalarına yönelik dile gelmemiş düşmanlığında öyle çok etken vardır ki, bunlar onun dayanabileceğinden daha büyük bir iç gerilim yaratabilir. Ya da başka bir deyişle, kötüye kullanılmış olma duygusunun başgösterme olasılığı, bir ortamı onun için güvenlikli kılmayacak kadar büyüktür.

Öte yandan, ağır basan koşullar az önce tanılmadığım ve kısmen elverişli olan öğeleri bile içermiyor olabilir. Eğer bu tipin iç gerilimi büyük ve çevre koşulları ağırsa, aşırı ölçüde sefil bir duruma düşmekle kalmaz, dengesi de bozulabilir. Semptomları ne olursa olsun —panik, uykusuzluk, iştah kaybı— bu durum ortaya çıkar ve bentlerini yıkıp sistemi sular altında bırakan düşmanlıkla tanımlanır. İnsanlara yönelik kabaran keskin suçlumalarının tamamı

öne çıkar; hak istekleri açıkça kinci, temelsiz bir durum alır; öznefreti bilinç düzeyine çıkar ve ürkütücü boyutlara ulaşır. Ağır bir umutsuzluğa gömülür. Büyük bir paniğe kapılabilir ve intihar etme tehlikesi önemli bir ağırlık kazanır. Bu, başkalarını hoş tutma konusunda bu kadar kaygılı olan o yumuşak huylu insanınkinden çok farklı bir tablodur. Ancak ilk ve son evreler, bir tür nevrotik gelişmenin parçalarıdır. Son evrede başgösteren yıkıcılığın *ölçüsünün* her zaman denetim altında olduğu sonucuna varmak yanlış olacaktır. Elbette yüzeysel mantıklılığın altında göze çarpandan çok daha fazla gerilim vardır. Ama ancak engelleme ve düşmanlıktaki önemli bir artış bu son evreleri ortaya çıkarabilir.

Öz-gizleyici çözümün diğer bazı yanları hastalıklı bağımlılık bağlamında tartışılacağı için, bu yapının genel çizgilerini, nevrotik acı çekme sorunu üzerine birkaç anıştırmayla tamamlamak istiyorum. Her nevroz, bireyin farkında olduğundan daha çok gerçek acıyı içerir. Öz-gizleyici tip, kişiliğinin açılıp çiçeklenmesini engelleyen zincirlerin altında, kendini kötüye kullanımın, başkalarına yönelik çelişik duygularının altında acı çeker. Bütün bunlar, gerçekten acı çekmedir; bu edim bir başka gizli amacın hizmetinde değildir; amacı şu ya da bu yolla başkalarını etkilemek değildir. Ama buna ek olarak bu tipin acı çekme edimi başka işlevler de üstlenir. Bu sürecin sonucunda ortaya çıkan acı çekmeyi, *nevrotik ya da işlevsel acı çekme olarak tanımlıyorum*. Bu işlevlerden bazılarına değinmiştim. Acı çekme, öz-gizleyici tipin hak istekleri için bir temel durumuna gelir. Bu sadece ilgi, bakım ve yakınlık yakarısı değildir, ona bütün bunları elde etme hakkını verir. Bu, bu tipin çatışmalarının özgün çözümünü korumasına hizmet eder ve bu nedenle bütünleştirici bir işleve sahiptir. Ayrıca acı çekme, onun özel kinciliği dile getirme yöntemidir. Evlilik eşlerinden birisinin ruhsal sorunlarının, diğer eşe yönelik öldürücü bir silah olarak kullanıldığına ya da bunların, bağımsız bir hareketten ötürü çocukların içine suçluluk duyguları doldurarak onları kötürüm etmekte kullanıldığına ilişkin örneklere sık sık rastlamak gerçekten de olası.

Bir başkasının duygularını yaralamaktan ölesiye korkan öz-gizleyici tip, kendini, karşısındaki insanlara bu kadar üzüntü vermeye nasıl uyarlar? Çevresine yük olduğunun az-çok farkında ola-

bilir ama bununla tam olarak yüzyüze gelmez, çünkü çektiği acılar onu aklar. Kısaca özetlenirse: *Çektiği acı başkalarını suçlayıp kendisini aklar!* Bu, kendi kafasında onun herşeyden —isteklerinden, sinirliliğinden, diğer insanların ruhsal durumunu çökertmesinden— ötürü onu bağışlar. Acı çekme sadece kendi öz-suçlamalarını dindirmekle kalmaz,[3] onu karşısındaki insanların olası sitemlerinden de korur. Ve yine bağışlayıcılığa yönelik ihtiyacı, bir hak isteğine dönüşür. Acı çekmesi ona, "anlayış" hakkı verir. Eğer başkaları onu eleştirirlerse, duygusuzlar demektir. Ne yaparsa yapsın, bu, başkalarında yakınlık ve yardım etme arzusu uyandırmalıdır.

Acı çekme, öz-gizleyici insanı bir başka yoldan daha aklar. Bu ona, kendi yaşamını daha iyi bir düzene sokmayışı ve hırslı amaçlara ulaşamayışı için genel bir bahane sağlar. Daha önce de gördüğümüz gibi hırstan ve zaferden kaygıyla kaçınıyor da olsa, içindeki başarı ve zafer ihtiyacı etkinliğini korumaktadır. Ve acı çekmesi ona, kendi kafasında bilinçli ya da bilinçsiz olarak, eğer garip rahatsızlıklardan muzdarip olmasaydı, üstün başarılara ulaşmış olabileceği olasılığının koruyarak, öz-saygısını korumasına izin verir.

Son olarak nevrotik acı çekme, paramparça olma düşüncesiyle oynamayı ya da böyle olmaya yönelik bilinçsiz bir kararlılığı kapsayabilir. Bunu yapma tutkusu doğal olarak bunaltı dönemlerinde daha büyüktür ve bilinçli olabilir. Çoğunlukla bu dönemlerde sadece, zihinsel, fiziksel ya da ahlaki çöküş, ürketken olmama, şunun ya da bunun için çok yaşlı olma korkuları gibi tepkisel korkular bilinç düzeyine ulaşır. Bu korkular, bireyin daha sağlıklı olan parçasının dolu dolu bir yaşam sürmek istediği ve alt-üst olmaya yatkın bir başka parçasına kaygıyla tepki gösterdiği gerçeğine dikkati çeker. Bu eğilim de bilinçsiz olarak etkinlik gösterebilir. Kaldı ki kişi bir gün uyanıp da inişe geçme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu, içindeki birşeylerin kendisini aşağı ittiğini görünceye dek, durumunun hepten kötüleştiğinin —örneğin, iş yapabilme yetisinin azaldığının, insanlardan daha çok korkar olduğunun, daha çok bağımlı olduğunun— farkında bile olmayabilir.

Bunaltı dönemlerinde "dibe iniş," onun için güçlü bir büyüye sahip olabilir. Bu ona, bütün güçlüklerinden kurtulmaya açılan bir kapı gibi gözükebilir: Sevgi için girişilen umutsuz mücadeleyi ve

çelişik içbuyrukları yerine getirmeye yönelik çılgınca girişimleri bırakmak ve yenilgiyi kabul ederek kendini öz-suçlamaların ürkütücü baskısından kurtarmak. Ayrıca bu, pasifliği nedeniyle onu çok daha fazla çeken bir yoldur. Bu, bu tür dönemlerde seyrek rastlanan intihar eğilimleri kadar etkin değildir. O sadece mücadeleyi bırakır ve öz-yıkıcı güçlerin yol almasına göz yumar.

Son olarak, duygusuz ve acımasız bir dünyanın saldırısı karşısında param parça olmak, ona kesin bir zafermiş gibi gözükür. Bu, "kendisine kötülük yapanın eşiğinde ölme"nin açık şeklini alabilir. Ama çoğunlukla bu, başkalarını utandırarak bu temelde hak isteklerini ortaya koyma amacını taşıyan gösterişçi bir acı çekme değildir. Bu daha derinlere iner ve bu nedenle daha tehlikelidir. Bu, temelde bireyin kendi kafasındaki bir zaferdir ve bu da bilinçsiz olabilir. Analizde bunu su yüzüne çıkardığımız zaman, zayıflığın ve karman çorman yarı-doğrularla desteklenen acı çekmenin yüceltildiğini görürüz. Acı çekme, yapısı gereği soyluluğun bir kanıtı gibi gözükür. Duyarlı bir insanın, aşağılık bir dünyada alt-üst olmaktan başka elinden ne gelir ki? Kavga ederek ve kendini ortaya koyarak ve böylece kaba çirkinlikle aynı düzeye mi insin? Bu durumda onun elinden ancak bağışlamak ve şehitliğin yüce şanıyla ölmek gelir.

Nevrotik acı çekmenin bütün bu işlevleri, bunun inatçılığına ve derinliğine neden olur. Ve hepsi de tümel yapının ürkütücü zorunluluklarından kaynaklanır ve ancak bu geri cepheye karşı anlaşılabilir. Bunu terapi açısından özetlemek gerekirse: Kişilik yapısının tamamında köklü bir değişme olmaksızın hasta bundan vazgeçemez.

Öz-gizleyici çözümün anlaşılması için tablonun tamanın ele alınması zorunludur: Hem tarihsel gelişimin tamamı hem de belli bir zamanda iş başında olan süreçlerin tamamı. Bu konudaki kuramlara kısa bir gözatınca bu kuramların yetersizliklerinin, temelde belli konular üzerinde tek yanlı odaklaşmalarından kaynaklandığı izlenimi ediniriz. Örneğin ya iç-ruhsal etkenler üzerinde ya da bireylerarası etkenler üzerinde tek yanlı bir odaklaşma olabilir. Ancak bu açılardan herhangi birini tek başına ele alarak değil, bunu, içinde bireylerarası çatışmaların özgün iç-ruhsal bir dağılıma yol

açtığı ve sonuçta geri dönüp bu dağılımın da insan ilişkilerinin eski biçimine bağlı olduğu ya da bu biçimlerde değişmeler yarattığı bir süreç olarak yaklaştığımız zaman, bunun güdülendirici güçlerini anlayabiliriz. Bu süreç, bsu ilişkileri daha zorlanımlı ve daha yıkıcı yapar.

Ayrıca, Freud ve Menniger'in kuramları gibi [4] bazı kuramlar, "mazoşistçe" sapmalar, suçluluk duygularından haz alma, kendini cezalandırıcı işkence gibi belirgin hastalıklı olaylar üzerinde aşırı bir odaklaşma göstermiştir. Sağlıklı bireyinkilere yakın olan eğilimler bu kuramların dışında kalmıştır. Elbette insanları kazanma, başkalarına yakın olma, barış içinde yaşama ihtiyaçları zayıflık ve korku tarafından belirlenir ve bu nedenle ayrım gözetmeyici bir yapıdadır; ama bunlar ayrıca, sağlıklı insan tutumu kırıntıları da içerir. Bu tipin alçakgönüllülüğü ve kendini kendi içinde sınmiş duruma sokma yetisi (bu onun düzmece temelini garantiler), örneğin saldırgan kinci tipin gösterişli kibirinden çok daha normele yakın gözükmektedir. Bu nitelikler sanki öz-gizleyici tipi diğer birçok nevrotikten daha "insanca" yapar. Burada bu tipin savunmasından; kendine yabancılaşmasını başlatan ve ileri hastalıklı gelişmeyi harekete geçiren ve az önce anılan eğilimlerden sözetmiyorum. Ben sadece bunları, öz-gizleyici çözümün tamanının yapısal bir parçası olarak görmemenin, sürecin tamamının kaçınılmaz olarak yanlış yorumlanmasına yolaçacağını söylemek istiyorum.

Son olarak, bazı kuramlar —gerçekten de merkezi bir sorun olan— nevrotik acı çekme üzerinde odaklaşmakta ama bunun arka cephesinin tamamından koparmaktadır. Bu, kaçınılmaz olarak, stratejik araçlar üzerinde yersiz bir vurgalamaya yol açar. Bu nedenle Adler, [5] acı çekmeyi ilgi çekmeye, sorumluluktan kaçmaya ve dolambaçlı bir üstünlüğe ulaşmaya yönelik bir araç olarak görmüştür. Thedodore Reik, [6] gösterişçi acı çekmeyi, sevgi kazanmaya ve kinciliği dile getirmeye yönelik bir araç olarak değerlendirmiştir. Az önce de belirttiğim gibi F.Granz Alexander, acı çekmenin suçluluk duygularından kurtulmaya yönelik işlevi üzerinde durmuştur. Bütün bu kuramlar geçerli gözlemlere dayanmaktadır, ama yine de tümel yapı içinde yeterince yerleştirilmediği zaman özgizleyici tipin sadece acı çekmek istediği ya da ancak perişan bir du-

rumdayken mutlu olduğu yolundaki moda inançların hoş olmayan bir yakınsamasını tabloya aktarmış olur.

Tablonun tamamını görmek sadece kuramsal kavrayış için değil, analistin bu türden hastalara yönelik tutumu için de önemlidir. Bu hastalar gizli istekleriyle ve sahip oldukları nevrotik ikiyüzlülüğün özel biçimleriyle kolayca içerleme uyandırabilirler, ama duyarlı bir anlayışa belki de diğer nevrotiklerden daha çok ihtiyaç duyarlar.

NOTLAR

1. *Bkz.* Karen Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, Nevrotik Sevecenlik İhtiyacına ilişkin 6-8. bölümler; Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız*, 3. Bl., İnsanlara Yönelme.

2. *Bkz.* Karen Horney, *Kendi Kendine Psikanaliz*, 8. Bl., Hastalıklı bir Bağımlılık Olayının Sistemli Kendi Kendine Analizi. (Clare'nin çocukluğu bu açıdan tipiktir.)

3. Alexander, bu olguyu "cezalandırılma" ihtiyacı olarak tanımlamıştır ve bunu inandırıcı birçok örnekle açıklamıştır. Bu, iç-ruhsal süreçlerin anlaşılmasında ileri bir adım demektir. Alexander'in görüşleriyle benimkiler arasındaki fark şu: Acı çekme yoluyla nevrotik suçluluk duygularından kurtulmak, bana göre, bütün nevrozlar için geçerli bir süreç değil, özgizleyici tipe özgü bir süreçtir. Ayrıca acı çekerek bedel ödemesi, onun suçluluk duygularından arındığını hissetmesine değil, sanki yeniden suç işlemesine neden olmaktadır. İçsel egemenliğin buyrukları öylesine çok ve katıdır ki, birey bunları çiğnemekten kendini alamaz, *Bkz.* Franz Alexander, *Psychoanalysis of the Total Personality*, Nervous and Mental Disease Publishing Co., New York, Washington, 1930.

4. *Bkz.* Freud, *Beyond the Pleasure Principle*, International Psychoanalytic Library, Londra, 1921; Karl A. Menniger, *Man Againist Himself*, Harcourt, Brace, New York, 1938.

5. Alfred Adler, *Understanding Human Nature*, Greenberg, 1927.

6. Theodore Reik, *Masochism in Modern Man*, Farrand Rinehart, 1941.

Onuncu Bölüm

HASTALIKLI BAĞIMLILIK

Gurur sistemi içindeki çatışmaların üç ana çözümü arasında öz-gizleyicilik, en az doyurucu olanı gibi gözükmektedir. Her nevrotik çözümün içerdiği sakıncaların yanısıra bu, ötekilerinden daha büyük bir öznel mutsuzluk duygusuna yol açar. Öz-gizleyici tipin çektiği gerçek acı diğer nevroz türlerindekinden daha büyük olmayabilir, ama acı çekmenin onun için üstlendiği birçok işlevden ötürü o, öznel olarak, diğer nevrotiklerden daha sık ve daha yoğun acılar yaşar.

Bunun yanısıra, ihtiyaçları ve çevresindeki insanlara yönelik beklentileri onu bu insanlara daha büyük bir bağımlılık geliştirmeye iter. Ve pekişen her bağımlılık acı vericiyken, bu tipin bağımlılığı özellikle üzücüdür, çünkü insanlarla olan ilişkileri zorunlu olarak bölünmüştür. Buna karşın sevgi (yine genel anlamıyla), onun yaşamına olumlu bir içerik verebilen tek şeydir. Erotik sevginin özel anlamı içinde sevgi, bu tipin yaşamında ayrı bir bölümde tartışılmayı hakedecek ölçüde özgün ve önemli bir rol oynar. Bu tartışma, kaçınılmaz olarak bazı tekrarlara neden olsa da ayrıca bize tümel yapının bazı önemli etkenlerine net bir açıklık kazandırmak için daha iyi bir fırsat vermiş olacaktır.

Erotik sevgi, bu tipi yüce doyum olarak büyüler. Sevgi, bütün sorunların tükendiği cennete: Yani, yitiklik, suçluluk, yalnızlık ve değersizlik duygusunun bulunmadığı; kendisi için sorumluluk diye birşeyin olmadığı; kendisini umutsuzca donatılmamış hissettiği acımasız bir dünyayla arasındaki mücadelenin bittiği cennete kesilmiş bir bilet gibi gözükmelidir, böyle de olur. Bunun yerine sevgi koruma, destek, sevecenlik, yüreklendirme, yakınlık, anlayış vaadeder gibidir. Sevgi ona bir değerlilik duygusu verecektir. Bu onun

yaşamına anlam verecektir. Bu, kurtuluş ve iyileşme olacaktır. O zaman elbette onun için insanlar, para ya da toplumsal konum anlamında değil, evlenmiş (ya da evlenmemiş) olmak ya da buna eşdeğerde bir ilişkiye sahip olmak anlamında sahip olanlar ve sahip olmayanlar diye ikiye ayrılacaktır.

Bu noktaya kadar sevginin önemi, temelde bireyin seviliyor olmaktan beklediği şeylerin tamamında yatmaktadır. Bağımlı insanların sevgilerini betimleyen psikiyatri uzmanları, bu konuda tek yanlı bir vurgulama yaptıkları için, bunu asalaklık, otlakçılık ya da "oral-erotik" olarak tanımlamışlardır. Ve gerçekten de bu insanlar için sevginin bu yanı ağır basıyor olabilir. Ama tipik öz-gizleyici bir insan (öz-gizleyicilik eğilimleri ağır basan bir insan) için bu tutku, sevmeyi olduğu kadar seviliyor olmayı da içermektedir. Onun için sevmek, kendini şu veya bu ölçüde esirme duyguları içinde yitirmek, bu duygulara gömülmek, bir başka insanla bütünleşip onun içinde erimek, tek yürek ve tek vücut olmak ve bu varlığın içinde, kendinde bulamadığı bir birlik bulmak anlamına gelir. Dolayısıyla onun sevgi özlemi, derin ve güçlü kaynaklardan almaktadır besinini: Bu kaynaklar kendini bırakma ve bütünlük özlemleridir. Ve bu kaynakları gözönüne almaksızın onun coşkusal katılımının derinliğini anlayamayız. Birlik arayışı, insanlardaki en güçlü güdülendirici güçlerden birisidir ve olanca iç bölünmüşlüğüyle nevrotik insan için bu çok daha önemlidir. Bizden daha büyük olan birşeye kendimizi bırakma özlemi, birçok dindeki temel öğe gibi gözükmektedir. Ve öz-gizleyici kendini bırakma, sağlıklı özlemin bir karikatürü bile olsa, bununla aynı derecede güçlüdür. Bu sadece sevgi özleminde değil, diğer birçok yoldan da ortaya çıkar.[1] Bu, onun her türlü duygu içinde: Bir "gözyaşı seli" içinde; doğaya ilişkin esirme duyguları içinde; suçluluk duygularından haz alma içinde; orgazm sırasında bilinç yitimi içinde ya da uykuda yavaş yavaş kendinden geçme içinde ve özün kesin sönüşü olarak, sık sık ölüm arzusu içinde kendini yitirme eğiliminin içerdiği bir etkendir.

Derinlemesine bir başka adım daha atarsak: Sevgi tutkusu onun için sadece doyum, huzur ve birlik umutları içermekle kalmaz, sevgi ona ideal özünü güncelleştirmenin tek yolu gibi gözükür. Severek, ideal özünün sevilebilir niteliklerini tam olarak geliştirebilir ve

sevilerek, bunun yüce onayını elde eder.

Bu tip için sevgi eşsiz bir değere sahip olduğundan, özdeğerlendirmesini belirleyen etkenler arasında *sevilebilir olma* ilk sırayı alır. Az önce, sevilebilir olma niteliklerinin beslenip geliştirilmesinin, bu tipte ilk sevecenlik ihtiyacıyla birlikte başladığını belirtmiştim. Onun ruhsal huzuru için çevredeki insanlar ne kadar önem kazanırsa, sevgi de onun için o kadar gerekli olur ve taşkın hareketler ne kadar bastırılırsa, sevginin kapsamı da o kadar genişler. Sevilebilir olma özellikleri, bu bağlamdaki bir eleştiriye ya da sorgulamaya gösterilen aşırı duyarlılıkta kendini ele veren bir tür sinmiş, boyun eğmiş gurura bağlanan tek özellikleridir. Bu tipin içtenliği ya da başkalarının ihtiyaçlarına gösterdiği düşüncelilik benimsenmezse ya da tersine onları rahatsız ederse, derin bir yaralanmış olma duygusuna kapılır. Bu sevilebilirlik nitelikleri kendi kişiliği içinde değer verdiği tek etkenler olduğu için, bunlara yönelik bir reddi, toptan reddedilme olarak algılar. Buna uygun olarak, bu tipteki reddedilme korkusu çok yoğundur. Onun için reddedilme, sadece birisine bağladığı bütün umutlarını yitirmek değil, ayrıca kesin bir değersizlik duygusuyla da baş başa bırakılmak anlamına gelir.

Analizde bu sevilebilirlik niteliklerinin katı bir iç-buyruklar sistemi aracılığıyla nasıl güçlendirildiklerini yakından gözleyebiliriz. O, canayakın olmamakla kalmamalı, anlayış konusunda *mutlak* bir güce de ulaşmalıdır. Asla kişisel kırgınlık duymamalıdır, çünkü bu anlayış, bu türden herşeyi ortadan kaldırmalıdır. Kırgınlık duymak, acı verici oluşunun yanısıra, onda, akılsız ve bencilce oluşundan ötürü öz-ayıplayıcı suçlamalara da neden olur. O, özellikle kıskançlığın verdiği yoğun acılara karşı duyarlı olmamalıdır; bu, reddedilme ve terkedilme korkusu kolayca alevlenen bir insan için, yerine getirilmesi kesinlikle olanaksız olan bir buyruktur. En elverişli koşullar altında yapabileceği tek şey, "esnek ve hoşgörülü" olma yanılsamasını korumaktır. Ortaya çıkan her sürtüşme onun hatasıdır. Daha sakin, daha düşünceli, daha bağışlayıcı olmalıydı. Bu tipin kendi iç-buyruklarını kendininmiş gibi algılama derecesi farklılık gösterir. Genellikle bazıları dışsallaştırılır. Bu durumda bireyin farkında olduğu tek şey, karşısındaki insanın beklentilerini yerine getirmeye yönelik bir kaygıdır. Bu çizgideki en önemli iki iç-

buyruk, onun bir sevgi ilişkisini mutlak bir uyum içinde geliştirebilmesi gerektiği ve karşısındakine kendini sevdirebilmesi gerektiği yolundadır. Katlanılmaz bir ilişkinin ağına düştüğü zaman bu ilişkiye son vermenin kendisi için daha iyi olacağını bilecek kadar bir duyguya sahip olsa bile, gururu bu çözümü ona yüzkızartıcı bir başarısızlık olarak sunar ve ilişkiyi sürdürmesi gerektiğini buyurur. Öte yandan sevilebilirlik niteliklerinin —ne kadar düzmece olursa olsun— gizli bir gurura bağlanmasından ötürü bunlar ayrıca onun birçok gizli hak isteği için de bir temel oluşturur. Bu nitelikler ona, kesin bir tapınma ve son bölümde tartışılan birçok ihtiyacın karşılanması hakkını tanır. Sadece gerçek olabilen düşünceliliğinden ötürü değil, ayrıca zayıflığından ve çaresizliğinden ötürü, acı çekmesinden ve özveride bulunmasından ötürü de sevilmeyi hakettiğine inanır.

Bu iç-buyruklar ve hak istekleri arasında, öz-gizleyici tipin içinde çıkılmaz bir şekilde yakalanabileceği çatışan akımlar ortaya çıkabilir. Birgün bütünüyle kötüye kullanılmış bir masumdur ve karşısındakini ayıplamaya karar verir. Ancak hemen sonra hem kendi için bir şey isteme, hem de karşısındakini suçlama bağlamında kendi cesaretinden korkar. Ayrıca sözkonusu kişiyi kaybetme olasılığı da onu korkutur. Ve böylece sarkaç öteki uca yönelir. Denetimi iç-buyrukları ve öz-suçlamaları ele geçirir. Hiçbir şeye içerlememeledir, sakin olmalıdır, daha sevgi dolu ve anlayışlı olmalıdır ve zaten bu, şöyle ya da böyle onun hatasıdır. Benzer bir biçimde, bazen ona güçlü ve tapılası, bazen inanılmaz derecede acımasız ve hayvanca gözüken eşine* yönelik değerlendirmelerinde de dalgalamalar olur. Böylece herşey bulanır ve sorun bir karara bağlamadan sürüncemede kalır.

Bir sevgi ilişkisine girdiği dönemlerdeki içsel koşullar her zaman tehlikeli olsa da bunların mutlaka bir felakete yol açması gerekmez. Kendisi aşırı yıkıcı olmadığı ve oldukça sağlıklı olan ya da kendi nevrotik ihtiyaçlarından ötürü ondaki bağımlılığı ve zayıflığı sevgiyle karşılayan bir eş bulduğu sürece, bir mutluluk ölçüsüne ulaşabilir. Böyle bir eş zaman zaman onun yapışkan tutumun-

* Sevgili, evlilik eşi, arkadaş, vb anlamında genel kapsamlı bir terim olarak kullanılmıştır (Ç.N)

dan rahatsız olsa da bu ayrıca kendini güçlü hissetmesine ve koruyucu olmanın ve bu kadar kişisel tapınma —ya da neyin böyle olduğuna inanıyorsa— yaratmanın güvenli olduğuna inanmasına da neden olabilir. Bu koşullar altında nevrotik çözüm, başarılı bir çözüm olarak adlandırılabilirdi. Sevgide üstün tutuluyor ve eşinin kanatları altında korunuyor olma duygusu, öz-gizleyici bireyin en güzel özelliklerini gözler önüne serer. Ne var ki böyle bir ortam, kaçınılmaz olarak onu, kendi nevrotik güçlüklerini aşmaktan alıkoyacaktır.

Bu tür elverişli koşulların ne kadar sıklıkla başgösterdiği sorunu, analistin yargı sınırlarının dışındadır. Analistin ilgisini çeken şey, içinde eşlerin birbirlerine acı çektirdikleri ve bağımlı durumdaki eşin yavaş yavaş ve acıklı bir biçimde kendini yok etme tehlikesiyle karşı karşıya olduğu daha kötü durumdaki ilişkilerdir. Biz, işte bu olaylarda hastalıklı bağımlılıktan sözederiz. Bunun ortaya çıkışı sadece cinsel ilişkilerle sınırlı değildir. Bunun tipik özelliklerinden birçoğu, çocuk ve ailesi, öğrenci ve öğretmen, doktor ve hasta, önder ve yandaş arasındaki cinsel içeriği olmayan dostluklarda da etkinlik gösteriyor olabilir. Ama bunlar en belirgin biçimiyle sevgi ilişkilerinde görülür ve bunları bu ilişki içinde bir kez kavramakla insan, bağlılık ya da yükümlülük gibi ussallaştırmalarla bulandırılmış da olsa, hastalıklı bağımlılığın bu belirtilerini diğer ilişkilerde de kolayca yakalayabilecektir.

Hastalık derecesinde bağımlılık içeren ilişkiler, uygun olmayan eş seçimi tarafından başlatılır. Daha kesin konuşmak için, seçimden sözetmememiz gerekirdi. Öz-gizleyici insan gerçekte seçmez, bunun yerine, belli tipler tarafından "büyülenir." Doğal olarak, onu güçlü ve üstün oluşuyla etkileyen aynı ya da karşı cinsten birisinin çekimine kapılır. Burada sağlıklı bir eşi konu dışında tutarsak, bu tip; refah, konum, saygınlık ya da özgün yetenekleri aracılığıyla bir görkeme sahip olduğu sürece coşkusal yalıtım içindeki bir insana ya da kendininkine benzer uçarı bir özgüvene sahip olan dışadönük narsist tipe veya açıkça birtakım hak istekleri ortaya koyma cesaretini gösteren, burnu havada ve saldırgan oluşuna aldırış etmeyen kibirli kinci tipe kolayca aşık olur. Onun bu kişiler tarafından kolayca baştan çıkarılmasına birkaç etkenin bir araya gelmesi ne-

den olur. O, bu insanları gözünde büyütmeye yatkındır, çünkü onlar, kendisinde yokluğunu acı acı hissettiği ve bu yokluktan ötürü kendini küçümsemesine neden olan birtakım niteliklere sahipmiş gibi gözükürler. Bu, bir bağımsızlık, öz-yeterlilik, dayanılmaz bir üstünlük güvencesi, gösterişli bir kibirdeki ya da saldırganlıktaki bir yüreklilik olabilir. İşte ancak bu güçlü ve üstün insanlar — onları gördüğü gibi— onun bütün ihtiyaçlarını yerine getirebilirler ve onun sorumluluğunu üstlenebilirler. Bir bayan hastanın fantazisini izlemek gerekirse: Ancak güçlü kolları olan bir erkek onu yanan bir evden, bir gemi kazasından ya da tehlikeli hırsızlardan kurtarabilir.

Ama bu çekime ya da büyülenmeye —yani bu tür bir baştan çıkmadaki zorlanımlı öğeye— neden olan şey, öz-gizleyici tipin kendi taşkın itkilerinin bastırılmasıdır. Daha önce de gördüğümüz gibi, bunlardan kurtulmak için her yolu deneme zorunluluğu duyar. Sahip olduğu gizli gurur ve yönetmeye yönelik itkileri ona yabancı kalırken; tersine, o, gurur sisteminin boyun eğen bölümünü, kendine ait temel varlık olarak algılar. Ama öte yandan büzülme sürecinin sonuçları yüzünden acı çektiği için, yaşamı saldırganlıkla ve kibirle yönetme yetisi ona en güzel şey gibi gözükür. Bilinçsizce, hatta —bunu dile getirecek kadar kendini özgür hissettiği zaman— bilinçli olarak, ancak İspanyol fatihleri kadar kibirli ve acımasız olabilirse dünyayı önünde diz çöktüreceğine ve "özgür" olabileceğine inanır. Ama, bu onun için ulaşılmaz birşey olduğundan, başkalarındaki bu özellik onu büyüler. Bunlara başkalarının kişiliğinde hayranlık duyar. Onu can damarından yakalayan şey, sözkonusu kişilerin gurur ve kibiridir. Kendi çatışmasını yine ancak kendi içinde çözebileceğini bilmeksizin, bunu sevgiyle çözmeye çalışır. Kibirli bir insanı sevmek, onunla kaynaşmak, yaşamı onun kişiliğinde, onun yaşamını fantastik bir yolla paylaşarak yaşamak, yaşamın yönetilmesine, buna kendisi için sahip çıkmaksızın katılmasına izin verecektir. İlişkinin akışı içinde gözündeki tanrının bazı kişisel zayıflıkları, kusurları olduğunu keşfederse, ona duyduğu ilgiyi yiteribilir, çünkü artık gururunu ona aktaramaz.

Öte yandan yine öz-gizleyici eğilimleri bulunan bir insan, cinsel eş olarak ona çekici gelmez. Bir arkadaş olarak ondan hoşlanabilir

çünkü onda, diğer insanlardakinden daha çok yakınlık, anlayış ya da tapınma bulur. Ama onunla daha yakın bir ilişkiye girince ona karşı tiksinti bile duyabilir. Onda, bir aynanın karşısındaymış gibi, kendi zayıflığını görür ve bu nedenle onu küçümser ya da en azından bu onu sinirlendirir. Ayrıca böyle bir eşin çaresiz ve karşısındakinin gücüne yaslanma tutumundan korkar, çünkü kendisinin güçlü taraf olması gerektiği düşüncesi bile tüylerini diken diken eder. O zaman bu olumsuz coşkusal tepkiler, sözkonusu eşte var olan olumlu özellikleri bile değerlendirmesini olanaksızlaştırır.

Açıktan açığa kibirli olan insanlar arasında kibirli kinci tipten olanlar, kural olarak bağımlı insan üzerinde —kendi gerçek çıkarları bağlamında ondan korkması için çok önemli nedenleri olmasına karşın— en büyük çekici etkiye sahip olan kişilerdir. Bu çekimin nedeni kısmen sözkonusu insanların belirgin gururlarında yatmaktadır. Ama daha da önemlisi, bu insanlar onun gururunu ezip geçmeye en çok yatkın olan kişilerdir. İlişki gerçekten de kibirli bireyin kaba bir saldırısıyla başlayabilir. Somerest Maugham, *Of Human Bondage*'da, Philip'le Mildred'in ilk karşılaşmalarında bu olguyu betimlemiştir. Stefan Zweig de *Amok*'ta benzer bir olay anlatır. Her iki olayda da bağımlı insan öfkeyle ve saldırgandan —saldıran taraf ikisinde de kadındır— öç almaya yönelik dürtülerle tepki gösterir ama öylesine anlık bir süre içinde kadının büyüsüne kapılır ki, çaresizlik içinde ve tutkuyla ona "aşık olur" ve daha sonra tek itici amaç duyar: Kadının sevgisini kazanmak. Böylece kendisini çökertir ya da neredeyse yok eder. Kırıcı bir davranış sık sık bir bağımlılık ilişkisini hızlandırır. Bunun her zaman *Of Human Bondage*'daki ya da *Amok*'taki kadar dramatik olması gerekmez. Bunun yerine, çok daha dolaylı ve sinsi olabilir. Ama ben bunun bu tür bir ilişkide her zaman tam anlamıyla bulunup bulunmadığını merak ediyorum. Bu sadece bir ilgi yokluğunu ya da kibirli bir kendini tutmayı, başkalarına ilgi göstermeyi, şaka etmeyi ya da alaylı konuşmaları, eşin başkalarını genellikle etkileyen —ad, iş, güzellik, bilgi vs gibi— niteliklerinin kendini etkilememesini içerebilir. Bunlar birer "hakarettir" çünkü reddedilme olarak algılanır ve —daha önce de belirttiğim gibi— gururu, büyük ölçüde kendini herkese sevdirme yetisine bağlanan bir insan için reddedilme bir hakaret demektir. Bu

olayların sıklığı, çekilgen insanların öz-gizleyici tip üzerindeki çekici etkisine ışık tutmaktadır. Bu insanların uzak ve erişilmez oluşları onun için yaralayıcı reddedilmeyi içerir.

Buna benzer olaylar, öz-gizleyici tipin sadece acı çekmeyi özlediği ve kırıcı davranışların sunduğu acının üzerine arzuyla atladığı yolundaki görüşe ağırlık kazandırır gibi gözükmektedir. Aslında hastalıklı bağımlılık sorununa yönelik gerçek bir anlayışı bu düşünceden daha çok engelleyen bir başka şey yoktur. Bu görüş sanıldığından çok daha yanıltıcıdır, çünkü içinde bir doğru kırıntısı vardır. Acı çekmenin çok yönlü nevrotik değerlere sahip olduğunu biliyoruz, ayrıca yaralayıcı davranışın bu tipi manyetik olarak çektiği de doğrudur. Hata, manyetik çekimi belirleyen şeyin acının önceden sezilmesi olduğunu vurgulayarak bu iki etken arasında aşırı nedensel bir ilginin kurulmasında yatmaktadır. Neden, ayrı ayrı değindiğimiz diğer iki etkende yatmaktadır: Başkalarındaki kibirin ve saldırganlığın onun üzerinde yarattığı büyüleyici etki ve onun kendini bırakma ihtiyacı. Şimdi bu iki etkenin, şu ana dek anlayabildiğimizden çok daha yakından içiçe geçmiş olduğunu görebiliriz. Öz-gizleyici tip, hem bedensel hem de ruhsal açıdan kendini bırakmayı özler ama bunu ancak gururu boyun eğerse ya da kırılırsa yapabilir. Başka bir deyişle, ilk saldırı, yaralayıcı oluşundan çok, kendinden kurtulma ve kendini bırakma olasılığını gündeme getirişinden ötürü büyüleyicidir. Bir hastanın sözlerini tekrarlamak gerekirse: "Gururumu sarsan kişi, beni kibirimden ve gururumdan kurtarır." Ya da: "Eğer beni kırabilirse, o zaman ben de tam bir sıradan insanım demektir," ve şu da eklenebilirdi: "Ancak o zaman sevebilirim." Burada da tutkusu ancak sevilmediği zaman alevlenen Bizet'in Carmen'inden sözedebiliriz.

Kendini sevgiye bırakmak için katı bir koşul olarak gururdan vazgeçmenin, özellikle (az sonra göreceğimiz gibi) ancak aşağılandığı ya da aşağılandığına inandığı zaman sevebilen öz-gizleyici tip olayında hastalıklı bir koşul olduğuna kuşku yok. Ama eğer sağlıklı insan için sevgiyle *gerçek* alçakgönüllülüğün bir arada yürüdüğünü anımsarsak, bu olay eşsiz ve mistik olmaktan çıkar. Ayrıca bu, taşkın tipte gördüğümüz şeyden ilk bakışta farklı olduğuna inansak bile, pek de farklı birşey değildir. Temelde taşkın ti-

pin sevgi korkusunu belirleyen şey, onun, sevgi uğruna nevrotik gururundan büyük ölçüde vazgeçmek zorunda kalacağını bilinçaltında sezmiş olmasıdır. Kısaca özetlemek gerekirse: *Nevrotik gurur sevginin düşmanıdır.* Burada, taşkın tiple öz-gizleyici tip arasındaki fark şudur: Taşkın tip sevgiye hayati bir ihtiyaç duymaz, tersine, sevgiden bir tehlike olarak kaçar; bu arada öz-gizleyici tip için sevgiye kendini bırakmak, herşeyin çözümü ve bu nedenle hayati bir zaruriyet gibi gözükür. Taşkın tip bile ancak gururu yaralanırsa kendini bırakabilir ama o zaman tutkuyla köleleşebilir. Sthendal, *Kırmızı ve Siyah'ta,* Mathalide'in Julien'e beslediği tutkuda bu süreci betimlemiştir. Bu, kibirli insanın sevgi korkusunun iyi bir —onun için— nedene dayandığını gösterir. Ama çoğunlukla taşkın tip, aşık olmaya göz yummayacak kadar tetiktedir.

Hastalıklı bir bağımlılığın tipik özelliklerini herhangi bir ilişki içinde irdeleyebilsek de bunlar öz-gizleyici bir tiple kibirli kinci bir tip arasındaki cinsel bir ilişkide tam anlamıyla açıklık kazanır. Burada yaratılan çatışmalar çok daha şiddetlidir ve her iki eşteki nedenlerden ötürü ilişkinin genellikle uzun sürmesinden dolayı tam olarak gelişebilir. Narsist ya da coşkusal yalıtım içindeki (çekilgin) eş, kendisine yönelik dolaylı isteklerden kolayca bıkar ve ilişkiye son vermeye yatkındır,[2] ama sadist eş kurbanına yapışmaya çok daha yatkındır. Sonuçta bağımlı insan için, kibirli kinci tiple kurulan bir ilişkiden kendisini kurtarması çok daha zordur. Dingin sularda gezinti yapmak amacıyla inşa edilen bir sandal, nasıl sert, akıntılı açık denizleri boydan boya geçmek için gerekli donanımdan yoksunsa, öz-gizleyici tip de özgün zayıflığıyla bu tür bir ilişki için gerekli donanımdan yoksundur. O zaman sağlamlıktan yoksun oluşu, yapısındaki her cılız nokta bir çöküş olarak görülecek ve bu anlama gelecektir. Benzer bir biçimde, öz-gizleyici bir tip yaşamında oldukça iyi etkinlik göstermiş olabilir ama bu tür bir ilişkinin içerdiği çatışmalara tosladığı an, sahip olduğu gizli nevrotik etkenlerin tamamı ayağa kalkacaktır. Burada bu süreci özellikle bağımlı taraf açısından tanımlayacağım. Konuyu yalınlaştırma uğruna öz-gizleyici eşin bir kadın, saldırganın da bir erkek olduğunu varsayacağım. Birçok olayın da gösterdiği gibi, öz-gizleyiciliğin dişilikle, saldırganca kibirin erkeklikle hiçbir ilişkisi olmamasına

karşın, bu birliktelik toplumumuzda çok daha sık görülen birşey gibi gözükmektedir. Her ikisi de ağır nevrotik olaylardır.

Dikkatimizi ilk çeken özellik, böyle bir kadının kendini tümüyle bu ilişkiye vermesidir. Erkek, onun varlığının tek merkezi olur. Herşey onun çevresinde döner. Kadının ruhsal durumu, erkeğin ona yönelik tutumunda daha çok olumlu mu, yoksa daha çok olumsuz mu olduğuna bağlıdır. Kadın, erkeğin telefonunu ya da onunla geçirilecek bir akşamı kaçırabilir korkusuyla herhangi bir plan yapmaya bile cesaret edemez. Düşünceleri, erkeği anlama ya da ona yardım etme üzerinde odaklaşır. Çabaları, erkeğin kendisinden beklediğine inandığı şeyleri yapmaya yönlendirilir. Korktuğu tek şey erkeği kendisine düşman etmek ve onu yitirmektir. Bunun tersine, kadının diğer ilgileri arka plana itilir. Erkeğiyle ilgili olmadığı sürece iş oldukça anlamsızlaşır. Bu, başka türlü gönül verdiği mesleki uğraş ya da başarılı olduğu üretken bir çalışma alanı için bile geçerli olabilir. Doğal olarak, bundan en çok etkilenen üretken çalışma olur.

Kadın diğer insan ilişkilerini ihmal eder. Çocuklarını, evini ihmal edebilir, terkedebilir. Arkadaşlık ilişkileri giderek, erkeğin yanında olmadığı boş zamanları doldurmaya yarar. Erkeğin belirdiği an, o andaki uğraşlar bir yana bırakılır. Diğer ilişkilerdeki zayıflama sık sık erkek tarafından da ilerletilir, çünkü sonuçta o, kadını kendine daha çok bağımlı kılmak istemektedir. Ayrıca kadın, kendi dost ya da yakınlarına erkeğin gözüyle bakmaya başlar. Erkek, kadının insanlara olan güvenini küçümser ve kendi kuşkuculuğunu yavaş yavaş ona da aktarır. Bu nedenle kadın, kendini toprağa bağlayan köklerini yitirir ve giderek daha çok güçten düşer. Buna ek olarak, her zaman düşük bir düzeyde kalan öz-ilgisi, hepten dibe çöker. Kuşkulara gömülebilir, saygınlığını, sağlığını, onurunu tehlikeye atabilir. Eğer analize geliyorsa ya da kendi kendini analiz ediyorsa, kendini anlamaya yönelik ilgisi, *erkeğin* güdülerini anlama ve *ona* yardım etmeye ilişkin bir ilgiye dönüşür.

Sorun, ilişkinin ta başında serpilip gelişmiş olarak ağırlık kazanabilir. Ama bezen herşey bir süre için umut verici gözükür. Bazı nevrotik yönleriyle kadın da erkek de birbirlerine uyuyor gibi gözükür. Erkek, kadının efendisi olma ihtiyacı duyar; kadın kendini

bırakmaya, teslim olmaya. Erkek açıkça buyurgan, kadın uysaldır. Kadın ancak gururu yaralanınca kendini bırakabilir, erkek de kendi nedenlerinden ötürü bunu yapmaktan kendini alamaz. Ama hemen ya da bir süre sonra bu tam zıtlık gösteren iki mizaç arasında — ya da daha kesin konuşmak gerekirse, bu iki nevrotik yapı arasında— mutlaka çatışmalar başgösterecektir. Ama bu çatışmalar, duygular konusunda, "sevgi" konusunda ortaya çıkar. Kadın ısrarla sevgi, sevecenlik, yakınlık ister. Erkek, olumlu duygulardan ölesiye korkmaktadır. Bu duyguların sergilenmesi erkeğe ters düşer. Kadının sevgiye ilişkin verdiği güvenceler erkeğe tam bir ikiyüzlülük gibi gelir ve gerçekten de bildiğimiz gibi, kendini yitirme ve erkekle kaynaşma ihtiyacı, onu, erkeğe yönelik kişisel sevgisinden daha çok güdülendirmektedir. Erkek, kadının duygularına ve dolayısıyla kadına karşı tavırlar almaktan kendini alamaz. Sonuçta bu, kadının savsaklanmış ya da kötüye kullanılmış olduğuna inanmasına neden olur, kaygıyı alevlendirir ve yapışkanca tutumlarını pekiştirir. Ve burada bir başka çarpışma daha olur. Erkeğin, kadını kendine bağımlı kılmak için herşeyi yapmış olmasına karşın, kadının ona tutunması onu korkutur ve tiksindirir. Erkek kendi içindeki bir zayıflıktan korkmakta, bunu aşağılamakta ve kadının kişiliğinde bunu küçümsemektedir. Bu, kadın için daha çok kaygı, daha çok yapışkanlığı kışkırtan bir başka reddedilme demektir. Kadının dolaylı istekleri erkek tarafından zorlama olarak algılanır ve kendi efendilik duygularını korumak için bunlara saldırıyla karşılık vermek zorunda kalır. Kadının zorlanımlı yardımseverliği erkeğin özyeterliliğe dayanan gururunu yaralar. Benzer bir biçimde, kadının onu "anlamakta" ısrar etmesi de gururunu yaralar; ve gerçekte kadın, sık sık giriştiği olanca dürüst çabaya karşın onu gerçekten anlayamaz, bunu kolay kolay başaramaz. Kadının, "anlayış" ihtiyacının yanısıra *kendi* tavırlarının tamamının iyi ve doğal olduğuna inandığı için, bağışlanma ihtiyacı da büyüktür. Buna karşılık olarak erkek, kadının kendisini ahlaki açıdan üstün gördüğünü algılar ve konunun içerdiği aldatmacaları yerle bir etmek için kışkırtıldığına inanır. Bu konularda aralarında iyi bir konuşma yapma olasılığı çok azdır, çünkü temelde her ikisi de öz-haklılık duygusu taşımaktadır. Bu nedenle kadın erkeği bir hayvan olarak görmeye

başlar, erkek kadını bir ahlak hırsızı. Eğer kadındaki aldatmacaların yıkılışı yapıcı bir yoldan yapılsaydı, bu ona tam anlamıyla yardımcı olabilirdi. Ama bu, çoğunlukla alaylı, aşağılayıcı bir yoldan yapıldığı için kadını kırmaktan ve onu daha güvensiz ve daha bağımlı kılmaktan başka bir işe yaramaz.

Bütün bu çatışmalara karşın, bu insanların birbirlerine yardımcı olup olamayacaklarını sormak, boşuna bir gevezelik olacaktır. Elbette erkek bir nebze yumuşamaya ve kadın biraz güçlenmeye katlanabilir. Ama çoğunlukla her ikisi de kendi nevrotik ihtiyaçlarına ve tiksintilerine aşırı ölçüde siperlenmişlerdir. Her ikisinde de en kötüyü yaratan kısır döngüler işleyişlerini sürdürür ve ancak karşılıklı acı çektirmeyle sonuçlanabilir.

Kadının karşı karşıya olduğu engellemeler ve sınırlamalar, tür olarak şu veya bu ölçüde çağdaş, şu veya bu ölçüde şiddetli oluşundaki kadar büyük farklılıklar göstermez. Büyülemede ve tiksinmede, bağlamada ve uzaklaşmada her zaman bir kedi-fare oyunu vardır. Doyurucu cinsel ilişkileri kaba bir kırıcı davranış; eğlenceli bir akşamı bir partinin unutulması; güvence vermeyi bunun alaycı bir yoldan kadına karşı kullanılması izleyebilir. Kadın da aynı oyunu oynamaya çalışabilir, ama bunu gerektiğince yapamayacak kadar ketlenmiştir. Ama erkeğin kırıcı davranışları onu mutsuzluğa düşürdüğü, görünüşte olumlu olan duyguları da onu o andan sonra herşeyin yolunda gideceğine ilişkin boş umutlara boğduğu için, kadının kendisi her zaman oynanılacak iyi bir oyuncaktır. Erkeğin, herhangi bir sorgulamaya izin vermeksizin yapma hakkına sahip olduğu her zaman bolca şey bulunur. Erkeğin hak istekleri kendine ve arkadaşlarına ya da yakınlarına yönelik parasal destekle ya da armağanlarla; kendisi için yapılması gereken bir ev işi ya da daktilo etme gibi bir işle; saygınlığını artırmayla; ihtiyaçlarına tam bir sayı gösterilmesiyle ilgili olabilir. Örneğin bu son hak istekleri, zaman ayarlamalarıyla, kendi uğraşlarına yönelik kesintisiz ve eleştirel olmayan ilgiyle, konuk kabul etmeyle ya da etmemeyle, dargın ya da sinirli olduğu zaman rahatsız edilmemeyle, vs ilgili olabilir.

Erkek ne isterse istesin, bu onun kesin hakkıdır. Arzuları yerine getirilmediği zaman ufukta gözüken bir anlayış değil, büyük ve

can sıkıcı bir sinirliliktir. Kendisinin hiç de buyurgan olmadığına, ama kadının cimri, çapaçul, düşüncesiz, anlayışsız olduğuna —ve kendisinin her türlü hakarete katlanmak zorunda kaldığına— inanır ve bunu kendinden emin bir tavırla dile getirir. Öte yandan, hepten nevrotik bulduğu kadının isteklerini küçümseme konusunda çok zekidir. Kadının zaman, sevecenlik ya da dostluk ihtiyacı bir sahiplenme hırsıdır, cinsel ilişki ya da kaliteli gıda malzemesi istemesi şımarıklıktır. Dolayısıyla, kendi nedenlerinden ötürü yapması gerekeni yaptığı, yani kadının ihtiyaçlarını engellediği zaman bu, kendi kafasında hiç de engelleme değildir. En iyisi kadının ihtiyaçlarına saygı duymamaktır, çünkü onun bundan utanması gerekir. Aslında bu konudaki engelleme yöntemleri çok iyi gelişmiştir. Bu yöntemler, dargınlık yoluyla sevincin bastırılmasını, fiziksel ya da ruhsal olarak kadından uzaklaşarak onun kendini sevimsiz, istenmeyen bir yaratık olarak hissetmesini sağlamayı içerir. Kadın için dayanılması en zor ve en zararlı olan şey, erkeğin derin saygısız ve aşağılayıcı tutumudur. Erkeğin, kadının beceri ya da özelliklerine yönelik gerçek saygısı ender olarak dile getirilir. Öte yandan, az önce de söylediğim gibi yumuşaklığından, sakınımlılığından, sinsiliğinden ötürü kadını küçümser. Ama buna ek olarak kendi öznefretini aktif bir yoldan dışsallaştırma ihtiyacı yüzünden, kadına karşı tutumunda hatabulucu ve aşağılayıcıdır. Eğer kadın onu eleştirme yürekliliğini kendinde bulursa, kendisine söylenenleri zorba bir tavırla etkisiz bırakır ya da kadının kinci olduğunu kanıtlar.

Burada en büyük farklılığı cinsellik konularında bulabiliriz. Cinsel ilişkiler, aralarındaki tek doyurucu bağ gibi gözükebilir. Ya da erkeğin cinsellikten haz duyma konusunda ketlendiği durumlarda kadını bu bağlamda da engelleyebilir; bu, cinsellik kadın için sevginin tek güvencesi anlamına gelebilirken, erkeğin sevecenlik duygularından yoksunluğu açısından bakıldığında çok daha net olarak görülür. Ya da cinsellik, kadını aşağılamaya ve küçük düşürmeye yönelik bir araç olabilir. Kendisi için, kadının cinsel bir nesne olmaktan öte bir şey olmadığını açıkça belirtebilir. Kadının daha az çekici ya da diğer kadınlardan daha az duyarlı olduğuna ilişkin alçaltıcı sözlerle birlikte, başka kadınlarla olan cinsel ilişkileriyle ca-

ka satabilir. Sevecenlik yokluğu yüzünden ya da sadistçe yöntemler kullandığı için, cinsel birleşme aşağılayıcı olabilir.

Kadının bu kadar kötü davranışlara yönelik tutumu, çelişkilerle doludur. Az sonra da görceğimiz gibi bu tutum, değişmez bir tepkiler toplamı değil, giderek onu çatışmaların kucağına daha çok iten inişli çıkışlı bir süreçtir. Herşeyden önce, saldırgan insanlar karşısında her zaman çaresiz kalışı gibi, burada da çaresizdir. Hiçbir zaman onlara karşı kendini ortaya koyamamış, onlarla etkin bir yoldan mücadele edememiştir. Onun için boyun eğmek her zaman daha kolay olmuştur. Ve şöyle ya da böyle suçluluk duymaya yatkın olduğu için, özellikle de erkeğin suçlamaları çoğunlukla önemli bir doğruluk kırıntısı içerdiği için, bu suçlamaları kolayca kabul eder.

Ama şimdi uysallığı (boyun eğmeciliği) çok daha büyük boyutlara ulaşır, ayrıca nitelik olarak da değişir. Uysallık, yine karşısındakini hoş tutma ve yatıştırma ihtiyacının bir belirtisi olarak kalır, ama buna ek olarak bu ihtiyaç, şimdi onun kendini tam anlamıyla bırakma özlemi tarafından da belirlenir. Daha önce de gördüğümüz gibi, bunu ancak gururunun büyük bir bölümü yıkıldığı zaman yapabilir. Bu nedenle kısmen, erkeğin davranışlarını gizliden gizliye sevinçle karşılar ve bu konuda onunla en atkif bir yoldan işbirliği yapar. Erkek —bilinçsizce de olsa— açıkça kadının gururunu yıkmağa çalışmaktadır; kadın da kendi gururunu kurban etmeye yönelik tamamlayıcı ve dayanılmaz bir dürtüye sahiptir. Bu dürtü, cinsel etkinliklerde tam olarak bilinç düzeyine çıkabilir. Çılgınca bir şehvetle kendini ayaklar altına atabilir, ısırılabilir, yaralanabilir, küçük düşürücü duruşlar alabilir, dövülebilir. Ve bazen bunlar, onun tam bir doyuma ulaşabildiği tek koşullardır. Öz-aşağılama yoluyla kendini tam anlamıyla bırakmaya yönelik bu dürtü, mazoşizm sapmaları için diğer açıklamalardan çok daha bütün bir açıklama getiriyor gibidir.

Kadının kendini aşağılamaya duyduğu tutkunun bu tür açık dışavurumları, böyle bir itkinin alabileceği olağanüstü gücün kanıtıdır. Bu ayrıca —çoğunlukla masturbasyonla birleştirilen— aşağılayıcı cinsel partilere, halk içinde teşhir edilmeye, tecavüze uğramaya, bağlanmaya, dövülmeye, vb ilişkin fantazilerde de kendini

ele verilebilir. Son olarak bu itki, gırtlağına kadar batağa gömülmüş bir yaşam sürme ve eş tarafından bu bataktan kurtarılıyor olmaya, onun tarafından bir fahişe gibi davranılıyor olmaya, onun ayakları altında sürünmeye ilişkin rüyalarda da dile gelebilir.

Öz-aşağılamaya yönelik itki, açıkça görülmeyecek kadar kılık değiştirmiş olabilir. Ama deneyimli gözlemci için bu, kadının erkeği aklamaya ve davranışının tüm suçunu kendi üstüne almaya ilişkin gönüllülüğü —ya da daha çok, arzulu oluşu— ya da ona hizmet etme ve ona boyun eğmedeki umutsuzluğu gibi birçok yoldan kendini ele verir. Kadın bunun farkında değildir, çünkü kendi kafasında bu tür bir saygı, alçakgönüllülük ya da sevgi veya sevme edimi içindeki alçakgönüllülük olarak kaydedilir, çünkü kendini ayaklar altına atma dürtüsü —cinsel konuların dışında— kural olarak çok derinlere bastırılır. Yine de dürtü yerli yerindedir ve aşağılanmanın farkına varmaksızın gerçekleşmesine izin veren bir uzlaşmayı sağlam temellere oturtur. Bu, erkeğin saldırganca davranışları başkaları için açıkça bilinen bir gerçekken, onun uzun bir süre neden bunun farkına bile varmadığını açıklar. Ya da farkına varsa bile bunu coşkusal olarak yaşamaz ve bundan gerçekten rahatsız olmaz. Bazen bir arkadaşı dikkatini buna çekebilir. Ama bunun doğruluğuna ve arkadaşının onun rahatıyla ilgilendiğine inansa bile, bu onu sadece sinirlendirebilir. Aslında böyle de olması gerekir, çünkü bu, bu çizgideki çatışmasını çok yakından etkilemektedir. Bu durumdan kurtulmaya çalıştığı dönemlerdeki girişimleri çok daha ilginçtir. O zaman, ona karşı çıkmasına yardımcı olacağı umuduyla, erkeğin olanca yaralayıcı ve küçük düşürücü davranışlarını tekrar tekrar anımsayabilir. Ve ancak uzun bir süre bu tür boşuna girişimler yaptıktan sonra, şaşkınlık içinde, bu çabaların hiçbir anlamı olmadığını anlayacaktır.

Kadının kendini tam anlamıyla bırakma ihtiyacı ayrıca, eşini idealize etmeyi de gerekli kılar. Kendi bütünlüğünü, sadece gururunu aktarabileceği bir insanda bulabildiği için, erkeğin kibirli, kendisinin de boyun eğen taraf olması gerekir. Erkeğin kibirinin onun üzerindeki ilk çekici etkisine değinmiştim. Bu bilinçli çekim arka planda kalabilse de erkeğini yüceltmesi çok daha dolaylı yollardan etkinliğini sürdürür. Sonradan erkeği birçok ayrıntıyla birlikte da-

ha net olarak anlayabilir ama ondan kurtulmak için son adımını atıncıya kadar ona ilişkin tam ve yansız bir görüş elde edemez. Kaldı ki o zaman bile yüceltme varlığını koruyabilir. Bu arada, örneğin güçlüklerine karşın erkeğin çoğu zaman haklı olduğunu ve herkesten çok daha fazla şey bildiğini düşünmeye yatkındır. Burada, erkeği idealleştirme ihtiyacıyla, kendini bırakma ihtiyacı el ele etkinlik gösterir. Erkeği, kendisini ve başkalarını erkeğin gözüyle görecek kadar kendi gerçek özünü söndürmüştür; bu, erkekten uzaklaşmayı böylesine zorlaştıran bir başka etkendir.

Bu noktaya dek herşey eşle ilişki içinde etkinlik gösterir. Ama kadının oynadığı oyun gerçekleşmeyince bir dönüm noktası, daha doğrusu çok uzun süreli bir dönüş süreci devreye girer. Özaşağılaması herşeyden önce (hepten olmasa da) büyük ölçüde belli bir amaca yönelik bir araçtır: Bu, kendini bırakma, eşle içiçe geçme, kaynaşma yoluyla bir içsel birliğe ulaşma amacıdır. Ona göre bu doyuma ulaşmak için eşi, onun sevgiyle kendini bırakışını kabul etmek ve bu sevgiye karşılık vermek zorundadır. Ama işte tam bu belirleyici noktada erkek, kadını hayal kırıklığına uğratır; bildiğimiz gibi, kendi nevrozu yüzünden erkek bunu mutlaka yapacaktır. Bu nedenle erkeğin kibirinden rahatsız olmazken —ya da daha çok, gizliden gizliye bunu sevinçle karşılarken— sevgi konusundaki dolaylı dolaysız egellemelerden olduğu kadar, reddedilmeden de korkar ve bundan ötürü karşısındakine açık bir içerleme duyar. Burada kadının, hem derin kurtuluş özlemi hem de kendini erkeğe sevdirebilmesi ve ilişkiyi başarıyla sürdürebilmesi gerektiği yolundaki gururu sözkonusudur. Bunun yanısıra insanların çoğu gibi o da, böylesine kendini verdiği bir amaçtan kolay kolay vazgeçemez. Bu nedenle erkeğin bu kötü tutumuna kaygıyla, umutsuzlukla ya da depresyonla, sadece kısa bir süre sonra —tersinin kanıtlarına karşın— erkeğin bir gün onu seveceği inancına sığınarak tepki gösterir.

Başlangıçta kısa süren ve çabucak etkisiz bırakılan ama yavaş yavaş derinleşip süreklilik kazanan çatışmalar, işte bu noktada devreye girer. Kadın, bir yandan da umutsuzlukla ilişkiyi bir düzene sokmaya çalışır. Bu, ona ilişkiyi beslemeye yönelik övgüye değer çabalar gibi gözükür; erkekse bunu artan bir yapışkanlık ola-

rak değerlendirir. Her ikisi de bir noktaya kadar haklıdır, ama ayrıca her ikisi de konunun özünü, yani kadının kendisine kesin doğrular gibi gelen şeyler için mücadele ettiğini gözden kaçırırlar. Kadın, erkeği hoş tutmak, beklentilerini yerine getirmek, hatayı kendinde bulmak, herhangi bir acımasızlığı görmezlikten gelmek ya da buna içerlememek, erkeği anlamak, onu yatıştırmak için her zamankinden daha çok siner. Bütün bu çabaların kökten yanlış amaçlara hizmet ettiğini anlamadan, bu çabaları "düzelmeler" olarak değerlendirir. Benzer bir biçimde, tipik bir yoldan, erkeğin de "düzeldiği" yolundaki genellikle yanılsamalı olan bir inanca sığınır.

Öte yandan da erkekten nefret etmeye başlar. Başlangıçta bunu tümüyle bastırır çünkü bu, beslediği onca umudu yerlebir edecektir. Derken bu nefret, saniyelik zaman dilimleri içinde bilinç düzeyine ulaşabilir. Şimdi artık erkeğin saldırganca, kırıcı davranışlarına içerlemeye başlar, ama yine içerlediğini kabul etmekten bile korkmaktadır. Bu dönüşle birlikte kinci eğilimler de su yüzüne çıkar. Erkeğe yönelik gerçek kırgınlığının belirdiği patlamalar görülür, ama hala bunun ne kadar gerçek olduğundan habersizdir. Daha eleştirel olur, kullanılmaya daha az gönüllüdür. Bu kinciliğin çoğunluğu tipik bir şekilde dolaylı yollarla, yakınmalarla, acı çekmeyle, kendini adamayla, artan yapışkanlıkla kendini dışavurur. Kinci öğeler ayrıca kadının amacına da sızarlar. Bu öğeler gizli olarak her zaman vardı, ama şimdi kanserli bir gelişme gibi her yanı kaplamışlardır. Kendini erkeğe sevdirme özlemi varlığını koruyor olsa da artık bu, çok daha güçlü bir biçimde, kinci bir zafer konusu olup çıkmıştır.

Buysa kadın için her yönüyle zararlıdır. Bu, bilinçaltında da kalsa, böylesine belirleyici bir konuda keskin bir bölünme yaşamak, gerçek bir mutsuzluğa yol açar. Ayrıca bilinçsiz oluşu nedeniyle bu kincilik, onu erkeğe bağlamaya daha çok hizmet eder çünkü bu, "mutlu bir son"a doğru çalışması için onu bir başka güçlü arzuyla daha donatır. Ve bunu başarsa, yani herşeye karşın erkek ona aşık olsa bile —ki erkek aşırı katı ve kadın aşırı öz-yıkıcı değilse bu gerçekleşebilir— bu aşkın meyvelerini toplayamaz. Zafer ihtiyacı giderilmiş ve dinmiştir, gururu doymuştur ama artık erkeğe ilgisi kalmamıştır. Verilen sevgiden ötürü hoşnut, değerbilir olabilir

ama artık çok geç olduğuna inanır. Aslında doyurulan gururu yüzünden artık sevemez.

Ancak, eğer iki katına çıkan çabaları durumda temel bir değişme yaratmazsa, çok daha büyük hırsla kendine düşman kesilebilir ve böylece iki ateş arasında kalabilir. Kendini bırakma düşüncesi yavaş yavaş önemini yitirdiği ve böylece karşısındaki erkeğin kendisinden bu kadar çok yararlanmasına göz yumduğunun farkına vardığı için, kötüye kullanıldığına inanır ve bundan ötürü de kendinden nefret eder. Ayrıca sonunda, "sevgisinin" gerçekte hastalıklı bir bağımlılık olduğunu (hangi terimleri kullanırsa kullansın) anlamaya başlar. Bu sağlıklı bir bilinçlenmedir, ama o buna ilk önce öz-aşağılamayla tepki gösterir. Kendi içindeki kinci eğilimleri küçümsemenin yanısıra, bunlara sahip olduğu için kendinden de nefret eder. Ve son olarak, erkeğin sevgisini alevlendirmeyi başaramadığı için kendini acımasızca aşağılar. Bu öz-nefretin birazının farkındadır, ama çoğu öz-gizleyici tipe özgü pasif bir yolla dışsallaştırılır. Bu, ağır ve derin bir kötüye kullanılmış olma duygusunun varlığı anlamına gelir. Bu, erkeğe yönelik tutumunda yeni bir çatlamaya yol açar. Kötüye kullanılmış olma duygusundan kaynaklanan ve artan içerleme onu yiyip bitirir. Ama ayrıca öz-nefreti ya sevecenliği güvence altına almayı gerektirecek kadar korkutucudur ya da arı bir öz-yıkıcılık temelinde kötü davranışa yönelik alıcılığını pekiştirir. O zaman erkek, kadının kendi öz-yıkımının celladı olur. Acı çektirilmeye ve küçük düşürülmeye itilir, çünkü kendini küçümser ve kendinden nefret eder.

Kendilerini bağımlı bir ilişkiden kurtarmak üzere olan iki hastanın öz-gözlemleri, öz-nefretin bu dönemlerdeki rolüne açıklık kazandırabilir. Erkek olan ilk hasta, bağımlı bir duruma geldiği kadına yönelik gerçek duygularının ne olduğunu bulmak için tek başına kısa bir tatile çıkmaya karar vermişti. Anlaşılır bir yapıya sahip olsa da bu tür girişimler boşunalıklarını kanıtlarlar; bunun bir nedeni zorlanımlı etkenlerin konuya bulandırması, bir başka nedeni de bireyin genellikle kendi sorunlarıyla ve bunların belli bir durumla olan ilişkisiyle gerçekten ilgilenmemesi, bu bağlamda sadece karşısındaki insanı sevip sevmediğini bir boşlukta "ortaya çıkarmayı" istemesidir.

Bu durumda elbette sorunun yanıtını bulamasa da bunun kaynağına inme kararlılığı meyvelerini vermişti. Erkeğin duyguları su yüzüne çıkmış, aslında bir duygular kasırgasına yakalanmıştı. İlk önce, kadının öylesine hayvanca bir kıyıcı olduğuna hiçbir cezanın onun için yeterince ağır olamayacağı inancına gömülür. Kısa bir süre sonra, yukarıdaki kadar yoğun bir biçimde, kadının tarafındaki dostça bir tavır için herşeyini verebileceğini hissetmiştir. Bu çelişik ve aşırı uçlar birkaç kez tekrarlanmış ve her bir uç duygu öylesine gerçek olarak algılanmış ki, bunun tam tersi duygu geçici olarak unutulmuştur. Ancak sözkonusu hasta bu süreci sil baştan üç kez yaşadıktan sonradır ki duygularının çelişik olduğunu anlayabilmiştir. Ve ancak o zaman bu uç duygulardan hiçbirisinin kendi gerçek duygularına karşılık gelmediğini anlamış, her iki uç duygunun da zorlanımlı olduğunu görebilmiştir. Bu kavrayış onu rahatlatır. Çaresizlik içinde bir coşkusal deneyimden bunun tam tersi olan bir başka coşkusal deneyime sıçramak yerine, şimdi her ikisini de anlaşılması gereken bir sorun olarak değerlendirebilmiştir. Aşağıdaki analiz kırıntısı, her iki duygunun da temelde karşısındaki insandan çok, kendi içsel süreçleriyle ilgili olduğu yolundaki şaşırtıcı kavrayışa neden olmuştur.

Coşkusal kargaşasının netleşmesinde iki soru yardımcı olmuştur: Neden, kadının saldırılarını onu hayvanca bir canavar olarak görecek kadar abarttı? Ruhsal salınımlarındaki belirgin çelişkiyi kavraması neden bu kadar uzun sürdü? İlk soru aşağıdaki olaylar dizisini görmemizi sağladı: (Bazı nedenlerden ötürü) artan öz-nefret, artan kadın tarafından kötüye kullanılıyor olma duygusu ve dışsallaştırılan öz-nefretine, kadına karşı kinci bir nefretle tepki göstermesi. Bu süreci anladıktan sonra ikinci soruyu yanıtlamak kolaydı. Duyguları ancak, kadına yönelik sevgi ve nefretini dile getirme gibi yüzeysel değerleriyle ele alındığı zaman çelişikti. Aslında, hiç bir cezanın yeterince ağır olmayacağı düşüncesinde dile gelen kincilik onu çok korkutmuştu ve kendini güvenceye almak için, kadını özleyerek bu kaygıyı dindirmeye çalışmıştı.

Diğer örnek, bu özgün dönemde bağımsızlık duygusuyla, arkadaşına telefon etmeye yönelik ve neredeyse dayanılmaz olan bir dürtü arasında mekik dokuyan bir bayan hastayla ilgilidir. Bir kere-

sinde tam telefona uzanacağı anda —tekrarlanan bir ilişkinin kendisi için herşeyi zorlaştırmadan öteye geçmed ğini tam anlamıyla bilerek— şunları söyleyecekti: "Birisinin beni, Ulyses'i yaptıkları gibi, yelken direğine bağlamasını isterdim... Ulyses gibi mi? Ama o erkekleri büyüyle domuza çeviren Circe'nin cazibesine direnebilmek için kendini direğe bağlatma ihtiyacı duymuş![3] İşte beni sürükleyen de bu: Kendimi aşağılamaya ve onun tarafından küçük düşürülmeye yönelik yoğun bir dürtü." Bu ona doğru gibi gelmiş ve nöbet geçmiştir. O zamanlar kendini analiz edebilen bu hasta, kendine yerinde bir soru daha sorar: Bu dürtüyü şu anki kadar güçlü kılan şey nedir? Bundan sonra o ana dek farkında olmadığı belirgin bir öz-nefret ve öz-aşağılama yaşar. Önceki güne ait olaylar su yüzüne çıkar, bunlardan birisi hastanın kendine düşman kesilmesine neden olmuştur. Derken, o dönemde arkadaşını terketmek istediği ve onu erkeğe bağlayan bağlardan birisini bu kendi kendine analiz yardımıyla koparabildiği için, rahatladığını ve toprağa daha sıkı bastığını hissetmiştir. Bu hasta bir sonraki analitik görüşmeye şunu söyleyerek başlamıştı: "Öz-nefretim üzerinde daha sıkı çalışmak zorundayız."

Dolayısıyla, anılan bütün bu etkenler yüzünden içsel kargaşada bir artış sözkonusudur; azalan doyum umudu, iki katına çıkan çabalar, geritepmeleriyle birlikte nefret ve kinciliğin su yüzüne çıkması ve öze yönelen şiddet. İç ortam giderek dayanılmaz bir durum alır. Aslında kadın, batma ya da yüzme seçeneği noktasına gelmiştir. Her ikisi de aynı anda harekete geçmiştir ve durum, hangisinin kazanacağına bağlıdır. Bunlardan birisi —daha önce de tartıştığımız gibi— bu tip için bütün çatışmalarının son bir çözümüne yönelik bir tutku olan dibe inmektir. Bu durumda kendini öldürmeyi düşünebilir, bununla erkeğin gözünü korkutabilir, buna kalkışabilir, bunu yapabilir. Hastalanabilir ve bu hastalığa yenilebilir. Ahlaki açıdan duyarsızlaşabilir ve örneğin kendisini anlamsız ilişkilere kaptırabilir. Genellikle ondan çok kendini yaralayarak, kinle erkeğine saldırabilir. Ya da farkına varmaksızın yaşama sevincini yitirebilir, tembelleşebilir, dış görünümünü savsaklar ve kilo alır.

Diğer itki sağlık doğrultusundadır ve ortamdan kurtulma çabasını içerir. Bazen kadına gerekli cesareti veren şey, gerçekten de coş-

kusal bir alt-üst oluş tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu anlamasıdır. Bazen bu iki itki dönüşümlü olarak araya girer. Kurtuluşa yönelik mücadele süreci acılarla doludur. Bunu yapmaya yönelik istek ve güç, hem nevrotik, hem de sağlıklı kaynaklardan gelir. Uyanan, dirilen bir yapıcı öz-ilgi vardır, ayrıca, sadece varsayılan güncel kötüye kullanılma yüzünden değil, ayrıca kendini "aldatılmış" hissetmesine neden oluşu yüzünden erkeğe karşı artan bir içerleme vardır; kaybeden tarafı oynamanın verdiği yaralı bir gurur vardır. Öte yandan kadın ürkütücü bir eşitsizlikle karşı karşıyadır. Kendini onca şeyden, onca insandan koparmıştır ve o kadar hırpalanmış birisi olarak tek başına kalma düşüncesi onu korkudan dondurmaktadır. Ayrıca kaçmak, yenildiğini ilan etmesi anlamına gelecektir. Ve bir başka gurur türü de buna başkaldırır. Genellikle —kaçmak yerine saygısızlıklara katlanmayı yeğleyebilecekken, karşısındaki erkeği ve başkalarını terkedebileceğini inandığı dönemlerde— coşkusal durumunda iniş çıkışlar görülür. Sanki bu büyük ölçüde, bir gururla bir başka gurur arasındaki bir savaştır ve o, tüyler ürperten bu savaşın ortayerinde kalmıştır. Bunun sonucuysa birçok etkene bağlıdır. Etkenlerden çoğu kadının kendi içindedir, ama ayrıca birçoğu da yaşam ortamının tamamı içindedir ve elbette bir arkadaşının ya da analistin yardımı büyük bir önem taşıyabilir.

Kadının bu ilişkiden kurtulma mücadelesini başarıyla sürdürdüğünü varsayarsak, eyleminin değeri şu sorulara bağlı olacaktır: Onun şu ya da bu yolla bir bağımlılıktan kurtulmasının nedeni, sadece hemen ya da bir süre sonra bir başka bağımlılığın kollarına atılmak mı? Ya da duygularını, hepten köreltmeye eğilim gösterecek kadar mı baskı altına almıştır? Bu durumda "normal" bir insanmış izlenimini bırakabilir ama aslında yaşam için gerekli donanımdan yoksundur. Ya da daha köklü bir yoldan değişmiş ve güçlü bir insan mı olmuştur? Bu olasılıklardan her biri gerçekleşebilir. Ve elbette onu depresyona ve tehlikeye sürükleyen nevrotik güçlüklerin üstesinden gelmesi için ona en güzel fırsatı analiz sunacaktır. Ama kendi mücadelesi boyunca yeterli yapıcı gücü harekete geçirebildiği ve bu mücadelenin içerdiği gerçek acılarla olgunlaşabildiği sürece, kendine yönelik dolaysız, sıradan bir dürüstlük ve toprağa ken-

di aylaklarıyla basma çabaları, bir derece içsel özgürlüğe ulaşmaya doğru büyük bir yol katedebilir.

Hastalıklı bağımlılık, uğraşmak zorunda olduğumuz en karmaşık olgulardan birisidir. İnsan ruhunun karmaşıklığını benimsemediğimiz ve hastalıklı bağımlılığı yalın bir formülle açıklamakta ısrar ettiğimiz sürece, bu olguyu anlamayı da bekleyemeyiz. Durumun tamanını cinsel mazoşizmin çeşitli yanları olarak açıklayamayız. Eğer cinsel mazoşizm konusuysa bu, öteki birçok etkenin kaynağı değil, bunların bir *sonucudur*. bu, zayıf ve umutsuz bir insanın içe dönen sadizmi de değildir. Olayın asalaklık, karşılıklı içsel bağımlılık yönleri üzerinde ya da nevrotik bireyin kendini yitirmeye yönelik itkisi üzerinde odaklaştığımız sürece konunun özünü kavrayamayız. Ne de bireyin kendine acı çektirme dürtüsüyle birlikte öz-yıkıcılık tek başına yeterli açıklayıcı bir ilke olur. Son olarak, durumun tamamını sadece, gurur ve öz-nefretin bir dışsallaştırılması olarak da ele alamayız. Şu ya da bu etkeni olayın tamamının derin *kaynağı* olarak ele aldığımız zaman, konunun içerdiği bütün özgünlükleri kucaklamaktan uzak, tek yanlı bir tablo elde etmekten başka birşey yapamayız. Ayrıca bütün bu açıklamalar, çok statik bir tablo yaratır. Hastalıklı bağımlılık statik bir durum değil, bu etkenlerin tamamının ya da çoğunun —ağırlık kazanan, önem bakımından öne geçen, bir başka etkeni besleyen ya da pekiştiren veya onunla çatışan etkenlerin— rol aldığı bir süreçtir.

Ve son olarak anılan bütün bu etkenler, tümel durumla ilgili olsalar da sanki olayın tutkulu yapısını açıklayamayacak olumsuz bir niteliğe sahiptir. Çünkü ister alevleri bulutlara yükselsin, ister için için yansın, bu bir tutkudur. Ama yaşamsal bir doyum beklentisi olmaksızın bir tutku olmaz. Ve bu beklentilerin nevrotik önermeler temelinde yükselip yükselmemesi hiç de önemli değildir. Sonuçta yalıtılamayacak, ancak öz-gizleyici yapının tamamının çatısı altında kavranabilecek olan bu etken, kendini tam bırakma itkisi ve eşle kaynaşıp onun içinde eriyerek bir birliğe, bütünlüğe ulaşma özlemidir.

NOTLAR

1 Bkz. Karen Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, "Mazoşizm Sorunu." Bu kitapta öz-söndürme özlemini, o zamanlar mazoşizm olgusu olarak tanımladığım şey için temel açıklayıcı ilke olarak kabul etmiştim. Şimdi bu arzunun, özel öz-gizleyici yapının arka cephesinden yükseldiğini düşünüyorum.

2. *Bkz.* Flaubert'in *Madame Bovary*, aşıklarının ikisi de canından bezer ve sonunda dayanamayarak ondan kaçarlar. Ayrıca *bkz.* Karen Horney, *Kendi Kendine Psikanaliz*, Clare'ın kendini analizi.

3. Sözkonusu bayan hasta, Sirenlerle Cicre'yi birbirine karıştırmıştır. Ama elbette bu, onun kendi üzerinde yaptığı buluşun geçerliliğini etkilememiştir.

Onbirinci Bölüm

YAŞAMDAN ÇEKİLME ÖZGÜRLÜK TUTKUSU

İç-ruhsal çatışmaların üçüncü ana çözümü, temel olarak, bireyin içsel savaş alanından uzaklaşmasını ve bu savaşa karşı ilgisiz olduğunu duyurmasıdır. Eğer bir "boşver" tutumu geliştirebilir ve bunu sürdürebilirse, iç (ruhsal) çatışmalar tarafından daha az rahatsız edildiğini hissedecek ve yarı-dengeli bir iç huzura ulaşabilecektir. Bunu ancak aktif yaşamdan çekilme bedeline yapabileceği için, bu çözüm için "çekilme" yerinde bir ad gibi gözükmektedir. Çekilme, bir anlamda bütün çözümlerin en köklü olanıdır ve belki de bu nedenle çoğunlukla oldukça iyi işlemeye izin verecek koşullar yaratır. Ve bizim neyin sağlıklı olduğuna ilişkin duygumuz genellikle körelmiş olduğu için, çekilgin insanlar genellikle "normal" diye geçinirler.

Çekilmenin yapıcı bir anlamı olabilir. Hırsın ve başarının yapısal boşunalığını anlayan, yaşayarak ve daha az şey isteyerek olgunlaşan ve temel olmayan şeylerden vazgeçerek daha büyük bir birliğe ulaşan birçok eski insanı gözönüne alabiliriz. Birçok din ya da felsefede asal olmayan şeylerden vazgeçmek, daha büyük ruhsal gelişim ve doyum için gerekli olan koşullardan birisi olarak kabul edilmiştir: Tanrıya daha yakın olmak için, kişisel arzuyu dile getirmeyi, cinsel arzularınızı ve dünyalık şeylere yönelik özlemlerinizi bırakın. Ölümsüz yaşam uğruna geçici şeylere yönelik özlemlerinizden vazgeçin. İnsanlarda varolan gizli ruhsal güce ulaşmak için kişisel çabalarınızı ve doyumlarınızı bırakın.

Ama burada tartıştığımız nevrotik çözüm için çekilme, sadece, çatışmaların yokluğu anlamına gelen bir huzura razı olmaktır. Dini deneyimde huzur arayışı, mücadeleyi ve çabayı bırakmayı değil, bunları daha yüce amaçlara yöneltmeyi içerir. Nevrotik birey için

bu, mücadeleyi ve çabayı bırakmak ve az şeye razı olmak anlamına gelir. Bu nedenle nevrotik bireyin yaşamdan çekilmesi, bir yaşamın ve gelişimin büzüşmesi, sınırlandırılması, küçültülmesi sürecidir.

Daha sonra da göreceğimiz gibi, nevrotik ve sağlıklı çekilme arasındaki ayrım az önce sunduğum kadar net değildir. Nevrotik çekilme bile olumlu bir değer içerir. Ama göze çarpan şey, bu süreçten kaynaklanan bazı olumsuz özelliklerdir. Eğer diğer iki ana çözümü tekrar düşünecek olursak, bu daha da açıklık kazanacaktır. Öteki iki çözümde daha çalkantılı bir tablo görürüz; birey birşeye ulaşmaya çalışır, birşeyin arkasından koşar, tutkuyla bir işe —ister sevgi, ister yaşamın yönetilmesi olsun— kendini kaptırır. Onlarda umudu, öfkeyi, umutsuzluğu görürüz. Duygularının boğulması sonucu olarak soğuk olmasına karşın kibirli kinci tip bile başarıyı, gücü, zaferi tutkuyla ister ya da buna itilir. Bunun tersine çekilme tablosu, tutarlı olarak korunduğu zaman, sürekli olarak düşük düzeyde kalan bir yaşamın —acısız ve sürtüşmesiz, ama ayrıca zevksiz bir yaşamın— tablosudur.

O zaman elbette nevrotik çekilmenin *temel özellikleri*, bir sınırlama, *yapılmayan* ya da *istenmeyen* birşeyden kaçınma havasıyla ayırdedilecektir. Her nevrozda biraz çekilme vardır. Burada tanımlanan şey ise bu çözümü kendilerine ana çözüm olarak alan insanların bir enine kesiti olacaktır.

Nevrotiğin iç savaş alanından uzaklaşmış olmasının dolaysız dışavurumu, onun *kendini ve kendi yaşamını gözleyen bir seyirci olmasıdır*. Bu tutumu, iç gerilimi azaltmaya yönelik genel araçlardan birisi olarak tanımlamıştım. Coşkusal uzaklık onun için eşsiz ve uygun bir tutum olduğu için, o, başkalarına karşı da seyircidir. O, sanki tiyatroda oturup sahnede sergilenen ve çoğu zaman heyecan verici bile olmayan bir dramayı izliyormuş gibi yaşar. Her zaman iyi bir gözlemci olmasa da çok zeki ve kurnaz olabilir. Daha ilk görüşmede bile, yerinde birkaç sorunun da yardımıyla, kendine ilişkin tarafsız gözlem zenginliğiyle dolu bir tablo çizebilir. Ama genellikle bütün bu bilginin hiçbir değişmeye yol açmadığını ekleyecektir. Değişme elbette olmaz, çünkü bulgularından hiçbirisi onun için deneyim olmamıştır. Kendine karşı seyirci olması, sadece şu anlama ge-

lir: Yaşama etkin olarak katılmamak ve bu katılımı bilinçsizce reddetmek. Analizde de aynı tutumu sürdürmeye çalışır. Yoğun bir ilgi duyabilir, ama bu ilgi uzun bir süre çekici bir eğlence düzeyinde kalabilir. Ve hiç bir değişme olmaz.

Ancak, zihinsel olarak bile kaçındığı birşey vardır ki, o da çatışmalarından birisini görme tehlikesidir. Eğer boş bulunup da bir çatışmayla karşı karşıya kalırsa, yoğun bir paniğe kapılabilir. Ama çoğunlukla, hiçbir şeyin kendisine dokunmasına izin vermeyecek kadar uyanıktır. Bir çatışmaya yaklaşır yaklaşmaz, konunun tamamına olan ilgisi uçup gider. Ya da çatışmanın çatışma olmadığını kanıtlayarak, buna kendini inandırır. Analist ondaki bu "kaçınma" taktiklerini sezip ona, "bak, tehlikede olan *yaşamın* işte bu," dese, hasta analistin neden söz ettiğini anlamaz. Onun için bu onun yaşamı değil, gözlediği ve aktif rol oynamadığı bir yaşamdır.

Katılımsızlıkla yapısal olarak birleşen ikinci bir tipik özellik de *başarıya yönelik ciddi çabalardan yoksunluk ve çabaya yönelik tiksintidir.* Bu iki tutumu birlikte verdim, çünkü ikisinin birleşimi çekilgin tip için tipiktir. Birçok nevrotik insan birşeye ulaşmayı ister, özler ve buna ulaşmalarını engelleyen ketlemelerden ötürü canından bezer. Çekilgin tip böyle değildir. O, bilinçsizce çabayı da başarıyı da reddeder. Sahip olduğu değerleri küçümser ya da açıkca inkar eder ve az şeye razı olur. Bunun tersinin kanıtına dikkati çekmek onu yerinden bile kımıldatmaz. Bunun yerine canı sıkılabilir. Analist onu hırsın kucağına mı atmak istiyor? Yoksa ondan Birleşik Devletler'in Başkanı olmasını mı bekliyor? Eğer sonunda bazı yeteneklerinin varlığını algılamaktan kendini alamazsa korkuya kapılabilir.

Yine güzel müzik besteleyebilir, resim yapabilir, kitaplar yazabilir: Ama hayalinde. Buysa hem özlemi hem de çabayı ortadan kaldırmaya yönelik alternatif bir araçtır. Bir konu hakkında gerçekten de güzel ve özgün görüşlere sahip olabilir, ama bir yazının yazılması girişimgücü ve görüşlerin baştan sona gözden geçirilmesi ve düzenlenmesi için sıkı bir çalışma gerektirir. Bu nedenle yazılması düşünülen şey, yazılmadan kalır. Bir oyun ya da roman yazmak için belli belirsiz bir arzu duyabilir, ama bunu yapmak için ilhamın gelmesini bekler. Böylece konu netleşecek ve herşey kaleminin ucundan akıverecektir.

Ayrıca bu tip, iş *yapmamaya* ilişkin nedenler bulmakta da herkesten çok daha zekidir. Sıkı bir çabanın ürünü olan bir kitap ne kadar iyi olacaktı! Ve piyasa niteliksiz, özgünlükten yoksun bir yığın kitapla dolu değil mi? Bir uğraş üzerinde yoğunlaşmak, diğer ilgi alanlarını, dolayısıyla ufkunu daraltmaz mı? Politikaya ya da başka bir rekabet alanına atılmak onun kişiliğine zarar vermez mi?

Çabaya yönelik bu tiksinti, bütün etkinlikleri içine alabilir. Bu durumda bu tiksinti, daha sonra döneceğimiz tam bir durgunluk, eylemsizlik yaratır. Böylece bu insan, bir mektup yazmak, bir kitap okumak, alışveriş yapmak gibi sıradan işleri bile erteleyebilir. Ya da bu işleri bir iç direnmeye karşı, yavaş yavaş, kayıtsızca ve etkili olmayan bir şekilde yapabilir. Taşınmak ya da birikmiş işleri düzene sokmak gibi kaçınılmaz ve daha geniş kapsamlı olan etkinliklerin beklentisi bile böyle bir insanı işe başlamadan yorgun bırakabilir.

Bunun yanısıra, büyük ve küçük işleri içine alabilecek bir *amaç yönelimi ve tasarlama yokluğu* sözkonusudur. Gerçekte yaşamında ne yapmak istemektedir? Bu soru hiç aklına gelmez ve sanki bunu yanıtlamak onun işi değilmiş gibi kolayca gözardı eder. Bu bağlamda, uzun süreli terimlerle ince tasarımlar yapan kibirli kinci tiple aralarında belirgin bir zıtlık vardır.

Analizde, amaçlarının sınırlı ve yine olumsuz olduğu ortaya çıkar. Analizin onu, yabancılarlayken duyulan ve tedirginlikten, kızarma korkusundan ya da sokak ortasında bayılma korkusu gibi bazı rahatsız edici semptomlardan kurtarması gerektiğine inanır. Ya da belki de analizin, okuma konusundaki güçlüğü gibi, eylemsizliğinin şu ya da bu yanını ortadan kaldırması gerekir. Ayrıca, tipik bir şekilde ve bulanık terimlerle, "dinginlik" diye adlandırdığı geniş bir amaç görüşüne sahip olabilir. Ancak bu onun için sadece sorunların, kızgınlıkların ya da coşkusal alt-üst oluşların olmaması anlamına gelir. Ve doğal olarak, beklediği şey kolayca, acısız ya da gerilimsiz gelmelidir. İşi analist yapmalıdır. Hem uzman olan o değil mi? Analiz, diş çeken bir dişçiye ya da iğne yapan bir doktora gitmek gibi birşey olmalıdır: Analistin, herşeyi çözecek olan ipucunu sunmasını sabırla beklemeye heveslidir. O pek fazla konuşmak zorunda kalmasa da bu daha iyi olacaktır. Analist onun düşüncelerini

okuyacak bir tür röntgene sahip olmalıdır. Ya da belki hipnoz herşeyi çok daha kolayca —yani hasta tarafından herhangi bir çaba olmaksızın— su yüzüne çıkaracaktır. Yeni bir sorun kristalleştiği zaman ilk tepkisi, yapılması gereken şu kadar iş olasılığına sinirlenmek olabilir. Daha önce de belirtildiği gibi, onu rahatsız eden şey kendi içindeki birtakım olayları gözlemek değildir. Her zaman için onu rahatsız eden şey, değişme çabasıdır.

Bir basamak daha derine inince, çekilme çözümünün çekirdeğine ulaşırız: *Arzuların sınırlandırılması.* Diğer tiplerde de arzular üzerinde denetlemelerin bulunduğunu görmüştük. Ama onlarda sınırlama, insan yakınlığına ya da zafere yönelik arzu gibi belli arzu grupları için geçerliydi. Ayrıca, temelde insanın neyi arzulaması gerektiği yolundaki iç-buyrukların, arzuları belirlemesi sonucu bunlara ilişkin başgösteren gerçekdışılığı da tanıdık. Bütün bu eğilimler burada da etkinliklerini sürdürmektedirler. Burada da bir alan genellikle bir başka alandan daha çok etkilenir. Burada da iç-buyruklar, kendiliğinden arzuları bulutlandırır. Ama bütün bunların ötesinde çekilgin tip, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, birşeyi arzulamamanın ya da beklememenin *çok daha iyi* olduğuna inanır. Bazen bu, yaşama yönelik karamsar bir görüşle, yaşamın şöyle ya da böyle boşuna olduğu ve hiç bir şeyin uğruna çaba göstermeye değecek kadar güzel olmadığı yolundaki bir duyguyla atbaşı gider. Çoğu kez birçok şey belirsiz ve atıl bir yoldan güzel gözükür, ama bunlar gerçek, canlı bir arzu uyandırmaz. Bir arzu ya da ilgi "boşver" tutumunu yarıp geçecek kadar yeterli bir coşkuya sahip olsa bile bu, kısa bir süre sonra ortadan kalkar ve "hiçbir şey önemli değil" ya da "hiç bir şey önemli olmamalı"nın pürüzsüz yüzeyi yeniden kurulur. Bu tür bir "arzusuzluk" hem iş hem de kişisel yaşamla —evlilik, bir ev, bir araba ya da diğer mal varlıklarına olduğu kadar farklı bir iş ya da iş yaşamındaki bir ilerleme arzusuyla— ilgili olabilir. Bu arzuların yerine getirilmesi temelde bir yük gibi gözde büyütülebilir ve aslında bu, onun sahip olduğu bir başka arzuyu —canının sıkılmaması arzusunu— sabote eder. Arzuların geri çekilmesi, bu tipe özgü olan ve daha önce de değinilen üç temel özellikle içiçe geçmiştir. Sadece güçlü arzulara sahip değilse kendi yaşamı üzerinde bir gözlemci olabilir. Eğer arzuların güdülendirici gücünden yok-

sunsa, kolay kolay birtakım özlemlere ya da yönlü amaçlara sahip olamaz. Ve son olarak, hiçbir arzu çabayı gerektirecek kadar güçlü değildir. Dolayısıyla bu tipin en belirgin iki nevrotik hak isteği, yaşamın kolay, acısız, çabasız olması ve canının sıkılmaması, zora koşulmaması gerektiği yolundadır.

Birşeye, ona gerçekten ihtiyaç duyacak kadar bağlanmama konusunda özellikle kaygılıdır. Onun için hiçbir şey, o şeysiz yapamayacak kadar önemli olmamalıdır. Bir kadından, ülkedeki bir bölgeden ya da bazı içkilerden hoşlanmak güzel, ama insan bunlara bağlanmamalı. Bir yerin, bir insanın, bir insanlar grubunun kendisi için bunların kaybının acı verecek kadar önemli olduğuna farkettiği an, duygularını geri çekmeye eğilim gösterir. Karşısındaki hiç kimse, onun için gerekli olduğu duygusunu taşımamalı ya da ilişkiye sahiplenmeye çalışmamalıdır. Bu iki tutumdan herhangi birisinin varlığından kuşkulandığı an, geri çekilme eğilimi gösterir.

Arzularını geri çekişinde olduğu kadar yaşam karşısında bir seyirci oluşunda da dile gelen katılmama ilkesi, ayrıca insanlarla olan ilişkilerinde de etkinlik gösterir. Bu ilişkiler *coşkusal katılımsızlıkla*, yani çevresindeki insanlardan coşkusal uzaklığıyla tanımlanır. Mesafeli ya da geçici ilişkilerden haz duyabilir, ama coşkusal olarak katılmamalıdır. Bir insana, dostluğuna, yardımına ya da onunla kuracağı cinsel ilişkilere ihtiyaç duyacak kadar bağlanmamalıdır. Aradaki mesafenin korunması çok kolaydır, çünkü diğer nevrotik tiplerin tersine o, çevresindeki insanlardan ne iyi ne de kötü —olsa bile— pek birşey beklemez. Acil durumlarda bile yardım istemek aklına gelmeyebilir. Öte yandan, yine coşkusal olarak katılmasına neden olmadığı sürece başkalarına yardım etmeye oldukça istekli olabilir. Bu yardıma karşılık olarak minnet duygusu istemez, bunu beklemez bile.[1]

Cinselliğin bu tipte oynadığı rol önemli farklılıklar gösterir. Bazen onun için cinsellik, diğer insanlara uzanan tek köprüdür. Bu durumda hemen ya da kısa bir süre sonra kesip atacağı geçici cinsel ilişkiler kurabilir. Bu ilişkiler, deyiş yerindeyse, sevgi içinde yozlaşmamalıdır. Bir insanla coşkusal katılıma ortak olmama ihtiyacının tam anlamıyla farkında olabilir. Ya da bir ilişkiye son verişine neden olarak merakının giderilmiş olmasını gösterebilir. Bu du-

rumda onu şu ya da bu kadına iten şeyin, yeni bir deneyim merağı olduğuna ve bu deneyimden sonra kadının kendisine artık çekici gelmediğine dikkati çekebilir. Bu olaylarda kadınlara, yeni bir manzaraya ya da yeni bir insanlar çevresine verdiği tepkinin aynısını gösterebilir. Şimdi artık onları tanıdığı için, artık merak uyandırmamaktadırlar, bu nedenle yeni bir başka şeye yönelir. Bu, onun insanlardan uzaklığı için bir ussallaştırmadan daha öte birşeydir. Yaşam karşısında bir gözlemci olma tutumunu başkalarından çok daha tutarlı ve bilinçli olarak yürütür ve bazen bu, aldatıcı bir yaşama sevinci görünümü verebilir.

Öte yandan bazı olaylarda bu tip, cinsellik alanının tamamını — bu bağlamdaki bütün arzularını boğmaya varan ölçüde— yaşamından söküp atar. Bu durumda erotik fantaziler bile kurmayabilir ya da kursa bile, cinsel yaşamını oluşturan tek şey verimsiz birkaç fantaziden öteye geçmeyebilir. O zaman karşısındaki insanlarla olan gerçek ilişkileri, uzaktan arkadaşça bir ilgi düzeyinde kalacaktır.

Elbette kalıcı ilişkiler kurduğu zaman da bu uzaklığı burada da koruması gerekir. Bu anlamda bu tip, eşiyle kaynaşıp onun içinde erime ihtiyacı duyan öz-gizleyici tipin tam tersi bir konumdadır. Bu uzaklığı koruma yolu büyük ölçüde farklılık gösterir. Kalıcı bir ilişki için cinselliğin fazla yüz-göz olma olduğuna inanarak, cinselliği bu ilişkinin dışında tutabilir ve bunun yerine, cinsel ihtiyaçlarını bir yabancıyla giderebilir. Tersine, bir ilişkiyi sadece cinsel ilişkiler düzeyinde şöyle ya da böyle sınırlayabilir ve diğer deneyimlerini eşiyle paylaşmayabilir.[2] Evlilik yaşamında eşine karşı duyarlı ve anlayışlı olabilir, ama kendisine ilişkin özel şeylerden azla söz etmez. Kendine büyük bir zaman dilimi ayırma, ya da tek başına bir geziye çıkma konusunda ısrar edebilir. Bir ilişkiyi, hafta sonu tatilleriyle ya da gezilerle sınırlayabilir.

Bu noktada, önemini daha sonra anlayacağımız bir şey eklemek istiyorum. İnsanlarla coşkusal katılımdan korkmak, olumlu duygulardan yoksun olmakla aynı şey değildir. Tersine, eğer sıcak duyguları üzerinde genel bir denetim kurmuş olsaydı, böylesine uyanık ve tetikte beklemek zorunda kalmazdı. Çekilgin tip, kendine ait derin duygulara sahip olabilir, ama bunlar kendi iç tapınağında kalma-

lıdır. Bunlar, başkalarının üstüne vazife olmayan onun kişisel varlıklarıdır. Bu bağlamda o, yine insanlardan uzak olan ama kendini bilinçsiz bir yoldan olumlu duygular beslememeye zorlayan kibirli kinci tipten farklıdır. Ondan ayrıca, başkalarıyla şu ya da bu yönden sürtüşme ya da kızgınlık gibi coşkusal katılımlar istemeyişiyle de farklıdır, buna karşın kibirli tip, kızgınlığa çok yatkındır ve kendini kolayca savaşın orta yerinde bulur.

Çekilgin insanın bir başka tipik özelliği de, her türlü *etkilenmeye, baskıya, zorlamaya ya da bağa gösterdiği aşırı duyarlılıktır.* Bu da insanlardan uzak oluşuyla ilgili bir etkendir. Kişisel bir ilişkiye ya da bir gurup etkinliğine katılmadan önce bile kalıcı bağ korkusu alevlenebilir. Ve kendini bu ilişkiden nasıl kurtarabileceği sorusu, ta ilişkinin başlangıcından beri gündeme gelebilir. Evlilik öncesinde bu korku paniğe dönüşebilir.

Zorlama diye bu tipin tam olarak neye içerlediği farklılık gösterir. Bu, bir kira ya da uzun süreli bir iş sözleşmesi olabilir. Herhangi bir fiziksel baskı, hatta boyunbağı, kemer, kundura gibi şeyler bile olabilir. Bu, engellenmiş bir manzara olabilir. Başkalarının kendisinden beklediği, ya da bekleyebileceği —yeniyıl armağanları, mektuplar, ya da faturaların zamanında ödenmesi— herhangi bir şeye içerleyebilir. Bu tutum kurumlara, trafik kurallarına, geleneklere, devlet müdahalelerine dek uzanabilir. Bütün bunlar için kavga etmez, çünkü kavgacı değildir, ama içten içe başkaldırır ve bilinçli ya da bilinçsizce, kendi pasif yöntemleriyle, karşılık vermeyerek ya da unutarak karşısındakileri engelleyebilir.

Zorlamaya yönelik duyarlılığı eylemsizliğiyle ve arzularının geri çekilişiyle el ele verir. Yerinden bile kımıldamak istemediği için, elindeki işle ilgili bir beklentiyi, hatta bu açıkça kendi işi bile olsa, zorlama olarak algılayabilir. Bu tutumun arzuların geri çekilişiyle ilgisi daha karmaşıktır. Daha güçlü arzuları olan birisininondan yararlanabileceğinden ve daha büyük bir irade gücüyle onu birşeye itebileceğinden korkar, korkması için nedenleri vardır. Ama ayrıca bir dışsallaştırmanın varlığı da sözkonusudur. Kendi arzu ya da seçeneklerini algılamadığından, gerçekte kendi seçeneklerini izlediği zaman bile bir başka insanın arzusuna boyun eğdiğine kolayca inanacaktır. Bunu gündelik yaşamdan basit bir örnekle açıklamak

gerekirse: Birisi, kız arkadaşıyla buluşacağı bir gece bir başka partiye davet edilir. Ne var ki o, o zaman durumu bu şekilde algılamamıştı. Kız arkadaşının arzusuna "boyun eğdiği" duygusuyla ve kızın ona uyguladığı "zorlamaya" içerleyerek ona gitmişti. Çok zeki olan bir hastam, sürecin tamamını şu sözcüklerle tanımladı: "Doğa, boşluktan (vakumdan) nefret eder. Kendi arzularınız sessiz kaldığı an, başkalarının arzuları içeri akın eder." Şunu da ekleyebilirdik: Başkalarının varolan arzuları, varolduğu düşünülen arzuları ya da onun onlara dışsallaştırdığı arzular.

Zorlamaya gösterilen duyarlılık, analizde de gerçek bir güçlük oluşturur. Güçlük ne kadar büyükse hasta da o kadar sadece olumsuz değil, ayrıca olumsuzcudur da. Analistin onu etkilemek ve daha önceden belirlenmiş bir kalıba dökmek istediği yolunda dinmek bilmeyen bir kuşku besleyebilir. Bu kuşkuya ulaşmak ne kadar zorsa, hastanın durgunluğu da onu, sunulan ve ondan tekrar tekrar istenen bir varsayımın denenmesinden o kadar alıkoyar. Analistin haksız bir etki uyguladığı inancı temelinde, dolaylı ya da dolaysız olarak, nevrotik konumuna saldıran her soruyu, düşünceyi ya da yorumu çürütebilir. Bu bağlamda süreci daha da zorlaştıran şey, duyduğu kuşkuları uzun bir süre kendine saklamasıdır, çünkü sürtüşmeden hoşlanmaz. Şunun ya da bunun, analistin önyargısı ya da alışkanlığı olduğuna inanmakla yetinebilir. Bu nedenle buna canını sıkması gerekmez ve önemsizmiş gibi bunu dikkate almaz. Örneğin analist, hastanın insan ilişkilerini incelemeye değer bulabilir. Analistin onu sürünün bir bireyi yapmak istediğini düşünüp bu düşünceyi kendine saklarken, aynı anda bir yandan da savunmaya geçer.

Son olarak, çekilme süreciyle yeni şeylere ve *değişmeye yönelik tiksinti* atbaşı gider. Bu da yoğunluk ve biçim açısından farklılık gösterir. Eylemsizlik ne kadar derinse o da değişme tehlikesinden ya da çabasından o kadar korkar. Değişmektense *statükoyu* —bu ister bir iş, yaşam çevresi, bir işçi, ister bir evlilik eşi olsun— olduğu gibi korumayı tercih eder. Durumunu düzeltebileceği de aklına gelmez. Örneğin mobilyalarını yeniden düzenleyebilir, dinlenmeye daha çok zaman ayırabilir, karşılaştığı zorluklarda karısına daha çok yardımcı olabilirdi. Bu türden düşünceler ince bir ilgisizlikle karşı-

lanır. Bu tutuma, eylemsizliğine ek olarak iki etken daha katılır. Hiçbir ortamdan pek fazla birşey beklemediği için, değişmeye yönelik girişimgücü çok küçüktür. Ve şeyleri değişmez olarak değerlendirmeye yatkındır. İnsanlar böyledir: Bu onların yapısında vardır. Yaşam böyledir: Bu kaderdir. Birçok insan için dayanılmaz olacak durumlardan bile şikayetçi olmasa da olayları göğüsleyişi sık sık, öz-gizleyici tipin birşeye kendini adayışı, kendini kurban edişine benzer. Ama bu sadece yüzeysel bir benzeşmedir: Bu iki tutum farklı kaynaklardan gelir.

Değişmeye yönelik tiksinti konusunda şu ana dek verdiğim örneklerin hepsi de dış koşullarla ilgilidir. Ama bu tiksintiyi çekilme sürecinin temel yapısal özellikleri arasında saymamın nedeni bu değil. Çevredeki bir şeyi değiştirme tedirginliği bazı olaylarda belirgindir ama diğer çekilgin tiplerde bunun tam tersi bir izlenim — dur durak bilmezlik izlenimi ağır basar. Ama her olayda *içsel* değişmelere yönelik belirgin bir tiksinti vardır. Bu bir anlamda bütün nevrotikler için geçerlidir,[3] ancak tiksinme genellikle belli etkenler —çoğunlukla, özgün temel nevrotik çözümlerle ilgili etkenler— üzerinde çalışmaya ve bunları değiştirmeye yönelik bir tiksintidir. Bu, çekilgin tip için de buna eşdeğerde geçerlidir, ama onun çözümünün yapısından kaynaklanan statik öz kavramı yüzünden o, değişme düşüncesinin kendisinden de tiksinmektedir. Bu çözümün çekirdeğini, aktif yaşamdan, aktif olarak arzulamaktan, uğraşmaktan, tasarlamaktan, çaba göstermekten, yapmaktan uzaklaşma tutumu oluşturur. Evrimden ne kadar çok sözederse etsin — kaldı ki bu evrim görüşünü entellektüel olarak benimsese bile— çevresindeki insanları değişmez olarak kabul edişi gerçekte kendine ilişkin görüşünün bir yansımasıdır. Onun kafasında analiz, bir kez alındığı zaman herşeyi sonsuza dek düzene sokan eski bir esin olmalıdır. Analizin, bir soruna her an yeni bir açıdan yaklaştığımız, her an yeni ilintiler gördüğümüz, sorunun kaynağına ininceye ve içeriden değişebilecek birşeyler buluncaya dek her an yeni anlamlar keşfettiğimiz bir süreç olduğunu anlamak başlangıçta ona yabancıdır.

Çekilme tutumunun tamamı bilinçli olabilir; bu durumda birey, bunu bilgeliğin en iyi yanı olarak değerlendirir. Ama kendi dene-

yimlerime göre bir insan çoğunlukla bunun farkında değildir, ancak burada anılan —daha sonra da göreceğimiz gibi, başka bir ışık altında gördüğü için bunları başka terimlerle düşünse de— bazı yanlarını bilmektedir. Çoğunlukla sadece insanlarla arasındaki coşkusal uzaklığın ve zorlamaya yönelik duyarlılığının farkındadır. Ama nevrotik ihtiyaçlarının sözkonusu olduğu durumlarda her zaman olduğu gibi burada da *ne zaman* engellemeye tepki gösterdiğini, ne zaman durgun olduğunu ya da yorulduğunu, çileden çıktığını, paniğe kapıldığını ya da içerlediğini gözleyerek, çekilgin tipin ihtiyaçlarının yapısını kavrayabiliriz.

Analist için temel özelliklerin bilinmesi, durumun tamamının çabucak kavranmasında büyük bir yardımcıdır. Bunlardan birisi ya da öteki dikkatimizi çektiği an, diğerlerini aramamız gerekir ve bunları bulacağımızdan içtenlikle emin olabiliriz. Biraz sakınımla konuşacak olursam, bunlar, birbiriyle ilgisi olmayan bir özellikler serisi değil, birbirine kenetlenmiş bir yapıdır. Bu en azından kendi yapısı içinde, tek tonla boyanmış gibi gözüken büyük bir tutarlılık ve birlik tablosudur.

Şimdi bu tablonun dinamik güçleri, anlamı ve tarihi konusunda bir görüş sahibi olmaya çalışacağız. Şu ana dek çekilme sürecinin sadece, bireyin iç-ruhsal çatışmalarından geri çekilerek ulaştığı temel bir çözüme karşılık geldiğine dikkati çektik. İlk bakışta çekilgin insanın özellikle hırsından vazgeçtiği izlenimi ediniriz. Bu, çekilgin insanın kendisinin de vurguladığı, gelişmenin tamamı için bir ipucu olarak değerlendirmekten yana olduğu yanıdır. Hırs bağlamında belirgin bir değişme geçirmiş olabildiği ölçüde, özgeçmişi de bazen bu izlenimi doğrular gibidir. İlkgençlik yılları içinde ya da dolaylarında sık sık, belirgin enerji ve yetenekler sergileyen işler yapar. Becerikli olabilir, ekonomik güçlüklerini yenebilir ve kendine bir yer edinebilir. Okul yaşamında hırslı, sınıfında birinci olabilir, tartışmalarda ya da aşamalı politik bir harekette üstün gelebilir. En azından sık sık, oldukça canlı olduğu ve birçok şeyle ilgelendiği, geleneğe başkaldırdığı, olgunlaştığı ve gelecekte birşeyler başarmayı düşündüğü bir dönem olmuştur.

Sonuçta yine sık sık bir bunaltı dönemi de vardır: Bir kaygı, depresyon, başkaldırıcı direnişiyle yaşadığı elverişsiz bir yaşam du-

rumu ya da bir başarısızlığa ilişkin bir umutsuzluk dönemi. Bu dönemden sonra yaşam enerjisi düşmüş gibidir. İnsanlar onun "uyum sağladığını" ve sakinleştiğini söylerler. Güneşe yönelik gençlik uçuşunu tamamladığını ve dünyaya döndüğünü belirtirler. Bunun "normal" bir seyir olduğunu söylerler. Ama daha düşünceli olan bazıları, onun için kaygılanmaktadırlar. Çünkü ayrıca yaşama sevincini, birçok şeye duyduğu ilgiyi yitirmiş ve yeteneklerinin ya da fırsatlarının gerektirdiğinden çok daha az şeye razı olmuş gibidir. Nedir başına gelen? Elbette bir felaketler ya da kayıplar dizisi yüzünden bir insanın kanatları kırpılmış olabilir. Ama ele aldığımız olaylarda koşullar, durumun tamamından sorumlu olacak kadar elverişsiz değildir. Öyleyse ruhsal bir bunalım belirleyici etken olmalıdır. Ne var ki bu yanıt da doyurucu değildir, çünkü benzer bir biçimde iç karışıklıklar yaşayan ama bunlardan farklı yollardan kurtulan insanları anımsayabiliriz. Aslında değişme, ne çatışmalarının varlığının ne de bunların yoğunluğunun bir sonucudur; bu değişme onun kendisiyle barış yapma yolunun bir ürünüdür. Burada olan şey onun, iç çatışmalarının şöyle bir tadına bakması ve çatışma alanından geri çekilerek bunları çözmesidir. Bunları neden bu yolla çözmeye çalıştığı, neden bunu sadece bu yolla yapabildiği, onun daha önceki özgeçmişiyle ilgili bir konudur. İlk önce bu geri çekilişin yapısına ilişkin net bir tablo elde etmemiz gerekir.

Gelin ilk önce, taşkın itkilerle öz-gizleyici itkiler arasındaki ana çatışmaya şöyle bir gözatalım. Bundan önceki üç bölümde tartışılan iki tipte bu itkilerden birisi öne çıkmış, diğeri bastırılmıştır. Ama eğer çekilme ağır basıyorsa, bu çatışmayla elde etiğimiz tipik görünüm farklı olacaktır. Ne taşkın, ne de öz-gizleyici eğilimler bastırılıyor gibidir. Belirtilerini ve sonuçlarını tanıdığımız sürece bunları gözlemek ve —bir noktaya dek— bilinç düzeyine çıkarmak zor değildir. Aslında bütün nevrozları taşkın ya da öz-gizleyicilik gruplarında sınıflandırmakta ısrar etseydik, çekilgin tipi hangi gruba sokmamız gerektiği konusunda çıkmaza girerdik. O zaman sadece, bilinç düzeyine daha yakın ya da daha güçlü olma anlamında, kural olarak şu ya da bu eğilimin ağır bastığını söyleyebilirdik. Bu grubun tamamı içindeki bireysel farklılıklar, kısmen bu tür bir ağır-

lığa bağlıdır. Yine de bazen bu iki eğilimler grubu arasında oldukça belirgin bir denge varmış gibi gözükür.

Taşkın eğilimler, bu tipin hayalinde yapabileceği büyük işlere ya da genel özelliklerine ilişkin kurduğu oldukça görkemli bir yapıdaki fantazilerinde kendini ele verebilir. Ayrıca çoğunlukla bilinçli olarak kendini diğer insanlardan üstün görür ve bu üstünlük duygusu, davranışlarındaki abartılmış bir onurlulukta dile gelebilir. Kendine ilişkin duyguları içinde kendi kibirli özü olma eğilimi gösterebilir. Ne var ki gurur duyduğu özellikleri —taşkın tipin tersine— çekilme sürecinin hizmetindedir. İnsanlardan uzaklığıyla, "hazza ya da acıya kapalı oluşuyla," öz-yeterliliğiyle, bağımsızlığıyla, zorlamaya duyduğu tiksintiyle, rekabetin üstünde oluşuyla övünür. Ama hak isteklerinin de farkında da olabilir ve bunları etkili bir yolla ortaya koyabilir. Ancak bu hak isteklerinin içeriği farklıdır, çünkü bunlar, onun fildişi kulesini koruma ihtiyacından kaynaklanır. Kendi yalnızlığının ve gizliliğinin sınırlarının çiğnenmesine izin vermeme, başkalarının ondan birşey beklememesi ya da onu sıkmaması, yaşamını kazanma zorunluluğundan ve sorumluluklarından muaf tutulması hakkına sahip olduğuna inanır. Son olarak taşkın eğilimler, saygınlık gütmesi ya da açıkça asi olması gibi temel çekilme tutumundan kaynaklanan bazi tali gelişmelerde kendilerini ele verebilirler.

Ama bu taşkın eğilimler artık aktif bir güç taşımazlar, çünkü *hırslı amaçlara yönelik aktif çabaları bırakma anlamında* o, hırsından vazgeçmiştir. Bunları istememeye, hatta bunlara ulaşmamaya karar vermiştir. Üretken bir iş yapabilse bile bunu, çevresindeki dünyanın beklediği ya da benimsediği şeylere yönelik büyük bir tiksinti ya da saygısızlık eşliğinde yapabilir. Bu, asi grubun tipik özelliğidir. Öç alma ya da kinci zafer uğruna aktif ya da saldırganca birşey yapmayı da istemez; gerçek yönetme itkisinden vazgeçmiştir. Gerçekten de bir önder olma, insanları etkileme ya da kullanma düşüncesi, coşkusal uzaklığıyla da tutarlılık içinde, bu tip için tatsız birşeydir.

Öte yandan eğer öz-gizleyici eğilimler ön cephedeyse, bu durumda çekilgin insanlar kendilerini olduğundan daha düşük bir düzeyde değerlendirmeye yatkın olurlar. Ürkek olabilir ve pek fazla

değerli olmadıklarına inanabilirler. Ayrıca, eğer öz-gizleyici çözüm konusunda tam bir bilgiye sahip olmasaydık, kolay kolay özgizleyicilik olarak tanımlayamayacağımız bazı tutumlar da sergileyebilirler. Bu insanlar çoğu kez başkalarının ihtiyaçlarına karşı keskin bir duyarlılık sergilerler ve gerçekten de yaşamlarının büyük bir bölümünü başkalarına yardım etmeye ya da bir dava uğruna harcayabilirler. Sık sık haksızlıklar ve saldırılar karşısında çaresiz kalırlar ve başkalarını suçlamak yerine suçu üstlenmeyi tercih ederler. Başkalarının duygularını asla incitmeme konusunda aşırı ölçüde kaygılı olabilirler. Uysal olma eğilimi de gösterirler. Ama bu son eğilim, öz-gizleyici tipte olduğu gibi sevecenlik ihtiyacı tarafından değil, sürtüşmelerden kaçınma ihtiyacı tarafından belirlenir. Ve bu insanlarda, öz-gizleyici eğilimlerin potansiyel gücünden korktuklarını gösteren korku alt akımları vardır. Örneğin, eğer coşkusal uzaklıkları almasaydı insanların kendilerini ezip geçeceği yolunda uyarılmış bir inancı dile getirebilirler.

Taşkın eğilimler bağlamında gördüğümüz şeye benzer bir biçimde, öz-gizleyici eğilimler de etkin, güçlü itkiler içeren tutumlar değildir. Bu itkilere hırslı bir yapı kazandıran sevgi tutkusu çekilgin tipte bulunmaz, çünkü bu tip başkalarından hiçbir şey istememeye ya da beklememeye ve onlara coşkusal açıdan katılmamaya karar vermiştir.

Şimdi artık bu tipin, taşkın itkilerle öz-gizleyici itkiler arasındaki iç çatışmadan geri çekilmesinin anlamını kavrıyoruz. Her iki itkiler grubundaki aktif öğeler devre dışı bırakıldığı zaman bunlar artık birbirine ters düşen güçler olmaktan çıkar; dolayısıyla artık bir çatışma içermez. Üç ana çözüm girişimiyle karşılaştırırsak, bir insan, çatışan güçlerden birisini *devre dışı bırakmaya* çalışarak bütünlüğü ulaşmayı umar; çekilme yoluyla çözümdeyse çekilgin tip, her iki gücü de *eylemsiz kılmaya* çalışır. Ve bunu yapabilir de çünkü aktif ün arayışını bırakmıştır. Yine onun da ideal özü olması gerekir, bu, iç-buyruklarla gurur sisteminin işleyişini koruduğu anlamına gelir, ama o ideal özü güncelleştirmeye —yani bunu eylem içinde gerçek kılmaya— yönelik aktif itkiyi bırakmıştır.

Benzer bir eylemsizleştirme eğilimi ayrıca onun gerçek özüyle ilgili olarak da etkinlik gösterir. Yine kendisi olmak ister, ama aktif

girişimgücü, çaba, canlı arzular ve uğraşlar üzerindeki denetimleriyle, ayrıca öz-gerçekleştirmeye yönelik doğal itkisi üzerinde de bir denetim oluşturmuş olur. Hem ideal hem de gerçek özü bağlamında üzerinde durduğu şey ulaşmak, gelişmek değil, *olmaktır*. Ama hala kendisi olmak isteyişi, coşkusal yaşamının kendiliğindenliğini bir ölçüde korumasına izin verir ve bu bağlamda o, diğer nevrotik tiplerden daha az kendine yabancılaşmış olabilir. Dine, sanata, doğaya —yani kişisellik özelliği olmayan birşeye— yönelik güçlü kişisel duygulara sahip olabilir. Ve sık sık, diğer insanlara katılımı için duygularına izin vermese de başkalarını ve onların özgün ihtiyaçlarını coşkusal olarak algılayabilir. Onu özgizleyicilikle karşılaştırırsak bu yeti tam bir açıklık kazanır. Benzer bir şekilde öz-gizleyici tip de olumlu duygularını boğmaz, tersine bunları besler. Ama bu duygular dramatize ediler ve çarpıtılır, çünkü bunların tamamı sevginin —yani kendini bırakmanın— hizmetine verilmiştir. Öz-gizleyici tip, kendini duyguları yoluyla yitirmek ve sonuçta başkalarıyla kaynaşarak, onların içinde eriyerek bir birliğe ulaşmak ister. Çekilgin tipse duygularını kesinlikle kendi yüreğinin derinliklerinde saklamak ister. Onun için kaynaşma, erime düşüncesi iğrenç birşeydir. Ne anlama geldiği konusunda ancak bulanık bir görüşe sahip olmasına karşın, "kendisi" olmak ister ve aslında farkında bile olmaksızın bu konuda kafası karışır.

İşte çekilmeye olumsuz ya da statik yapısını kazandıran şey de bu eylemsizleştirme sürecidir. Ama bu noktada önemli bir soru sormak zorundayız. Olumsuz niteliklerin tanımladığı bu değişmez durum izlenimi, yeni gözlemler tarafından da sürekli olarak pekiştirilmektedir. Ama bu, olgunun tamamını açıklamakta mıdır? Herşeyden önce, hiç kimse tek başına olumsuzlamayla, yaşayamaz. Çekilmenin anlamına ilişkin gözümüzden kaçan birşeyler olamaz mı? Çekilgin insan da olumlu birşeylerin arkasından koşmuyor mu? Bu, her ne pahasına olursa olsun huzur mu? Elbette, ama yine bu da olumsuz bir niteliğe sahiptir. Diğer iki çözümde bütünleşme ihtiyacının yanısıra bir başka güdülendirici güç daha —yaşama anlamını veren birşeye yönelik bir tutku: Birisinde yönetme, ötekinde sevgi tutkusu— vardır. Çekilme çözümünde de çok daha olumlu bir amaca yönelik eşdeğerde bir tutku olamaz mı?

Analitik çalışma sırasında bu tür sorular gündeme geldiği zaman, hastanın kendine ilişkin söylediklerini can kulağıyla dinlemek genellikle yararlı olmaktadır. Genellikle bize anlattığı ve bizim de yeterince ciddiye almadığımız birşeyler vardır. Gelin aynı şeyi burada da yapalım ve sözkonusu tipin kendisine nasıl baktığını yakından izleyelim. Herkes gibi onun da kendi ihtiyaçlarını ussallaştırıp süslediğini, bu nedenle bütün bu ihtiyaçların üstün özellikler olarak gözüktüğünü görmüştük. Ama bu bağlamda bir ayrım yapmak zorundayız. Ara sıra, örneğin çaba yokluğunu rekabetin üstünde olma terimleriyle sunması ya da eylemsizliğini alınterine yönelik küçümseyişinin bir sonucu olarak görmesi gibi, bir ihtiyaçtan bir erdem yarattığı olur. Ve analiz yol aldıkça, genellikle üzerinde pek fazla konuşulmaya gerek kalmaksızın hasta bu yüceltmeleri bırakır. Ama onun için açıkça gerçek bir anlam taşımaları yüzünden böyle kolay kolay saf dışı bırakılamayan yüceltmeler de vardır. Ve bunlar, onun bağımsızlığa ve *özgürlüğe* ilişkin söylediği herşeyle ilgilidir. Aslında çekilme açısından ele aldığımız temel özelliklerin çoğu, özgürlük açısından bakıldığı zaman da anlamlıdır. Her güçlü bağlanma onun özgürlüğünü kısıtlayacaktı. Aynı şey ihtiyaçlar içinde geçerlidir. Bu tür ihtiyaçlara bağımlı duruma gelecekti ve bunlar da onu başkalarına bağımlı yapacaktı. Eğer enerjisini bir uğraşa ayırmış olsaydı, ilgisini çekebilecek olan başka birçok şeyi yapmakta özgür olamayacaktı. Özellikle zorlamaya gösterdiği duyarlılık, yeni bir ışık altında kendini dışavurur. Özgür olmak ister ve bu nedenle baskıya göz yummayacaktır.

Bu tutuma uygun olarak, anılan konu analizde tartışmaya sunulduğu zaman hasta amansız bir savunmaya geçer. İnsanın özgürlük istemesi doğal değil mi? Bir insan yaptığı şeyleri baskı altında yaparsa duyarsızlaşmaz mı? Onun halası ya da arkadaşı her zaman hep kendilerinden bekleneni yaptıkları için renksiz, cansız birer insan olup çıkmadılar mı? Analist onu evcilleştirmek, belli bir kalıba sokmak, böylece onu bir evler dizisi içinde birbirinden ayırdedilmesi olanaksız evlerden birisi mi yapmak istiyor? Çekilgin tip, sınıflandırmadan, yığımdan nefret eder. Asla hayvanat bahçesine gitmez, çünkü hayvanları kafeste görmeye dayanamaz. Arzu ettiği şeyi canı istediği zaman yapmak ister.

Gelin bu tipin görüşlerinden bazılarını sonraya bırakarak, diğerlerine bir gözatalım. Bu görüşlerden özgürlüğün, onun için istediği şeyi yapmak anlamına geldiğini öğreniriz. Burada analist açık bir hata bulur. Hasta olma çabasıyla arzularını dondurmaya çalıştığı için, doğrusu ne istediğini bilmez. Sonuçta çoğunlukla bir şey yapmaz ya da yaptığı şey bir değer taşımaz. Ancak, bu onu rahatsız etmez, çünkü temelde özgürlüğü, başkalarının —ister insanlar, ister kurumlar olsun— onun yaşamına karışmaması olarak görmeye yatkındır. Bu tutumu bu kadar önemli kılan şey ne olursa olsun, bunu sonuna dek savunmayı amaçlar. Ondaki özgürlük düşüncesinin olumsuz bir düşünce olduğunu —birşey *uğruna* özgürlük değil, *birşeyden* özgürlük— kabul edersek, bu onun için (bu noktaya kadar), diğer çözümlerde bulunmayan bir tutku içermektedir. Öz-gizleyici tip, bağlılık ve bağımlılık ihtiyaçları nedeniyle özgürlükten epeyce korkmaktadır. Şu ya da bu türden yönetme ve üstünlük özlemiyle taşkın tip, özgürlük düşüncesini küçümsemeye yatkındır.

Buradaki özgürlük tutkusunu nasıl açıklayabiliriz? Buna kaynaklık eden içsel zorunluluklar nelerdir? Bunun anlamı nedir? Belli bir görüşe varmak için, sorunlarını sonradan yaşamdan çekilme yoluyla çözen insanların ilk yıllarına dönmemiz gerekir. Bu dönemlerde sık sık ya çok güçlü oluşları ya da kavranmalarının çok zor oluşu yüzünden çocuğun açıkça başkaldıramayacağı kötürüm edici etkenler vardır. Çocuğun kendi bireyselliğine yer vermeyen ve onu ezmekle tehdit eden bir aile havası, çok yakın bir coşkusal ortaklık bulunabilir. Öte yandan sevecenlik de görmüş olabilir, ancak bu sevecenlik ona öylesine bir yoldan verilmiştir ki, bu onu hoşnut etmekten çok başkaldırmaya itmiştir. Örneğin, çocuğun ihtiyaçlarını anlayamayacak kadar benmerkezcil olan, buna karşın çocuğun kendisini anlaması ya da ona coşkusal destek sağlaması yolunda büyük istekleri olan bir aile büyüğü sözkonusu olabilir. Ya da bu aile büyüğü, kendi ruhsal dünyası içinde, bir gün çocuğa coşkulu ve gösterişçi bir sevecenlik gösterecek, bir başka gün çocuğun anlayabileceği bir neden olmaksızın bir öfke nöbeti içinde onu azarlayacak ya da dövecek kadar tutarsız olabilir. Kısaca, çocuğun şu ya da bu yola girmesi için dolaylı dolaysız isteklerde bulu-

nan ve onun kişisel gelişimini özendirmek şöyle dursun, bireyselliğine bile yeterli saygıyı duymaksızın onu yıkımla tehdit eden bir çevre sözkonusudur.

Bu nedenle çocuk, kısa ya da uzun bir süre için, sevecenlik ve ilgi kazanmaya yönelik sonuçsuz çabalarla, çevresinde yükselen bağlara içerleyişi arasında çırpınıp durur. Bu ilk çatışmasını insanlardan uzaklaşarak çözer. Kendisiyle çevresindeki insanlar arasına coşkusal bir mesafe koyarak bu çatışmasını devre dışı bırakır.[4] Artık başkalarının sevecenliğine de onlarla kavga etmeye de istekli değildir. Böylece artık onlara yönelik çelişik duygular içinde bocalamaz ve oldukça dengeli bir biçimde onlarla geçinmeyi başarır. Ayrıca kendine ait bir dünyaya çekilmekle, kendi bireyselliğini de hepten felç olmaktan ve yıkılmaktan korumuş olur. *Dolayısıyla insanlardan ilk uzaklaşma tutumu, böylece bireyin bütünlüğüne hizmet etmekle kalmaz, önemli ve olumlu bir anlam da taşır: Kendi içsel yaşamıyla olan bağlarını korumak.* Bağımlılıktan özgür oluşu ona bir içsel bağımsızlık olasılığı tanır. Ama onun, başkalarına yönelik olumlu ya da olumsuz duygularını denetlemenin de ötesinde şeyler yapması gerekir. Ayrıca doyumları için başkalarının varlığını gerektirecek bütün arzu ve ihtiyaçlarını: Anlayışa, deneyimlerini paylaşmaya, sevecenliğe, yakınlığa, korunmaya yönelik doğal ihtiyaçlarını da geri çekmesi gerekir. Ne var ki bunun çok geniş kapsamlı sonuçları vardır. Bu, onun sevinçlerini, acılarını, hüzünlerini, korkularını kendine saklaması gerektiği anlamına gelir. Örneğin sık sık, korkularını —karanlık, köpek, vb korkularını— başkalarının bunları duymasına izin vermeksizin yenmek için acıklı, dinmek bilmeyen çabalar harcar. Kendini (otomatik olarak) sadece acı çektiğini saklamaya değil, acıyı hissetmemeye de zorlar. Yakınlık ya da yardım istemez, bunun nedeni sadece bunların içtenliğinden kuşkulanması değil, bu yardım ya da yakınlık geçici de olsa, bunların göz korkutucu bağımlılığın uyarı ışıkları olmasıdır. Bu ihtiyaçları örtü altında tutmanın ötesinde, arzularının engellenebileceği ya da onu bağımlı kılmaya yönelik araçlar olarak kullanılabileceği korkusuyla, bir başkasının, onun için herhangi birşeyin önemli olduğunu öğrenmesine engel olmanın daha güvenli olduğuna inanır. Ve böylece, çekilme sürecinin tipik özelliği olan bütün arzuların genel anlam-

da geri çekilmesi başlamış olur. Bir elbiseden, bir kedi yavrusundan ya da oyuncaktan hoşlandığını yine bilecek ama hoşlandığını söylemeyecektir. Ama tıpkı korkularında olduğu gibi burada da şöyle ya da böyle birtakım arzular beslenmemenin çok daha güvenlikli olduğuna inanmaya başlar. Gerçekte ne kadar az arzuya sahipse, geri çekilişi de o kadar güvencede olacak ve bir başkası için onu etkilemek de o kadar zor olacaktır.

Şu ana dek oluşan tablo henüz çekilme değildir ama çekilmenin gelişebileceği tohumları içermektedir. Durum olduğu gibi kalmış olsa bile bu, gelecekteki gelişim için çok ağır tehlikeler içerir. Diğer insanlarla aramızda yakınlık ve sürtüşme olmaksızın bir hava boşluğunda yetişip olgunlaşamayız. Ama durum kolay kolay statik kalamaz. Elverişli koşullar daha iyiye gitmediği sürece —öteki nevrotik gelişmelerde de gördüğümüz gibi— çekilme süreci de kısır döngüler içinde kendi momentumuyla gelişmesini sürdürür. Bu kısır döngülerden birisini az önce anıştırdık. Bir insanın başkalarıyla arasındaki coşkusal uzaklığı koruması için, arzu ve çabalarını kontrol altına alması zorunludur. Ne var ki arzuların geri çekilmesinin çift ağızlı bir etkisi vardır. Bu onu başkalarından daha az bağımlı kılar ama ayrıca zayıflatır da. Bu, giderek bireyin canlılığını alttan alta yok eder ve yönelim duygusunu sakatlar. Başkalarının arzularına ve beklentilerine karşılık koyabileceği pek birşeyi yoktur. Her etki ya da müdahaleye karşı iki kat daha tetikte, uyanık olmalıdır. Harry Stack Sullivan'ın güzel bir deyimini kullanmak gerekirse, "uzaklık makinesini geliştirmesi" gerekir.

Ilk gelişimi pekiştiren temel etkenler, iç-ruhsal süreçlerden kaynaklanır. Diğer nevrotikleri ün arayışına sürükleyen ihtiyaçlar burada da işleyişini sürdürür. Eğer tutarlı bir yolla yürütebilirse, ilk insanlardan uzaklaşma hareketi başkalarıyla olan çatışmalarını devre dışı bırakır. Ama çözümün güvenilirliği arzuların geri çekilişine bağlıdır ve erken yaşlarda bu süreçte dalgalanmalar olur; bu henüz kararlı bir tutum içinde olgunlaşmamıştır. Yine yaşamdan, ruhsal huzurdan daha fazlasını ister. Örneğin, yeterince özendirilirse yakın bir ilişkiye çekilebilir. Dolayısıyla çatışmaları kolayca eyleme geçer ve o, daha büyük bir bütünlüğe ihtiyaç duyar. Ama ilk gelişimi onu sadece bölünmüşlüğüyle değil, özgüven yokluğuy-

la ve güncel yaşam için yetersiz donatılmış olma duygusu eşliğindeki kendine yabancılaşmasıyla başbaşa bırakır. Ancak güvenli coşkusal bir uzaklıkta olduğu sürece başkalarıyla baş edebilir; yakın bir ilişkiye itildiğinde kavgadan kaçmasının ve tuzağa düşmüş olma duygusunun yanısara, ketlenir de. Bu nedenle o da bütün bu ihtiyaçlara öz-idealleştirme yoluyla bir cevap bulmaya itilir. Tutkularını gerçek yaşam da gerçekleştirmeye çalışabilir ama kendi içindeki birçok etkenden ötürü, birtakım güçlüklerle karşılaştığı an, çaba harcamaktan vazgeçer. İdeal özü temelde, gelişen ihtiyaçlarının bir yüceltmesidir. Bu, öz-yeterlilik, bağımsızlık, özünü de içine alan bir dinginlik, arzu ve tutkulardan özgür olma, hazza ya da acıya kapalı olma ve adil olmanın birleşimidir. Onun için adil olmak, kinciliğin (saldırgan tipin "adaleti" gibi) bir yüceltmesi olmaktan çok, katılmamanın ve başkalarının haklarını çiğnememenin idealize edilmesinden kaynaklanmaktadır.

Bu tür bir imaja karşılık gelen iç-buyruklar, onu yeni bir tehlikeyle karşı karşıya getirir. Başlangıçta kendi iç özünü dış dünyadan koruması gerekirken, şimdi bunu çok daha ürkütücü olan kendi iç buyurganlığından koruması gerekir. Bunun sonucu, o güne dek korumayı başarabildiği iç canlılığın derecesine bağlıdır. Eğer bu iç canlılık güçlüyse ve birey, bilinçaltında bunu bir çöküşten ya da yıkımdan korumaya kararlıysa, başlangıçta tartıştığımız sınırlamaların güçlendirilmesi bedeline —ancak aktif yaşamdan çekilme, öz-gerçekleştirmeye yönelik itkilerin denetlenmesi bedeline— de olsa, bu canlılığın bir bölümünü koruyabilir.

Buradaki iç-buyrukların diğer nevroz tiplerindekinden daha katı olduğunu gösteren ve klinik deneyimlerine dayanan hiçbir kanıt yoktur. Aradaki fark, özgürlük ihtiyacı yüzünden bu iç-buyrukların onu daha çok rahatsız etmesinde yatmaktadır. Bu tip, kısmen dışsallaştırma yoluyla bunların üstesinden gelmeye çalışır. Saldırganlığa ilişkin tabuları yüzünden bunu ancak pasif bir yolla yapabilir; bu, başkalarının beklentilerinin ya da böyle algıladığı şeylerin sorgusuz sualsiz boyun eğilmesi gereken buyruklar niteliği kazandığı anlamına gelir. Ayrıca, başkalarının beklentilerine boyun eğmezse onların düşmanlığını kazanacağına inanır. Kendi içinde bu, hem kendi iç-buyruklarını yerine getirmediği için kendi-

ne karşı keskin bir düşmanlık besleyişi gibi, başkalarının da ona düşman olabileceklerini hisseder. Ve bu düşmanlık beklentisi bir dışsallaştırma olduğu için, tersini gösteren deneyimler buna çare olamaz. Örneğin bir hasta uzun bir süre için analistin sabrına ve anlayışına tanıklık etmiş olabilir, ama yine de baskı altındayken, açıkça ona karşı çıkma tutumunu anlar anlamaz analistin kendisini bırakacağına inanabilir.

Böylece dış baskıya yönelik duyarlılığı büyük ölçüde pekişir. Dış çevre ona yok denecek kadar az bir baskı uyguluyor bile olsa, onun dış zorlama algılamayı neden sürdürdüğünü anlamaya başladık. İç-buyrukların dışsallaştırılması iç gerilimi azaltırken, yaşamına da yeni bir çatışma katar. Çevresindeki insanların beklentilerine uymalıdır; onların duygularını incitmemelidir; algılanan düşmanlıkları yatıştırmalıdır; ama ayrıca kendi bağımsızlığını da korumalıdır. Bu çatışma, başkalarına çelişkili tepki verişinde kendini ele verir. Birçok değişik türlerinde bu, önemli bir uysallık ve başkaldırı karışımıdır. Örneğin bir isteğe incelikle boyun eğebilir, ama ya bunu unutur ya da yerine getirmeyi erteler. Unutkanlık öylesine rahatsız edici boyutlara ulaşabilir ki, birey ancak üzerine davetleri ya da yapılacak işleri not ettiği bir not defterinin yardımıyla yaşamını belli bir düzene sokabilir. Ya da başkalarının arzularına boyun eğme tutumunu sonuna dek götürebilir ama az da olsa farkına varmaksızın, özünde bunları baltalar. Örneğin analizde, zamanında gelmek ya da aklına geleni söylemek gibi açık kurallara uyabilir, ama tartışılan şeyde öylesine az özümleme yapar ki çalışma sonuçsuz kalır.

Bu çatışmaların onun insanlarla olan ilişkilerinde gerilim yaratması kaçınılmazdır. Bu gerilimi zaman zaman bilinç düzeyinde algılayabilir. Ama farkında olsun ya da olmasın bu, onun insanlardan uzaklaşma eğilimini pekiştirir.

Başkalarının beklentilerine karşı devreye soktuğu pasif direnme ayrıca dışsallaştırılmayan iç-buyruklar bağlamında da etkinlik gösterir. Birşeyi yapması *gerektiği* duygusu bile çoğunlukla onu bitkin düşürmeye yeter. Eğer temelde hoşlanmadığı toplumsal etkinliklere katılma, bazı mektuplar yazma ya da faturalarını zamında ödeme gibi etkinliklerle sınırlandırılmış olsaydı, bu bilinçsiz otur-

ma grevi (eylemi) o kadar önemli olmayacaktı. Ama kişisel arzularını na kadar köklü olarak safdışı bırakmışsa, yaptığı —iyi, kötü ya da ilgisiz— birşey de yapması *gereken* birşey olarak onu o kadar sıkar: Bu, dişlerini fırçalaması, gazete okuması, yürüyüşe çıkması, işini yapması, yemeğini yemesi ya da bir kadınla sevişmesi olabilir. O zaman herşeyi, derin bir eylemsizlikle sonuçlanan sessiz bir direnişe toslar. Bu nedenle etkinlikler en alt düzeye indirilir ya da daha sık olarak, gerilim eşliğinde yürütülür. Bu nedenle üretken değildir, kolayca yorulur ya da kronik bir yorgunluk çeker.

Analizde bu iç (ruhsal) süreç açıklık kazanınca, bunu yaşatmaya yatkın iki etken ortaya çıkar. Hasta kendiliğinden enerjilerine başvurmadığı sürece bu yaşam biçiminin doyumsuz ve ömür tüketici olduğunu tam anlamıyla anlayabilir, ama hiçbir değişme olasılığı görmeyecektir çünkü —kendisinin de inandığı gibi— kendi kendini sürüklemek uğruna olmasaydı kısaca hiçbir şey yapmayacaktı. Diğer neden, eylemsizliğinin üstlendiği önemli işlevde yatmaktadır. İçinde bulunduğu ruhsal felç durumu kafasında değişmez bir derde dönüşmüş olabilir ve o bunu öz-suçlamaları ve özaşağılamayı saf dışı bırakmak için kullanabilir.

Etkinsizlikteki bu artış, ayrıca bir başka kaynaktan daha beslenir. Tıpkı çatışmalarını eylemsizleştirerek çözmeye çalışması gibi, iç buyruklarını da devre dışı bırakmaya çalışır. Bunu, iç-buyrukların canını sıkmaya başlayacağı durumlardan kaçınaya çalışarak yapar. O zaman burada, ciddi bir arayıştan yoksun olduğu kadar, insanlarla ilişki kurmaktan kaçınmasının bir başka nedeni yatmaktadır. Hiçbir şey yapmadığı sürece, iç-buyruklarının ve tabularının hiçbirisini çiğnemeyeceği yolundaki bilinçsiz parolayı izler. Bazen kendine ait uğraşların başkalarının hakkını çiğneyeceğini düşünerek bu kaçınımları ussallaştırır.

İç-ruhsal süreçler, özgün coşkusal uzaklaşma çözümünü birçok yoldan pekiştirmeyi sürdürür ve düzenli olarak çekilme tablosunu oluşturan sorunlar yaratır. Eğer özgürlük tutkusundaki olumlu öğeler olmasaydı —değişmeye yönelik girişimgücünün çok az oluşundan ötürü— bu durum terapi açısından yaklaşılmaz olurdu. Bu öğelerin ağır bastığı hastalar, iç-buyrukların zararlı yapısı konusunda diğer hastalardan çok daha dolaysız bir anlayışa sa-

hiplerdir. Eğer koşullar elverişliyse, uyguladıkları baskıya karşın bu iç-buyrukları çabucak kavrayabilirler ve gerçekte karşı oldukları bu iç-buyruklara açıkça cephe alabilirler.[5] Elbette bu tür bir bilinçli tutum kendi içinde bunları yok etmez, ama düzenli olarak bunların üstesinden gelme konusunda önemli bir yardım sağlar.

Şimdi çekilmenin tümel yapısına, bütünlüğün korunması açısından yeniden bakınca, bazı gözlemler belli bir düzene girer ve önem kazanır. Herşeyden önce, gerçek anlamda çekilgin olan insanların bütünlüğü, uyanık bir gözlemcinin her zaman dikkatini çeker. Bunun her zaman için farkındaydım, ama daha önce anlamadığım şey bunun, sözkonusu yapının çekirdeğini oluşturduğu ve yapısal bir parçası olduğuydu Coşkusal katılımsız, çekilgin insanlar pratik olmayabilirler, atıl, etkisiz, etkilere ve yakın ilişkilere karşı bir tutum içinde oldukları için ulaşılması zor insanlar olabilirler, ama güç, başarı, gösteriş ya da "sevgi" büyüsü tarafından baştan çıkarılmayan ya da çarpıtılmayan en derin duygularında ve düşüncelerinde temel —şu ya da bu ölçüde— bir içtenliğe, bir temizliğe, bir masumiyete sahiplerdir

Ayrıca iç bütünlüğü koruma ihtiyacında, bu yapının temel özelliğine neden olan bir başka etken daha buluruz. İlk önce sakınımların ve sınırlamaların, bütünlüğün hizmetine verildiğini gördük. Derken bunların ayrıca henüz anlamını bilmeksizin, özgürlük ihtiyacı tarafından belirlendiğini de gördük. Şimdi bu insanların, içsel yaşamlarını lekesiz ve tertemiz korumak için coşkusal katılımdan, etkiden, baskıdan, hırsın ve rekabetin zincirlerinden özgür olmaya ihtiyaç duyduklarını anlıyoruz.

Hasta böylesine belirleyici olan bu konudan sözetmeyince şaşırdığımızı hissedebiliriz. Aslında "kendisi" olarak kalmak istediğini; analiz yüzünden "bireyselliğini yitirmekten" korktuğunu; analizin onu herkes gibi yapacağını; analistin elinde olmadan onu kendi ölçülerine göre şekillendirebileceği, vb şeyleri dolaylı yollardan belirtmiştir. Ama çoğunlukla analist bu tür sözlerin tam önemini kavrayamaz. Bu ifadelerin dile getirildiği bağlamlar, hastanın ya kendi nevrotik özü olarak ya da yine kendi görkemli ideal özü olarak kalmak istediğini düşündürür. Ve gerçekten de hasta kendi statükosunu savunur. Ama kendisi olması konusundaki ısrarı ayrı-

ca henüz tanımlayabilecek bir durumda olması da kendi gerçek özünün bütünlüğünü korumaya ilişkin kaygılı bir ilgiyi dile getirir. Ve ancak analitik çalışmanın yardımıyla, kendini (kendi gerçek özünü) bulmak için kendini (kendi nevrotik, yüceltilmiş özünü) yitirmesi gerektiği yolundaki eski gerçeği öğrenebilir.

Bu temel sürecin sonunda çok farklı üç yaşam biçimi ortaya çıkar. İlk grup olan *kalıcı çekilmede*, çekilme ve içerdiği herşey tutarlı bir biçimde sürdürülür. İkincide özgürlük tutkusu, pasif direnmeden daha aktif bir başkaldırıya dönüştürülür: Bu da *asi grubu* oluşturur. Üçüncüdeyse yozlaşma süreçleri ağır basar ve *sığ bir yaşama* yol açar.

İlk gruptaki farklılıklar taşkın ya da öz-gizleyici eğilimlerin ağırlığıyla ve bireyin etkinliklerden uzaklaşma derecesiyle ilgilidir. Başkalarıyla aralarındaki coşkusal uzaklığa karşın bazıları aileleri, arkadaşları ya da işleri nedeniyle ilişkiye girdikleri insanlar için birşeyler yapma yetisine sahiplerdir. Ve belki de ilgisizlikleri yüzünden, gösterdikleri yardımda çoğunlukla etkili olurlar. Taşkın ve öz-gizleyici tiplerin tersine bunlar, bu yardım karşılığında pek birşey beklemezler. Sözkonusu tiplerin tersine, karşısındaki insanlar onun yardımcı olma hevesini kişisel bir yakınlık diye yanlış yorumlayıp gösterdiği yardıma ek olarak daha çoğunu isterlerse, bu onu çileden çıkarır.

Etkinliklerin sınırlandırılmış olmasına karşın bu tipten olan birçok insan, günlük işlerini yapma yetisine sahiptir. Ancak bu işler, eylemsizliğin içsel olumsuzluklarına karşı yapıldığı için genellikle gerilim olarak algılanır. Yapılan iş biriktiği, girişimgücü gerektirdiği ya da birşey için veya birşeye karşı mücadele gerektirdiği an, eylemsizlik çok daha belirgin bir hal alır. Rutin işleri yapmaya yönelik güdülenmeler genellikle karışıktır. Ekonomik zorunlulukların ve geleneksel buyrukların yanısıra, çoğunlukla, çekilgin olmalarına karşın, başkalarına yardımcı olma ihtiyacının varlığı da sözkonusudur. Bunun yanısıra gündelik çalışma, kendi kaynaklarıyla başbaşa bırakıldıkları zaman duydukları boşunalık duygusundan kaçmaya yönelik bir araç olarak da iş görebilir. Bu insanlar çoğunlukla boş zamanlarında ne yapacaklarını bilmezler. Bu tip için başkalarıyla kuracağı ilişkiler, eğlenmesine izin vermeyecek kadar ge-

rilimlidir. Bu insanlar kendi başlarına olmaktan hoşlanırlar, ama üretken değillerdir. Bir kitabı okumak bile bir iç direnmeye toslayabilir. Bu nedenle hayal kurarlar, düşünürler, müzik dinlerler ya da çaba göstermeksizin ulaşabilirlerse doğayla olmaktan haz duyarlar. Boşunalığın ürpertici korkusunun çoğunlukla farkında değillerdir, ama işlerini otomatik olarak öyle bir düzene sokarlar ki, kendilerine ayıracak pek boş zamanları kalmaz.

Son olarak, eylemsizlik ve buna eşlik eden düzenli işe yönelik tiksinti ağır basabilir. Eğer parasal güçleri yoksa geçici işlerde çalışabilirler ya da ayrıca asalakça bir varoluş düzeyine inebilirler. Ya da ortalama parasal olanaklara sahiplerse, hoşlarına giden şeyleri yapma konusunda özgür olduklarını hissetmek için ihtiyaçlarını olabildiğince sınırlandırmayı tercih ederler. Ne var ki yaptıkları şeyler çoğunlukla hobi niteliğine sahiptir. Ya da bu insanlar şöyle veya böyle tam bir eylemsizliğe yenik düşebilirler. Bu sonuç, Goncharov'un, ayakkabılarını giymek zorunda oluşuna bile içerleyen unutulmaz Oblomov'unda ustaca sergilenmiştir. Arkadaşı onu başka ülkelere bir geziye davet eder ve onun için en ince ayrıntısına dek her türlü hazırlığı yapar. Oblomov, kendi hayalinde kendini Paris'te, İsveç dağlarında görür, biz de kuşkuya kapılırız: Gidecek mi, gitmeyecek mi? Elbette gitmekten cayar. Onun için şamatalı bir gezi ve her an yeni izlenimler edinme gibi gözüken şeyin algılanışı çok fazladır.

Genel bir eylemsizlik, bu tür aşırı noktalara dek götürülmese bile, Oblomov'un ve hizmetçisinin sonraki yazgısının da gösterdiği gibi bu tür bir bozulma, kokuşma tehlikesini de birlikte taşımaktadır. (O zaman buradan üçüncü grubun sığ yaşamına bir geçiş olacaktır.) Bu ayrıca, birşey yapmaya yönelik bir direnmenin de ötesinde, düşünmeye ve hissetmeye karşı bir direnmeye de dönüşebileceği için özellikle tehlikelidir. O zaman düşünmek de hissetmek de bütünüyle tepkisel olup çıkar. Bir konuşma ya da analistin anıştırmaları onda bir düşünceler zincirini harekete geçirebilir, ama bu hiçbir eneriyi eyleme sokmadığı için, dağılıp gider. Bir ziyaret ya da mektup olumlu ya da olumsuz bir duygu uyandırabilir ama benzer bir biçimde, bu duygu da kısa sürede yoğunluğunu yitirerek ortadan kalkar. Bir mektup, buna yanıt vermeye yönelik bir dürtü-

yü alevlendirebilir, ama bu anında yapılmazsa kısa sürede unutulabilir. Düşünme edimindeki eylemsizlik analizde de gözlenebilir ve sık sık bu, analitik çalışma için büyük bir köstek olur. O zaman yalın zihinsel işlemler bile güçleşir. Bir saat önce tartışılan şey bir saat sonra unutulabilir; bunun nedeni özel bir "direnme" değil, hastanın, konunun kafasında yabancı bir kütle gibi kalmasına seyirci kalmasıdır. Bazen bir ölçüde kavranması zor konuları okurken ya da tartışırken olduğu kadar, analizde de çaresizlik ve zihinsel karışıklık duyar, çünkü verileri birbirine bağlama gerilimi çok büyüktür. Bir hasta, bu amaçsız karışıklığı bir rüyasında dile getirmişti; rüyasında kendini dünyanın dört bir yanında buluyordu. Bu yerlerden hiçbirisine gitmeye niyetlenmişti; oraya nasıl gittiğini ya da nasıl geri döneceğini bilmiyordu.

Eylemsizlik ne kadar yayılırsa kişinin duyguları da bundan o kadar etkilenir. Ve şöyle ya da böyle tepki vermek için çok daha güçlü uyarımlara ihtiyaç duyar. Bir parktaki bir grup güzel ağaç onda artık birtakım duygular uyandırmaz; bunun için göz alıcı bir günbatımına ihtiyaç duyar. Duygularındaki bu tür bir eylemsizlik trajik bir öğe içerir. Daha önce de gördüğümüz gibi çekilgin tip, duygularının temizliğini el değmemiş bir şekilde korumak için taşkın eğilimlerini büyük ölçüde sınırlandırır. Ama aşırıya kaçarsa bu süreç, başlangıçta korunması amaçlanan canlılığı ortadan kaldırır. Dolayısıyla coşkusal yaşamı kötürüm olunca sonuçta duygularda başgösteren ölülükten ötürü diğer hastalardan daha çok acı çeker ve bu, değiştirmeyi istediği şeylerden birisi olabilir. Analiz ilerledikçe zaman zaman, genelde daha aktif olduğu anlarda duygularını daha canlı olarak algılayabilir. Dahası, coşkusal yaşamdaki ölülüğün, derin eylemsizliğin bir belirtisinden öte birşey olmadığını ve ancak bu eylemsizlik azaldığı zaman coşkusal yaşamının değişebileceğini görmekten nefret eder.

Eğer herhangi bir etkinlik sonuna dek sürdürülürse ve yaşam koşulları da elverişliyse, kalıcı çekilmenin bu tablosu olduğu gibi kalabilir. Çekilgin tipin birçok özelliği bunun böyle olmasına katkıda bulunur: Çabalarını ve beklentilerini denetleyişi, değişme ve mücadeleye yönelik isteksizliği, olaylara katlanabilme yetisi. Ne var ki tedirgin edici bir öğe —özgürlüğün onun için taşıdığı bü-

yüleyici çekim— bütün bunlara karşı eyleme geçer. Aslında çekilgin insan boyun eğmiş bir asidir. Şu ana dek olan çalışmamızda bu özelliğin, iç ve dış baskıya yönelik pasif bir direnmede dile geldiğini gördük. Ama bu, herhangi bir anda *aktif bir başkaldırıya* dönüşebilir. Bunun gerçekten olup olmayacağı, öz-gizleyici eğilimlerle taşkın eğilimlerin göreceli gücüne ve kişinin o ana dek korumayı başarabildiği iç canlılığın derecesine bağlı olacaktır. Taşkın eğilimleri ne kadar güçlü ve o da ne kadar canlıysa, yaşamının sınırlandırılmış olması onu o kadar doyumsuz bırakacaktır. Dış ortama yönelik hoşnutsuzluğu ağır basabilir; o zaman bu, temelde bir "*karşı* başkaldırıdır." Ya da eğer kendisiyle olan hoşnutsuzluğu daha ağır başarsa, o zaman bu temelde bir "*uğruna* başkaldırıdır."

Çevresel ortam —ev, iş— öylesine doyumsuz bir durum alabilir ki, birey sonunda buna daha fazla katlanmayı bırakır ve şu ya da bu yoldan açıkça başkaldırır. Evini ya da işini terkedebilir ve geleneklere, kurumlara olduğu kadar ilişkiye geçtiği insanlara karşı da militanca bir saldırganlığa bürünebilir. Tutumu, bir "benden ne beklediğin ya da hakkımda ne düşündüğün umrumda bile değil" tutumudur. Bu şöyle veya böyle görgülü bir yoldan ya da az ya da çok saldırganca, kabaca dile getirilebilir. Bu, toplumsal bakış açısından oldukça ilginç bir gelişmedir. Eğer böyle bir başkaldırı temelde dışa yöneltilirse bu, kendi içinde yapıcı bir eğilim değildir ve kişinin enerjisinin açığa çıkmasına karşın, onu kendinden çok çok daha uzaklara götürebilir.

Ancak başkaldırı daha çok içe yönelik bir süreç olabilir ve iç buyurganlığa karşı doğrultulabilir. O zaman belli sınırlar içinde bu, özgür bırakıcı bir etkiye sahip olabilir. Son durumda bu, yaygaracı bir başkaldırıdan çok, düzenli bir gelişme, bir devrimden çok bir evrimdir. O zaman birey kendi zincirlerinin ağırlığı altına girerek daha çok acı çeker. Ne kadar kapanıp kaldığı, kendi yaşama biçiminden ne kadar az hoşlandığını, nasıl sadece kurallara uymakla yetindiğini, gerçekte çevresindeki insanlarla, yaşam ölçüleriyle ya da yine onların ahlak değerleriyle ne kadar az ilgilendirdiğini anlar. Daha önce de söylediğimiz gibi, önemli bir başkaldırının, kibirin ve arı öğelerin bir karışımı olan "kendisi olma" kararlılığı daha da artar. Enerjisi açığa çıkar ve yetenekli olduğu alanlarda üretken

olur. Somerest Maugham, *The Moon and the Sixpence* adlı yapıtındaki ressam Strickland tipinde, bu tür bir süreci tanımlamıştır. Ve öyle sanıyorum ki diğer sanatçılar kadar, Strickland'ı izleyen Gaugin da bu tür bir evrim geçirmiştir. Doğaldır ki yaratılan şeyin değeri var olan yetenek ve becerilere bağlıdır. Bunun, üretken olmanın tek yolu olmadığını söylemek gereksiz. Bu, daha önceden ketlenen, engellenen yaratıcı becerilerin dışavurum için özgürleşebileceği *bir* yoldur.

Ancak, bu olaylardaki özgürleştirme sınırlı bir süreçtir. Buna ulaşan insanlar yine çekilmenin damgasını taşır. Yine büyük bir özenle, insanlarla aralarındaki coşkusal uzaklığın bekçiliğini yapmaları gerekir. Dünyaya yönelik tutumlarının tamamı yine savunmacı ya da militancadır. Verimli bir yapıya sahip olabilen coşkulu üretkenlikleriyle ilgili konuların dışında yine kendi kişisel yaşamlarına karşı büyük ölçüde kayıtsız, ilgisizlerdir. Bütün bunlar, bu insanların içi çatışmalarını çözmediklerine, ama işe yarar uzlaşmacı bir çözüm bulduklarına dikkati çeker.

Bu süreç, ayrıca analizde de başgösterebilir. Ve analiz herşeye karşın bir özgürleştirme yarattığı için, bazı analistler [6] bunu en güzel sonuç olarak değerlendirirler. Yine de bunun sadece kısmi bir çözüm olduğunu unutmamamız gerekir. Çekilmenin tümel yapısını başından sonuna irdelemekle yaratıcı enerjiler özgür bırakılmakla kalmaz, kişi de kendisiyle ve başkalarıyla bir bütün olarak daha iyi bir ilişki kurabilir.

Kuramsal olarak aktif başkaldırının sonucu, özgürlük tutkusunun çekilme çözümünün yapısı içindeki belirleyici önemi ve bunun özerk içsel yaşamın korunmasıyla olan ilişkisini gözler önüne serer. Tersine şimdi, bir insan kendine ne kadar çok yabancılaşırsa —ve bu yabancılaşmanın derecesi ne kadar çok artarsa — özgürlüğün de o kadar anlamsızlaştığını görebiliriz. İç çatışmalardan, aktif yaşamdan, kendi gelişimine yönelik aktif bir ilgiden uzaklaşmakla birey, kendi duygularının derinliğinden uzaklaşma tehlikesiyle de karşı karşıya gelmiş olur. Zaten kalıcı çekilmede bir sorun olan boşunalık duygusu bu durumda, dinmek bilmeyen zihinsel karışıklıkları gerekli kılan bir boşluk korkusu yaratır. Çabalar ve amaca yönelik etkinlikler üzerindeki denetlemeler, sonuçtaki bir

akıntıyla sürüklenme eşliğindeki bir yönelim kaybına yol açar. Acısız ve sürtüşmesiz kolay bir yaşam sürme ısrarı, özellikle para, başarı ve saygınlık kışkırtmasına yenik düştüğü zaman yıkıcı bir etken olabilir. Kalıcı çekilme sınırlandırılmış bir yaşam demektir, ama umutsuz değildir; insanlar henüz kendilerini yaşatacak şeylere sahiplerdir. Ama kendi yaşamının özerkliği ve derinliği görüşünü yitirdikleri an, çekilmenin olumlu değerleri yok olurken, olumsuz yanları da olduğu gibi kalır. İşte ancak o zaman çekilme umutsuz bir hal alır. Bu durumda sözkonusu insanlar yaşamın özünden, dış yüzeyine, çerçevesine geçerler. Ve bu da son grubu, yani *sığ yaşamı* tanımlar.

Böylece merkezcil bir yoldan kendinden uzaklaşan bir insan, kendi duygularının derinliğini ve yoğunluğunu yitirir. İnsanlara yönelik tutumunda ayrım gözetmez bir duruma gelir. Onun için herkes "çok iyi bir arkadaş," "böylesine hoş bir yandaş" ya da "böylesine güzel bir kız" olabilir. Ama gözden ırak olan gönülden de ıraktır. En önemsiz bir kışkırtmada bile olan biteni araştırma zahmetine katlanmaksızın, bu insanlara duyduğu ilgiyi yitirebilir. Coşkusal uzaklığı, ilgisizliğe, umursamazlığa dönüşür.

Benzer bir biçimde sevinci ve neşesi de sığlaşır. Cinsel ilişkiler, yemek yeme, dedikodu, oyunlar ya da politika bireyin yaşamının büyük bir bölümünü doldurur. Asal şeylere yönelik duygusunu yitirir. İlgileri yüzeyselleşir. Artık kendi yargısını ya da inançlarını şekillendirmez; bunun yerine günlük piyasada geçerli olan görüşleri benimser. Genellikle "insanların" düşündüklerinden aşırı ölçüde korkar. Bütün bunlarla birlikte kendine, başkalarına, değerlere yönelik inancını yitirir. İnançsız bir insan olup çıkar.

Sığ yaşam biçiminin, sadece belli konulardaki vurgulamalarıyla farklılık gösteren üç değişik türünü birbirinden ayırabiliriz. İlkinde vurgulama, *eğlence*, hoşça vakit geçirme üzerinedir. Bu, çekilmenin temel yapısal bir özelliğinin —istememenin— tersine, yüzüyde bir yaşama sevincine benzer. Ama buradaki güdülendirici güç bir neşe arayışı değil, dikkati dağıtıcı hazlar aracılığıyla, sancıyan bir boşunalık duygusunu dibe bastırma zorunluluğudur. *Harper's Magazine*'de bulduğum "Palm Springs"[7] adlı şiirden aşağı aldığım bölüm, sosyete takımındaki bu tür bir eğlence arayışını betimlemek-

tedir:

Oh, bana bir ev verin
Milyonerlerin turladığı
Ve sevgili küçük kızların oynaştığı
Zekice bir sözcüğün asla duyulmadığı
Ve bütün gün dolarları topladığımız
Bir ev verin.

Ancak elbette bu, sosyete takımıyla sınırlı değildir, toplumsal ölçü, dar gelirli gruplara dek iner. Elbette ister pahalı gecekulüplerinde, kokteyllerde, tiyatro partilerinde, ister içki içmek, kağıt oynamak ve sohbet için düzenlenen ev toplantılarında bulunan bir "eğlence" olsun, bu sadece bir para sorunudur. Bu ayrıca pul biriktirme, boğazına düşkün bir insan olma ya da sinemaya gitme gibi şeyler aracılığıyla daha da sınırlı bir alana çekilebilir; bütün bunlar eğer yaşamın tek gerçek içeriği olmasaydı, yerinde şeyler olacaklardı. Bu eğlence arayışınınsosyalleşmesi de gerekmez, ancak polisiye romanlar okumayı, radyo dinlemeyi, televizyon izlemeyi ya da hayal kurmayı içerebilir. Eğer eğlence sosyalleşirse iki şeyden kesinlikle kaçınılır: Şöyle veya böyle yalnız kalmak ve ciddi konular üzerinde konuşmak. Ciddi konular kötü konular olarak değerlendirilir. "Esneklik" ya da "özgür düşüncelilik," ince bir örtü katmanıyla inançsızlığı gizleyebilir.

İkinci grupta vurgulama, *saygınlık ya da fırsatçı başarı* üzerinedir. Çalışma, çaba ve uğraşlar üzerinde oluşturulan ve çekilme çözümünde tipik olan denetlemeler, burada da bütün gücüyle işlemektedir. Bu kısmen, paraya sahip olmanın kolaylaştıracağı bir yaşam arzusudur. Kısmen de sığ yaşam grubundakilerin sıfıra inen özsaygıyı yapay olarak yükseltme ihtiyacıdır. Ancak iç özerkliğin yitirilmesi nedeniyle bu, kişinin kendini başkalarının gözünde yükseltmesiyle yapılabilir. Birisi bir kitap yazar, çünkü bu best seller (en çok satan kitap) olabilir; birisi para için evlenir; bir başkası birtakım çıkarlar vaadetmeye eğilimli siyasi bir partiye katılır. Toplumsal yaşamda eğlence üzerindeki vurgulama az, belli çevrelere ait olmanın ya da belli yerlere gitmenin verdiği saygınlık üzerindeki vurgulama

çoktur. Tek ahlak kuralı, açıkgöz olmak, atlatmak ve yakayı sıyırmak, yakalanmamaktır. George Eliot, *Romola*'da, Tito tipinde, bu tür fırsatçı bir insanın tablosunu ustaca çizmiştir. Tito tipinde, çatışmalardan kaçınmayı, kolay bir yaşam sürme ısrarını, katılımsızlığı ve aşamalı ahlaki yozlaşmayı görürüz. Bu sonuncusu kazara değildir, ahlak bağının giderek daha çok zayıflaması yüzünden mutlaka başgösterecek bir olaydır.

Üçüncü sığ yaşam biçimiyse *"iyi uyarlanmış" otomasyondur.* Burada doğal düşünme ve duyma yetisinin yitirilmesi, kişilikte genel bir silikleşmeye yol açar; Marquanhd yarattığı birçok tipte bu süreci ustaca tanımlamıştır. Bu durumda böyle bir insan başkalarına uyar ve onların değerlerini, geleneklerini benimser. Çevresinde ne bekleniyorsa ya da ne doğru olarak değerlendiriliyorsa onu düşünür, hisseder, yapar ya da ona inanır. Buradaki coşkusal ölülük diğer iki gruptakinden daha büyük değil, daha açıktır.

Erich Fromm, bu aşırı uyarlanmayı çok güzel tanımlamış ve bunun toplumsal önemini kavramıştır.[8] Yapmamız gerektiği gibi sığ yaşamın diğer iki grubunu da katarsak, bu tür yaşam biçimlerinin sıklığı yüzünden bunun toplumsal önemi daha da büyük boyutlar kazanır. Fromm, buradaki tablonun, nevrozların genel akışından farklı olduğunu doğru olarak görmüştür. Buradaki insanlar açıktan açığa diğer nevrotikler gibi sürüklenmezler, çatışmalardan açıkça rahatsız olmazlar. Ayrıca çoğunlukla, kaygı ya da deprasyon gibi özgün "belirtiler (semptomlar)" bu insanlarda bulunmaz. Bu insanların, rahatsızlık çekmedikleri ama birşeylerden yoksun oldukları izlenimi ediniriz. Fromm'un sonuçlandırması, bunların nevrozlar olmaktan çok, özürlü olma durumları olduğu yolundadır. Özürlü olmayı yapısal birşey olarak değil, yaşamın ilk yıllarında otorite tarafından ezilmiş olmanın bir sonucu olarak değerlendirmiştir. Onun özürden sözedişiyle benim sığ yaşamdan sözedişim, sadece terminolojik bir farklılık gibi gözükebilir. Ama sık sık olduğu gibi terminolojideki fark, olgunun anlamı gibi önemli farklılıkların bir sonucudur. Aslında Fromm'un görüşü iki ilginç soruya yol açar: Sığ yaşam nevrozla ilgisi olmayan bir durum mudur, yoksa burada sunduğum gibi nevrotik bir sürecin mi sonucudur? Ve: Kendilerini sığ yaşama kaptıran insanlar gerçekten de derinlikten,

ahlak bağından ve özerklikten yoksun mudur?

Bu sorular yakın bir ilişki içindedir Analitik gözlemin bu konuda söyleyeceklerine bir gözatalım. Bu konuda gözlemler elde edilebilir, çünkü bu gruba ait insanlar da analize gelebilir. Elbette eğer sığ yaşam süreci tam olarak gelişmişse, terapiye yönelik bir özen, bir girişimgücü bulunmaz. Ama bu süreç fazla ilerlememişse birey analiz edilmek isteyebilir, çünkü ya ruhsal-bedensel (psikosomatik) hastalıklar ya da birbirini izleyen başarısızlıklar, iş yaşamındaki ketlemeler ve artan bir boşunalık duygusu onu rahatsız etmektedir. Bu insanlar hızla inişe geçtiklerini sezinleyebilirler ve bu konuda üzüntüye kapılabilirler. Analizdeki ilk izlenimimiz, genel merak açısından az önce tanımlanan şeydir. Yüzeyde kalırlar, psikolojik meraktan yoksun gibi gözükürler, yüzeysel açıklamalara yatkındırlar, sadece parayla ve saygınlıkla ilgili dışsal konularla ilgilenirler. Bütün bunlar bize, bu insanların özgeçmişlerinde göze çarpandan daha çok şey olduğunu düşündürür. Çekilmeye yönelik genel yer değiştirme bağlamında daha önce de tanımlandığı gibi, ilkgençlik yıllarından önce, ya da sonra aktif uğraşlar verdikleri ve coşkusal bir bunaltı yaşadıkları dönemler vardır. Bu, Fromm'un kabul ettiği dönemden sonraki koşulların başlangıcı olmakla kalmaz, bunun bir zamanlar açık olan bir nevrozun sonucu olduğuna da dikkati çeker.

Analiz ilerledikçe, gündelik yaşamlarıyla rüyaları arasında insanı şaşkına çeviren bir tutarsızlık ortaya çıkar. Rüyaları, kesinlikle coşkusal bir derinlik ve çalkantı gösterir. Bu rüyalar, derinlere gömülü bir üzüntü, öz-nefret ve başkalarına yönelik nefret, kendine acıma, umtusuzluk, kaygı ortaya çıkarır ve çoğunlukla bunu sadece rüyaları başarabilir. Başka bir deyişle, pürüzsüz yüzeyin altında bir çatışmalar ve tutkulu duygular dünyası *vardır*. Bu insanların, rüyalarına ilgi duymalarını sağlamaya çalışırız, ama onlar bunları gözardı etme eğilimi gösterirler. Kesinlikle birbiriyle ilgisi olmayan iki ayrı dünyada birden yaşıyor gibi gözükürler. Burada belli bir yüzeysellik olmadığını, bu insanların, kendi derinliklerinden uzak durma konusunda aşırı kaygılı olduklarını giderek daha iyi anlarız. Anlık bir zaman dilimi içinde bu derinliğe şöyle bir bakar ve sanki hiçbir şey olmamış gibi, bu derinliğin kapağını sıkı sı-

kıya kaparlar. Kısa bir süre sonra, gündelik yaşamda vazgeçtikleri derinlikten birdenbire duygular su yüzüne çıkabilir: bir anı onları ağlatır, bir özlem duygusu ya da dini duygu su yüzüne çıkabilir, ama hemen gözden kaybolur. Sonraki analitik çalışmanın doğruladığı bu gözlemler, bir özürlü olma kuramıyla çelişir ve bu insanların kendi içlerindeki kişisel yaşamlarından kaçmaya ilişkin kararlılıklarına dikkati çeker.

Sığ yaşamı nevrotik bir sürecin talihsiz bir ürünü olarak ele almak bize, hem korumada hem de terapide çok daha az karamsar bir bakış açısı kazandırır. Sığ yaşam biçiminin günümüzdeki sıklığı, bunu bir rahatsızlık olarak tanımayı ve gelişimini engellemeyi oldukça istenir kılmaktadır. Buna yönelik koruma önlemleri, genelde nevrozlara ilgili koruyucu araçlarla çakışır. Bu bağlamda çok şey yapıldı ve daha çok şeyin yapılması gerekmektedir; özellikle okullarda bu çalışma açıkça yapılabilir.

Çekilgin insanlara yönelik her terapi çalışması için önkoşul bunu yapısal ya da kültürel bir özgünlük olarak değerlendirip göz ardı etmemek, bunu nevrotik bir rahatsızlık olarak kavramaktır. Bunun yapısal ya da kültürel bir özgünlük olduğu kuramı, sorunun değişmez olduğu ya da psikiyatristlerin uğraşacağı sorunlar alanına girmediği anlamına gelir. Bugüne dek bu olgu diğer nevrotik sorunlardan daha az bilinmekteydi. Bunun daha az ilgi uyandırması belki de iki nedene dayanmaktadır. Bu, bir insanın yaşımın felç etse de, bu süreçte ortaya çıkan birçok rahatsızlık oldukça belirsizdir ve dolayısıyla daha az aciliyetle tedavi gerektirir. Öte yandan bu arka cepheden yükselebilecek rahatsızlıklar, temel süreçle birleştirilmemiştir. Bu süreçte psikiyatristlerin çok iyi tanıdığı tek etken, coşkusal uzaklıktır. Ama çekilme, terapiye özel sorunlar ve özel zorluklar getiren çok daha genel içerikli bir süreçtir. Bu sorunların üstesinden başarıyla gelebilmemizi ancak bu sürecin dinamik güçlerine ve anlamına ilişkin tam bir bilgi sağlayabilir.

NOTLAR

1. Coşkusal katılımsızlığın yapısına ilişkin daha çok ayrıntı için, *bkz.* Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız, age.*, 5. Bl., İnsanlardan Uzaklaşma.

2. Freud bu tipik olayı gözlemiştir; bunun, sadece erkeklerin sevgi yaşamında görülen tipik bir özellik olduğunu düşünmüş ve bunu, erkeklerin annelerine yönelik tutumlarındaki bölünme temelinde açıklamaya çalışmıştır. Sigmund Freud, "Contributions to the Psychology of Love," *Collected Papers*, IV. Cilt.

3. Karen Horney, *Kendi Kendine Psikanaliz*, 10. Bl., Direnmeler Üzerinde Çalışma.

4. *Bkz*, Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız*, age., 5. Bl., İnsanlardan Uzaklaşma.

5. Bkz. "Finding the Real Self," *American Journal of Psychoanalysis*, IX. Cilt, 1949. Karen Horney'in önsözüyle yayınlanan bir *mektup.*

6. Bkz. Daniel Schneieder, "The Motion of the Neudotic Pattern; its Distorition of Creative Mastery and Sexual Power," 1943' de Newyork Tıp Akademisinde yapılan konuşma.

7. Cleveland Amory, "Palm Springs; wind, Sand and Stars."

8. Erich Fromm, "The Individual and Social Oriğin of Neurosis," *American Sosiological Review*, 1944.

Onikinci Bölüm

İNSAN İLİŞKİLERİNDEKİ NEVROTİK RAHATSIZLIKLAR

Bu kitapta vurgulamanın iç-ruhsal süreçler üzerinde odaklaşmasına karşın, sunumuzda bunları bireylerarası süreçlerden ayıramazdık. Bunu yapamazdık, çünkü aslında her iki süreçler grubu arasında sürekli bir iç-etkileşim vardır. Ta başında bile ün arayışı sorununa girerken, başkalarından üstün olma ya da onlar üzerinde zafer kazanma ihtiyaçları gibi, doğrudan doğruya bireylerarası ilişkilerle ilgili öğeler gördük. İçsel ihtiyaçlardan kaynaklanmalarına karşın nevrotik hak talepleri, temelde başkalarına yöneliktir. Nevrotik gururu, bunun kazandığı duyarlılığın insan ilişkileri üzerindeki etkisini ele almaksızın tartışamazdık. Her basit iç-ruhsal etkenin dışsallaştırılabileceğini ve bu sürecin, çevremizdeki insanlara yönelik tutumlarımızı ne kadar köklü bir yoldan şekillendirebileceğini gördük. Son olarak, iç çatışmaların her bir ana çözümünde insan ilişkilerinin alabileceği daha özel biçimleri tartıştık. Bu bölümde özelden genele dönmek ve gurur sisteminin kural olarak başklarıyla olan ilişkilerimizi nasıl etkilediğine ilişkin kısa ve sistemli bir özetleme yapmak istiyorum.

Gurur sistemi her şeyden önce, nevrotik bireyi *benmerkezcil* yaparak, onu diğer insanlardan uzaklaştırır. Yanlış anlaşılmaktan kaçınmak için şunu belirteyim: Benmerkezcillikle, bir insanın sadece kendi çıkarlarını düşünmesi anlamındaki bencilliği ya da kendini beğenmişliği söz konusu etmiyorum. Nevrotik insan duygusuzluk derecesinde bencil ya da aşırı özgecil olabilir; bu bağlamda bütün nevrotikler için tipik olan bir şey yoktur. Ama nevrotik insan, kendini bütünüyle kendine kaptırmış olması anlamında her zaman benmerkezcildir. Bu ihtiyaç yüzeyde belirgin değildir; nevrotik birey, tek başına dolaşan bir kurt gibi olabilir ya da başkaları için ve başa-

ları yoluyla yaşayabilir. Ne var ki her durumda, kendi gururunun dikenli telleriyle çevrili çiti içerisinde, içeriden ya da dışıradan gelecek tehlikelere karşı kendini korumak için her an tetikte, kendi ilkel dininde (kendi ideal imajı içinde) yaşar, kendi yasalarına (içbuyruklarına) uyar. Sonuçta coşkusal açıdan daha çok yayıtılmış olmakla kalmaz, başkalarını, her birisini kendinden farklı ve kendi başına bir birey olarak görmek onun için daha da zorlaşır. Bu insanlar onun baş ilgisinin; yani kendisinin emri altındadırlar.

Bu noktaya dek, başkalarına ilişkin tablo bulandırılmış, ama henüz çarpıtılmamıştır. Ama gurur sistemi içinde işleyen ve onun, başkalarını oldukları gibi görmesini daha katı bir yoldan engelleyen ve bu tabloda açık *çarpıtmalar* yaratan başka etkenler de vardır. Kendimize ilişkin görüşümüz gibi, başkalarına ilişkin görüşümüzün de elbette bir ölçüde bulandırıldığını söyleyerek bu sorundan kurtulamayız. Açıkça doğru olmasına karşın bu, yine de yanıltıcıdır, çünkü bu, kendimize ilişkin çarpık görüşümüzle başkalarına ilişkin çarpık görüşümüz arasında basit bir paralellik varsaymaktadır. Eğer çarpıtmaları yaratan gurur sistemi içindeki etkenleri irdelersek, bu çarpıtmalara ilişkin çok daha kesin, çok daha kapsamlı bir tablo elde edebiliriz.

Güncel çarpıtmaların devreye girmesinin kısmi bir nedeni, nevrotik bireyin, başkalarını kendi gurur sisteminin artırdığı *ihtiyaçların ışığı altında* görmesidir. Bu ihtiyaçlar, başkalarına yönelik olabilir ya da bireyin onlara yönelik davranışlarını dolaylı olarak etkileyebilir. Onun beğenilme ihtiyacı, çevredeki insanları ona hayranlık duyan bir dinleyiciler kitlesine dönüştürür. Onun büyülü yardım ihtiyacı, onları mistik, büyülü becerilerle donatır. Onun haklı olma ihtiyacı, onları hatalı ve yanılgıya açık insanlar yapar. Onun zafer ihtiyacı, onları yandaşlar ve düzenbaz muhalifler diye ikiye ayırır. Onun onları karşılığında ceza görmeksizin yaralama ihtiyacı, onları "nevrotik" yapar. Onun kendini küçümseme ihtiyacı onları birer deve dörüştürür.

Nevrotik birey çevresindeki insanları son olarak, *kendi dışsallaştırmalarının ışığı altında görür*. Kendi öz-idealleştirmesini algılamaz; bunun yerine başkalarını idealleştirir. Kendi içindeki buyurganlığı algılamaz, ama onun gözünde başkaları birer buyurgan olup çıkar.

Konunun içerdiği en önemli dışsallaştırmalar, öz-nefretle ilgili olanlardır. Eğer bu ağır basan aktif bir eğilimse, birey başkalarını aşağılık ve rezil yaratıklar olarak görme eğilimi gösterir. Eğer kötüye giden birşey varsa, bu onların suçudur. Onlar kusursuz olmalıdır. Onlara güvenilmez. Onlar değiştirilmeli ve düzeltilmelidir. Onlar zavallı, günahkar, ölümlü yaratıklar oldukları için, o, onlara karşı tanrısal bir sorumluluk üstlenmelidir. Pasif dışsallaştırmanın ağır bastığı durumlardaysa, onun çevresindeki insanlar onu yargılarlar, onu ayıplamaya, küçümsemeye hazırdırlar. İnsanlar ona çullanırlar, ondan yararlanırlar, onu zora koşarlar ve gözünü korkuturlar. Ondan hoşlanmazlar; onu istemezler, o onları yatıştırmalı ve onların beklentilerini yerine getirmelidir.

Nevrotiğin başkalarına ilişkin görüşünü çarpıtan etkenlerin tamamı içinde dışsallaştırmalar, etkililik bakımından belki de ilk sırayı almaktadırlar. Ve bunlar, onun için kendi içindeki kavranması en zor olan etkenlerdir. Çünkü kendi deneyimine göre başkaları, onun onları kendi dışsallaştırmalarının ışığı altında gördüğü gibi *oldukları* için, onların varlığına sadece bu yolla tepki gösterir. Anlamadığı şey, kendisinin onlara bağladığı birşeye tepki gösterdiği gerçeğidir.

Dışsallaştırmaları kavramak daha güçtür çünkü genellikle bunlar, onun kendi ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların engellenişi temelinde başkalarına gösterdiği tepkilerle içiçe geçmiştir. Örneğin, başkalarına yönelik her sinirliliğin temelde kendimize yönelik bir öfkenin dışsallaştırılması olduğunu söylemek, üç ayağı havada bir genelleme olurdu. Sadece belli bir durumun özenli bir analizi bir insanın gerçekten de kendisine mi kızdığını, eğer kızgınsa bunun ne ölçüde olduğunu ya da onun gerçekte hak isteklerinin engellenmesi yüzünden başkalarına mı kızdığını anlamamızı mümkün kılar. Son olarak, elbette bireyin kızgınlığı her iki kaynaktan da geliyor olabilir. Kendimizi ya da başkalarını analiz ederken her iki olasılığa da her zaman *tarafsız* bir dikkat göstermemiz, yani, yalnızca şu ya da bu açıklamaya eğilim göstermememiz gerekir. Ancak o zaman bunların başkalarıyla olan ilişkilerimizi etkileme yollarını ve bu etkinin ölçüsünü düzenli olarak anlayabiliriz.

Ama ilişkilerimize, bunlara ait olmayan birşey kattığımızı anla-

mış bile olsak, bu tür bir kavrayış dışsallaştırmayı eylemden alıkoymaz. Ancak bu "daşsallaştırmaları kendimize geri aldığımız" ve kendi içimizde buna neden olan belli bir süreci algılayabildiğimiz sürece bunlardan vazgeçebiliriz.

Dışsallaştırma aracılığıyla başkalarına ilişkin görüşü çarpıtma yollarından üçünü kabaca birbirinden ayırabiliriz. Çarpıtmalar, çevremizdeki insanları sahip olmadıkları ya da çok önemsiz ölçüde sahip oldukları birtakım özelliklerle donatmamızdan kaynaklanabilir. Nevrotik birey, çevresindekileri tanrısal kusursuzluk ve güçle donatılmış tam anlamıyla ideal insanlar olarak görebilir. Onları aşağılık ve suçlu birer yaratık olarak görebilir. Onları birer deve ya da cüceye de dönüştürebilir.

Ayrıca dışsallaştırmalar, bir insanı, başkalarının varolan değerlerine ya da kusurlarına karşı köreltebilir de. İnsanları kullanmaya ve yalan söylemeye ilişkin kendi (algılanmamış) tabularını çevresindeki insanlara aktarabilir ve dolayısıyla onların kullanmaya ve aldatmaya yönelik çirkin niyetlerini bile görmeyi başaramaz. Ya da kendi olumlu duygularını boğazladığı için, başkalarında varolan bir dostluğu ya da bağlılığı algılama yetisinden yoksun olabilir. O zaman onları birer ikiyüzlü olarak değerlendirmeye yatkın olacak ve bu tür "oyunlara" gelmemek için tetikte bekleyecektir.

Son olarak dışsallaştırmaları onu, çevresindeki insanların gerçekten de sahip oldukları bazı eğilimlere karşı açık görüşlü yapabilir. Bu nedenle kendi kafasında bütün İsavari erdemleri tekelinde toplayan ve kendi içindeki belirgin asalaklık eğilimlerine karşı kapalı olan bir hasta, başkalarındaki ikiyüzlülük tutumlarını — özellikle iyilik ve sevgi aldatmacalarını— yakalamada çok zeki ve hızlıydı. İhanete ve hainliğe yönelik dile gelmemiş belirgin eğilimleri olan bir başka hasta, başkalarındaki bu tür eğilimler konusunda çok uyanıktı. Bu tür olaylar, benim dışsallaştırmaların çarpıtma gücüne ilişkin görüşümle çelişiyor gibi gözükmektedir. Dışsallaştırmanın her ikisini de yapabileceğini —bir insanı özellikle duyarsız ya da özellikle açık görüşlü yapabileceğini— söylemek daha doğru olmaz mı? Buna inanmıyorum. Onun bazı özellikleri seçip algılama konusunda kazanabileceği anlayış gücü, bunların onun için taşıdığı kişisel önemden ötürü sakatlanır. Bu, sözkon-

su özellikleri öylesine abartır ki, bunlara sahip olan birey onun gözünde bir birey olarak neredeyse varlığını yitirir ve dışsallaştırılan belli bir eğilim ya da eğilimler için bir sembole dönüşür. Bu nedenle onun tümel kişilik üzerindeki bakış açısı öylesine tek yanlıdır ki, amaçlı olarak çarpıtılır. Doğal olarak bu son dışsallaştırma türleri, dışsallaştırma olarak kavranması en zor olanlarıdır çünkü hastanın kendisi, herşeye karşın kendi gözlemlerinin doğru olduğu "gerçeğine" her zaman sığınabilir.

Anılan bütün bu etkenler —nevrotik bireyin ihtiyaçları, başkalarına yönelik tepkileri ve dışsallaştırmaları— başkaları için onunla ilgilenmeyi, en azından yakın bir ilişki içinde zorlaştırır. Nevrotik ise bunu bu açıdan görmez. Eğer herşeye karşın bilinç düzeyindeyse, kendi gözünde ihtiyaçları ya da bundan kaynaklanan hak talepleri bütünüyle yasal olduğu için; başkalarına yönelik tepkileri de benzer bir yoldan haklı tepkiler olarak ve dışsallaştırmaları sadece başkalarındaki belli tutumlara verilmiş bir tepki olarak algıladığı için, genellikle bu türden hiçbir güçlüğün farkında değildir ve gerçekten de birlikte yaşanması kolay bir insan olduğuna inanır. Anlaşılır bir yapıda olmasına karşın bu, yine de bir yanılsamadan öte birşey değildir.

Aile bireyleri, sahip oldukları kendi güçlükleri izin verdiği ölçüde, ailedeki en belirgin nevrotik üyeyle iyi geçinmek için sık sık büyük çabalar harcarlar. Ve yine burada da sözkonusu nevrotiğin dışsallaştırmaları, bu tür çabalar için en büyük engeli oluşturur. Yapıları gereği dışsallaştırmaların, çevredeki insanların güncel davranışlarıyla olsa bile çok önemsiz bir ilişkisi olduğu için, bu insanlar onun bu dışsallaştırmaları karşısında çaresiz kalırlar. Örneğin, ona karşı çıkmayarak ya da onu eleştirmeyerek, yemeklerini ve elbiselerini tam istediği şekilde hazırlayarak, vb yollarla, militanca haklılık duygusuna sahip bir insanla iyi geçinmeye çalışabilirler. Ama onların bu güzel çabaları ondaki öz-suçlumaları alevlendirebilir ve o, kendi suçluluk duygularından kurtulmak için onlardan nefret etmeye başlayabilir (yani o, *The Iceman Cometh*'teki Mr. Hicks'tir).

Bütün bu çarpıtmaların sonucu olarak, nevrotik bireyin başkaları bağlamında duyduğu *güvensizlik* önemli ölçüde artar. Kendi

kafasında başkaları konusunda zeki bir gözlemci olduğuna, onları tanıdığına, onlara yönelik değerlendirmelerinin her zaman doğru olduğuna inanmış olabilse de bütün bunlar olsa olsa kısmen doğru olabilir. *Gözlem ve eleştirel zeka, gerçekçi bir temelde kendini olduğu ve başkalarını oldukları gibi gören ve onlara ilişkin değerlendirmesinde her türlü zorlanımlı ihtiyacın etkisinden uzak olan bir insanın sahip olduğu iç eminlik duygusunun yerine konacak şeyler değildir.* Başkaları konusunda derin bir belirsizlik taşıyan nevrotik bir insan bile onların davranışlarının ya da eğer başkaları üzerinde zihinsel gözlem konusunda deneyimliyse, bazı nevrotik mekanizmalarının bile oldukça kesin bir tanımını verebilecek bir yetiye sahip olabilir. Ama eğer bütün bu çarpıtmaların yarattığı güvensizliğin etkisi altındaysa, var olan güvensizlik onun başkalarıyla arasındaki güncel ilişkilerde kendini mutlaka ele verecektir. O zaman gözlemler ve sonuçlandırmalar yoluyla ulaştığı görüşün ve bunlara dayanan değerlendirmelerinin hiç bir dayanağa sahip olmadığı ortaya çıkar. Araya giren ve tutumunu çabucak değiştirmesine neden olabilecek bir yığın öznel etken vardır. Büyük bir değer verdiği bir insana kolayca düşman kesilebilir ya da ilgisini yitirir ve birdenbire bir başkası gözünde değer kazanabilir.

Bu tür bir iç belirsizliğin kendini dışavurma yolları içinde ikisi, oldukça düzenli olarak görülür ve belli bir nevrotik yapıdan oldukça bağımsız gözükmektedir. Birey, bir başkası bağlamında hangi noktada olduğunu ve o bir başkasının kendisi bağlamında hangi noktada olduğunu bilmez. Onu bir dost olarak adlandırabilir, ama bu sözcük derin anlamını yitirmiştir. Herhangi bir tartışma, bir söylenti, dostunun söylediği, yaptığı ya da gözardı ettiği birşeye yönelik yaptığı yanlış bir yorumlama, onu geçici kuşkulara boğabileceği gibi ilişkiyi de temelinden sarsar.

Başkalarına ilişkin oldukça yaygın bir ikinci belirsizlik de coşkusal ya da ussal güvene ilişkin belirsizliktir. Bu sadece bireyin çok fazla ya da çok az güven duymasıyla değil, bir başka insanın hangi bağlamda güvenilmeye değer olduğunu ve bu güvenilirliğin sınırlarının nerede yattığını yürekten bilmeyişiyle de kendini ele verir. Eğer bu belirsizlik daha da yoğunlaşırsa, karşısındaki insanla yıllarca süren yakın bir ilişkisi bile olsa, o insanın yapabileceği ya da

kesinlikle yapamayacağı hoş ya da çirkin şeyler konusunda hiçbir duygu taşımaz.

Başkalarına ilişkin temel belirsizliği içinde kural olarak en kötüsünü beklemeye —bilinçli ya da bilinçsizce— yatkın olacaktır, çünkü gurur sistemi ayrıca *onun insanlara yönelik korkusunu da artırır.* Belirsizlik duygusuyla korkuları içiçe geçmiştir, çünkü başkaları onun için gerçekten de bir tehlikeye karşılık gelseler bile bu korkuları, başkalarına yönelik görüşünün şu ya da bu nedenle çarpıtılmış olduğu zamanlardaki kadar kolayca alevlenmeyecekti. Genel anlamda konuşursak, bizim başkalarına yönelik korkumuz hem onların bizi yaralama gücüne hem de kendi çaresizliğimize bağlıdır. Ve gurur sistemi, bu her iki etkeni de olağandışı boyutlarda besleyip pekiştirir. Yüzeyde ne kadar gürültücü bir özgüvene sahip olursa olsun, gurur sistemi yapısı gereği bir insanı zayıflatır. Gurur sistemi bunu öncelikle kendine yabancılaşmayla, ayrıca içerdiği öz-aşağılama ve bireyin kendine karşı bölünmüş bir duruma sokan çatışmalarla yapar. Bunun nedeni bireyin artan alınganlığında yatar. Ve birçok çizgide olumsuz bir duyarlılık kazanır. Onun gururunu yaralamak ya da onda öz-aşağılama ve suçluluk duyguları uyandırmak çok kolaydır. Hak istekleri öylesine bir yapıya sahiptir ki, mutlaka engelleneceklerdir. Nevrotiğin kurduğu denge öylesine temelsizdir ki kolayca bozulabilir. Son olarak, dışsallaştırmaları ve öteki birçok etken tarafından olduğu kadar, bu dışsallaştırmaların onda başkalarına karşı yarattığı düşmanlık da o insanları olduklarından daha ürkütücü yapar. Bütün bu korkular, ister daha saldırganca, ister daha uysalca olsun, bireyin başkalarına karşı temel savunmacı bir tutuma girmesine neden olurlar.

Şu ana dek anılan bütün bu etkenleri gözden geçirirken, potansiyel bir düşmanlığa sahip bir dünyaya karşı yalıtılmış ve çaresiz olma duygusuna karşılık gelen temel kaygının bileşenleriyle bu etkenler arasındaki benzerlik bizi şaşırtır. Ve gerçekten de gurur sisteminin insan ilişkilerindeki etkisi budur: *Gurur sistemi temel kaygıyı pekiştirir.* Yetişkin nevrotiklerde temel kaygı olarak tanımladığımız şey, özgün biçimindeki temel kaygı değildir, ancak, yıllarca süren iç-ruhsal süreçlerden kaynaklanan artışlar yüzünden bazı değişmeler geçirmiştir. Bu, başlangıçtakinden çok daha karmaşık etken-

ler tarafından belirlenen ve başkalarına yönelen karma bir tutum durumuna gelmiştir. Tıpkı temel kaygısından ötürü başkalarıyla başa çıkmanın yollarını bulmak zorunda olan çocuk gibi, yetişkin nevrotiğin de sonuçta bu tür yollar bulması gerekir. Ve bunları, tanımladığımız ana çözümlerde bulur. Yine bunlar da insanlara yönelme, onlara karşı olma ya da onlardan uzaklaşma diye adlandırılan eski çözümlerle benzerlik taşısalar da —ve kısmen bu eski çözümlerden kaynaklansalar da— bu yeni öz-gizleyici, taşkın ve çekilme çözümleri yapısal olarak eskilerinden farklıdır. Bunlar insan ilişkilerinin biçimini belirleseler de kural olarak iç-ruhsal çatışmalara yönelik birer çözümdür.

Tabloyu tamamlamak için şunu ekleyelim: Gurur sistemi temel kaygıyı pekiştirirken, aynı anda da yarattığı ihtiyaçlar aracılığıyla, bireyin gözünde başkalarına aşırı bir önem kazandırır. Nevrotik için başkaları, şu üç yoldan aşırı önem kazanır ya da gerçekten vazgeçilmez olur: Nevrotik insan, kendi kendine yüklediği fantastik değerlerin dolaysız onayı (beğeni, benimsenme, sevgi biçiminde) için başkalarına ihtiyaç duyar. Nevrotik suçluluk duyguları ve öz-aşağılaması, onun kendi aklanışına yönelik hayati bir ihtiyaç yaratır. Ama bu ihtiyaçları derinleştiren öz-nefret, bu aklanmaya bireyin kendi gözüyle ulaşmasını neredeyse olanaksız kılar. Ve o ancak başkalarının aracılığıyla bu aklanmaya ulaşabilir. O, kendisi için önemli olan değerlere sahip olduğunu onlara kanıtlamalıdır. Onlar, ne kadar iyi bir insan olduğunu, ne kadar şanslı, başarılı, becerikli, zeki, güçlü olduğunu ve onlara ya da onlar için neler yapabileceğini göstermelidir.

Ayrıca ister aktif ün arayışı için, ister aklanması için olsun, etkinlikleri için başkalarından büyük ölçüde girişimgücü desteğine ihtiyaç duyar ve bunu alır da. Bunun en belirgin olduğu tip, kendisi için ve kendi yararına kolay kolay birşey yapmayan öz-gizleyici tiptir. Ama başkalarını etkilemeye, onlarla kavga etmeye ya da onları yenmeye yönelik girişimgücü olmasaydı, daha saldırgan bir tip nasıl aktif ve enerjik olurdu? Asi tip bile enerjisini boşaltmak için başkaldırabileceği insanlara ihtiyaç duyar.

Son ve önemli birşey de nevrotiğin, onu öz-nefretinden korumaları için de başkalarına ihtiyaç duymasıdır. Aslında kendini ak-

lama olasılıkları kadar, kendi ideal imajının başkaları tarafından onaylanması da onu kendi öz-nefretine karşı korur. Bunun yanısıra kendi öz-nefretinin ya da öz-aşağılamasının saldırıları tarafından alevlendirilen kaygıyı dindirmek için de dolaylı, dolaysız birçok yoldan başkalarına ihtiyaç duyar. Ve en önemlisi, eğer başkaları olmasaydı en güçlü öz-koruma araçlarından —dışsallaştırmalarından—yaralanamazdı.

Böylece, gurur sisteminin, nevrotiğin insan ilişkilerine temel bir çelişki kazandırdığı ortaya çıkar: Kendini başkalarından uzak hisseder, onlarla ilgili büyük bir belirsizlik, güvensizlik duyar, onlardan korkar, onlara düşman olur, yine de kendisi için hayati olan açılardan onlara ihtiyaç duyar.

İnsan ilişkilerini bozan bütün etkenler genelde ayrıca kaçınılmaz olarak, kısa süreliliğin sınırlarını aşar aşmaz bir sevgi ilişkisinde de etkinlik göstermeye başlar. Kendi açımızdan bu konu kanıt gerektirmeyecek kadar açıktır, ama yine de anılması gerekir Çünkü birçok insan, eğer ancak eşler cinsel ilişkilerinde bir doyum alıyorlarsa bir sevgi ilişkisinin iyi bir ilişki olduğu yolunda temelsiz, yanıltıcı bir görüş taşımaktadır. Aslında cinsel ilişkiler gerilimleri geçici olarak azaltmaya yardım edebilir ya da eğer özünde nevrotik temellere dayanıyorsa ilişkiyi kalıcı bir ilişkiye dönüştürebilir, ama bu ilişkiyi daha sağlıklı kılmaz. Bu nedenle bir evlilikte ya da buna eşdeğerde bir ilişkide başgösterebilecek nevrotik güçlükleri tartışmak, şu ana dek ele alınan ilişkilere hiçbir şey katmayacaktır. Ama iç-ruhsal süreçler ayrıca, *nevrotik insan için sevgi ve cinselliğin kazandığı anlamlar ve işlevler* üzerinde de özgün bir etkiye sahiptir. Ve ben, bu etkinin yapısına ilişkin genel görüşleri sunarak bu bölümü bitirmek istiyorum.

Seçtiği çözüme bağlı olarak nevrotik birey için *sevginin* taşıdığı anlam ve önem, genelleştirme yapmamıza izin vermeyecek kadar büyük farklılıklar gösterir. Ama rahatsız edici bir etken sürekli ve düzenli olarak kendini belli eder: Bu, nevrotiğin derinlere kök salmış olan sevilemez olma duygusudur. Burada onun şu ya da bu kişi tarafından sevildiğini hissetmiyor olmasını değil, hiç kimsenin kendisini sevmediği ya da hiçbir zaman sevemeyeceği yolundaki bilinçsiz bir inanca eşdeğerde olabilecek inancını sözkonusu ediyorum.

Başkalarının kendisini görünüşü, sesi, sağladığı yardım ya da onlara verdiği cinsel doyum için sevdiklerine inanabilir. Ama onlar onu, onun için sevmezler, çünkü kısaca o, sevilebilir değildir. Eğer böyle bir inancın tersini gösterebilecek kanıtlar varsa, o bunları çeşitli temellerde gözardı etmeye eğilim gösterir. Belki de o insan yalnızdır ya da yaslanacağı birisine ihtiyaç duyuyordur veya her nasılsa sevecen, cömert eğilimlidir vs.

Ama —eğer farkındaysa— bu sorunu doğru yöntemlerle yenmeye çalışmak yerine, bununla iki bulanık yoldan uğraşır ve bunların çelişik olduğunu görmez. Bir yandan, sevgiye özellikle aldırış etmiyor bile olsa, bir gün bir yerde onu sevecek "doğru" insanla karşılaşacağı yanılsamasına tutunmaya yatkındır. Öte yandan, burada da özgüvene yönelik tutumunun aynısını takınır: Sevilebilirliği, varolan hoş özelliklerinden bağımsız bir özellik olarak değerlendirir. Ve bunu kişisel niteliklerden kopardığı için, ileri gelişim içinde bunun değişebileceği olasılığını görmez. Bu nedenle öldürücü bir tavır takınmaya ve sevilmezliğini garip ama değişmez bir gerçek olarak değerlendirmeye eğilim gösterir.

Sevilebilir olmaya yönelik inançsızlığının en kolay farkına varan ve daha önce de gördüğümüz gibi kendi içinde sevilebilirlik nitelikleri beslemeye ya da en azından böyle gözükmeye en çok çaba gösteren tip, öz-gizleyici tiptir. Ama sevgiye olan yoğun ilgisine karşın o bile kendiliğinden sorunun köküne inmez: Bu durumda ona sevilmezlik inancını veren şey tam olarak nedir?

Bu inanç üç ana kaynaktan gelir. Bunlardan birisi, nevrotiğin kendi sevme yetisindeki zayıflamadır. Bu bölümde anılan bütün etkenlerden ötürü, bu yeti mutlaka zayıflayacaktır: Kendini hepten kendine kaptırmış oluşu, aşırı algınganlığı, insanlara yönelik aşırı korkusu vs. Sevilebilir olma duygusuyla, kendi sevebilme yetimiz arasındaki bu ilgi, zihinsel düzlemde oldukça sık olarak kavranmasına karşın, çok azımız için derin ve hayati bir anlam taşır. Yine de aslında eğer sevme yetimiz iyi gelişmişse, sevilebilir olup olmadığımız sorusu canımızı sıkmaz. Yine bu durumda başkalarının bizi gerçekten sevip sevmediği de belirleyici bir önem taşımaz.

Nevrotik sevilemez olma duygusunun ikinci kaynağı, bireyin öz-nefreti ve bunun dışsallaştırılmasıdır. O kendisini benimseye-

mediği sürece —kendini gerçekten de nefrete değer ya da aşağılık gördüğü sürece— belki de bir başkasının onu sevebileceğine inanamaz.

Nevrozlarda her zaman bulunan bu iki güçlü kaynak, sevilemezlik duygusunun terapide kolayca saf dışı bırakılmasına engel olur. Bir hastada bunun varlığını görebiliriz ve onun sevgi yaşamındaki sorunları irdeleyebiliriz. Ama ancak bu iki kaynak gücünü yitirdiği ölçüde bu duygu azalacaktır.

Üçüncü bir kaynak, sevilemez olma duygusuna daha dolaylı bir katkıda bulunmaktadır, ama başka nedenlerden ötürü anılması gerekmektedir. Bu, nevrotik insanın olabildiğinden çok daha fazla sevgi ("kusursuz aşk") beklemesinde ya da olabildiğinden çok farklı birşey (örneğin bu onu öz-nefretinden kurtaramaz) beklemesinde yatmaktadır. Ve ona verilen hiçbir sevgi beklentilerini yerine getiremediği için, "gerçekten" sevilmediğine inanma eğilimi gösterir.

Özel sevgi beklenti türleri farklılık gösterir. Genel anlamda konuşulursa bu, çoğunlukla kendi içlerinde çelişik olan birçok nevrotik ihtiyacın ya da —öz-gizleyici tip durumunda— bütün nevrotik ihtiyaçların doyurulmasıdır. Ve sevginin nevrotik ihtiyaçların hizmetine verilişi, bunu, sadece arzu edilir birşey yapmakla kalmaz, nevrotiğin buna ölesiye ihtiyaç duymasına da neden olur. Bu nedenle sevgi yaşamında, genelde insan ilişkileriyle ilgili olarak varolan aynı çelişkiyi buluruz: Artan bir sevgi ihtiyacı ve azalan bir sevme yetisi.

Belki de cinsellikle sevgi arasında net bir ayrım yapmak da bunları çok yakından birbirine bağlamak (Freud) kadar gerçekten uzaklaşmak olurdu. Yine de nevrozlarda cinsel uyarım ya da arzular çoğunlukla bir sevgi duygusundan ayrı olduğu için, *cinselliğin* nevrozlarda oynadığı role ilişkin birkaç özel anıştırma yapmak istiyorum. Cinsellik, fiziksel doyum ve yakın insan ilişkisi aracı olarak doğal işlevlerini nevrozlarda da korur. Ayrıca cinsel açıdan iyi işliyor olmak, özgüven duygusunu da birçok yoldan artırır. Ama bütün bu işlevler, nevrozlarda genişler ya da farklı bir renk alır. Cinsel etkinlikler, sadece bir cinsel gerilimi boşaltma aracı değil, ayrıca cinsel olmayan çok yönlü ruhsal gerilimlerden kurtulma aracı da olur. Bu etkinlikler bir öz-aşağılamayı boşaltma (mazoşizm etkinlikle-

rinde) aracı ya da cinsel aşağılama veya başkalarına acı çektirme yoluyla (sadistlik edimleri) öz-ezinci dışa aktarma aracı olabilir. Bu etkinlikler, kaygıyı dindirmek için en sık başvurulan yolları oluşturur. Bireylerin kendileri bu tür ilintilerin farkında değildir. Kaldı ki belli bir gerilimin altında ya da kaygılı olduklarının bile farkında değillerdir, ancak sadece yükselen bir cinsel uyarım ya da arzu algılarlar. Ama analizde bu tür ilintileri tam olarak gözlemleyebiliriz. Örneğin bir hasta öz-nefretini algılama noktasına yaklaşır ve birdenbire, bir kızla yatmaya ilişkin tasarımlar ya da fantaziler başgösterir. Ya da kendi içindeki derinlemesine küçümsediği bir zayıflıktan sözedebilir ve bunu yaparken kendisinden daha zayıf bir insana işkence etmeye ilişkin sadistlik fantazileri kurabilir.

Ayrıca yakın bir insan ilişkisi kurmanın doğal cinsel işlevleri de sık sık büyük boyutlar kazanır. Bu, kendisi için cinselliğin başkalarına uzanan tek köprü durumuna geldiği insanlardan uzak kişilerde çok iyi bilinen bir olaydır, ancak bu, sadece bir insan yakınlığının yerine konan birşeyle sınırlı değildir. Bu ayrıca, kendilerine karşısındaki insanla ortak yönleri bulunup bulunmadığını anlama ya da bir hoşlanma ve anlayış fırsatı tanımaksızın bir cinsel ilişkiden ötekine koşan insanların telaşında da kendini ele verir. Elbette duygusal bir ilginin sonradan gelişebileceği de doğrudur. Ama çoğunlukla böyle olmaz, çünkü genellikle, başlangıçtaki aceleciliğin kendisi de bu insanların iyi bir insan ilişkisi geliştiremeyecek kadar ketlenmiş olduklarının bir belirtisidir.

Son olarak, cinsellikle özgüven arasındaki normal ilişki, cinsellikle gurur arasına kayar. Cinsel işleyiş, çekici ya da hoş olmak, bir eş seçimi, cinsel deneyimlerin niceliği ya da çeşitliliği: Bütün bunlar, arzular ve haz alma konusu olmaktan çok, bir gurur sorunu olup çıkar. Sevgi ilişkilerinde kişisel etkenler ne kadar geri çekilirse ve cinsel öğeler ne kadar öne çıkarsa, bilinçaltındaki sevilebilirliğe olan ilgi de bilinç düzeyindeki çekiciliğe olan ilgiye o kadar kayar.[1]

Cinselliğin nevrozlarda üstlendiği bu artan işlevlerin, nispeten daha sağlıklı olan insanlardakinden mutlaka daha geniş boyut genişlemesine yol açabilir, ama ayrıca çok daha büyük ketlemelerden de sorumlu olabilir. Sağlıklı bir bireyle yapılacak bir karşılaştırma her açıdan zordur, çünkü "normallik" sınırları içinde bile cinsel

uyarılabilirlikte, cinsel arzuların yoğunluk ve sıklığında ya da cinsel dışavurum biçimlerinde büyük farklılıklar görülmektedir. Yine de ikisi arasında önemli bir fark vardır. Hayal gücü[2] bağlamında tartışılanlara benzer bir yoldan, cinsellik de nevrotik ihtiyaçların hizmetine verilir. Bu nedenle cinsellik sık sık, cinsel olmayan kaynaklardan gelen bir önem anlamında, *haketmediği* bir önem kazanır. Ayrıca yine aynı nedenden ötürü cinsel işlevler kolayca bozulabilir. Korkular vardır, bir olanca ketlemeler olgusu vardır, anlaşılması zor bir eşcinsellik olayı vardır, cinsel sapmalar vardır. Son olarak, cinsel etkinlikler (buna mastürbasyon ve fantaziler de dahil) ve bunların özel biçimleri, nevrotik ihtiyaçlar ya da tabular tarafından belirlendiği —ya da en azından, kısmen belirlendiği— için bunlar, çoğunlukla yapıları gereği zorlanımlıdır. Bütün bu etkenler, nevrotik bireyin, istediği için değil eşini hoş tutmak için; istendiğinin ya da sevildiğinin bir belirtisini yakalaması gerektiği için; bir kaygıyı dindirmesi gerektiği; üstünlüğünü ve gücünü kanıtlaması gerektiği vs, için cinsel ilişki kurmasıyla sonuçlanabilir. Başka bir deyişle ilişkiler, onun gerçek arzu ve duygularından çok, bazı zorlanımlı ihtiyaçlarını giderme itkisi tarafından belirlenmektedir. Aşağılamaya yönelik bir niyet olmasa bile eş, onun için bir birey olmaktan çıkıp bir cinsellik "nesnesi" (Freud) olup çıkar.[3]

Nevrotik bireyin bu sorunlarla nasıl ayrıntılarıyla uğraştığı sorunu öylesine geniş bir alan içinde farklılık gösterir ki, burada olasılıkları şöyle genel çizgileriyle vermeyi bile göze alamıyorum. *Sevgi ve cinselliğe ilişkin varolan güçlükler, herşeyden önce, onun nevrotik rahatsızlıklarının bir belirtisi, dışavurumu olmaktan öte birşey değildir.* Buna ek olarak, bu konudaki farklılıklar çok yönlüdür, çünkü bunlar kısmen hem bireyin nevrotik yapısına hemde birlikte olduğu şu ya da bu cinsel eşe bağlıdır.

Bu, gereksiz bir niteleme gibi gözükebilir, çünkü analitik bilgimiz sayesinde, bilinçsiz bir eş seçiminin, önceden kabul edilenden daha sık olduğunu biliyoruz. Bu yorumungeçerliliği gerçekten de tekrar tekrar kanıtlanabilir. Ancak biz, öteki uca gidip herşeyin, bireyin kendi seçimi olduğunu varsayma eğilimi gösterdik ve bu genelleştirme geçerlilikten yoksundur. Bu, iki yoldan sınırlama gerektirir. İlk önce, "seçimi" kimin yaptığını sormamız gerekir. Doğrusu

"seçim" sözcüğü, bir seçme yetisini ve seçilen eşi tanıma yetisini gerektirir. Nevrotik bireyde her iki yeti de ketlenmiştir. Nevrotik, ancak başkalarına ilişkin görüşü, tartışılan birçok neden tarafından çarpıtılmadığı ölçüde seçebilme yetisine sahiptir. Bu kesin anlamında nevrotik için seçim sözcüğünü hakeden bir seçim yoktur ya da olsa olsa bunun çok küçük bir parçası sözkonusudur. "Eş seçimi" deyiminin anıştırdığı şey, bireyin, kendi belirgin nevrotik ihtiyaçları temelinde birisinin çekimine kapılmış olma duygusudur: Gururu, egemen olma ya da kullanma ihtiyaçları, kendini bırakma ihtiyacı vs.

Ama bu sınırlı anlamda bile nevrotik bireyin eş "seçme" şansı pek fazla değildir. Evlenebilir, çünkü eninde sonunda yapacağı şey budur, kendisinden öyle uzak ve başkalarından öylesine yalıtılmış olabilir ki, kazara başkalarından bir parça daha iyi tanıdığı ya da kazara onunla evlenmek isteyen birisiyle evleniverir. Özaşağılama yüzünden kendine verdiği değer öylesine düşük olabilir ki, kısaca —sadece nevrotik nedenlerden ötürü de olsa— ona çekici gelen karşı cinsten insanlara yaklaşamaz. Bu ruhsal kısıtlamalara bir de onun çoğunlukla çok az elde edilebilir eş tanıyışını eklersek, kazara etkenlere ne denli çok şey kaldığını anlarız.

Konunun içerdiği bu çok yönlü etkenlerden kaynaklanan erotik ve cinsel deneyimlerdeki bu sonsuz farklılıkları açıklamaya çalışmak yerine, nevrotik bireyin sevgiye ve cinselliğe yönelik davranışlarında etkinlik gösteren bazı genel eğilimlere değinmekle yetineceğim. *Nevrotik birey, sevgiyi yaşamından çıkarıp atmaya eğilimli olabilir.* Bunun önemini, hatta varlığını bile küçümseyebilir ya da reddedebilir. O zaman sevgi ona arzu edilir birşey olarak değil, kaçınılması ya da öz-aldatıcı bir zayıflık olarak küçümsenmesi gereken birşey gibi gözükür.

Sevgiyi yaşamdan söküp çıkarmaya yönelik bu tür bir eğilim, çekilgin, insanlardan uzak tipte sessiz ama kararlı bir yoldan etkinlik gösterir. Bu gurup içindeki bireysel farklılıklar, çoğunlukla bireyin cinselliğe yönelik tutumuyla ilgilidir. Sadece sevgi değil, cinselliğe ilişkin güncel olasılığı da kişisel yaşamından öylesine uzaklaştırmış olabilir ki, sanki bunlar hiç yokmuş ya da onun için hiçbir anlam taşımıyorlarmış gibi yaşar. Başkalarının cinsel deneyimleri-

ne imrenme de ayıplama da duymaz, ancak eğer o insanların bu konuda bazı sorunları varsa onlara karşı önemli bir anlayışa sahip olabilir.

Diğer çekilgin tipler gençlik yıllarında birkaç cinsel ilişki kurmuşlardır. Ama bu ilişkiler onların coşkusal yalıtım zırhını delememiştir, pek anlamlı değillerdir ve daha başka deneyimlere yönelik bir arzu uyandırmaksızın sönüp gitmişlerdir.

Bir başka çekilgin insan için cinsel deneyimler önemli ve hoş şeylerdir. Birçok farklı insanla cinsel ilişki kurmuş olabilir ama her zaman —bilinçli ya da bilinçsizce— bir bağlılığa yol açmamak için gözlerini dört açmış, tetikte beklemiştir. Bu tür geçici cinsel ilişkilerin yapısı birçok etkene bağlıdır. Bu etkenler arasında taşkın ya da öz-gizleyici eğilimlerin ağırlığı önemlidir. Kendine ilişkin değerlendirmesi ne kadar düşükse, bu ilişkiler de onun kendi toplumsal ya da kültürel düzeyinin altındaki insanlarla, örneğin fahişelerle o kadar çok sınırlandırılacaktır.

Yine diğer çekilgin insanlar kazara evlenebilirler, hatta eğer eşleri de kendileri gibi coşkusal yalıtım içindeyse, mesafeli olmasına karşın saygın bir ilişkiyi sürdürmeyi başarabilirler. Eğer böyle bir insan, kendisiyle pek fazla ortak yönü bulunmayan birisiyle evlenecek olursa, tipik bir şekilde duruma katlanabilir ve bir koca ve baba olarak görevlerini yerine getirmeye çalışır. Ama çekilgin tipin kendi içine çekilmesine neden olacak aşırı saldırgan, buyurgan ya da sadist bir eşin sözkonusu olduğu durumlarda çekilgin tip, ilişkiden yakayı sıyırmaya çalışır ya da bu ilişkinin ağırlığı altında coşkusal alt-üst oluşlar yaşar.

Kibirli kinci tip, sevgiyi çok daha militanca bir yoldan yaşamından söküp atar. Sevgiye yönelik tutumu genellikle küçümseyici, alaycı bir tutumdur. Cinsel yaşamıyla ilgili iki temel olasılık var gibi gözükmektedir. Cinsel yaşamı ya dikkati çekecek kadar yoksul ve cılızdır —temel amaç olarak, fiziksel ya da ruhsal gerilimlerden kurtulmak için ancak arasıra cinsel ilişkiler kurabilir— ya da sadistlik eğilimlerini tam anlamıyla ortaya dökebildiği sürece cinsel ilişkiler onun için önemli olabilir. Bu durumda kendini (onu en çok uyaran ve ona doyum verebilen) sadistçe etkinliklere kaptırabilir ya da cinsel ilişkilerde kuru ve aşırı kontrollü olabilir ama eşine karşı genel

sadistçe bir tavır takınır.

Sevgi ve cinsellik bağlamındaki bir başka genel eğilim de sevgiyi —ve bazen cinselliği de— gerçek yaşamdan çıkarma, ancak buna *hayal dünyasında önemli bir yer verme* yönündedir. O zaman sevgi öylesine yüce, öylesine göksel bir duygu olur ki, bununla karşılaştırılınca gerçekçi bir doyum sığ ve gerçekten aşağılık gözükür. *Tales of Hoffmann*'da bu konuyu ustalıkla betimleyen ETA Hoffmann, sevgiyi, "bizi cennete ulaştıran bir sonsuzluk özlemi olarak" adlandırıyor. Bu, "İnsanın kalıtsal düşmanının büyüsüyle" ruhumuza işlenen "... sevgiyle, etin verdiği hazla yeryüzünde sadece cennetlik bir umut olarak yüreklerimizde yaşayan bir yere ulaşılabileceği" yanılsamasıdır. Dolayısıyla sevgi sadece fantazi dünyasında gerçekleştirilebilir. Onun yorumunda Don Juan, kadınlara karşı yıkıcıdır, çünkü "Sevilen bir gelinin her ihaneti, aşığa değen ateşli bir vuruşun yok ettiği her sevinç... bu düşmanca canavara karşı yüce bir zafere karşılık gelir ve baştan çıkaranı sonsuza dek daracık yaşamımızın, doğanın, yaratanın üstüne çıkarır."

Burada anılması gereken üçüncü ve son bir olasılık da *güncel yaşamda sevgi ve cinselliğe verilen aşırı önemdir*. Bu durumda sevgi ve cinsellik yaşamın temel değerini oluşturur ve buna uygun olarak yüceltilir. Burada muzaffer sevgiyle, boyun eğip teslim olan sevgiyi birbirinden ayırabiliriz. İkincisi, öz-gizleyici çözümün mantıksal bir sonucudur ve bu bağlamda tartışılmıştı. İlki ise, eğer belli nedenlerden ötürü yönetme itkisi sevgi üzerinde odaklaşmışsa, narsist tipte ortaya çıkar. O zaman bu tipin gururu, ideal aşık ve karşı konulmaz olmaya bağlanır. Kolayca elde edilen kadınlar ona çekici gelmez. Şu ya da bu nedenle ulaşılması zor olan kadınları yenerek kendi üstünlüğünü kanıtlamalıdır. B uzafer cinsel birleşmeyle kazanılmış sayılabilir ya da sözkonusu tip tam bir coşkusal teslimiyeti amaçlayabilir. Bu amaçlara ulaşınca ilgisi azalır.

Birkaç sayfaya sığdırılan bu kısa sununun, iç-ruhsal süreçlerin insan ilişkileri üzerindeki etkisinin yoğunluğunu ve boyutlarını yeterince aktardığından emin değilim. Bunun tam etkisini kavradığımız zaman, daha iyi insan ilişkilerinin nevroz üzerinde —ya da daha geniş anlamda bir insanın gelişimi üzerinde— yaratacağı olumlu etki gibi, genelde kabul edilen bazı beklentiler oluşturmamız ge-

rekmektedir. Bu beklentiler, insan çevresindeki, evlilikteki, cinsel ilişkilerdeki bir değişmenin ya da herhangi bir grup etkinliğine (sosyal, dini, mesleki, gruplar vs) katılımın, bir insanın nevrotik güçlüklerini aşmasına yardımcı olacağı öngörüsünü içerir. Analitik terapide bu beklenti, temel iyileştirici etkenin, hastanın analistle kurabileceği iyi, yani, çocukluğundaki yaralayıcı etkenlerin bulunmadığı bir ilişki kurabileceği olasılığında yattığına duyulan inançta dile gelir.[4] Bu inanç, bazı analistler tarafından nevrozların temelde insan ilişkilerindeki bir bozukluk olduğu, bir bozukluk olarak kaldığı ve bu nedenle iyi bir insan ilişkisi deneyimiyle düzeltilebileceği önermesinden kaynaklanmaktadır. Anılan diğer beklentiler böylesine kesin bir önermeye değil, insan ilişkilerinin hepimizin yaşamında belirleyici bir etken olduğunun kavranmasına —bu kendi içinde doğrudur— dayanmaktadır.

Bütün bu beklentiler, çocukluk ve ilkgençlik yıllarındaki bir insan için doğruluk kazanır. Kendine ilişkin görkemlilik düşüncesinin, özel ayrıcalıklara yönelik hak isteklerinin, kolayca kötüye kullanılmış olma duygusuna kapılışının vb belirtilerini sergiliyor olsa da, bu yaşlardaki bir insan elverişli bir çevreye tepki vermeye yetecek kadar esnek olabilir. Bu çevre onu daha az tedirgin, daha az düşmanca, insanlara daha çok güvenir yapabilir ve onu nevroz doğrultusunda daha derinlere sürekleyen kısır döngülerin akışını tersine çevirebilir. Elbette buna, bireydeki rahatsızlığın boyutlarına ve insanlarla kurulan iyi ilişkinin süresine, niteliğine ve yoğunluğuna bağlı olarak "az ya da çok" sınırlamasını eklememiz gerekiyor.

Gurur sisteminin ve sonuçlarının çok derinlere kök salmış olmaması ya da —daha olumlu bir şeyler söylemek gerekirse— özgerçekleştirme düşüncesinin birey için (hangi terimlerle olursa olsun) bir anlam ve canlılık taşıması koşuluyla, bu tür olumlu bir etki yetişkinlerin içsel gelişimleri üzerinde de gerçekleşebilir. Örneğin sık sık, evlilik eşlerinden birisi analiz edilirken ve iyiye doğru bir değişme kaydederken, öteki eşin de büyük ilerlemeler gösterdiğini görürüz. Bu tür durumlarda birkaç etkenin etkinliği sözkonusudur. Genellikle analiz edilen eş, kazandığı içgözlemlerden sözedecek ve diğeri de bundan kendisi için değerli bilgiler çıkarabilecektir. Değişmenin olası olduğunu kendi gözleriyle görünce, kendisi için

birşeyler yapma konusunda yürüklenecektir. Ve daha güzel bir ilişki olasılığını görünce, kendi sorunlarını aşmaya yönelik bir özen duyacaktır. Benzer bir değişme de analiz olmaksızın, bir nevrotik birey, nisbeten daha sağlıklı olan insanlarla yakın ve uzun süreli bir ilişkiye girdiği zaman gerçekleşebilir. Yine burada da birçok etken birden bireyin gelişimini uyarabilir: değer gruplarındaki yeni bir yönelim; bir ait olma ve benimsenme duygusu; dışsallaştırmalarının azalması ve böylece kendi güçlükleriyle karşı karşıya gelmesi olasılığı; ciddi ve yapıcı eleştiriyi benimseme ve bundan yararlanma olasılığı, vb.

Ama bu olasılıklar kabul edilenden çok daha sınırlıdır. Bir analistin deneyiminin, temelde bu tür umutların nesnelleşmediği olayları görüşüyle sınırlandığı kabul edilirse, kuramsal emellerde, bu düzelme fırsatlarının körü körüne bunlara inanmayı haketmeyecek kadar sınırlı olduğunu söylemek isterim. Kendi iç çatışmaları için kendi özgün çözümünü devreye sokan bir insanın, bir ilişkiye katı iç-buyruklar ve hak istekleri grubuyla, özgün haklılık duygusuyla ve alınganlığıyla, öz-nefretiyle ve dışsallaştırmalarıyla, yönetme, kendini bırakma ya da özgürlük ihtiyacıyla girdiğini tekrar tekrar görürüz. Bu nedenle bir ilişkinin her iki tarafın da birbirlerinden hoşlanabileceği ve birbirlerini geliştirebileceği bir ortam yaratması gerekirken bu, bireyin kendi nevrotk ihtiyaçlarını doyurmasının bir aracı olup çıkar. Bu tür bir ilişkininnevrotik birey üzerindeki etkisi, temelde ihtiyaçlarının doyurulmasına ya da engellenmesine bağlı olarak iç gerilimdeki artış ya da azalmaya neden olma türünden bir etkidir. Örneğin, taşkın bir tip bir ortamın hakimi olduğu ya da çevresi ona hayran olan acemilerle doluolduğu zaman kendini iyi hissedebilir ve iyi etkinlik gösterebilir. Öz-gizleyici birey daha az yalıtılmış olduğu ve ihtiyaç duyulduğuna, istendiğine inandığı zaman açılıp çiçeklenebilir. Nevrotik acıyı tanıyan herhangi bir insan elbette bu tür düzelmelerin öznel değerini takdir edecektir. Ama bunların bireyin içsel gelişiminin bir belirtisi olması gerekmez. Çoğunlukla bunlar sadece, nevrozda herhangi bir değişme olmamasına karşın elverişli bir insan çevresinin, bireyin kendini nisbeten daha iyi hissetmesini sağlayabileceğini gösterir.

Aynı bakış açıları kurumlardaki, ekonomik koşullardaki, poli-

tik yönetim biçimlerindeki değişmelere dayanan (kişisel olma özelliği daha az olan) beklentiler için de geçerlidir. Elbette baskıcı ve buyurgan bir yönetim, bireysel gelişimi başarılı bir şekilde engelleyebilir ve doğası gereği bu gelişimi kösteklemeyi amaçlar. Ve elbette sadece olabildiğince çok bireye kendi öz-gerçekleştirmeleri doğrultusunda çaba gösterme özgürlüğü veren bir politik yönetim biçimi uğruna mücadele etmeye değer. Ama dışsal ortamdaki en güzel değişmeler bile kendi içlerinde bireysel gelişim yaratmazlar. Bu değişmeler, bireye içinde gelişebileceği daha iyi bir çevre vermenin ötesinde bir şey sağlamaz.

Bütün bu beklentilerin içerdiği hata, insan ilişkilerinin öneminin gözde büyütülmesinde değil, iç-ruhsal etkenlerin gücüne gereken önemin verilmeyişinde yatmaktadır. Belirgin önemine karşın insan ilişkileri, kendi gerçek özünü iletişim düzeyinin dışında tutan bir insandaki sıkı köklere sahip gurur sistemini yıkabilecek güce sahip değildir. Yine bu önemli konuda da gurur sistemi, gelişimimizin düşmanı olduğunu kanıtlar.

Öz-gerçekleştirme sadece, ya da temelde bireyin özel yeteneklerini geliştirmesini amaçlamaz. Sürecin merkezi, bir insan olarak bireyin mevcut potansiyellerinin evrimidir; dolayısıyla bu süreç — merkezi bir yerde— bireyin iyi insan ilişkilerine yönelik yeti ve becerilerinin gelişimini içerir.

NOTLAR

1. *Bkz.* 5. Bölümdeki Öz-Nefret tartışması.

2. *Bkz.* 1. Bölüm.

3. *Reason and Emotion* adlı yapıtında (Faber and Faber ltd., Londra, 935) İngiliz felsefeci John Macmurray, konuya cinsel ahlak açısından yaklaşarak, coşkusal içtenliği cinsel ilişkilerin değerine ölçüt saymıştır.

4. Janet M. Rioch, "The Transference Phenomenon in Psychoanalytic Therapy," *Psychiatry*, 1943.

"Süreçte iyileştirici olan şey, hastanın özgün (ilk) deneyim sırasında bastırmak zorunda olduğu parçasını keşfetmesidir. Bunu ancak analistle arasındaki bu tür bir yeniden keşfetmeye elverişli bireyler arası bir ilişkide yapabilir.... analistle hasta arasındaki ilişkide gerçeklik giderek 'çarpıtmalardan arınır', öz yeniden bulunur."

Onüçüncü Bölüm

İŞ YAŞAMINDAKİ NEVROTİK RAHATSIZLIKLAR[1]

İş yaşamımızdaki rahatsızlıklar birçok kaynaktan gelebilir. Bunlar ekonomik ya da politik baskılar, sessizlik, yalnızlık ya da zaman yokluğu veya -çağdaş dünyamızın sıkça verilen özel bir örneğini ele almak gerekirse- kendini yeni bir dille anlatmayı öğrenmesi gereken yazarın karşılaştığı zorluklar gibi dış koşullardan kaynaklanabilir. Ya da güçlükler ayrıca, bireyi kazanma kapasitesini gerçek ihtiyaçlarının ötesinde artırmaya —bizim kentsoylu işadamlarımızla örneklendiği gibi— itebilecek olan genel toplumsal değer yargısının baskısı gibi kültürel koşullardan da kaynaklanıyor olabilir. Öte yandan bu tutumun Meksikalı Kızılderili için hiçbir anlamı yoktur.

Ne var ki bu bölümde dışsal ortama bağlı güçlükleri değil, iş yaşamına aktarılan nevrotik rahatsızlıkları tartışacağım. Konuyu daha da sınırlamak gerekirse: İş yaşamındaki birçok zayıflık, bizden aşağı, bizden üstün, bize eşit olan diğer insanlara yönelik tutumumuzla içiçe geçmiştir. Ve gerçekte bunları işini kendisiyle ilgili güçlüklerden net olarak ayırmasak da burada bunları olabildiğince konu dışı tutacak ve iç-ruhsal etkenlerin iş süreci ve bireyin işe yönelik tutumu üzerindeki etkisi üzerinde odaklaşacağız. Son olarak, gündelik rutin işlerdeki nevrotik rahatsızlıklar oldukça önemsizdir. İş; kişisel girişimgücü, görüş keskinliği, sorumluluk, özgüven ve beceri gerektirdiği ölçüde bu rahatsızlıklar da artacaktır. Bu nedenle konuyu kişisel kaynaklarımızı kullanmak zorunda olduğumuz iş türleriyle —yani en geniş anlamıyla yaratıcı çalışmayla— sınırlandıracağım. Sanat çalışmalarından ya da bilimsel çalışmalardan alınan örneklerde söylenenlerin aynısı, bir öğretmenin,

bir evhanımı ve annenin, bir işadamının, bir avukatın, bir doktorun ya da devlet yöneticisinin işi için de geçerlidir.

İş yaşamındaki nevrotik rahatsızlıkların boyutları oldukça geniştir. Az sonra da göreceğimiz gibi bu rahatsızlıkların hepsi bilinç düzeyinde hissedilmez; birçoğu yapılan işin kalitesinde ya da verim yokluğunda kendini dışa vurur. Öteki rahatsızlıklar aşırı gerilim, yorgunluk, bitkinlik; korkular, panik, tedirginlik ya da ketlenmeler nedeniyle bilinç düzeyinde acı çekme gibi işle birleştirilen çeşitli türden ruhsal bunaltıda dile gelir. Bu bağlamda bütün nevrozlarda ortak olan ancak birkaç genel ve açık etken vardır. Özgün bir işteki yapısal olan güçlüklerin *dışındaki* güçlükler, belirgin olmasa da her zaman bulunur.

Belki de yaratıcı çalışma için en önemli önkoşul olan özgüven, bir insanın tutumu ne kadar gerçekçi ya da güvenli gözükürse gözüksün, nevrozlarda her zaman sallantılı bir temeldedir.

Belli bir işin içerdiği şeylere yönelik uygun bir değerlendirmeye seyrek rastlanmasına karşın, varolan güçlükler ya önemsenmez ya da gözde büyütülür. Ayrıca kural olarak yapılan işin değerine ilişkin yerinde bir değerlendirme de bulunmaz.

İşin yapılabileceği koşullar çoğunlukla çok katıdır. Bu koşullar birçok insanın genellikle geliştirdiği çalışma alışkanlıklarından biçim olarak daha özgün ve ölçü olarak daha katıdır.

Nevrotiğin benmerkezciliğinden ötürü işin kendisine yönelik içsel ilgi çok azdır. Bu işi nasıl başardığına ya da nasıl etkinlik göstermesi gerektiğine ilişkin sorular, onun için işin kendisinden daha önemlidir.

Güzel bir çalışmadan alınacak haz ya da doyum genellikle zayıflamıştır, çünkü çalışma aşırı zorlanımlı, çok fazla çatışmayla ya da korkularla yüklüdür veya iş öznel olarak aşırı derecede küçümsenmektedir.

Ama bu tür genellemeleri bırakıp, iş yaşamındaki rahatsızlıkların kendilerini nasıl dışa vurduklarını ayrıntılarıyla ele alır almaz farklı nevroz türlerinde benzerlikten çok farklılıklar dikkatimizi çeker. Az önce, var olan güçlüklerin farkına varılmasındaki ve bunların yol açtığı acılardaki farklılıklara değinmiştim. Ama ayrıca bir işin yapılabileceğini ya da yapılamayacağını belirleyen özel koşul-

lar da farklılık gösterir. Bu farklılık ısrarlı ve kalıcı çaba ortaya koyma, riskleri göze alma, tasarlama, yardım kabul etme, başkalarına iş yetkisi verme, vb yetisi için de geçerlidir. Bu farklılıklar temelde bireyin kendi iç-ruhsal çatışmaları için bulduğu ana çözümler tarafından belirlenir. Bu nedenle burada herbir grubu ayrı ayrı ele alacağım.

Özgün yapısal özellikleri ne olursa olsun *taşkın tipler* becerilerini yada özel yeteneklerini gözde büyütmeye yatkındır. Ayrıca yapmakta oldukları işi eşsiz bir öneme sahip olarak değerlendirmeye ve kalitesini abartmaya da eğilim gösterirler. Etkinliklerindeki bu gözde büyütmeyi paylaşmayan insanlar ona, onu anlama (ki ona göre kendisi domuzların önüne atılan incidir) yetisinden yoksun ya da ona inanmayacak kadar kıskanç gözükürler. Ne kadar ciddi ya da düşünceli bir yoldan yapılırsa yapılsın her eleştiri, *kendi içinde* düşmanca bir saldırı olarak algılanır. Ve bu insanlar kendilerine ilişkin kuşkuları ortadan kaldırma zorunluluklarından ötürü, eleştirilerin geçerliliğini incelemeye değil, temelde şu ya da bu yolla bu eleştiriyi sıvıştırma üzerinde odaklaşma eğilimi gösterirler. Yine aynı nedenden ötürü, hangi şekilde olursa olsun, işlerinin dikkat çekmesine duydukları ihtiyaç sınırsızdır. Bu tür bir dikkati çekme ve ilgi ufukta gözükmezse, öfkelenme hakkına sahip olduklarına inanma eğilimi gösterirler.

Aynı zamanda başkalarını benimseme yetkileri en azından kendi alan ve yaş grupları içinde oldukça sınırlıdır. Plôton'a ya da Bethoven'e açıkça hayran olabilirler, ama çağdaş bir felsefeci ya da besteciyi takdir etmeyi güç bulabilirler; bu felsefeci ya da besteci ne kadar çağdaşsa, bu insanların kendi eşsiz önemleri için de o kadar büyük bir tehlike olarak gözükür. Kendilerinin bulunduğu bir ortamda bir başkasının başarısının övülmesine karşı aşırı derecede duyarlı olabilirler.

Son olarak bu grup için tipik olan üstünlük, yönetme tutkusu bu insanların irade gücü ya da üstün beceriyle aşamayacakları hiçbir engelin bulunmadığı yolundaki gizli bir inanç içermektedir. Sanırım Amerikan bürolarında görülen şu parolayı ilk kez kullanan kişi taşkın bir tip olsa gerek: "Zor olanı hemen hallederiz, imkansızı biraz sonra." Ve bu tip, bunu şu ya da bu ölçüde açıkça kabul ede-

cek insanlardan birisidir. Üstünlüğünü kanıtlama ihtiyacı onu becerikli yapar ve ona, başkalarının uğraşma konusunda sakınımlı olabilecekleri işlere kalkışma gücü verir. Ne var ki bu, konunun içerdiği zorlukları önemsememe tehlikesini de içermektedir. Kısaca onun için çabucak bitiremeyeceği bir pazarlık, ilk bakışta teşhis koyamayacağı bir hastalık; kısa zamanda veremeyeceği bir ders ya da yazamayacağı bir deneme; arabasında, bir başka ustadan daha iyi onaramayacağı bir bozukluk yoktur.

Bütün bu etkenler —becerilerini ve yaptığı işi gözünde büyütmesi, başkalarını ve varolan güçlükleri önemsemeyişi ve eleştiriye olan nisbi kapalılığı —bu tipin, işle ilgili mevcut rahatsızlıkların farkına varmasına engel olur. Bu rahatsızlıklar narsistlik, kusursuzculuk ya da kibirli kincilik eğilimlerinin ağırlığına bağlı olarak farklılık gösterir.

Hayal gücünün peşinden sürüklemeye en yatkın olan *narsist* tip aleni bir tavırla yukarıdaki ölçütlerin tamamını sergiler. Yaklaşık olarak eşit yeteneklere sahip olduklarını varsayarak taşkın tipler arasında en üretken olanı narsist tiptir. Ama çeşitli güçlüklerle karşılaşabilir. Bunlardan birisi, ilgi ve enerjilerinin birçok yönde dağılmış olmasıdır. Örneğin, kusursuz bir hostes, evhanımı, anne olmak zorunda olan ama ayrıca en şık giyinen hanım olmak, komitelerde etkin rol oynamak, politikada etkili olmak zorunda olan ve ayrıca büyük bir yazar olması gereken bir hanım vardır ya da birçok işte parmağı olan, bunun yanısıra geniş çaplı toplumsal ve politik etkinliklerde bulunan bir işadamı vardır. Böyle bir insan uzun yaşam koşusunda bazı şeyleri gecikmeli de olsa hiç yapamadığının farkına varırsa, bunun nedenini genellikle yeteneklerinin çokluğuna bağlayacaktır. Yeterince gizlenemeyen bir kibirle, sadece tek yetenekle donatılmış olan daha az şanslı arkadaşlarına imrendiğini dile getirebilir. Aslında sahip olduğu becerilerin çeşitliliği gerçek olabilir, ama sorunlarının kaynağı bu çeşitlilik değildir. Bunun arka cephesinde, sonuçlandırabileceği şeylerin sınırları olduğunu kavramaya yönelik inatçı bir reddetme vardır. Bu nedenle etkinliklerini sınırlandırmaya yönelik geçici bir kararlılığın genellikle kalıcı bir etkisi olmaz. Tersinin bütün kanıtlarına karşın, kısa bir süre sonra, başkalarının bunca şeyi belki de yapamayacağı ama kendisinin

bunları yapabileceği —ve bunu tam bir kusursuzlukla yapabileceği— inancına geri döner. Onun için etkinlikleri sınırlandırmak, yenilginin ve aşağılık sınırları bulunan bir insan olduğu görüşü, onun için alçaltıcı ve bu nedenle göz yumulmaz birşeydir.

Diğer narsist insanlar enerjilerini çok sayıda etkinliği aynı anda sürdürmeye çalışarak değil, birbiri ardısıra birini bırakıp bir başka etkinliğe başlayarak harcayabilirler. Bu, yetenekli gençlerde, yine sanki en büyük ilgiyi hangi alana duyduklarını bulmak için zamana ve deneyime ihtiyaç duyuyorlarmış gibi gözükebilir. Ve ancak bu insanların kişiliklerinin yakından incelenmesi bu kadar basit bir açıklamanın geçerli olup olmadığını gösterebilir. Örneğin bu insanlar sahneye yönelik tutkulu bir ilgi duyabilirler, kendilerini dramada deneyebilir, umut verici başlangıçlar yapabilirler ve kısa bir süre sonra bırakırlar. Ondan sonra aynı şeyi yazarlıkta, şairlikte ya da ziraatte deneyebilirler. Yine daha sonra coşkudan, ilgi kaybına giden yolda hemşireliğe ya da tıp okumaya başlayabilirler.

Ama özdeş süreç yetişkinlerde de devreye girebilir. Büyük bir kitabın taslağını hazırlayabilir, bir kuruluşu işletebilir, büyük iş tasarıları yapabilir, bir buluş üzerinde çalışabilirler ama henüz birşeyi sonuçlandırmadan önce ilgileri uçup gider Hayal güçleri çabuk ve görkemli bir başarının gözalıcı tablosunu çizmiştir Ama daha ilk gerçek zorlukla karşılaşır karşılaşmaz ilgilerini geri çekerler. Buna karşı gururları, zorluklardan kaçındıklarını kabul etmelerine izin vermez. Bu nedenle ilgi kaybı, özsaygıyı korumaya yönelik bir araçtır.

Narsist tipe özgü olan etkinlikler arasındaki telaşeli salınıma genellikle iki etken katkıda bulunur: Bu tipin, işin içerdiği ayrıntılara ve tutarlı, sürekli çabalara duyduğu tiksinti/Bu ilk tutum, nevrotik okul çocuklarında açıkça gözlenebilir. Örneğin kompozisyon için oldukça yaratıcı görüşlere sahip olabilirler, ama net yazma ya da doğru hecelemeye karşı bilinçsiz ve inatçı bir direnmeye girebilirler. Aynı özensizlik, yetişkinlerde de işin kalitesini bozabilir. Parlak görüşlere ya da tasarılara sahip olmanın kendileri için yararlı olacağına ama "ayrıntılı çalışmanın" sıradan insanlar tarafından yapılması gerektiğine inanırlar. Bu nedenle eğer olasıysa, işleri başkalarına devretmekte güçlük çekmezler. Ve onların görüşleri-

ni eyleme aktaracak işçilere ya da ortaklara sahip oldukları sürece işleri yolunda gidebilir. Ama eğer işi kendi başlarına yapmak zorundalarsa —bir yazı yazma, bir elbise modeli hazırlama, yasal bir belge düzenleme gibi— görüşleri düşünüp taşınma ve deneme, yeniden deneme ve bir düzene sokma konusundaki gerçek *çalışma* daha başlamadan önce bile, kendi yüce doyumları için işi bitmiş olarak değerlendirirler. Aynı şey analizdeki hasta için de söz konusu olabilir. Ve burada, genel görkemliliğin yanında bir başka bileşen görürüz: Bu insanların, kendilerine kesin ayrıntılarla bakma korkuları.

Tutarlı çaba gösterme yetisinden yoksunlukları da aynı köklere sahiptir. Bu insanların özel gurur damgaları, "çabasız üstünlük"te yatmaktadır. Bu, gündelik yaşamın sıradan işlerine küçük düşürücü gözüyle bakıp içerlerken, hayal güçlerini büyüleyen dramanın, olağandışının ünüdür. Tersine, acil durumlarda enerjik ve dikkatli olabilir, gayretli çabalar gösterebilir, büyük bir partiye koşabilir, anlık bir enerji çıkışıyla aylarca biriken mektupları yazabilirler. Tutarlı ve kesintisiz çabalar gururlarını yaralarken, bu tür coşkulu çabalar bu gururu besler. Her Tom, Dick, Harry ağır ve zahmetli bir çalışmayla bir yere varabilir! Ayrıca hiç bir çaba ortaya konmadığı sürece, eğer gerçek çabaya girmiş olsalardı büyük işler başarmış olacakları yolundaki bir görüşü de her zaman taşırlar. Tutarlı çabaya yönelik en gizli tiksinti, sınırsız güçler yanılsamasına yönelik tehlikede yatmaktadır. Bir insanın bir bahçe yapmak istediğini varsayalım. İstese de istemese de anında, bahçenin bir gecede çiçeklerle dolu, mutluluk verici bir cennete dönüşmeyeceğini bilincinde olacaktır. Bahçe, ancak onun üzerinde çalışabildiği ölçüde gelişip güzelleşecektir. Raporlar ya da denemeler üzerinde ısrarla çalışırken, halka yönelik bir iş ya da öğretmenlik yaparken de aynı gözaçıcı deneyimi yaşayacaktır. Zaman ve enerji için ve bu sınırlar içinde yapılabilecek şeyler için gerçek bir sınır vardır. Narsist tip sınırsız enerji ve sınırsız başarı yanılsamasına tutunduğu sürece, bu tür ayıltıcı deneyimlerle yüzyüze gelmemek için zorunlu olarak tetikte beklemek durumunda kalacaktır. Ya da eğer bu deneyimleri yaşarsa, ağır bir boyunduruğun altındaymış gibi, bu deneyimlerin ağırlığı altında canından bezecektir. Bu tür bir içerleme sonuçta onu yor-

gun ve bitkin bırakacaktır.

Özetle, narsist tipin becerilerinin iyi olmasına karşın çoğunlukla ürettiği işin kalitesi açısından düşkırıcı olduğunu söyleyebiliriz, çünkü nevrotik yapısına uygun olarak o, kısaca nasıl çalışacağını bilmez. *Kusursuzcu tipin* işle ilgili güçlükleri bazı yönleriyle bunun tersidir. Yöntemli olarak çalışır ve ayrıntılara kılı kırka yaran bir özenle eğilir. Ama ne yapması ve bunu nasıl yapması gerektiği konusuna kendisini öylesine kaptırmıştır ki, özgünlüğe ve kendiliğindenliğe yer kalmamıştır. Bu nedenle yavaş ve verimsizdir. Kendi üzerindeki katı ve kesin buyrukları yüzünden çok fazla çalışır (kusursuzcu ev kadınından bilindiği gibi), kolayca bitkin düşer ve son olarak işin acısını başkalarına yıkar. Ayrıca, kendi üzerinde olduğu gibi başkaları üzerinde de katı ve kesinlik yanlısı olduğu için, özellikle, yaptırımcı bir konumdaysa başkaları üzerindeki etkisi felç edicidir.

Kibirli kinci tip de kendine özgü kolaylıklara ve zorluklara sahiptir. Bütün nevrozlar arasında o, en çok, en hırslı çalışan tiptir. Eğer coşkusal açıdan soğuk olan bir insan bağlamında tutkudan söz etmek yersiz olmasaydı, bu tipin bir çalışma tutkusuna sahip olduğunu söyleyebilirdik. Dinmek bilmeyen hırsı ve iş yaşamının dışındaki yaşamının nisbi boşluğu yüzünden, çalışmaksızın geçen her saati kayıp olarak değerlendirir. Bu onun iş yapmaktan haz duyduğu anlamına gelmez —çoğunlukla birşeyden haz alma yetisinden yoksundur— ama yaptığı iş de onu yormaz. Aslında o, iyi yağlanmış bir makina gibi, yorulmak nedir bilmez. Ne var ki olanca becerikliliğine, ustalığına ve çoğunlukla keskin, eleştirel zekasına karşın, ürettiği iş verimsiz olma eğilimindedir. Burada bu tipin fırsatçı olan ve ister sabun üretmek, portre yapmak olsun, ister bilimsel denemeler yapmak, işinin sadece dışsal sonucuyla —başarı, saygınlık, zafer— ilgilenen yozlaşmış çeşidinden sözetmiyorum. Ününe ek olarak işinin kendisiyle de ilgilenmiş bile olsa, çoğunlukla alanının saçak bölümünde kalacak ve konunun özüne inmeyecektir. Örneğin bir öğretmen ya da sosyal hizmet uzmanı olarak, öğrencilerden ya da müşterilerden çok, öğretim ya da toplumsal çalışma yöntemleriyle ilgilenecektir. Bu insan, kendine ait birşeyler katmaktan çok, eleştirel yazılar yazabilir. Konuya ilişkin son sözü

söylemek için, ortaya çıkabilecek olan bütün olası soruları tam anlamıyla hesaba katma konusunda çok titiz olabilir, ancak kendine ait hiçbir şey eklemeyecektir. Kısaca onun ilgelendiği şey, *belli bir konuyu zenginleştirmekten çok o konuya egemen olmak* gibi gözükmektedir.

Bu tip, kibiri başkalarına güvenmesine izin vermediği için ve kendi üretkenlik yokluğu yüzünden, farkına varmaksızın başkalarının görüşlerine kolayca sahiplenebilir. Ama bu görüşler bile onun ellerinde mekanik, cansız şeylere dönüşür

Nevrozların çoğunun tersine kibirli kinci tip özenli ve dakik planlar yapma becerisine sahiptir ve gelecekteki gelişmeler konusunda oldukça net bir tahmin gücüne sahip olabilir (kendi kafasında onun tahminleri her zaman doğrudur). Bu nedenle iyi bir örgütleyici (organizatör) olabilir. Ancak bu beceriyi zayıflatan bazı etkenler vardır. Başkalalarına iş yetkisi verme konusunda zorluk çeker. İnsanlara yönelik kibirli aşağılayıcı tutumu yüzünden, işleri gerektiğince yapabilecek tek kişinin kendisi olduğuna inanır. Ayrıca örgütlemede de buyurganca yöntemler uygulamaya, yani, kamçılayıcı olmaktan çok yıldırıcı ve kullanıcı olmaya; özendirmekten ve sevinci körüklemekten çok bunları öldürmeye eğilim gösterir.

Uzun vadeli plan yapması nedeniyle geçici tersliklere oldukça iyi dayanabilir. Ama ciddi sınav ortamlarında paniğe kapılabilir. Bir insan, neredeyse sadece zafer ve yenilgi terimleriyle yaşar bir duruma gelince, olası bir yenilgi elbette ürkütücü olur. Ama o, korkunun üstünde olması gerektiği için, korktuğundan ötürü kendine karşı oldukça yoğun bir öfke duyar. Bunun yanısıra, bu tür ortamlarda (yani bir sınav ortamında) onun üzerinde karara varacak olanlara da yoğun bir kızgınlık duyar. Bütün bu coşkular genellikle bastırılır ve iç patlamanın sonuçları, baş ağrıları, bağırsak krampları, yürek çarpıntısı gibi psikomatik semptomlar olabilir.

Öz- gizleyici tipin işle ilgili güçlükleri, taşkın tiplerin hemen hemen tam tersi bir yöndedir. Amaçlarını çok aşağı çekmeye ve işinin değerini olduğu kadar mevcut yeteneklerini de olduğundan küçük görmeye yatkındır. Kuşkular ve öz-ayıplayıcı eleştiriler yüzünden canından bezmiştir. Olanaksızı yapabileceğine inanmak şöyle dursun, bir "yapamam" duygusuna kolayca yenik düşmeye yatkındır. Yaptığı işin kalitesinin bundan etkilenmesi gerek-

mez, ama kendisi her zaman acı çeker.

Öz-gizleyici tipler, başkaları için: yani, bir ev kadını ya da hizmetçi olarak, bir sekreter, bir görevli, bir öğretmen olarak bir hemşire, öğrenci (hayran olunan bir öğretmen için) olarak çalıştıkları sürece kendilerini oldukça iyi hissedebilirler ve aslında oldukça iyi de çalışabilirler. Bu durumda sık sık gözlenen iki özgünlükten birisi varolan bir güçlüğe dikkati çekebilir. Tek başlarına çalışmalarıyla, başkalarıyla birlikte çalışmaları arasında belirgin farklılıklar olabilir. Örneğin, bir antrapolog yerlilerle ilişki kurma konusunda çok becerikli olabilir, ama bulgularını formüle etmeye gelince bu becerisini tam anlamıyla yitirebilir; bir görevli müşteriyle ilişki kurma konusunda ya da bir gözetimci olarak oldukça iyi olabilir, ama rapor yazma ya da bir değerlendirme yapma konusunda paniğe kapılır; bir sanat öğrencisi, öğretmeniyle birlikte olduğu zaman oldukça iyi resim yapabilir, ama yalnızken bütün öğrendiklerini unutur. İkinci olarak bu tipler, gerçekte kendilerinde var olan becerilerin altında bir çalışma düzeyinde kalabilirler. Ve bu dünyada kendilerinin de gizli bir yeteneğe sahip olabilecekleri akıllarından hiç geçmeyebilir.

Yine de çeşitli nedenlerden ötürü kendi girişim güçleriyle birşeyler yapmaya başlayabilirler. Yazmayı ya da toplum içinde konuşmayı gerektiren bir konuma kadar ilerleyebilirler; kendi (dile gelmeyen) hırsları onları daha bağımsız etkinliklere itebilir ya da son ve o denli önemli birşey olarak, bütün bunların en sağlıklı ve en dayanılmaz nedeni ağır basabilir: Yani, mevcut yetenekleri sonunda onları uygun bir dışavuruma doğru güdülendirebilir. Ve işte bu noktada "büzülme sürecinin" oluşturduğu daracık sınırları aşmaya çalıştıkları an, gerçek sorunlar başlar.

Öte yandan onların kusursuzluk istekleri de en az taşkın tiplerdeki kadar yüksektir. Ancak taşkın tipin ulaşılan üstünlüğün kolayca tadını çıkarmasına karşın, dinmek bilmeyen öz-ayıplayıcı eğilimleriyle öz-gizleyici tipler, işlerindeki kusurlara karşı her zaman tetiktedirler. İyi bir etkinlikten (belki de verilen bir partiten ya da dersten) sonra, yine şunu ya da bunu unuttuklarını, aşırı uysal ya da aşırı saldırgan olduklarını, ne söylemek istediklerini açıkça vurgulamadıklarını, vs belirteceklerdir. Bu nedenle bu insanlar, ku-

sursuzluk için çırpınırken aynı zamanda da kendi değerlerini düşürdükleri neredeyse umutsuz olan bir savaşa sürülenirler. Buna ek olarak özgün bir kaynak da, üstün gelme isteklerini beslemektedir. Eğer kişisel başarı peşinde koşarlarsa, hırs ve gurura ilişkin tabuları "suçluluk" duymalarına neden olur ve ancak nihai bir başarı bu suçluluktan kurtuluş yolu olabilir. ("Eğer kusursuz bir müzisyen değilsen, yerleri paspasla daha iyi.")

Öte yandan eğer bu tabuları çiğner ya da en azından çiğnediklerinin farkına varırlarsa, öz-yıkıcı kesilirler. Bu, müsabakalarla ilgili olarak tanımladığımla aynı süreçtir; bu tip kazandığının farkına varır varmaz daha fazla oynayamaz. Bu nedenle o, sürekli olarak iki tehlike arasında, doruğa ulaşma zorunluluğuyla başını yerde tutma zorunluğu arasında çıpınır durur.

Öz-gizleyici itkilerle taşkın itkiler arasındaki çatışma yüzeye yakın olduğu zaman bu ikilem en belirgin halini alır. Örneğin, beli bir nesnenin güzelliğine büyülenen bir ressam, göz alıcı bir kompozisyon görüntüler. Ve boyamaya başlar. Bez üzerindeki ilk fırça darbeleri büyüleyici gözükür. Sevinçle dolduğunu hisseder. Ama derken ister bu başlangıç (dayanabileceğinden) çok daha fazla iyi olsun, ister ilk görüntülemenin kusursuzluğuna henüz ulaşamamış olsun, kendine düşman kesilir. Çizdiklerini düzeltmeye çalışır. Bez üzerindekiler daha da kötüleşir. Bu noktada çılgına döner. "Düzeltmeyi" sürdürür ama renkler matlaşmaya ve solmaya başlar. Ve ressam resmi anında yok eder; dayanılmaz bir umutsuzlukla işi bırakır. Bir süre sonra, sadece yine aynı azap verici süreci yaşamak için, bir başka resime başlar.

Benzer bir şekilde bir yazar, o ana kadar yazdıklarının gerçekten de çok iyi olduğunu farkedinceye kadar bir süre oldukça akıcı ve kolay yazar. Bu noktada —elbette doyumunun tehlike noktasına geldiğini bilmeksizin— hata bulmaya başlar. Belki de gerçekten de öyküsündeki başkahramanın belli bir ortamda nasıl davranması gerektiği konusunda bir güçlükle karşılaşmıştır ama belki de zorluk gözünde büyümüştür, çünkü o sırada yıkıcı bir öz-aşağılama elini kolunu bağlamıştır. Böylece bitkin düşer, günlerce masanın başına oturamaz ve bir öfke nöbeti anında son yazdığı sayfaları yırtıp atar. İçinde, kendini öldürmeye çalışan bir manyakla bir oda-

ya kilitlendiği bir kabus görebilir. Bu, onun kendine yönelik öldürücü öfkesinin arı ve yalın bir dışavurumudur.[2]

Kolayca çoğaltılabilecek olan bu iki örnekte iki farklı eylem görürüz: İleri yönelik yaratıcı bir ruh haliyle, öz-yıkıcı bir başka ruh hali. Şimdi taşkın itkilerin bastırılıp öz-gizleyici itkilerin öne çıkarıldığı insanlara geri dönecek olursak, açık ileri yönelik hareketler aşırı ölçüde seyrekleşir ve öz-yıkıcı olanlar daha az yoğun ve daha az acı verici bir durum alır. Çatışmalar daha derinlere gizlenmiştir ve iş boyunca süren içsel sürecin tamamı daha kronik ve daha karmaşıktır; bu, konunun içerdiği etkenleri yenmeyi daha da zorlaştırır. Bu olaylarda işle ilgili güçlükler en belirgin şikayeti oluşturabilse de bunlar, anlaşılmaya doğrudan açık olmayabilir. Bunların doğası ancak tümel yapı yumuşayıp gevşedikten sonra açıklık kazanabilir.

Yaratıcı çalışma sırasında bireyin farkına vardığı şey, yoğunlaşma eksikliğidir. Düşünce doğrultusunu kolayca yitirir ya da kafası boşalır; düşünceleri her türden günlük olaylara takılıp kalır. Tedirgin olur, bitkin düşer, amaçsızca birşeyler karalar, iskambil falı açar, pekala bekleyebilecek telefon konuşmaları yapar, tırnaklarını törpüler, sinek avlar. Kendinden tiksinir, çalışmak için kahramanca çabalar harcar, ama kısa bir süre sonra öylesine bitkin düşer ki çalışmayı kesmek zorunda kalır.

Bu tip, farkında olmadığı iki tür süregen engelle karşı karşıyadır: Öz-küçümseyişi büyük ölçüde, "küstahça" olan birşeyi yapmaya ilişkin tabusunu çiğnememek için kendini olduğundan aşağı çekme ihtiyacından kaynaklanır. Bu, bireyin kendi kendine ne yaptığını bilmeksizin enerjisini yalayıp yutan sinsi bir yok etme, ayıplama, kuşkulanma edimidir. (Bir hasta kendisini, sırtlarında birer kambur taşıyan ve sürekli olarak çirkin, aşağılayıcı sözler sarfeden iki çirkin, kötü cüceyle görüntülemişti.) Bu tip okuduğu, gözlediği, düşündüğü ya da konu üzerinde daha önceden yazmış olduğu bir şeyi bile unutabilir. Ne yazmak üzere olduğunu unatabilir. Bir deneme yazısı için gerekli bütün malzeme hazırdır el yordamıyla yapılan onca çalışmadan sonra bütün bunlar yeniden ortaya çıkabilir, ama o gerektiği zaman bunlara ulaşamaz. Benzer bir biçimde, bir tartışmada söz alması istendiğinde söyleyecek hiç-

bir şeyi olmadığı yolunda ezici bir duyguyla söze başlayabilir ve ancak yavaş yavaş konuya ilişkin söyleyeceği birçok önemli görüşe sahip olduğu anlaşılır.

Başka bir deyişle, kendini aşağı çekme ihtiyacı onu kendi kaynaklarını kullanmaktan alıkoyar. Sonuçta baskıcı bir güçsüzlük ve değersizlik duygusu eşliğinde çalışır. Taşkın tip için, nesnel önemi gözardı edilebilecek bile olsa yaptığı herşey genel bir öneme sahipken, öz-gizleyici tip, daha büyük bir nesnel öneme sahip olsa da işi konusunda oldukça özür dileyicidir. Tipik bir şekilde, sadece çalışmak "zorunda" olduğunu söyleyecektir. Onun durumunda bu, çekilgin tipteki gibi zorlamaya karşı aşırı duyarlı olmanın bir dışavurumu değildir. Ama eğer o birşeye ulaşmayı kabul etseydi, çok küstah, çok hırslı bir insan olduğuna inanacaktı. O, iyi bir iş yapmak istediğine bile *inanmaz;* bunun nedeni sadece kendi kesin kusursuzluk istekleri tarafından güdülendirilmesi değil, ayrıca bu tür bir niyete sahiplenmenin ona, kadere karşı kibirli ve acımasız bir meydan okuma gibi gözükmesidir.

Konunun özüne inme yetersizliğine büyük ölçüde, onun kendini ortaya koyma, saldırganlık, üstünlük anlamına gelen her şeyi içine alan tabuları neden olmaktadır. Onun saldırganlığa ilişkin tabularından söz ederken kural olarak, onun başkalarına karşı buyurgan olmayışını, onları kullanmayışını, onlara baskı yapmayışını söz konusu ediyoruz. Ama aynı tutum ayrıca cansız nesnelere ya da entellektüel sorunlara karşı da ağır basabilir. Tıpkı patlak bir araba lastiği ya da bozuk bir fermuar karşısında çaresiz kalışı gibi, kendi görüşleri karşısında da çaresiz olabilir. Karşı karşıya olduğu zorluk, üretken olmayışında yatmamaktadır. Kafasında güzel ve özgün görüşler belirebilir, ama o bu görüşlere sahip çıkma, bunlar üzerinde çalışma, bunlarla çekişme, güreşme, bunları denetleme, şekillendirme, düzenleme konularında ketlenir. Bu zihinsel işlevlerin, kendini ortaya koyucu saldırganca eylemler olduğunun, dil buna dikkati çekse de genellikle farkında olmayız ve ancak bunlar saldırganlık üzerindeki genel bir denetleme tarafından engellendiği zaman bu gerçeği kavrayabiliriz. Herşeyden önce, özgizleyici tip bir görüşe sahip olacak kadar ileri gittiği zaman bunu dile getirme yürekliliğinden yoksun olmayabilir. Ketleme genellik-

le çok daha önceki bir noktada —bir sonuca vardığını ya da kendine ait bir görüşe sahip olduğunu kabul etmeye cesaret edemeyişinde— devreye girer.

Kendi içinde bu engeller yavaş, yıpratıcı, yetersiz bir çalışmaya ya da hiçbir şeyi sonuna dek götürememeye yolaçar. Bu bağlamda Emerson'un, kendimizi küçümsediğimiz için bir işi başarıyla sonuçlandıramadığımız yolundaki sözlerini anımsayabiliriz. Ama konunun içerdiği acılar —ve ayrıca bu bağlamda birşeye ulaşabilme olasılığı— başgösterir, çünkü birey aynı zamanda nihai kusursuzluk ihtiyacı tarafından da itilmektedir. Üretilen işin kalitesi onun kesin buyruklarını yerine getirmekle kalmamalı; çalışma yöntemleri de kusursuz olmalıdır. Örneğin bir bayan müzik öğrencisine, sistemli çalışıp çalışmadığı sorulur. Utanır ve bir "bilmiyorum"la yanıt verir. Onun için sistemli çalışmak, her saniyesini amaçlı çalışmayla geçirerek ve öğlen yemeği için pek fazla zaman harcamayarak sekiz saat boyunca piyanonun başına çakılıp kalmak anlamına gelmektedir. Tam ve kesintisiz yoğunlaşmaya ulaşamadığı için kendine düşman kesilir ve kendini asla hiçbir yere varamayacak olan yüzeysel bir sanat meraklısı olarak adlandırır. Aslında bir müzik parçası üzerinde sıkı bir çalışmaya girer, okunacak şeyleri okur, sağ-sol ellerinin hareketlerini çalışır; başka bir deyişle, çalışmasının ciddiliğinden tam anlamıyla emin olabilirdi. Bunun gibi ödün vermez boyutlara ulaşan iç-buyrukları aklımızda tutarsak, öz-gizleyici tipin genellikle etkin olmayan çalışma yöntemlerinde ürettiği öz-aşağılamanın derecesini kolayca kestirebiliriz. Son olarak, bu tipin çalışmasıyla ilgili tabloyu tamamlamak için şunu eklemem gerek: oldukça iyi çalışsa ya da dikkate değer birşey yapsa da bunun farkında *olmaması gerekir*. Sanki sağ elinin, sol elinin yaptıklarından haberi olmaması gerekiyormuş gibi.

Bu tip, bir tür yaratıcı çalışmaya —örneğin bir yazı yazmaya— başlarken özellikle çaresizdir. Konuya egemen olmaya duyduğu tiksinti, onu, konuyu başından sonuna ileri düzeyde tasarlamaktan alıkoyar. Bu nedenle kafasında ilk önce konunun ana hatlarını çıkarmak ya da tam olarak düzenlemek yerine, sadece yazmaya başlar. Aslında bu, diğer tipler için olası bir yol olabilirdi. Örneğin taşkın tip bunu duraksamaksızın yapabilir ve ilk karalama çok güzel

gözüküp onu öylesine etkileyebilir ki, konu üzerinde daha fazla çalışamaz. Ama öz-gizleyici tip, düşüncelerin formülasyonundaki, yöntemdeki ve düzeltmelerdeki olanca kaçınılmaz hatalarla birlikte bir karalama taslağı hazırlama yetisinden bile yoksundur. Bir acemiliğin, netlik ya da süreklilik yokluğunun vb çok keskin bir şekilde farkına varır. Eleştirileri içerik açısından doğru olabilir, ama bunların alevlendirdiği bilinçsiz öz-aşağılama öylesine can sıkıcıdır ki birey ileri bir adım daha atamaz. Kendi kendine şunları söyleyebilir: "Şimdi tanrı aşkına şunu yazıver, daha sonra her zaman gerekli düzeltmeleri yapabilirsin." Ama bunun yararı olmaz. Canlı bir başlangıç yapabilir, bir iki cümle yazabilir, konuya ilişkin bazı bulanık görüşleri not edebilir. Ve ancak o zaman bir yığın emek ve zaman kaybından sonradır ki sonunda kendi kendine sorabilir: "İyi ama yazmak istediğin şey ne?" Ancak o zaman kaba bir taslak hazırlayacak, derken daha ayrıntılı ikinci bir taslak, üçüncü, dördüncü ve bilmem kaçıncı taslağa kadar bu iş sürüp gidecektir. Böylece çatışmalarından kaynaklanan kaygı her seferinde biraz daha diner. Ama iş bu çalışmayı okumaya ya da baskıya hazır duruma getirmek için yazıya son şeklini vermeye gelince kaygı yeniden alevlenebilir, çünkü artık yazının hatasız olması gerekir.

Bu acı dolu süreç boyunca, birbirine zıt iki nedenden ötürü akut bir kaygı ortaya çıkabilir: Bu tip, işler zorlaştığı zaman da çok iyi gittiği zaman da rahatsız olur. İçinden çıkılması zor bir sorunla karşılaştığı zaman şok tepkisiyle karşılık verebilir, baygınlık ve mide bulantısı geçirebilir ya da bitkin düştüğünü hissedebilir. Öte yandan, işlerin yolunda gittiğinin farkına vardığı zaman da kendi işini her zamankinden daha şiddetli bir yoldan sabote etmeye başlayabilir. Böylesine öz-yıkıcı olan bu geri tepmeyi, ketlemeleri azalmaya başlayan bir hastanın durumuyla açıklamama izin verin. Bir yazıyı bitirmek üzereyken, üzerinde çalıştığı paragraflardan bazılarının kendisine yabancı gelmediğini farketmiş ve birdenbire, bu paragrafları zaten yazmış olması gerektiğini anlamıştı. Masanın üzerinde aranırken, gerçekten de bir gün önce yazdığı kusursuzluk derecesinde güzel olan karalamaları bulmuştu, bunlar şimdi üzerinde çalıştığı paragrafların aynısıydı. Zaten formüle ettiği görüşleri farkına varmaksızın bir kez daha formüle edebilmek için yaklaşık

iki saatini vermişti. Bu "unutkanlık" onu şaşırtmış, bunun nedenini düşünürken bir gün önce bu paragrafları oldukça akıcı bir şekilde yazdığını, bunu, artık ketlemelerini yenişinin ve söz konusu yazıyı kısa bir süre içinde bitirebilmenin umut verici bir belirtisi olarak değerlendirdiğini anımsamıştı. Bu düşüncelerin gerçekten sağlam bir temele dayanmasına karşın, bunlar onun kabul edebileceğinden çok daha fazlaydı ve bu nedenle kendi kendine sabote ederek tepki göstermişti.

İş yaşamında bu tipin karşısına dikilen korkunç engelleri kavrayınca, onun işle ilişkilerindeki birkaç özgünlük açıklık kazanır. Bunlardan birisi, onun için zor olan bir iş kırıntısına —konunun içerdiği çatışmalar açısından ona gerçekleşmesi olanaksız birşey sunan bir iş kırıntısına— başlamadan önce tedirgin olması, hatta panik duymasıdır. Örneğin bir hastam vermek zorunda olduğu bir dersten ya da katılmak zorunda olduğu bir toplantıdan önce düzenli olarak soğuk algınlığına yakalanıyordu; bir başkası sahnedeki ilk oyunlarından önce hastalanıyordu; yine bir başkası yeni yıl alışverişlerini yapmadan önce tam anlamıyla bitkin düşmüştü.

Ayrıca bu tipin neden ancak taksit taksit çalışabildiğini de anlamaya başladık. Çalışmalarına eşlik eden iç gerilim öylesine büyük ve çalışma sırasında artmaya öylesine yatkındır ki, birey buna uzun süre dayanamaz. Bu sadece zihinsel çalışma için geçerli değildir, kendi başına yaptığı her işte kendini gösterebilir. Örneğin çekmecelerden birisini toplayıp düzenler ve diğerlerini bir başka güne bırakır. Kısa bir süre için bahçede biraz belleme ya da çapalama yapabilir ve az sonra işi bırakır. Yarım ya da bir saat süreyle yazar, ama bunu kesmek zorunda kalır. Ne var ki aynı kişi başkaları için ya da başkalarıyla birlikte çalışırken oldukça tutarlı ve sürekli bir çaba sergileyebilir.

Son olarak, çalışma sırasında bu tipin ilgi ve dikkatinin neden böyle kolayca dağıldığını da anlıyoruz. Çoğunlukla kendini, çalışmaya yönelik gerçek bir ilgiye sahip olmamakla suçlar; bu kendi içinde anlaşılır bir yapıdadır, çünkü yine çoğunlukla, baskı altında ders çalışan içerleme dolu bir okul çocuğu gibi davranır. Aslında ilgisi içten ve ciddi olabilir, ama iş süreci onun algılayabildiğinden çok daha sinir bozucudur. Az önce, telefon etmek ya da mektup yaz-

mak gibi önemsiz dikkat dağılmalarından sözetmiştim. Ayrıca, başkalarını hoş tutma ve onların sevgisini kazanma ihtiyacıyla uyum içinde, kolayca, ailesinin ya da arkadaşlarının kendisinden istedikleri birşeyi yerine getirmek için koşabilir. Bunun sonucuysa, narsist tiple bütünüyle farklı nedenlerden ötürü, bu tipin de enerjilerini birçok yönde dağıtmasıdır. Ve son olarak, özellikle gençlik yıllarında sevginin ve cinselliğin onun için taşıdığı sürükleyici büyünün varlığı sözkonusudur. Bir sevgi ilişkisi genellikle onu hiç de mutlu kılmazken, bu sevgi ona bütün ihtiyaçlarının doyumunu vaadeder. O zaman elbette iş yaşamındaki güçlükler dayanılmaz bir durum alınca, çoğunlukla, bir sevgi ilişkisine balıklama atlayacaktır. Bazen de tekrarlanan bir döngü ağına takılır: Bir süre boyunca çalışır, hatta birşeyler başarır; derken kendini bir sevgi ilişkisine, bazen bağımlılık türünden bir sevgi ilişkisine kaptırır; iş önemini yitirir ya da çalışmak olanaksızlaşır; ilişkiden kurtulmaya çalışır, yeniden çalışmaya başlar ve bu döngü sil baştan tekrarlanır.

Özetle: Öz-gizleyici tipin kendi başına yaptığı her yaratıcı çalışma, çoğunlukla üstesinden gelinmesi olanaksız zorluklara karşı yapılır. Sadece oldukça derin güçlükler eşliğinde değil —daha sık olarak— kaygının baskısı altında çalışır. Bu tür bir yaratıcı süreçle içiçe geçen acıların derecesi elbette farklılık gösterir. Ama genellikle bu acı ancak çok kısa aralıklar döneminde hissedilmez. Bir tasarıyı kafasında ilk kez canlandırdığı ve sanki henüz çelişik içbuyrukların itiş kakışlarına yakalanmadan önce konunun içerdiği görüşlerle oyalandığı dönemden zevk alabilir. Ayrıca elindeki iş tamamlanmanın eşiğine gelince kısa süreli bir doyum ılıklığı da yaşayabilir. Ancak daha sonra, sadece işi bitirmiş olmanın verdiği doyumu değil, dışsal başarı ya da alkışlanma ne olursa olsun, bu işi yapan kişinin kendisi olduğu duygusunu da yitirme eğilimi gösterir. Bitirdiği işi düşünmek ya da ona şöyle bir bakmak onun için küçük düşürücüdür, çünkü olanca içsel zorluklarına karşın birşeyi başarmış olmasından ötürü kendine övünme şansı tanımaz. Onun için bu güçlüklerin varlığını anımsamak bile açıkça küçük düşürücüdür.

Doğal olarak, bütün bu ezici güçlükler nedeniyle bir şeyi başarıyla sonuçlandırmamış olma tehlikesi de büyüktür. Herşeyden

örice kendi başına birşeyi yapmaya bile cesaret edemeyebilir. Çalışmanın akışı içerisinde başaramadığına inanıp işi yarıda kesebilir. Yapılan işin kalitesi de bu çalışma sürecindeki güçlüklerden etkilenebilir. Ama yeterli yeteneklerle ve dayanıklılıkla, nesnel açıdan oldukça iyi şeyler de üretebilir, çünkü çoğunlukla ezici olan yetersizliğine karşın, kendini büyük ölçüde tutarlı ve kesintisiz bir çalışmaya vermiştir.

Çekilgin tipin çalışmasını köstekleyen zincirler, yapısal olarak taşkın ve öz-gizleyici tiplerdekinden kesinlikle farklıdır. Kalıcı çekilme grubuna giren birey de becerilerinin gerektirdiğinden daha az şeye razı olabilir ve bu yolla öz-gizleyici tipi anıştırır. Ama öz-gizleyici tipin bunu yapmasının nedeni, gurur ve saldırganlığına ilişkin tabularına uymasının yanısıra, birisine yaslanabileceği, hoşlanıldığını ve ihtiyaç duyulduğunu hissedebileceği bir çalışma ortamını daha güvenli bulmasıdır. Çekilgin tip daha azına razı olur, çünkü bunu yapmak onun aktif yaşamdan genel anlamda çekilişinin bir parçasıdır. Verimli olarak çalışabileceği koşullar da öz-gizleyici tipin koşullarının tam tersidir. Coşkusal uzaklığı nedeniyle tek başına daha iyi çalışabilir. Ve zorlamaya yönelik duyarlılığı, onun için bir patronun yanında ya da belli kuralları ve yasaları bulunan bir kuruluşta çalışmayı zorlaştırır. Ancak, kendini bu tür bir ortama "uyarlayabilir" de. Arzular ve özlemler üzerinde kurduğu denetleme ve ayrıca değişmeye duyduğu tiskinti yüzünden, kendisi için hoş olmayan durumlara bile katlanabilir. Ve rekabet yokluğu ve sürtüşmeden kaygıyla kaçınması yüzünden, duygularını kesinlikle uzak tutmasına karşın insanların çoğuyla iyi geçinmeyi başarabilir. Ama bu durumda ne mutlu nede üretkendir.

Eğer çalışması gerekiyorsa, bağımsız çalışmayı tercih eder ancak burada da başkalarının beklentilerinin kendisini zora koştuğuna kolayc inanır. Örneğin, yayınlanacak bir eser ya da bir yapımın veya el nin teslimi için konan süre sınırlaması öz-gizleyici tipe iyi gelebilir, çünkü dışsal baskı onu içsel baskıdan kurtarır. Ve kesin bir süre sınırlaması olmaksızın, ürettiği şeyi sonsuzda düzeltmeye itildiğine inanabilir. Süre sınırlaması onun daha az kusursuz olmasına izin verir ve ayrıca kendi birşeye ulaşma arzusunu yerine getirme ya da bunu bekleyen birisi için çalışma temelinde birşeyi

yapmış olma olasılığı yaratır. Çekilgin tip için süre sınırlaması, açıkça içerlediği ve onu bitkin, eli kolu bağlı bırakacak kadar büyük bir bilinçsiz karşı çıkış yaratabilecek bir zorlamadır. Bu çizgideki tutumu, zorlamaya yönelik genel duyarlılığının sadece bir belirtisidir. Bu, ona verilen, ondan beklenen, istenen ya da yapılması şart koşulan birşey için ya da karşısına çıkan herhangi bir zorluk — birşeyi sonuçlandırmak istiyorsa kendini işine vermek zorunda oluşu gibi— için de geçerlidir.

Belki de en büyük engel, anlamını ve dışavurumlarını daha önce tartıştığımız eylemsizliktir.[3] Bu eylemsizlik ne kadar yaygınsa, o da işleri sadece hayalinde yapmaya o kadar yatkın olur. Durgunluktan kaynaklanan iş yaşamında etkili olamayışı, hem bileşenleri hem de belirtileri açısından öz-gizleyici tipin etkili olamayışından farklıdır. Çelişik iç-buyrukların oraya buraya sürüklediği özgizleyici tip, kafese kapatılan bir kuş gibi çırpınmalı bir etkinlik gösterir. Çekilgin tip bunun yerine, bitkin, girişimgücünden yoksun, fiziksel ya da zihinsel edimlerinde ağır gözükür. İşlerini erteleyebilir ya da unutmamak için yapmak zorunda olduğu herşeyi not etmek zorunda kalabilir. Ama yine, öz-gizleyici tipin tam tersine, kendi başına çalışmaya başlar başlamaz bu tablo tersyüz olabilir.

Örneğin bir doktor, hastahanedeki görevlerini ancak bir not defterinin yardımıyla yürütebiliyordu. Yoklaması gereken her hastayı, katılması gereken her toplantıyı, yazılacak her mektubu ya da raporu, verilecek her reçeteyi not etmek zorunda kalıyordu. Ama boş zamanlarında ilgisini çeken kitaplar okuma, piyano çalma ve felsefe konularında bazı yazılar yazmaya gelince, en etkin olduğu anları yaşıyordu. Bütün bunları canlı bir ilgiyle yapıyor ve bundan haz alabiliyordu. Burada kendi odasının kişiselliği (mahremiyeti) içinde kendisi olabileceğini hissediyordu. Gerçekten de gerçek özünün bütünlüğünün büyük bir bölümünü korumayı başarmıştı, yine de bunu ancak, tipik bir şekilde gerçek özünü çevresindeki dünyadan uzak tutarak yapıyordu. Boş zamanlarındaki etkinliklerinde de aynı şeyi yapıyordu. Başarılı bir piyanist olmayı beklemiyordu, yazılarını yayınlamayı da planlamıyordu.

Böyle bir tip beklentilere ne kadar başkaldırırsa, başkalarıyla ya

da başkaları için yapılan ya da onu düzenlenmiş bir çizelgeye uymaya zorlayan bir işi kestirip atmaya da o kadar yatkın olur. Bunun yerine, canının istediği şeyleri yapmak için yaşam standartlarını en alt düzeyde sınırlandırır. Gerçek özünün, daha büyük bir özgürlük ortamında gelişebilecek kadar canlı olması koşuluyla, bu tür bir evrim ona yapıcı dışavurum olasılığı verebilir. O zaman yaratıcı dışavurum olasılığı bulabilir. Ancak bu, mevcut yeteneklere bağlı olacaktır. Ailesini terkedip Güney Denizleri'ne giden herkes bir Gauguin olamaz. Bu tür elverişli içsel koşullar olmaksızın bireyin sadece, beklenmedik şeyler yapmaktan ya da sıradan insanlarınkinden farklı bir yoldan yaşamaktan belli bir hazalan katı bir bireyci olması tehlikesi sözkonusudur.

Sığ yaşam grubundakilerin iş yaşamında herhangi bir sorun yoktur. İş de genelde sürüp giden yozlaşma sürecine katılır. Hem özgerçekleştirmeye yönelik çabalar hem de ideal özü güncelleştirmeye yönelik itki denetlenmekle kalmamış, bunlardan vazgeçilmiştir. Bu nedenle iş anlamsızlaşır, çünkü bu tür bir birey ne kendi mevcut potansiyellerini gerçekleştirme ne de yüceltilmiş amaçlar peşinde koşma özlemi duyar. İş, "bireyin eğlence zamanını" bölen, çalan zorunlu bir başbelası olabilir. Herhangi bir kişisel katılım olmaksızın iş yapabilir, çünkü kendisinden beklenen budur. Bu durumda iş sadece para ve saygınlık kazanmaya yarayan bir araç durumuna düşebilir.

Freud, iş yaşamındaki nevrotik rahatsızlıkları görmüş ve çalışma yetisini, terapinin amaçlarından birisi sayarak, bunların önemini kavramıştır. Ama çalışma yetisini işe yönelik güdülerden, amaçlardan, tutumlardan; işin yapılabileceği koşullardan ve üretilen işin kalitesinden ayrı olarak ele almıştır. Bu nedenle sadece çalışma sürecinde araya giren açık olumsuz etkenleri tanıyabilmiştir. Burada sunulan tartışmaların çevresinde dönen sonuçlandırmalarından birisi de iş yaşamındaki güçlüklere bu yolla bakmanın aşırı şekilcilik olduğu yolundadır. Varolan rahatsızlıkların yaygın boyutlarını ancak anılan bütün etkenleri ele aldığımız zaman kavrayabiliriz. Bu, iş yaşamındaki özgünlüklerin ve rahatsızlıkların, tümel kişiliğin bir dışavurumu olmaktan öte birşey olmadığını söylemenin bir başka yoludur.

Çalışmanın içerdiği bütün etkenleri ayrıntılarıyla ele alınca, bir başka etken daha açıklık kazanır. İş yaşamındaki nevrotik rahatsızlıkları genel bir yoldan —yani nevrozlarda yapıları gereği başgösteren rahatsızlıkları— ele almanın geçerli olmadığını anlarız. Başından da belirttiğim gibi, bütün nevrozlar için büyük bir sakınımla, kuşkularla ve sınırlamalarla elde edilebilecek sadece birkaç genel görüşün varlığı sözkonusudur. Belli rahatsızlıkların kesin bir tablosu, ancak değişik nevrotik yapılar temelinde yükselen güçlük türlerini birbirinden açık seçik ayırabildiğimiz zaman elde edilebilir. Her nevrotik yapı, iş yaşamında kendine özgü kolaylıklar ve zorluklar yaratır. Bu ilişki öylesine açıktır ki, belli bir yapıyı tanıdığımız zaman olası rahatsızlıkların yapısını —neredeyse!— tahmin edebilirsiniz. Ve terapide "herhangi bir" nevrotikle değil, belli bir nevrotikle karşı karşıya olduğumuz için, bu tür bir kesinlik bize, hem belli güçlükleri çok daha çabuk yakalamamız hem de ayrıca bunları çok daha etraflıca anlamamız için yardımcı olur.

İş yaşamındaki birçok nevrotik rahatsızlığın artırdığı acının derecesine ilişkin birşeyler söylemek zor. Ancak, işle ilgili rahatsızlıklar her zaman bilinçli bir acı içermezler; birçok insan işlerinde herhangi bir güçlüğe sahip olduklarının bile farkında değildir. Bu rahatsızlıkların değişmez olarak içerdikleri şey, iyi insan enerjilerinin heder olup gitmesidir: Çalışma sürecindeki bir enerji kaybı; varolan becerilere uygun bir iş yapmaya cesaret edememenin içerdiği bir kayıp; varolan öz-kaynakları kullanmayışta bir kayıp ve üretilen çalışmanın kalitesindeki düşüşün içerdiği bir kayıp. Birey için bu, kendi yaşamının yapısal alanında kendinde mevcut olan potansiyellerin ya da hırsın tamamını gerçekleştiremeyeceği anlamına gelir. Bu tür bireysel kayıpları binlerle çarpınca, iş yaşamındaki rahatsızlıklar insanlık için bir kayıp olup çıkar.

Birçok insan bu tür kayıpların varlığını tartışmazken, sanatla nevroz arasındaki ya da daha kesin olarak, bir sanatçının yaratıcı yetisiyle nevrozu arasındaki ilişkiden tedirgin olur. "Nevrozların genelde acı çekmeye ve özelde iş yaşamında zorluklara yol açtığını kabul edelim," diyeceklerdir, "Peki buna karşın nevroz, sanatsal yaratıcılık için vazgeçilmez bir koşul değil midir? Sanatçıların çoğu nevrotik değil mi? Eğer bir sanatçı analiz edilirse bu, tersine onun

yaratıcılığını azaltıp hatta yok etmeyecek midir?" Eğer bu soruları ayrı ayrı ele alıp konunun içerdiği öğeleri irdeleyecek olursak, en azından bu konuda bir netleşmeye ulaşabiliriz.

İlk önce, mevcut yeteneklerin kendi başlarına nevrozdan bağımsız oldukları konusunda olsa bile yok denecek kadar az bir kuşku vardır. Son günlerdeki eğitimsel çalışmalar, yeterince yüreklendirildiği zaman birçok insanın oldukça iyi resim yapabildiğini göstermiştir, ama böyle bile olsa herkes bir Rembrandt ya da bir Renoir olamaz. Bu, yeterince büyük olduğu takdirde bir yeteneğin her zaman kendini dile getireceği anlamına gelmez. Aynı deneylerin de gösterdiği gibi, bu yeteneklerin engellenmesinde nevrozun önemli bir payı olduğundan kimsenin bir kuşkusu yok. Bir insan ne kadar az öz-bilinçli, ne kadar az yıldırılmış, haklı ya da kusursuz olma ihtiyacı ne kadar azsa, başkalarının beklentilerine boyun eğmeye ne kadar az çalışıyorsa, sahip olduğu yetenekleri de o kadar iyi dile getirebilir. Analitik deneyimler, yaratıcı çalışmaya engel olabilecek nevrotik etkenleri çok daha ayrıntılarıyla gözler önüne serer.

Bu noktaya kadar sanatsal yaratıcılığa ilişkin ilgi, mevcut yeteneklerin gücüne ve ağırlığına, yani belli bir ortamdaki sanatsal dışavurum becerilerine ilişkin bulanık bir düşünceyi ya da bunların olduğundan az değerlendirilmesini içermekteydi. Ne var ki burada ikinci bir soru yükselir: Yeteneklerin kendi içlerinde nevrozdan bağımsız olduğu kabul edilirse, sanatçının yaratıcı çalışma becerisi belli nevrotik koşullara bağlı değil midir? Bu konudaki yanıta giden yol, hangi nevroz koşullarının sanatsal çalışma için elverişli olacağını kesinlikle ve açıklıkla ayırdetmekte yatmaktadır. Ağır basan özgizleyici eğilimler kesinlikle elverişsizdir. Ve aslında özgizleyicilik eğilimleri ağır basan insanlarda bu çizgide bir ilgi görülmez. Bu insanlar, nevrozlarının kanatlarını yolduğunu, kendilerini anlatmaya kalkışmalarına engel olduğunu çok iyi bilirler; bunu iliklerine kadar duyumsarlar. Sadece ağır basan taşkın itkilere sahip insanlarla çekilgin tipin asi grubuna giren insanlar analiz nedeniyle yaratıcı çalışma becerilerini yitirmekten korkarlar.

Bu insanların gerçekte korktukları şey nedir? Bunu kendi terimlerimle açıklarsam, bu insanlar, üstünlük ve yönetme ihtiyacı nevrotik olabilse de bunun kendilerine yaratıcı çalışma yapma cesareti

ve coşkusu veren ve bu çalışmanın içerdiği bütün güçlükleri yenme yetisi kazandıran itici güç olduğuna inanırlar. Ya da ancak kendilerini başkalarına bağlayan bağları amansızca koparıp attıkları ve başkalarının beklentilerinin canlarını sıkmasına izin vermedikleri zaman yaratabildiklerine inanırlar. Bu insanların (bilinçsiz!) korkusu, tanrısal üstünlük duygusundan birkaç santim uzaklaşmanın kendilerini öz-kuşkularla dolduracağı ve öz-aşağılamanın kucağına atacağı korkusudur. Ya da başkaldırı durumunda, öz-kuşkulara yenik düşmenin yanısıra, emirleri yerine getiren robotlar olacaklarına ve böylece yaratıcı güçlerini yitireceklerine inanırlar.

Bu korkular anlaşılır bir yapıya sahiptir, çünkü korktukları öteki aşırı uçlar da —güncel bir olasılık olma anlamında— bu insanların içinde vardır. Yine de korkular yanlış bir mantık yürütmeye dayanmaktadır. Birçok hastada, henüz sadece "ya-ya da" terimleriyle düşünebildikleri ve çatışmalarının gerçek bir yeniden çözümünü henüz görüntüleyemeyecek kadar çatışmaların pençesinde oldukları zaman, aşırı uçlar arasında bu tür bir salınım gözleriz. Analiz gerektiğince ilerlediği ve onlara yararlı olduğu sürece, öz-aşağılamayı ya da boyun eğme eğilimini görüp yaşamak zorunda kalacaklar ama elbette bu tür davranışlara son bir kez katlanamayacaklardır. Bunun yerine her iki aşırı ucun da zorlanımlı bileşenlerini ezip geçeceklerdir.

Bu noktada, diğerlerinden daha anlamlı ve önemli bir başka tartışma yükselir: Analizin nevrotik çatışmaları ortadan kaldırabileceğini ve bir insanı daha mutlu yapacağını varsayarsak, bu ayrıca var olan iç gerilimin, bireyin kısaca *varolmakla* yetinmesine ve yaratmaya yönelik dürtüyü yitirmesine neden olacak kadar bir bölümünü ortadan kaldırmayacak mıdır? Bu tartışmanın, kolay kolay göz ardı edilemeyecek iki anlamı vardır. Bu, sanatçının kendi yaratma dürtüsünü uyarmak için iç gerilime, ya da hatta bunaltıya ihtiyaç duyduğu yolundaki genel savı içerir. Bunun genelde doğru olup olmadığını bilmiyorum; ama bu doğru bile olsa, olanca bunaltının mutlaka nevrotik çatışmalardan mı kaynaklanması gerekiyor? Bana öyle geliyor ki nevrotik çatışmalar olmaksızın da yaşamda yeterince bunaltı vardır. Bu özellikle, güzelliğe ve uyuma oldu-

ğu kadar uyumsuzluklara ve acıya karşı da ortalamanın üstündeki duyarlılığıyla çok daha büyük, coşkusal deneyim kapasitesiyle, bir sanatçı için doğrudur.

Ayrıca bu tartışma nevrotik çatışmaların üretken bir güç olabileceği savını da içermektedir. Bu savı ciddiye alışımızın nedeni, rüyalara ilişkin deneyimimizde yatmaktadır. Rüyalarda, bilinçaltı hayal gücümüzün, o an için bizi rahatsız eden bir iç çatışma için çözümler yaratabileceğini biliyoruz. Ve rüyalarda kullanılan semboller temel şeyleri öylesine yoğun, öylesine uygun ve yalın bir şekilde dile getirirler ki, bu bağlamda bunlar sanatsal yaratımlara karşılık gelirler. Bu nedenle kendi dünyasındaki anlatım biçimlerine egemen olan ve zorunlu çalışmaya girebilen bir sanatçı neden buna eşdeğerde bir yoldan bir şiir, bir resim ya da bir müzik parçası yaratmasın? Kişisel olarak ben, bu tür bir olasılığa inanmaktan yanayım.

Yine de bu tür bir savı aşağıdaki türden varsayımlarla sınırlamamız gerekmektedir. Bir insan rüyalarında farklı türden çözümlere ulaşabilir. Bu çözümler yapıcı da nevrotik de olabilir ve her ikisi arasında geniş olasılıklar alanı vardır. Bu gerçek, bir sanatsal yaratımın değeri için elverişsiz de olamaz. Bir sanatçının, sadece kendi özgün nevrotik çözümünü sunsa bile, güçlü bir rezonansa ulaşabileceğini çünkü aynı çözüm eğilimli birçok insanın bulunacağını söyleyebilirdik. Ama örneğin, Dali'nin resimlerinin ya da Sartre'ın romanlarının anlattığı şeylerin genel geçerliliğinin —gözalıcı sanatsal ustalığı ve keskin psikolojik anlayışa karşın— azalıp azalmayacağını merak ediyorum. Yanlış anlamaların önüne geçmek için şunu ekleyeyim: Bir oyunun ya da romanın nevrotik sorunları sunmaması gerektiğini kastetmiyorum. Tersine, insanların çoğunun bu sorunlardan ötürü acı çektiği bir dönemde sanatsal sunu, birçok insana, bu sorunların ve önemlerinin farkına varması ve kafasında bunları netleştirmesi için yardımcı olabilir. Elbette ruhsal sorunlarla ilgili oyunların ya da romanların mutlu sonla bitmesi gerektiğini de söylemek istemiyorum. Örneğin, *Satıcının Ölümü* hiç de mutlu bir sonla bitmez. *Ama bu, afamız, karman çorman bir durumda da bırakmaz.* Bir topluma ve bir yaşama biçimine yönelik bir eleştiri oluşunun yanısıra, bu eser, kendi sorunlarını her an göğüslemek yerine hayal dünyasının peşinden sürüklenen (narsist bir çözüm

olması anlamında) bir insanın başına mantıksal olarak nelerin gelebileceğine ilişkin net bir sunudur da. Bir sanat çalışması, yazarın bir eserdeki konumunu sezinlemediğimiz zaman ya da eğer yazar nevrotik bir çözümü *tek* çözüm olarak sunarsa veya desteklerse kafamız karışacaktır.

Şimdi sunulan bu varsayımda belki de konunun içerdiği bir başka sorunun yanıtı yatmaktadır. Nevrotik çatışmalar ya da bunların nevrotik çözümleri sanatsal yaratıcılığı felç edebileceği ya da zayıflatabileceği için, sınırlamalar yapmaksızın bunların aynı zamanda bu yaratıcılığı uyaracağını elbette söyleyemezdik. Büyük bir olasılıkla bu tür çatışmaların ve çözümlerin büyük çoğunluğunun sanatçının çalışması üzerinde dışa yönelik bir etkisi vardır. Ama yaratmaya yönelik bir dürtü sağlayabilecek çatışmalarla sanatçının becerilerini boğan ya da zayıflatan veya çalışmasının ürününün değerini zedeleyen çatışmalar arasındaki çizgi çekmemiz gereken nokta neresidir? Bu çizgiyi sadece niceliksel bir etken mi belirlemektedir? Sanatçı ne kadar çok çatışmaya sahipse, bunun onun çalışması için o kadar iyi olacağını elbette söyleyemeyiz. Birkaç çatışmaya sahip olması onun için iyi, çok fazla çatışmaya sahip olması kötü müdür? Peki o zaman "birkaç"la "çok fazla" arasındaki çizgi nerede yatmaktadır?

Açıkçası, nicelik terimleriyle düşündüğümüz zaman havada asılı kalırız. Yapıcı ve nevrotik çözümlere ilişkin varsayımlar ve bunların araştırdıkları, bir başka doğrultuya dikkati çeker. Sahip olduğu çatışmaların yapısı ne olursa olsun, sanatçının kendisini bunların içinde yitirmemesi gerekir. İçindeki birşey, onu bu çatışmaları yenme ve bunlara karşı bir tavır alma arzusuyla esinlendirmek için yeterince yapıcı olmalıdır. Ne var ki bu, çatışmalarına karşın sanatçının gerçek özünün, etkinlik gösterecek kadar canlı olması gerektiğini söylemekle aynı şeydir.

Bütün bu varsayımlardan, nevrozun, sanatsal yaratıcılık için taşıdığı değere ilişkin sık sık dile gelen yargının hiçbir temele sahip olmadığı sonucu çıkar. Geriye kalan tek nesnel olasılık, sanatçının nevrotik çatışmalarının, ona yaratıcı iş yapmaya yönelik bir girişimgücü sağlayabileceğidir. Ayrıca kendi çatışmaları ve bunlardan kurtulmaya yönelik bir arayış da çalışmasının konusu olabilir.

Örneğin bir ressam tıpkı bir dağ sahnesine ilişkin kendi kişisel deneyimini dile getirebileceği gibi, kendi içinde sürüp giden mücadeleye ilişkin deneyimini de dile getirebilir. Ama o ancak ona derin kişisel deneyim yetisi ve bu deneyimleri dile getirmek için gerekli yetiyi olduğu kadar buna yönelik kendiliğinden arzuları da sağlayan gerçek özü canlı olduğu ölçüde yaratabilecektir. Ne var ki nevrozda, kendine yabancılaşma yüzünden bu beceriler kötürüm edilmiştir.

Ve artık burada, nevrotik çatışmaların sanatçı için vazgeçilmez bir itici güç olduğu savındaki hatayı görmeye başladık. Bu çatışmalar olsa olsa geçici bir girişimgücünü harekete geçirebilirler ama yaratıcı dürtünün kendisi ve yaratıcı güç, sadece sanatçının öz-gerçekleştirme arzusundan ve öz-gerçekleştirmenin hizmetindeki enerjiden kaynaklanabilir. Dolayısıyla bu enerjiler yaşamı yalın ve dolaysız *yaşamaktan*, birşeyi —yani olmadığı birşey olduğunu— *kanıtlama* zorunluluğuna aktarıldığı ölçüde, bireyin yaratıcı yetilerinde de o oranda mutlaka zayıflama ve bozulma olacaktır. Tersine bir sanatçı, analizde öz-gerçekleştirme arzusu (öz-gerçekleştirmeye yönelik dürtüsü) özgür bırakıldığı an, üretkenliğini yeniden kazanabilir. Ve eğer bu itkisinin gücü kavranmış olsaydı, herşeyden önce, nevrozun sanatçı için taşıdığı değere ilişkin bu tartışmanın tamamı hiçbir zaman gündeme gelmeyecekti. *O halde bir sanatçı nevrotik olduğu için değil, nevrozuna karşın yaratır.* "Sanatın kendiliğindenliği...kişisel yaratıcılıktır, öz-dışavurumdur."[4]

NOTLAR

1. Bu bölümdeki birkaç paragraf, 1948'de American Journal of Psychoanalysis'de aynı konuya ilişkin "Inhibitions in Work" başlığıyla yayımlanan denemeden alınmıştır.

2. "Inhibitions in Work" adlı denemede verilen bu iki örneği, sadece, beklenen üstünlüğe ulaşılmamış olmaya gösterilen tepki olarak vurgulamıştım.

3. *Bkz.* 11. Bl., Yaşamdan Çekilme.

4. John Macmurray, *Recson and Emotion*, Faber and Faber Ltd., Londra, 1935.

Ondördüncü Bölüm

PSİKANALİTİK TERAPİ YOLU

Nevroz, akut rahatsızlıklar üretebilse ya da zaman zaman oldukça statik kalsa da kendi yapısı gereği ne şu ne de bu koşulu anıştırır. Nevroz, kendi momentumuyla gelişen, kendine ait amansız mantığıyla her gün kişiliğin çok daha büyük alanlarını kaplayan bir *süreçtir.* Bu, çatışmalar ve bunların çözümüne yönelik ihtiyaçlar yaratan bir süreçtir. Ama bireyin bulduğu çözümler sadece yapay çözümler olduğu için, yeni yeni —bireye oldukça pürüzsüz bir yoldan işleyiş olanağı verecek— çözümler gerektiren yeni çatışmalar yükselir. Bu, bireyi kendi gerçek özünden her gün biraz daha uzaklara sürükleyen ve bu nedenle kişisel gelişimini tehlikeye sokan bir süreçtir.

Hızlı ve kolay şifalar düşleyen sahte iyimserliğe karşı uyanık olmak için, konunun ciddiliğine ilişkin düşüncelerimizin netleşmiş olması gerekmektedir. Aslında "iyileşme" sözcüğü sadece, fobi ya da uykusuzluk gibi semptomların ortadan kaldırılmasını sözkonusu ettiğimiz sürece uygun bir sözcüktü ve bildiğimiz gibi, buna birkaç yoldan ulaşılabilir. Ama bir insanın gelişiminin koyulduğu yanlış yolu "iyileştiremeyiz." Biz sadece, gelişiminin daha yapıcı bir yola girmesi için güçlüklerini düzenli olarak yenmesi konusunda ona yardımcı olabiliriz. Psikanalitik terapi amaçlarının birçok tanımlanma yolunu burada tartışamayız. Doğal olarak bir analist için amaçlar, kendi inançlarına göre nevrozun temel bileşenleri olarak değerlendirdiği şeylerden kaynaklanır. Örneğin insan ilişkilerindeki bir rahatsızlığın, nevroz içinde belirleyici bir öğe olduğuna inandığınız sürece, terapideki amacınız, hastaya, başkalarıyla iyi ilişkiler kurmasında yardım etmek olacaktır. İç-ruhsal süreçlerin önemini ve yapısını kavramış olmakla, şimdi amacımızı çok daha kapsamlı bir yoldan formüle etmekten yanayız. Hastanın, ken-

dini ve bununla, kendi öz-gerçekleştirmesine doğru çalışma olasılığını bulmasına yardımcı olmak istiyoruz. İyi insan ilişkilerine yönelik yetisi, bireyin öz-gerçekleştirmesinin asal bir parçasıdır, ama bu ayrıca yaratıcı çalışma ve kendi sorumluluğunu üstlenme becerisini de içerir. Analist çalışmasının amacını, ilk görüşmeden son görüşmeye dek aklında tutmak zorundadır, çünkü bu amaç yapılacak işi ve bunu yapma ruhunu belirler.

Terapi sürecinin güçlüklerine ilişkin gelişigüzel bir değerlendirmeye varmak için, bu sürecin hasta açısından içerdiği şeyleri ele almamız gerekmektedir. Kısaca hastanın, kendi gelişimini engelleyen bütün ihtiyaçlarının, itkilerinin ya da tutumlarının üstesinden gelmesi gerekir: Ancak kendine ilişkin yanılsamalardan ve yanılsamalı hedeflerden vazgeçmeye başladığı zaman kendi gerçek potansiyellerini bulma ve bunları geliştirme fırsatına sahip olacaktır. Sadece kendi sahte gururunu bırakabildiği ölçüde kendine karşı daha az düşmanca olabilir ve sağlam bir özgüven geliştirebilir. Ancak iç-buyrukları zorlayıcı güçlerini yitirince birey kendi gerçek duygularını, arzularını, inançlarını ve görüşlerini keşfedebilir. Ancak var olan çatışmalarıyla yüzyüze geldiği zaman gerçek bir bütünleşme fırsatına sahip olur vs.

Bunun, reddedilmez bir gerçek ve analist için açık birşey olmasına karşın, hastanın inandığı şey bu değildir. O, kendi yaşam biçiminin —kendi çözümünün— doğru olduğuna ve tek başına bu yolla huzur ve doyum bulabileceğine inanır. Gururunun kendisine içsel dayanma gücü verdiğine, iç-buyrukları olmaksızın yaşamının karmaşaya dönüşeceğine vs inanır. Nesnel gözlemci için bütün bu değerlerin sahte olduğunu söylemek kolaydır. Ama bunların sahip olduğu tek şeyler olduğuna inandığı sürece, hastanın, bunlara dört elle sarılması gerekir.

Ayrıca hasta kendi öznel değerlerine de sıkı sıkıya sarılmak zorundadır, çünkü bunu yapmaması ruhsal varoluşunun tamamını tehlikeye sokacaktır. Kendi iç ruhsal çatışmaları için bulduğu ve kısaca "yönetme," "sevgi," "özgürlük" sözcükleriyle tanımlanan çözümler ona sadece doğru, akıllıca ve arzu edilir olarak değil, ayrıca tek güvenli yollar olarak gözükür. Bunlar ona bir birlik duygusu verir; çatışmalarıyla yüz yüze gelmek onun için, paramparça olma-

nın ürkütücü olasılığını içermektedir. Gururu ona bir değer ya da önem duygusu vermekle kalmaz, onu yukarıdakine eşdeğerde ürkütücü olan öz-nefretine ya da öz-aşağılamasma yenik düşme tehlikesinden de korur.

Analizdeki bir hastanın, çatışmalarının ya da öz-nefretinin bilincine varmaktan kaçınmak için kullandığı araçlar, kendi tümel yapısıyla uyum içinde, onun için elde edilebilir olan araçlardır. Taşkın tip, herhangi bir korkuya sahip olduğunun, çaresizlik duygusunun, bir sevecenlik, ilgi, yardım ya da yakınlık ihtiyacı olduğunun farkına varmaktan ölesiye kaçınır. Öz-gizleyici tip, gözlerini gururundan ya da kendi çıkarı için çalışıyor oluşundan kaygıyla kaçırır. Çekilgin tip, çatışmalarının eyleme geçmesini önlemek için dingin ve ince bir ilgisizlik tavrı ya da durgunluk sergileyebilir. Bütün hastalarda çatışmalardan kaçınmanın çifte bir yapısı vardır: Çatışan eğilimlerin su yüzüne çıkmasına izin vermezler ve bir içgözlemin bu çatışmalara sızmasını engellerler. Bazı nevrotikler, entelleştirerek ya da bölmeyerek çatışmalarının kavranmasından kaçmaya çalışacaktır. Diğerlerinde savunma çok daha yayılmacıdır ve herhangi birşeyi net olarak düşünmeye yönelik bilinçsiz bir direnmede ya da bulanık bir düşünme ve bilinçsiz bir inançsızlığa (değerlerin inkar edilmesi anlamında) sımsıkı sarılmalarında kendini ele verir. Bu durumlarda bulanık düşünme ve inançsızlık tutumları çatışmalar konusunu öylesine bulutlandırır ki, hastalar bunları gerçekten de göremezler.

Hastanın, öz-nefretin ya da öz-aşağılamanın algılanmasından kurtulma çabalarındaki temel konu, yerine getirilmemiş iç-buyrukların algılanmasından kaçınmaktır. Hasta bu nedenle analizde iç-buyruklarına göre bağışlanmaz günahlar olan hatalara yönelik her gerçek içgözlemi geri püskürtme gereği duyar. Dolayısıyla bu hataların her ele alınışı, hasta tarafından, haksız bir suçlama olarak algılanır ve onu savunmaya iter. Ve savunması ister militanca ister teslimiyetçi olsun, etkisi aynı olacaktır: Bu savunma onu, gerçeği yansız olarak irdelemekten alıkoyar.

Hastanın kendi öznel değerlerini korumaya ve tehlikelerden — ya da öznel kaygı ve korku duygularından— kurtulmaya yönelik bütün bu katı ihtiyaçları, bilinç düzeyindeki iyi niyetine karşın

analistle işbirliği yapma yetisinin zayıflamasına neden olur. Bunlar, hastanın savunma zorunluluğuna yol açar.

Hastanın bu noktaya kadarki savunmacı tutumu, *statükonun* korunmasını amaçlamaktadır.[1] Ve bu, analitik çalışmanın çoğu dönemlerinde çalışmanın belirgin özelliğidir. Örneğin çekilgin tiple olan bir çalışmanın başlangıç evresinde hastanın kendi coşkusal uzaklığının her zerresiyle, "özgürlüğüyle" ya da istemiyor olma veya mücadele etmeme politikasıyla ilintisini koruma ihtiyacı, onun analiste yönelik tutumunu tam anlamıyla belirler. Ama taşkın ve öz-gizleyici tiplerde, özellikle başlangıçta, analitik çalışmanın ilerlemesini engelleyen bir başka güç daha vardır. Tıpkı yaşamlarında üstünlük, zafer ya da sevgiye ulaşmaya yönelik olumlu amaçlar peşinde koşmaları gibi, analizde ve analiz boyunca da bu amaçlar peşinde koşarlar. Analizin, katışıksız bir zafere ya da asla yenilmez bir irade gücüne, dayanılmaz bir çekiciliğe, dingin bir erdemliliğe sahip olmalarını engelleyen bütün öğeleri ortadan kaldırması gerektiğini düşünürler. Bu nedenle burada sorun sadece hastanın savunma konumunda olması değil, hastayla analistin ortadaki ipi bütünüyle ters doğrultularda aktif bir şekilde çekmeleridir. Her ikisi de evrim, gelişme, gelişim terimleriyle konuşsalar da bütünüyle farklı şeyleri anlatmak isterler. Analistin kafasında gerçek özün gelişimi vardır; hasta sadece kendi ideal özünü kusursuzlaştırmayı düşünebilir.

Bütün bu engelleyici güçler zaten hastanın analitik yardım arama güdülenişinde de etkinlik göstermektedir. İnsanlar bir fobi, depresyon, baş ağrısı, iş yaşamlarındaki bir ketleme, cinsel güçlükler, şu ya da bu türden tekrarlanan başarısızlıklar gibi rahatsızlıklar yüzünden analiz edilmek isterler. Analize gelirler, çünkü eşinin ihaneti ya da evi terketmesi gibi bunaltı veren bir yaşam durumuyla başa çıkamazlar. Ayrıca genel gelişimlerinin aksadığını belirsiz bir yoldan algıladıkları için de gelebilirler. Bütün bunlar analiz edilmeyi düşünmek için yeterli nedenler içeriyor gibidir ve ileri irdelemeyi gerektirmeyecek gibi gözükmektedir. Ama şimdi anılan nedenlerden ötürü şunu sormamız gerekiyor: Rahatsız olan *kim?* Kişinin —mutluluğa ve gelişime yönelik arzusuyla— kendisi mi, yoksa gururu mu?

Elbette böylesine net bir ayrım yapamayız, ama gururun, varolan bir bunaltıyı dayanılmaz bir duruma sokmakta ezici bir rol oynadığı konusunda uyanık olmamız gerek. Örneğin bir sokak fobisi bir insan için dayanılmaz olabilir, çünkü bu onun her ortamın hakimi olmaya dayanan gururunu yaralamaktadır. Eğer iyi davranılmaya yönelik nevrotik bir hak isteğini engelliyorsa, kocasının kendisini terketmiş olması bir felaket olup çıkar. ("Böylesine iyi bir eş oldum ve bu nedenle kocamın kalıcı adanışına hak kazandım.") Bir insanı rahatsız etmeyen cinsel bir güçlük, tam anlamıyla "normal" olma gereği duyan bir başka insan için dayanılmaz olur. Birisinin gelişiminin aksamış olması aşırı derecede can sıkıcı olabilir, çünkü çabasız üstünlük istekleri gerçekleşmiyor gibidir. Ayrıca gururun oynadığı rol, çok daha köstekleyici olan rahatsızlıkların üzerinden atlanırken ve bu rahatsızlıklar aslında bireyin analize gelme kararında ancak belirsiz bir rol oynarken, bireyin gururunu yaralayan — kızarma, halk içinde konuşma korkusu, el titremesi gibi— önemsiz rahatsızlıklardan ötürü de yardım arayabilmesi gerçeğinde kendini belli eder.

Öte yandan gurur, insanları —yardıma ihtiyaçları olan ve yardım alabilecek olan insanları— bir analiste başvurmaktan alıkoyabilir de. Bu insanların öz-yeterliliğe ya da "bağımsızlığa" bağladıkları gururları, herhangi bir yardım olasılığını ele almayı onlar için küçük düşürücü kılar. Onlar için bunu yapmak göz yumulmaz bir "şımarıklık" olacaktı; bunun yerine rahatsızlıkların kendi başlarına üstesinden gelmeleri gerektiğini düşünürler. Ya da kendi denetimlerine bağladıkları gurur, herhangi bir nevrotik soruna sahip olduklarını kabul etmeyi bile yasaklayabilir. Olsa olsa bu insanlar, bir arkadaşının ya da yakınının nevrozunu tartışmak için görüşmeye gelebilirler. Ve bu olaylarda analistin, bu insanlarla onların güçlükleri konusunda konuşmanın tek yolunun bu dolaylı konuşma olableceği olasılığına karşı uyanık olması gerekir. Dolayısıyla gurur, bu insanların kendi güçlüklerini içtenlikle benimsemelerine ve yardım istemelerine engel olabilir. Elbette bunun bu insanların analizi düşünmelerini engelleyen özel bir gurur olması gerekmez. İç çatışmalarından kaynaklanan herhangi bir etken tarafından ketlenmiş olabilirler. Örneğin yaşamdan öylesine fazla çekilmiş olabilirler ki

çatışmalarıyla uzlaşmayı tercih ederler! ("Ben böyle yaratılmışım".) Ya da öz-gizleyicilikleri onların kendileri için "bencilce" birşeyler yapmalarını yasaklayabilir.

Köstekleyici etkenler ayrıca hastanın gizliden gizliye analizden beklediği —analitik çalışmanın genel güçlüklerini tartışırken değindiğim— şeylerde de etkinlik gösterir. Tekrarlayacak olursak, hasta kısmen, nevrotik yapısında herhangi bir değişme yaratmaksızın, analizin bazı rahatsız edici etkenleri ortadan kaldırması gerektiğine; kısmen de analizin onun ideal özünün sonsuz güçlerini gerçekleştirmesi gerektiğine inanır. Ayrıca bu beklentiler sadece analizin hedefiyle değil, ayrıca bu hedefe ulaşmak için kullanılması gereken yollarla da ilgilidir. Yapılması gereken çalışmanın içtenlikle benimsendiği olaylara çok ender rastlanır. Burada birçok etkenin varlığı söz konusudur. Analizi okuduğu kitaplardan ya da rastlantı sonucu kendini ya da başkalarını analiz etmeye yönelik yapılan girişimlerden tanıyan birisi için çalışmanın değerini saptamak elbette güçtür. Diğer her yeni işte olduğu gibi, burada da hasta, gururu araya girmemiş olsaydı zamanla çalışmanın içerdiği şeyleri öğrenecekti. Taşkın tip sahip olduğu güçlükleri önemsemez ve bunların üstesinden gelme yetisini gözünde büyütür. O, üstün kafasıyla ya da her şeyi yapabilecek güce sahip irade gücüyle, bu güçlükleri anında dümdüz edebilmelidir. Girişimgücü yokluğu ve eylemsizliği yüzünden eli kolu bağlanan çekilgin tip, meraklı bir seyirci gibi sabırla beklerken, analistin sihirli ipuçlarını sağlamasını umar. Bir hastada öz-gizleyici öğeler ne kadar ağır basarsa, o da, çektiği acı ve yardım yakarısından ötürü, analistin sihirli değneği sallamasını o kadar çok bekleyecektir. Elbette bütün bu umut ve inançlar, bir ussal beklentiler katmanının altına gizlenmiştir.

Bu tür beklentilerin geciktirici etkisi oldukça açıktır. Hasta ister kendi ister analistin sihirli güçlerinin arzulanan sonuçları gerçekleştirmesini beklesin, çalışmanın gerektirdiği enerjiyi toplamaya yönelik girişimgücü zayıflar ve analiz oldukça gizemli bir süreç olup çıkar. Ussal beklentilerin etkili olmadığını, çünkü bunların, altlarında yatan iç-buyrukları ve hak isteklerini belirleyen içsel zorunlulukların kıyısından bile geçmediğini söylemeye gerek yok. Bu eğilimler etkinliklerini koruduğu sürece, kısa süreli psikoterapi

özlemi çok büyük olacaktır. Hastalar, bu terapilere ilişkin yayınların sadece belirtisel (semptomatik) değişmelerle ilgili olduğunu görmezlikten gelirler ve sağlık ve kusursuzluğa yönelik kolay bir sıçrayış sandıkları şeyin büyüsüne kapılırlar.

Analitik çalışma sırasında kendini belli eden bu köstekleyici güçlerin biçimleri sonsuz bir farklılık gösterir. Çabuk kavrama açısından analistin bunlara ilişkin bir bilgiye sahip olmasının önemli olmasına karşın, bunlardan birkaçını anmakla yetineceğim. Ve burada analitik yöntemle değil, terapi sürecinin asal öğeleriyle ilgilendiğimiz için, bunları uzun uzadıya tartışmayacağım.

Hasta tartışmacı, alaycı, kavgacı, saldırganca bir tavıra girebilir; ince bir uysallık siperinin arkasına gizlenebilir; baştan savmacı olabilir, konuyu bırakabilir, unutabilir; sanki kendini ilgilendirmiyormuş gibi konudan kısır bir zekayla sözedebilir; analistin daha fazla ileri gitmesine engel olmak için öz-nefret ya da öz-aşağılama nöbetleriyle tepki gösterebilir vs. Bütün bu güçlükler, hastanın sorunu üzerinde doğrudan çalışma yaparken ya da analistle ilişkisinde başgösterebilir. Diğer insan ilişkileriyle karşılaştırılınca, analitik ilişki hasta için bir bağlamda kolay bir ilişkidir. Analistin hastaya yönelik tepkileri nisbeten olarak daha az etkinlik gösterir, çünkü o hastanın sorununu anlama üzerinde yoğunlaşmaktadır. Başka açılardan bu ilişki daha da zordur, çünkü hastanın kaygıları ve çatışmaları ayağa kalkar. Yine de bu da bir *insan* ilişkisidir ve hastanın başkaları bağlamındaki güçlüklerinin tamamı burada da iş başındadır. En belirgin birkaçını sıralamak gerekirse: Üstünlük, sevgi ya da özgürlüğe duyduğu zorlanımlı ihtiyaç, ilişkinin rengini büyük ölçüde belirler ve onu kılavuzluğa, reddedilmeye ve zorlamaya karşı aşırı duyarlı yapar. Bu süreçte gururu mutlaka yaralanacağı için, küçük düşürüldüğüne kolayca inanma eğilimi gösterecektir. Beklentileri ve hak istekleri yüzünden, sık sık, engellendiğine ve kötüye kullanıldığına inanır. Öz-suçlamalarının ve öz-aşağılamasının eyleme geçmesi, suçlandığına ve küçümsendiğine inanmasına neden olur. Ya da öz-yıkıcı öfkenin etkisi altındayken ağzını bozacak, analiste karşı yaralayıcı olacaktır.

Son olarak hastalar, düzenli bir biçimde, analistin önemini gözlerinde büyütürler. Onlar için o, kendi uzmanlığı ve kendine ilişkin

bilgisiyle onlara yardım edebilecek bir insan değildir. Ne kadar kültürlü olursa olsunlar, gizliden gizliye onu, iyiye ya da kötüye insanüstü becerilerle donatılmış bir şaman olarak değerlendirecekleridir. Bu tutuma neden olan şey hem korkuları, hem de beklentileridir. Analist onları yaralama, gururlarını ayaklar altına alma, özaşağılamalarını alevlendirme —ama ayrıca sihirli bir iyileşme sağlama!— gücüne sahiptir. Kısaca analist, onları cehennemin dibine gönderme ya da cennete yükseltme gücüne sahip olan bir büyücüdür.

Bu savunmaların önemini çeşitli açılardan açısından değerlendirebiliriz. Bir hastayla çalışırken, bu savunmaların analitik süreç üzerindeki geciktirici etkisi bizi etkiler. Bunlar, hasta için kendini incelemeyi, kendini anlatmayı, değişmeyi zorlaştırır; bazen de olanaksızlaştırır. Öte yandan —Freud'un da kavradığı ve "direnme" diye adlandırdığı gibi— bunlar ayrıca araştırmamıza yönveren yol işaretleridir. Hastanın korumaya ya da beslenmeye ihtiyaç duyduğu öznel değerleri ve uzak durduğu tehlikeleri düzenli olarak anladığımız ölçüde, bu insanın içinde işleyen önemli güçlere ilişkin birşeyler öğrenebiliriz.

Ayrıca savunmaların terapide çok yönlü karışıklıklara yol açması ve —açık konuşmak gerekirse— bazen analistin bunların az olmasını arzulamasına karşın, bu savunmalar, süreci, bunlarsız olandan daha az tehlikeli kılmaktadır. Analist zamansız, olgunlaşmamış yorumlardan kaçınmaya çalışır ama tanrısal bir herşeyi bilirlik gücüne sahip olmadığı için, zaman zaman hastanın altından kalkabileceğinden çok daha rahatsız edici bir etkenin ayağa kalkmasına engel olamaz. Analist zararsız olduğunu düşündüğü bir anıştırma yapabilir, ama hasta bunu uyarılmış bir yoldan yorumlayacaktır. Ya da bu tür anıştırmalar olmaksızın hasta, kendi çağrışımlarının ya da rüyalarının yardımıyla, henüz yönlendirici olmadığı için ürkütücü olan kapılar aralayabilir. Dolayısıyla savunmalar, ne kadar köstekleyici bir etkiye sahip olursa olsun, gurur sisteminin yarattığı tehlikeli içsel ortam yüzünden gereklilik kazanan sezgisel öz-koruyucu süreçlerin bir dışavurumu oldukları sürece olumlu etkenler de içerir.

Analitik terapi sırasında yükselen her kaygı, hasta tarafından ge-

nellikle alarm olarak algılanır, çünkü bunu bir zayıflama belirtisi olarak değerlendirmeye yatkındır. Ama çoğunlukla böyle olmaz. Bu kaygının önemi, ancak ortaya çıkış bağlamında değerlendirilebilir. Bu kaygı, hastanın, çatışmalarına ya da öz-nefretine belli bir anda dayanabildiğinden daha çok yaklaştığı anlamına gelebilir. Bu durumda geleneksel kaygıyı dindirme yolları genellikle onun bunlarla başa çıkmasına yardım edecektir. Açılır gibi gözüken kapı yeniden kapanacak; hasta deneyimden yararlanmayı başaramayacaktır. Öte yandan başgösteren kaygı, ayrıca açıkça olumlu bir anlama da sahip olabilir. Çünkü bu, hastanın kendi sorunlarıyla çok daha etraflıca yüzleşme tehlikesini göze alacak kadar güçlü olduğunu hissettiğini gösterebilir.

Analitik terapi yolu, insanlık tarihi boyunca tekrar tekrar savunulan eski bir yoldur. Diğerlerinin arasında Socrates ve Hindu felsefesi terimleriyle bu, *öz-bilgi yardımıyla yeniden yönelim yoludur*. Bu konuda yeni ve özgün olan şey, Freud'un bilgeliğine borçlu olduğumuz öz-bilgi kazanma yöntemidir. Analist, kendi içinde işleyen köstekleyici ya da yapıcı etkenlerin tamamının farkına varması için hastaya yardım eder; köstekleyici olanları bombardıman etmesine ve yapıcı olanları harekete geçirmesine yardımcı olur. Köstekleyici güçlerin yok edilmesi, yapıcı olanların harekete geçirilmesiyle aynı anda sürüp gitse de biz her birini ayrı ayrı tartışacağız.

Bu kitapta sunulan konular üzerine bir dersler serisini verirken,[2] dokuzuncu ders sonunda terapiden sözetmeye başlayacakken, bu konuya ilişkin sorular soruldu. Ben de o ana dek anlattığım herşeyin terapiyle ilgili olduğunu söyleyerek yanıt verdim. Olası ruhsal karmaşalara ilişkin her bilgi, herkese kendi sorunlarını ortaya çıkarması için bir fırsat verir. Benzer bir şekilde burada da hastanın, kendi gurur sistemi ve içerdiği herşeyi alaşağı etmek için nelerin bilincine varması gerektiğini sorduğumuz zaman kısaca, bu kitapta tartışılan şeylerin her açıdan bilincinde olması gerektiğini söyleriz: Ün arayışının, hak isteklerinin, iç-buyruklarının, gururunun, öz-nefretinin, kendine yabancılaşmasının, çatışmalarının, bunların çözümünün —ve bütün bu etkenlerin, onun insan ilişkileri ve yaratıcı çalışma yetisi üzerindeki etkisinin— bilincine varması gerekir.

Ayrıca hastanın sadece tek tek bu etkenlerin değil, ayrıca bunların birbirleriyle olan ilişkilerinin ve iç-etkileşimlerinin de bilincine varması gerekir. Bu çizgide en önemlisi, öz-nefretiyle gururu arasında kopmaz bir birliktelik olduğunu ve birisi olmaksızın diğerine sahip olamayacağını kavramasıdır. Her yalın etken, tümel yapı bağlamında anlaşılmalıdır. Örneğin, iç-buyruklarının, kendi gurur türleri tarafından belirlendiğini, bunların yerine getirilmemesinin öz-suçlamaları nasıl alevlendirdiğini ve sonuçta bunların da onun kendini bunların saldırılarından koruma ihtiyacına neden olduğunu anlaması gerekir.

Bütün bu etkenlerin bilincine varmak, bunlardan haberi olmak değil, bunlar konusunda bir bilgi edinmek anlamına gelir. Macmurray'ın da dediği gibi:

"'Haber alma (information)' tutumuna özgü olan nesne üzerindeki bu yoğunlaşma, konuyla ilgili kişilere yönelik bu ilgisizlik, sık sık nesnelcilik olarak adlandırılır. Bu, gerçekte sadece kişisel olmamaktadır... Haber (information), her zaman bir şeye ilişkin bir haberdir, o şeye ilişkin bir bilgi (knowledge)* değil. Bilim size köpeğinizi nasıl tanıyacağınızı öğretemez; ancak size genelde köpekler konusunda birşeyler anlatabilir. Köpeğinizi ancak, huysuz olduğu dönemlerde onu besleyerek, ona evin içinde nasıl davranacağını ve sizinle nasıl top oynayacağını öğretirken tanıyabilirsiniz. Elbette köpeğinizi daha iyi tanımak için bilimin size genelde köpekler konusunda verdiği information'dan (bilgiden) *yararlanabilirsiniz,* ancak bu başka bir konudur. Bilim özelde herhangi birşey değil, genelde eşyaların şöyle ya da böyle evrensel özellikleriyle genelleştirmeleriyle ilgilenir. Ve gerçek olan herşey özelde birşeydir de. Garip bir yoldan eşyalar, onlara ilişkin bilgimiz (knowledge) için, bizim onlara duyduğumuz kişisel ilgiye bağladır."[3]

* Macmurray, "information" ve "knowledge" terimleri arasında bir anlam dönüştürmesi yapmaya çalışıyor. Her iki sözcük de Türkçe'ye genellikle "bilgi" olarak çevrilir. Tartışmanın önemi açısından, bunların kullanıldığı dildeki tanımlarını vermekte yarar var: "Information," bir çalışmadan ya da gözlemden kazanılan bilgidir; buna karşın "knowledge," deneyim, çalışma ya da gözlem yoluyla kazanılan tanıdıklık, kavrayış, farkına varma ya da "information"dur. (Ç.N)

Ama öze ilişkin bu tür bir bilgi iki anlama gelir. Bir hasta için, oldukça büyük bir sahte gurura sahip olduğuna ya da eleştiriye ve başarısızlıklara karşı aşırı bir duyarlılığa sahip olduğuna, kendini azarlama eğilimine, ya da sahip olduğu çatışmalara ilişkin genel bir görüş sahibi olmasının hiçbir yararı yoktur. Önemli olan şey onun, bu etkenlerin kendi içindeki *özgün* işleyiş yollarını ve bunların onun geçmiş ve şimdiki *özel* yaşamında kendilerini *kesin ayrıntılarıyla* nasıl dışavurduklarının farkına varmasıdır. Örneğin genelde iç-buyrukları ya da bunların kendi kişiliği içinde işleyişine ilişkin genel gerçeği bilmesinin bir insana hiçbir yararı olmayacağı ve bunun yerine onun bunların özel içeriğini, bunları gerekli kılan kendi içindeki özel etkenleri ve bunların onun yaşamı üzerindeki özgün etkilerini kavraması gerektiği kendi içinde kanıt gerektirmeyecek denli açık gözükebilir. Ama özgün ve özel üzerindeki vurgulama önemlidir, çünkü birçok nedenden ötürü (kendine yabancılaşma, bilinçsiz aldatmacaları gizleme ihtiyacı), hasta ya ikircikli olmaya ya da kişisel olmamaya eğilim gösterir.

Ayrıca kendine ilişkin bilgisinin, entellektüel bir bilgilenmeyle başlasa da entellektüel bir bilgi olarak kalmaması, *coşkusal bir deneyim* olması gerekir. Bu her iki etken içiçe geçmiştir, çünkü hiç kimse örneğin, gururu genelde algılayamaz; o ancak belli bir şeydeki kendi özgün gururunu algılayabilir.[4]

O zaman hastanın kendi içindeki etkenleri düşünmekle yetinmemesi, ayrıca bunları hissetmesi neden önemlidir? Çünkü tek başına zihinsel entellektüel kavrayış, sözcüğün kesin anlamı içinde hiç de bir "kavrayış"[5] değildir; zihinsel kavrayış onun için gerçek olamaz; onun kişisel varlığı olamaz; onun varlığı içindeki köklere inemez. Zekasıyla özelde gördüğü şey doğru olabilir: Yine de bu, ışığı emmeyip yansıtan bir ayna gibidir; bu tür "içgözlemleri" kendine değil de başkalarına uygulayabilir ya da zekaya bağlanan gurur, denetimi şimşek hızıyla ele geçirebilir: Başkalarının ürktükleri, kaçındıkları birşeyi keşfetmiş olmasıyla övünmeye başlar; özgün soruna, değiştirmek ve çarpıtmak için öyle bir şekil vermeye başlar ki, örneğin kinciliği ya da kötüye kullanılmış olma duygusu anında ussal bir tepki olup çıkar. Ya da son olarak, zeka gücü tek başına ona, sorunu ortadan kaldırmaya yeterli gibi gözükür: Gör-

mek *çözmektir*.

Ayrıca ancak o güne kadar bilinçsiz ya da yarı-bilinçli olan bir duygunun ya da itkinin usdışılığının tam etkisini algılarken kendi içimizde etkinlik gösteren bilinçsiz güçlerin yoğunluğunu ve zorlanımlılığını düzenli olarak tanımaya başlarız. Bir hasta için, karşılıksız sevgiden kaynaklanan umutsuzluğun gerçekte bir küçük düşürülmüş olma duygusu olabileceği, çünkü karşılıkonulmaz olmaya ya da eşin ruhunun ve bedeninin sahibi olmaya bağlanan gururunun yaralanmış olabileceği olasılığını kabul etmek yeterli değildir. Küçük düşürülmeyi ve sonra da gururunun kendi üzerindeki etkisini *hissetmelidir*. Kızgınlığının ya da öz-azarlamasının, belki de durumun gerektirdiğinden daha büyük olduğunu bulanık bir yoldan bilmesi yeterli değildir. Öfkesinin tam etkisini ya da öz-ayıplamasının derinliğini *hissetmesi* gerekir: Ancak o zaman bilinçsiz bir sürecin gücü (ve usdışılığı) onun için açıklık kazanır. Ancak o zaman kendine ilişkin daha çok şey keşfetmeye yönelik bir girişimgücüne sahip olabilir.

Ayrıca duyguları kendi içerikleriyle hissetmek ve henüz görülen, ancak hissedilmeyen duyguları ya da itkileri algılamaya çalışmak da önemlidir. örneğin, dağın tepesine tırmanmayı başaramayınca aşağılardaki bir köpekten korkan hanım örneğine dönersek, korkunun kendisi olanca yoğunluğuyla hissedilmiştir. Bu özgün korkudan kurtulmasına yardım eden şey, bunun öz-aşağılamadan kaynaklandığının kavranmasıydı. Öz-aşağılamanın zor algılanmış olmasına karşın hanımın keşfi, korkunun kendi içeriğiyle hissedilmesiyle aynı şeydi. Ama bu hanım, öz-aşağılamasının derinliğini algılamadığı sürece, başka türden korkular varlığını koruyacaktı. Ve sonuçta öz-aşağılamanın algılanışı ancak sözkonusu hanım bunu her zorluğu yenmeye yönelik kendi üzerindeki iç-buyrukları bağlamında hissettiği zaman yararlı olmuştu.

O ana dek bilinçsiz olan bir duygunun ya da itkinin coşkusal algılanışı birdenbire başgösterebilir ve daha sonra bir aydınlanma olarak bizi etkileyebilir. Bu sık sık, bir sorun üzerindeki ciddi bir çalışma sürecinde başgösterir. Örneğin bir hasta ilk önce kinci öğeler içeren bir sinirliliğin farkına varabilir. Bu durumla yaralı gurur ara-

sında bir bağ kurabilir. Ama bir noktada kırgınlık duygusunun olanca yoğunluğunu ve kinciliğin coşkusal etkisini yaşaması gerekir. Yine ilk önce durumun gerektirdiğinden daha büyük bir öfke ya da kötüye kullanılmış olma duygusunun farkına varabilir. Bu duyguların, bir beklentisinde düşkırıklığına uğratılmış olmaya gösterdiği tepkiler olduğunu algılayabilir. Analistin bunların mantıksız olabileceklerini ama onun bunları bütünüyle haklı tepkiler olarak değerlendirmiş olabileceği yolundaki varsayımını anlar. Düzenli olarak, kendisine bile mantıksız gelen beklentiler algılayacaktır. Daha sonra bunların zararsız arzular değil, katı hak istekleri olduğunu kavrayacaktır. Zamanla bunların boyutlarını ve bağnaz yapılarını keşfedecektir. O zaman bunları yerine getirmeyince nasıl hepten ezildiğini ya da nasıl çılgınca bir öfkeye kapıldığını algılayacaktır. Sonunda bunların yapısal gücünü farkedecektir. Ama henüz, bu istekleri bırakmaktansa ölmeyi tercih edeceği yolundaki duygudan pek de uzak değildir.

Son bir örnek: Hasta, "yakayı sıyırmayı" en çok arzu edilir şey olarak değerlendirdiği ya da başkalarını kullanmaktan ya da onları aldatmaktan zaman zaman hazaldığını biliyor olabilir. Bu çizgideki bilinci derinleştikçe, herhangi bir konuda ondan daha iyi "yakayı sıyaran" diğer insanlara nasıl imrendiğini, ya da kullanıldığına veya aldatıldığına inandığı zaman nasıl çılgınca bir öfke duyduğunu kavrayabilir. Giderek, aldatma ya da oyuna getirme yetisiyle nasıl övündüğünü algılayacaktır. Ve bir noktada, bunun gerçekte insanı tüketen bir tutku olduğunu iliklerinde hissetmesi gerekecektir.

Ama ya hasta kısaca belli duyguları, dürtüleri, özlemleri —ya da her neyse onu— hissetmiyorsa ne olur? Herşeyden önce duyguları yapay olarak güdülendiremeyiz. Ancak hastanın da analistin de duyguların —neyle ilgili olursa olsunlar— su yüzüne çıkmalarına ve taşıdıkları yoğunlukta çıkmalarına izin vermenin arzu edilirliğine inanmaları halinde, bunu yararlı bir etken olarak kullanmaları olasıdır. Bu, her ikisini de sadece beyin çalışmasıyla coşkusal katılım arasındaki farka karşı uyanık tutar. Bunun yanısıra bu, onların coşkusal deneyimlerde araya giren etkenlerin analizine yönelik ilgilerini kamçılayacaktır. Bu etkenler ölçü, yoğunluk ve tür açısından değişebilir. Analist için, bunların bütün duyguların mı yoksa

bazı özel duyguların mı algılanışını engellediğini kesin olarak saptamak önemlidir. Bu etkenler arasında belirgin olanı, hastanın herhangi birşeyi *askıya alınmış yargıyla* algılama yetisinden yoksun oluşu ya da bu yetinin yetersiz olmasıdır. Tam anlamıyla düşünceli olduğuna inanan bir hasta, cansıkıcı bir buyurgan olabileceğini keşfetmişti. Derken telaş içinde, bu tutumun yanlış olduğu ve buna bir son vermesi gerektiği yolundaki bir değer yargılamasına girmişti.

Bu tür tepkiler, nevrotik bir eğilime karşı kesin bir tavır almaya ve bunu değiştirmeyi istemeye benzer. Aslında bu tür durumlarda hastalar gururlarıyla öz-ayıplama korkuları arasındaki dişlilere takılmışlardır ve bu nedenle belli eğilimleri, bunları kavrayacak ve yoğunluklarıyla yaşayack zamana sahip olmadan önce alelacele ortadan kaldırmaya çalışırlar. Başkalarından yararlanmaya ya da bir çıkar ummaya ilişkin bir tabusu olan bir hasta, aşırı dürüstlüğünün altında kendi çıkarı için çalışmaya yönelik bir ihtiyacın yattığını; aslında bir işten birşeyler elde edemediği zaman öfkelendiğini, bazı yönlerden kendisi için önemli olan ve ondan daha iyi bir durumda olan insanlarla her birlikte oluşunda hasta düştüğünü keşfetmişti. Derken yine şimşek hızıyla, kesinlikle iğrenç bir adam olduğu sonucuna vardı ve böylece olası bir deneyimi bastıran saldırganlık eğilimlerinin sonunda anlaşılmasının önüne geçmiş oldu. Açılan kapı, zorlanımlı bir "özgecilikle" buna eşdeğerde açgözlü bir sahiplenmecilik arasında var olan bir çatışmanın kavranmasına da kapanmıştı.

Kendilerine ilişkin birtakım şeyler düşünen ve birkaç içsel sorunu ve çatışmayı algılayan insanlar sık sık şunu söylerler: "Kendime ilişkin bu kadar şey (ya da herwşeyi) biliyorum, bu, kendimi daha iyi denetim altına almama yardımcı da oldu; ama temelde yine kendimi eskisi gibi güvensiz ya da zavallı hissediyorum." Genellikle, bu tür olaylarda bu insanların içgözlemlerinin aşırı tek yanlı ya da çok yüzeysel olduğu ortaya çıkar yani bu, az önce sunulan derin ve kapsamlı anlamda bir ayrımsama değildir. Ama bir insanın kendi içinde etkinlik gösteren bazı önemli etkenleri gerçekten algıladığını ve bunların yaşamı üzerindeki etkisini anladığını kabul edersek, bu içgözlemler kendi içinde onu özgür bırakmada nasıl ve ne ölcüde yardımcı olur? Bunlar elbette zaman zaman onu alt-üst eder-

ken zaman zaman da rahatlatırlar, ama gerçekte bunlar bir kişilik yapısı içinde nasıl bir değişikliğe yol açar ar? İlk bakışta bu soru, doyurucu bir yanıt vermemize izin vermeyecek kadar genel gözükebilir. Ama sanırım hepimiz bunların terapi etkisine gerektiğinden çok değer vermeye yatkınız. Ve terapik etmenlerin neler olduğuna kesin bir açıklık kazandırmayı istediğimiz için, gelin bu tür kavrayışların yarattığı değişmeleri —olasılıklarını ve sınırlarını— irdeleyelim.

Kendi içinde sürüp giden bir yeniden-yönelim olmasızın hiç kimse, kendi gurur sistemi ve çözümlerine ilişkin bir bilgiye ulaşamaz. Kendine ilişkin bazı görüşlerinin fantastik olduğunu kavramaya başlar. Kendine yönelik isteklerinin, belki de bir insan için ulaşılmasının olanaksız olup olmadığından, başkalarına yönelik hak isteklerinin, sallantılı temellere dayanmalarının yanısıra belki de hepten olanaksız olup olmadıklarından kuşkulanmaya başlar.

Gerçekte sahip olmadığı —ya da en azından inandığı ölçüde sahip olmadığı— bazı özelliklerle aşırı ölçüde övündüğünü, örneğin çok övündüğü bağımsızlığının gerçek bir içsel özgürlük olmaktan çok zarlamaya yönelik bir duyarlılık olduğunu; gerçekte sandığı gibi lekesiz bir dürüstlüğe sahip olmadığını, çünkü gırtlağına kadar bilinçsiz aldatmacalara gömüldüğünü; yönetme gücüne bağladığı gururuna karşın kendi evinde bile bu güçten yoksun olduğunu; insalara yönelik (onu böylesine harika yapan) sevgisinin büyük bir bölümünün, zorlanımlı bir hoşlanılma ya da beğenilme ihtiyacından kaynaklandığını anlamaya başlar.

Son olarak, değerler toplamının ve amaçlarının geçerliliğini sorgulamaya başlar. Belki de öz-azarlamaları sadece ahlaki duyarlılığının bir belirtisi değildir? Belki de inançsızlığı sıradan önyargının üstünde oluşunun bir ölçütü değil de sadece kendi inançlarından etkili bir kaçış yoludur. Belki de herkesi birer dolandırıcı olarak değerlendirmek saydam bir dünyalık bilgelik değildir. Belki de insanlardan kopukluğu, coşkusal uzaklığı yüzünden çok şeyini yitiriyordur? Belki de yönetme ya da sevgi her şeyin nihai yanıtı değildir.

Bütün bu değişmeler, düzenli bir gerçekliği ve değerleri sınama çalışması olarak tanımlanabilirdi. Bu adımlar aracılığıyla, gurur

sistemi giderek zayıflar. Bütün bunlar terapinin hedefi olan yeniden-yönelim için gerekli koşullardır. Ama bu noktaya kadar bunların tamamı, *ayılma süreçleridir*. Ve yapıcı güdülenmeler anında devreye girmezse, bunlar tek başına kalıcı ve tam bir özgürleştirici etkiye (eğer varsa) sahip olmazlardı, olamayacaklardı.

Psikanaliz tarihinin başlarında psikiyatristler, analizin olası bir ruhsal tedavi biçimi olabileceğini düşünmeye başlayınca, bazıları analizi bir sentezi izlemesi gerekeceği görüşünü savundu. Deyiş yerindeyse, birşeylerin parçalanması gerektiğine inandılar. Ama bu yapıldıktan sonra analistin, hastaya, birlikte yaşayabileceği, inanabileceği ya da uğruna çalışabileceği olumlu birşey vermesi gerekirdi. Bu tür varsayımların, belki de analizin yanlış anlaşılmasından kaynaklanmasına ve birçok yanılgı içermesine karşın, olumlu sezgisel duygular tarafından güdülendirildiği görülmektedir. Aslında bu varsayımlar bizim düşünce okulumuz için, Freud'unkinden daha büyük bir önem taşımaktadır, çünkü Freud, iyileştirici süreci bizim gördüğümüz gibi, yani, yapıcı olan bir şeye gelişim şansı kazandırmak için köstekleyici olan birşeyden vazgeçmeyle ilgili bir süreç olarak görmüyordu. Eski varsayımdaki temel yanılgı, analiste verilen rolde yatmaktaydı. Hastanın kendi yapıcı güçlerine güvenmek yerine, terapistin, oldukça yapay bir yoldan bir *deus ex machina** gibi, çok daha olumlu bir yaşam biçimini hastaya sağlaması gerektiğine inanılıyordu.

İyileştirici güçlerin bedende olduğu kadar ruhta da yapısal olduğu ve beden ya da ruh hastalıklarında doktorun sadece, zararlıyı ortadan kaldırmak ve iyileştirici güçleri desteklemek için hastaya bir yardım eli uzattığı yolundaki eski tıp bilgeliğine dönmüş bulunuyoruz. *Ayılma sürecinin tedavi değeri, köstekleyici güçlerin zayıflatılmasıyla, gerçek özün yapıcı güçlerinin bir gelişim fırsatı kazanacağı olasılığında yatmaktadır.*

Analistin bu süreci destekleme konusundaki işi, gurur sistemini analiz ederken yaptığından oldukça farklıdır. Gurur sisteminin analizi teknik becerilerinde deneyimli olmanın yanısıra, olası bilin-

* *Lat*, Özelikle müdahalenin olanaksız, tasarlanmış, yapay olduğu durumlarda bir öykü, oyun ya da olayda araya girerek zorlukları çözen kişi ya da şey. (Ç.N)

çaltı karmaşıklıklarına ilişkin geniş bir bilgi ve bunları ortaya çıkarma, anlama, ilişkiler kurma konusunda kişisel bir hüner gerektirir. Hastanın kendini bulmasına yardım etmek için analist ayrıca, gerçek özün —rüyalar ve diğer kanallardan— ortaya çıkabileceği yollara ilişkin deneyimle kazanılacak bir bilgiye de ihtiyaç duyar. Bu tür bir bilgi arzu edilir birşeydir, çünkü bu yollar hiç de belirgin değildir. Ayrıca hastanın bilinçli katılımını bu süreçle ne zaman ve nasıl birleştireceğini de bilmesi gerekir. Ama bu etkenlerden daha da önemlisi, analistin, yapıcı bir insan olması ve hastanın kendini bulmasına yardım etmek gibi nihai amacına ilişkin net bir görüşe sahip olmasıdır.

Hastanın ruhsal yapısında, ta başından işleyen iyileştirici güçler vardır. Ama analizin başında bunlar cılız bir yapıya sahiptir ve gurur sisteminin yerle bir edilmesinde gerçek bir yardım sağlayabilmeleri için harekete geçirilmeleri gerekir. Dolayısıyla analist başlangıçta sadece ulaşılabilen iyi niyet ve analize yönelik olumlu bir ilgiyle yetinmelidir. Çünkü hangi nedenle olursa olsun hasta, bazı rahatsızlıklardan kurtulmayla ilgilenmektedir. Genellikle (yine hangi nedenlerden ötürü olursa olsun) şunu ya da bunu düzeltmeyi istemektedir: evliliğini, çocuklarıyla olan ilişkisini, cinsel işlevlerini, kitap okuyuşunu, zihinsel yoğunlaşma yetisini, toplumsal rahatlığını, para kazanma yetisini, vs. Analize veya kendisi konusunda meraklı olabilir; düşünce yapısının özgünlüğüyle ya da içgözlem kazanma hızıyla analisti etkilemek isteyebilir; analisti hoş tutmayı ya da kusursuz hasta olmayı isteyebilir. Kaldı ki başlangıçta hasta da büyülü bir iyileşme yaratacak kendindeki ya da analistteki güce yönelik beklentilerinden ötürü analitik çalışmada işbirliği yapmaya gönüllü, hatta hevesli olabilir. Örneğin ona gösterilen herhangi bir ilgiden ötürü aşırı uysal olduğunu ya da aşırı bir minnet duyduğunu kavrayabilir ve bunu anında "iyileştirir." Bu tür bir girişimgücü onu analitik çalışmanın alt-üst edici evrelerine dek götüremeyecektir, ama çoğunlukla pek güç olmayan başlangıç evresi için yeterlidir. Bu arada kendine ilişkin birkaç şey öğrenir ve daha sağlam temellerde bir ilgi geliştirir. Analistin, bunların doğası konusunda kafasının netleşmiş olması gerektiği gibi, bunlardan yararlanması —ve bu güvenilmez girişimgüçlerini de analizin nes-

nesi yapmak için uygun zamanı kollaması—gerekir.

En güzeli, analitik çalışmada gerçek özü erken harekete geçirmek gibi gözükecektir. Ama herşeyde olduğu gibi, bu tür girişimlerin olabilirliği ve anlamlılığı da hastanın ilgisine bağlıdır. Hasta enerjisini öz-ülküleştirmesini pekiştirmeye ve sonuçta gerçek özünü baskı altında tutmaya aktardığı sürece bu girişimlerin etkisiz kalma olasılığı çok büyüktür. Ne var ki bu çizgideki deneyimimiz kısa sürelidir ve şimdi düşünebildiğimizden çok daha fazla olası yol bulunabilir. Daha sonra olduğu gibi başlangıçta da en büyük yardım hastanın rüyalarından gelir. Şimdi burada bizim rüya kuramımızı aktaramam. Bu konudaki temel ilkelerimize kısaca değinmekle yetinmem gerekiyor: rüyalarımızda, kendimize ilişkin gerçekliğe daha yakın oluruz; rüyalar, sağlıklı ya da nevrotik bir yoldan çatışmalarımızı çözme girişimlerimize karşılık gelir; yapıcı güçler başka türlü kolay kolay gözle görülür durumda olmadıkları zaman bile rüyalarınızda etkinlik gösterebilir.

Hasta, yapıcı öğeler içeren rüyalarından, analizin ilk evresinde bile, kendi içinde sürüp giden, kendine özgü, kendine ait duygularına, yanılsamalar dünyasından daha bağlı, daha yakın olan bir dünyanın izlerini yakalayabilir. Hastanın, kendine yaptıklarından ötürü kendine duyduğu sempatiyi sembolik bir dille dile getiren rüyalar vardır. Derin bir hüzün, özlem, arzu kuyusunu ortaya çıkaran rüyalar; içinde dirilmek için savaştığı rüyalar; tutsak edildiği ve kaçıp kurtulmayı istediğini algıladığı; büyüyen bir bitkiyi ılık bir duyguyla beslediği ya da kendi evinde daha önceden bilmediği bir oda keşfettiği rüyalar vardır. Elbette analist, sembolik bir dille anlatılan şeyi anlaması için hastaya yardım edecektir. Ama buna ek olarak onun, uyanık yaşamda hissetmeye bile cesaret edemediği duyguları ya da özlemleri rüyalarında dile getirmesinin önemini de vurgulayabilir. Ve örneğin hüzün duygusunun, kendine ilişkin duyduğu şeye, bilinç düzeyinde sergilediği iyimserlikten daha yakın olup olmadığı sorusunu gündeme getirebilir.

Zamanla diğer yaklaşımlar da olasılık kazanır. Hastanın kendisi de kendi duyguları, arzuları ya da inançları konusunda nasıl olup da bu kadar az şey bildiğini merak etmeye başlar. O zaman analist bu tür şaşkınlık duygularını körükleyecektir. Bunu hangi yoldan

yaparsa yapsın, çok yanlış kullanılan "doğal" sözcüğü burada uygun bir sözcük gibi gözükmektedir. Çünkü gerçekten de bir insan için kendi duygularını hissetmesi, kendi arzularını ya da inançlarını tanıması doğal birşeydir; bu onun doğasında vardır. Ve bu doğal yetiler işlemediği zaman merak duymak için nedenler vardır. Ve hazır bir merak yoksa, analist uygun bir zamanda bu tür bir sorgulamayı başlatabilir.

Bütün bunlar çok az şeymiş gibi gözükebilir. Ama sözkonusu olan sadece merak duymanın bilgeliğin başlangıcı olduğu yolundaki genel doğrunun burada da geçerli olması değildir; daha özel konuşmak gerekirse, hastanın, kendine olan uzaklığından habersiz olmak yerine bunun farkına varması çok önemlidir. Bunun sonucu, buyurganlık altında yetişen bir gencin, demokratik bir yaşam biçimini öğrendiği anla karşılaştırılabilir. Mesaj, anında derinlere işleyebilir ya da kuşkuculukla karşılanabilir, çünkü artık demokrasiler de reddedilmektedir. Yine de yavaş yavaş, arzu edilir birşeyleri kaçırmakta olduğunu anlayabilir.

Bir süre için, bu tür gelişigüzel anıştırmalar gerekli tek şeyler olabilir. Ancak, hasta "Ben kimim?" sorusuyla ilgilenmeye başlayınca analist onun kendi gerçek duygularına, arzularına ya da inançlarına ne kadar az özen gösterdiğini ya da bunları ne kadar az tanıdığının farkına varması için daha etkili olarak çalışacaktır. Bir örnek vermek gerekirse: Bir hasta, kendi içindeki önemsiz bir çatışmayı gördüğü zaman bile korkuya kapılır. Paramparça olmaktan ve delirmekten korkmaktadır. Sorunu, onun sadece herşeyi mantığın denetimi altında tuttuğu zaman kendini güvende hissetmesi ya da önemsiz bir çatışmanın, düşmanca olarak algılandığı dış dünyaya karşı verdiği savaşta kendisini güçten düşüreceği korkusu gibi çeşitli açılardan yaklaşılmıştır. Analist gerçek öz üzerinde odaklaşarak, bir çatışmanın ya şiddetinden ötürü korkutucu olduğuna ya da hastanın gerçek özünün, henüz önemsiz bir çatışmayla bile başa çıkmasını sağlayamayacak kadar çok küçük bir parçasının etkinlik gösterdiğine dikkati çekebilir.

Ya da bir hastanın, iki kadın arasında bir karara varamadığını varsayalım. Analiz ilerledikçe hastanın en büyük güçlüğünün, ister kadınlarla ya da görüşleriyle, işle ya da yaşam çevresiyle ilgili

olsun, kendini hiç birşeye veremeyişinde yattığı giderek açıklık kazanır. Analist soruna yine çeşitli açılardan yaklaşabilir. İlk önce, genel güçlük belirginleşmediği sürece, sözkonusu kararın neler içerdiğini ortaya çıkarmak zorundadır. Hastanın kararsızlığının derinliği su yüzüne çıkınca, onun herşeye sahip olmayı -- pastasına sahip olmayı ve onu yemeyi— başarmaya dayanan gururunu ve böylece bir seçim yapma zorunluluğunun iğrenç verici bir alçalma olduğu yolundaki duygusunu açığa çıkarabilir. Öte yandan gerçek öz açısından hastanın, kendi tercihlerini ve yönelimlerini tanıyamayacak kadar kendinden uzak olduğu için kendini bir şeye veremediğini varsayacaktır.

Yine bir hasta uysallığından yakınır. Her gün, başkaları istediği ya da beklediği için en küçük bir ilgi bile duymadığı işler yapar ya da sözler verir. Burada da belli bir andaki içeriğine göre soruna değişik noktalardan yaklaşılabilir: Sürtüşmelerden kaçınmak zorunda oluşu, kendi zamanına değer vermeyişi, herşeyi yapabilmeye bağladığı gururu. Ama Analist şu soruyu da sorabilir: "Neyi istediğini ya da neye inandığını kendi kendine sormak hiç aklına gelmedi mi?" Bu tür dolaylı yollardan gerçek özü eyleme geçirmenin yanısıra analist, hastanın, düşünme ya da hissetme edimindeki daha büyük bir bağımsızlık, kendi sorumluluğunu üstlenme, kendine ilişkin gerçeğe daha çok ilgi duyma, kendi aldatmacalarını, içbuyruklarını, dışsallaştırmalarını kendi başına yakalayıp anlama doğrultusunda gösterdiği her dışavurumu açıkça kamçılama fırsatını kaçırmayacaktır. Bu, analitik görüşmeler arasında yapılacak her kendi kendini analiz girişimini özendirmeyi de içerir. Dahası, analist bu tür adımların hastanın insan ilişkileri üzerindeki özgün etkisini gösterecek ya da bunun altını çizecektir: Başkalarından daha az korkması, onlara daha az bağımlı oluşu ve böylece onlara karşı dostça ya da yakınlık duyguları besleme konusunda daha iyi bir yetiye sahip oluşu.

Bazen hasta özendirmeye pek fazla ihtiyaç duymaz, çünkü şöyle ya da böyle kendini daha özgür ve daha canlı hisseder. Bazen atılan adımların önemini küçümseme eğilimi gösterir. Bu adımları önemsememe eğilimi de analiz edilmelidir, çünkü bu, gerçek özün ortaya çıkışıyla ilgili bir korkuyu işaret edebilir. Buna

ek olarak analist bu noktada onun daha kendiliğinden olmasını, bir karar vermesini ya da kendi açısından daha aktif olmasını olası kılan şeyin ne olduğuna ilişkin soruyu gündeme getirebilir. Çünkü bu soru, hastanın kendisi olmaya gösterdiği cesaretle ilgili etkenlerin anlaşılmasına giden yolu açabilir.

Hasta ayakta durabilecek bir parça toprak kazanmaya başlayınca, *çatışmalarıyla daha iyi mücadele edebilecek* bir duruma gelir. Bu, çatışmalarının ancak şimdi gözle görülür bir durum aldığı anlamına gelmez. Analist bunları çok önceden görmüştür, hatta hasta bile bunların belirtilerini algılamıştır. Aynı şey bir başka nevrotik sorun için de doğrudur: bu sorunun farkına varma süreci, içerdiği adımlarla birlikte aşamalı bir süreçtir ve bunun üzerindeki çalışma analizin başından sonuna dek sürer. Ama kendine yabancılaşmada bir azalma olmaksızın, hasta belki de bu tür çatışmaları *kendi* çatışmaları olarak algılayamaz ve bunlarla savaşamaz. Daha önce de gördüğümüz gibi, birkaç etken biraraya gelerek, çatışmaların kavranışını yıkıcı bir deneyim yapar. Ancak bu etkenlerin içinde en belirgin olanı, kendine yabancılaşmadır. Bu ilişkiyi anlatmanın en iyi yolu, bir çatışmayı bireylerarası ilişkiler bağlamında görüntülemektir. Bir insanın, onu ters doğrultularda çekiştiren iki kişiyle — baba ve anne, ya da iki kadın— yakın bir ilişkide olduğunu varsayalım. Kendi duygularını ve inançlarını ne kadar az tanıyorsa, o kadar kolay ileri geri salınacaktır ve bu süreçte coşkusal alt-üst oluşlar yaşama olasılığı da o kadar büyük olacaktır. Ve tersine, kendi içinde ne kadar sağlam köklere sahipse, ters doğrultulardaki bu itişkakışlardan da o kadar az yara bereyle kurtulacaktır.

Hastaların aşamalı olarak çatışmalarının farkına vardıkları yollar büyük farklılık gösterir. Hastalar, belli durumlarla ilgili duygularının bölünmüş olduğunun —örneğin bir aile büyüğüne ya da evlilik eşine yönelik çatışmalı duygular gibi— ya da düşünce akımlarıyla veya cinsel etkinliklerle ilgili çelişik tutumlarının farkında olabilirler, ya da farkına varabilirler. Örneğin bir hasta, annesinden hem nefret ettiğinin, hem de kendini ona adadığının farkına varabilir. Bu sanki, sadece ilgili de olsa, sözkonusu hasta çatışmanın farkındaymış gibi gözükür. Ama aslında bu onun çatışmayı görüntüleme yoludur: Bir yandan annesine üzülür, çünkü acıyı

sevinçle kuçaklayan bir tip olan annesi her zaman mutsuzdur; öte yandan kesin bir kendini adama konusundaki boğucu isteklerinden ötürü ona öfkelenir. Bunların her ikisi de onun gibi bir insan için anlaşılır tepkilerdir. Daha sonra, sevgi ya da yakınlık olduğuna inandığı şey açıklık kazanır. İdeal bir oğul olmalıdır ve annesini hoşnut ve mutlu edebilmelidir. Bu olanaksız olduğu için "suçluluk" duyar ve iki katına çıkan bir ilgiyle durumu düzeltir. Bu iç-buyruk (hemen sonra gelenin gözüktüğü gibi) sadece bu durumla sınırlı değildir; o, yaşamda her ortamda kusursuzluğun *mutlak hali* olmalıdır. Derken çatışmasının öteki bileşeni açığa çıkar. O ayrıca, hiç kimsenin onu sıkıntıya sokmaması ya da ondan birşeyler beklememesi yolunda hak istekleri besleyen ve böyle yapan herkesten nefret eden oldukça yalıtılmış, coşkusal açıdan uzak bir insandır. *Buradaki ilerleme, kendi çelişik duygularını dış ortama* (annesi tipinde) *bağlayışından,* belli bir ilişkide *kendi çatışmasını kavramaya ve son olarak,* kendi içinde oluşundan ötürü yaşamının bütün alanlarında etkin olan *kendi içindeki büyük bir çatışmayı algılamaya geçiş yönündedir.*

Öteki hastalar ilk önce, kendi temel yaşam felsefelerindeki çelişkilere şöyle bir göz atmakla yetinebilirler. Örneğin öz-gizleyici tip birdenbire, kendi içinde başkalarına yönelik büyük bir aşağılama olduğunu ya da başkalarına karşı "nazik" olma zorunluluğuna karşı başkaldırdığını algılayabilir. Ya da özel ayrıcalıklara yönelik saçma boyutlara ulaşan hak isteklerine sahip olduğunu anlık sürelerle algılayabilir. İlk önce bunlar çatışma diye birşey yokmuş gibi çelişkiler olarak bile hastanın dikkatini çekmese de yavaş yavaş, bunların gerçekten de aşırı alçakgönüllülüğüyle ya da herkesten hoşlanıyor olma duygusuyla çeliştiklerini anlar. Derken, zorlanımlı yardımseverliğine bedel olarak beklediği "sevgi" karşılığını almayı başaramayınca bir "enayi" oluşundan ötürü kendine yönelen ezici bir öfke gibi, bir çatışmanın geçici belirtilerini algılayabilir. Tam anlamıyla eli kolu bağlanır ve bu deneyim dibe çöker. Bir süre sonra gurura ve çıkarlara ilişkin tabusu su yüzüne çıkar, bu tabu öylesine katı ve usdışıdır ki merak etmeye başlar. İyiliğe ve doğruluğa bağladığı gururu eski gücünü yitirdikçe, başkalarına duyduğu imrenmeyi algılamaya; kendi çıkarını düşünmeye ne kadar hevesli olduğunu, ya da çekememezliğini dile getirme yollarını anla-

maya başlayabilir. Hasta içinde gelişen süreç kısmen, kendi içindeki çelişik eğilimlerin varlığıyla artan bir tanıdıklık olarak tanımlanabilir. Tek başına bu, sözkonusu eğilimleri gaörme şokunun yavaş yavaş dindirilmesine yarar. Dinamik açıdan daha da önemlisi, analitik sürecin tamamı boyunca hastanın giderek, temelde harhangi bir sarsıntı geçirmeksizin yavaş yavaş bu eğilimlerle yüz yüze gelebilecek —ve böylece bunlar üzerinde çalışabilecek— gücü kendinde bulmasıdır.

Yine öteki hastalar kendi içlerindeki bir çatışmayı öylesine belirsiz bir çerçeve içinde ve anlam bakımından öylesine karışık bir biçimde farkedebilir ki, ilk önce, bu çatışmanın ne olduğuna akıl sır ermez. Coşku ve mantık arasındaki ya da sevgiyle iş arasındaki bir çatışmadan sözedebilirler. Çatışmaya bu yoldan ulaşmak olanaksızdır, çünkü sevgiyle iş ya da coşkuyla mantık birbirlerine zıt şeyler değildir. Bu durumda analist çatışmayla doğrudan doğruya uğraşmaz. Sadece, bu alanda bir çatışmanın iş başında olduğunu gözönünde bulundurur. Bunu aklında tutar ve hasta için neyin söz konusu olduğunu düzenli olarak anlamaya çalışır. Hasta yine ilk önce bunu kişisel bir çatışma olarak aglılamayabilir, bunun yerine varolan dışsal koşullara bağlayabilir. Örneğin kadınlar, işle sevgi arasındaki bir çatışmayı, kültürel temellere oturtabilir. Aslında bir kadın için saygın bir uğraşla anneliği ve eşliği bir arada yürütmenin çok zor olduğunu dakkati çekebilirler. Giderek, bu çizgide kişisel bir çatışmaya sahip olduklarına dikkati çekebilirler ve bunun varolan dış zorluklardan daha önemli olduğunu anlayabilirler. Uzun bir öyküyü kısa kesmek gerekirse: Sevgi yaşamlarında hastalıklı bir bağımlılık eğilimi gösterirken, iş yaşamlarında nevrotik hırsın ve zafer ihtiyacının bütün özelliklerini sergileyebilirler. Bu son eğilimler genellikle bastırılır, ama bir üretkenlik düzeyine —ya da en azından başarı düzeyine— ulaşabilmelerine izin verecek kadar canlıdır. Kuramsal terimlerle bu insanlar, öz-gizleyici eğilimlerini sevgi yaşamına ve taşkın itkilerini işlerine aktarmaya çalışmışlardır. Gerçekte böylesine net bir ayrım olası değildir. Ve analizde, bir yönetme itkisinin ayrıca sevgi ilişkilerinde ve öz-yadsıma eğilimlerinin iş yaşamında da etkinlik gösterdiği —ve sonuçta bireyin daha çok mutsuz olduğu— açıklık kazanacaktır.

Ayrıca hastalar, analistin, yaşam biçimlerindek ya da değer gruplarındaki açık çelişkiler olarak gördüğü şeyler dürüstçe dile getirebilir de. İlk önce, kendilerine ilişkin sadece yunuşaklıktan ve uçarılıktan, uysallıktan, hatta umutsuzluktan oluşanbir tablo sunabilirler. Derken örneğin sosyal prestij ya da kadınları yenme özleminde dile gelen, örtülü sadistlik ve acımasızlık alt-akımlarıyla bir güç ve saygınlık itkisi öne çıkabilir. Ara sıra, çekememezlik duyamayacaklarını ve —*aradaki çelişkiden rahatsız olmaksızın*— başkalarına karşı oldukça vahşi kinci öfke nöbetlerine kapıldıkları inancını dile getirebilirler. Ya da analiz yoluyla bir yandan hçbir coşkunun rahatsız etmeyeceği bir öç alma yetisine ulaşmayı veöte yandan da dünyadan elini eteğini çeken bir adamın erdemli coşkusal uzaklığına ulaşmayı isterler. Ama bu insanlar kısaca, bu itklerin, tutumların ya da inançların çatışmalar içerip içermediğin farketmekten uzaktır. Bunun yerine, "doğruluğun daracık patikasını" izleyen öteki insanlardan çok daha geniş bir duygular ya da inançlar alanına sahip olmalarıyla övünürler. Bölmeleme aşırı boyutlara ulaşır. Ama analist bunu da doğrudan doğruya ele alamaz çünkü bu ruhsal parçalanmayı sürdürme ihtiyacı, gerçeklik ve değer duygusunu olağandışı ölçülerde köreltmeyi, gerçekliğe ilişkin kanıtı yadsımayı, kendi sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmayı gerektirmektedir. Burada da taşkın ve öz-gizleyici itkilerin anlamı ve gücü yavaş yavaş aydınlanacaktır. Ama bu insanların kaçanaklı tutumları ve bilinçsiz ikiyüzlülükleri üzerinde epey bir çalışna yapılmadığı sürece bunun tek başına hiçbir yararı olmaz. Genelikle bu, bu insanların yaygın ve inatçı dışsallaştırmaları üzerinde, içbuyruklarını sadece hayal dünyasında yerine getirmeleri ve özsuçlamalarına karşı bir koruma olarak asılsız bahaneler bulma ve bunlara inanma konusundaki hünerleri üzerinde alışmayı içerir. ("Bunun için çok çalıştım, hastayım, bu kadar sorunun altında eziliyorum, bilmiyorum, çaresizim, zaten böylesi dahaiyi, vs."). Bütün bu araçlar bu insanlara bir tür iç barış olanağı verir ama ayrıca, zaman geçtikçe ahlak bağlarını zayıflatmaya ve böylece kendi öznefretleriyle ve çatışmalarıyla yüzyüze gelme yetlerini daha çok zedelemeye eğilim gösterir. Bu sorunlar uzun sürei çalışma gerektirir ama böylece hastalar da yavaş yavaş, kendi çatışmalarını algı-

lamaya ve bunlarla mücadele etmeye cesaret edebilecek yeterli sağlamlığa ulaşabilir.

Özetle: Yıkıcı doğalarından ötürü çatışmalar, analitik çalışmanın başlangıcında bulutlandırılır. Bunlar şu ya da bu yolla görülmüş bile olsa, bu ancak özel durumlarla ilgili olabilir ya da çok bulanık, genel çerçevelerde görüntülenebilir. Anlık zaman dilimlerinde su yüzüne çıkabilir ama yeni bir anlam kazanamayacak kadar kısa ömürlü olurlar. Bölmelenebilirler. Bu çizgideki değişmeler şu doğrultularda gelişir: bunlar, çatışmalar olarak ve *onların kendi* özel çatışmaları olarak bilinçdüzeyine yaklaşır ve asal öğelerine indirgenir: Hastalar sadece uzak dışavurumları görmek yerine, kendi içlerinde nelerin çatıştığını kesin olarak görmeye başlar.

Zor ve alt-üst edici oluşuna karşın bu çalışma özgürleştiricidir de. Katı bir çözüm yerine, şimdi analitik çalışma için ulaşılabilir çatışmalar vardır. Başından sonuna sürekli olarak değerden düşen özgün temel çözüm, sonunda yerle bir olur. Ayrıca kişiliğin tanınmayan ya da çok az gelişmiş yanları açığa çıkarılmış ve bir gelişme fırsatı yakalanmıştır. Elbette ilk ortaya çıkanlar henüz yine nevrotik itkilerdir. Ama bu yararlıdır, çünkü öz-gizleyici tip, sağlıklı bir kendini ortaya koyma fırsatına sahip olmadan önce, kendi bencilce benmerkezciliğini görmelidir; gerçek bir özsaygıya yakınsayabilmeden önce kendi nevrotik gururunu algılamalıdır. Tersine taşkın tipin, arı bir alçakgönüllülük ve sıcak duygular geliştirebilmesinden önce, kendi umutsuzluğunu ve insanlara yönelik ihtiyaçlarını algılaması gerekir.

Bütün bu işlerin gerektiğince yürütülmesiyle hasta, artık çatışmaları arasında en kapsamlı olanıyla —gurur sistemiyle gerçek özü arasındaki, ideal özünü kusursuzlaştırma itkisiyle bir insan olarak varolan kendi potansiyellerini geliştirme arzusu arasındaki çatışmasıyla— daha dolaysız olarak uğraşabilecek bir güce ulaşır. Güçler giderek saflaşır; merkezi iç çatışma odaklaşır ve analistin ilk işi, bu çatışmanın böyle gözle görülür bir şekilde kalmasının nedeninin, hastanın bunu kolayca gözden kaybetmeye yatkın olduğunu anlamaktır. Güçlerin bu şekilde saflaşmasıyla, analizin boyutları ve süresi değişen en çalkantılı, ama ayrıca en yararlı dönemi başlamış olur. Bu çalkantı, iç savaşın şiddetinin dolaysız bir dı-

şavurumudur. Bunun yoğunluğu sözkonusu işin temel önemiyle doğru orantılıdır.. Konu özünde şu soruyu içermektedir: Hasta yanılsamalarının, hak isteklerinin ve sahte gururunun görkem ve gözalıcılığından geriye kalanları korumak mı istiyor, yoksa anıştırdığı olanca genel sınırlarıyla ve özel güçlükleriyle, ayrıca gelişim olasılığıyla birlikte, kendini bir insan olarak benimseyebilir mi? Sanırım, yaşamımızda bundan daha temel bir yolayrımı yoktur.

Bu dönem, çoğunlukla hızlı dönüşümlü iniş-çıkışlarla tanımlanır. Hasta bazen çok değişik yollardan dile gelen ileri yönelik bir hareket halindedir. Duyguları daha canlıdır; daha kendiliğinden, daha dolaysız olabilir; yapılması gereken yapıcı işleri düşünebilir; başkalarına karşı daha dostça ya da daha yakın duygular besler. Kendine yabancılaşmasının çeşitli yanlarına karşı daha uyanık olabilir ve bunları kendi başına yakalayabilir. Örneğin "dalgın" olduğu ya da kendi içindeki bir sorunla yüzleşmek yerine başkalarını ayıpladığı an, durumu çabucak kavrayabilir. Gerçekte kendi yararına ne denli az şey yaptığını anlayabilir. Geçmişinde, çok daha can sıkıcı bir yargılamayla ve pişmanlıkla ama ezici suçluluk duygularına kapılmaksızın, ikiyüzlü ya da acımasız olduğuna ilişkin olaylar anımsayabilir. Kendi içinde iyi birşeylerin gizli olduğunu görmeye ve bazı değerlere sahip olduğunu farketmeye başlar. İnatçı çabalarından ötürü kendine haklı bir övünme payı çıkarabilir.

Kendine ilişkin çok daha gerçekçi olan bu değerlendirme, rüyalarda da başgösterebilir. Bunlardan birisinde bir hasta rüyasında kendini, içinde uzun süre oturulmadığı için harabe olan, ama yine de iyi malzemeden yapılmış olan yazlık evler sembolüyle tanımlamıştı. Bir başka rüya, kendi sorumluluğundan kaçma girişimlerini, ama sonunda bunun dosduğuru algılanışını gösteriyordu: Hasta rüyasında kendini, sadece eğlenmek için bir başka oğlanı bir valize kapatan bir ergen oğlan olarak görmüştü. Onun canını yakmak istememiş, ona karşı düşmanlık duymamıştı, ama onu valizde kilitli unutmuş ve oğlan ölmüştü. Yine rüyasında, gönülsüz bir kaçış denemesi yapmış ama bir görevli onunla konuşmuş ve insancıl bir yoldan ona açık gerçekleri ve sonuçlarını göstermişti.

Bu yapıcı dönemleri, temel öğesi öz-nefretin ve öz-aşağılamanın tekrarlanan bir saldırısı olan *geri tepmeler izler.* Bu öz-

yıkıcı duygular olduğu gibi algılanabilir, ya da kinci olma yoluyla — kötüye kullanılmış olma duygusuna kapılma ya da sadistçe veya mazoşistçe fantaziler kurma yoluyla— dışsallaştırılabilir. Ya da hasta öz-nefretini bulanık bir biçimde algılayabilir, ama öz-yıkıcı dürtülere gösterdiği tepki olan kaygıyı olanca keskinliğiyle hissedebilir. Ya da son olarak, kaygı bile olduğu gibi hissedilmez, ancak buna yönelik geleneksel savunmalar —içki içme, cinsel etkinlikler, zorlanımlı bir arkadaşlık ihtiyacı, görkemli ya da kibirli olma gibi— tekrar devreye girer.

Bütün bu alt-üst oluşları iyiye yönelik gerçek değişmeler izler, ancak, bunları hatasız olarak değerlendirebilmek için, düzelmenin sağlamlığını ve "geri tepmelere" neden olan etkenleri ele almamız gerekir.

Hastanın kaydettiği ilerlemeyi gözünde büyütme olasılığı sözkonusudur. Sanki Roma'nın bir günde kurulmadığını unutuverir. Benim şaka yollu bir "sağlık cümbüşü" dediğim şeyi sürdürür. Şimdi artık daha önce yapamadığı birçok şeyi yapabilir ve — hayalinde —kusursuz uygumluluk örneği, kusursuz sağlık örneği olması gerektiğini düşünür. Bir yadan kendisi olmaya çok daha hazırken, öte yandan da durumundaki bu düzelmeyi, kusursuz sağlık yoluyla, parıltılı görkemiyle ideal özünü güncelleştirecek son fırsat olarak kullanır. Ve bu amaca yönelik tutku henüz onu — geçici olarak— eli kolu bağlı bir duruma sokmaya yetecek bir güce sahiptir. Orta yoğunluktaki bir esirme bir süre için onu, henüz varlıklarını koruyan güçlüklerin üstüne çıkarır ve artık bütün sorunların üstesinden geldiğinden daha çok emin olmasına neden olur. Ama kendine ilişkin öncekinden çok daha derin olan ayrımsama gücü nedeniyle, bu durum büyük bir olasılıkla pek fazla sürmeyecektir. Gerçekten de birçok durumla daha iyi başa çıkmasına karşın, eski güçlüklerinin bir çoğunun henüz varlıklarını koruduklarını mutlaka anlayacaktır. Ve kendini dorukta olduğuna inandırdığı için, kendine karşı çok daha katı bir saldırıya geçer.

Diğer hastalar, ilerleme gösterdiklerini analiste ve kendilerine karşı benimseme konusunda tarafsız ve sakınımlı gözükürler. Bu hastalar daha çok, durumlarındaki düzelmeyi çoğunlukla bulanık bir yoldan küçümseme eğilimi gösterir. Yine de başa çıkamayacak-

ları kendi içlerindeki bir sorunla ya da dış bir durumla karşı karşıya geldikleri zaman benzer bir "geri tepme" devreye girebilir. Burada gelişen süreç de ilk gruptaki gibidir, ama burada hayal gücünün yüceltme çalışması görülmez. Her iki grup da henüz güçlükleriyle ve sınırlarıyla ya da olağanüstü özellikler olmaksızın kendilerini benimsemeye hazır değildir. Gönülsüzlükleri dışsallaştırılabilir. (Kendimi benimsemeye hazır olmak isterdim, ama kusursuz değilsem insanlar benden tiksinir. Ancak tam anlamıyla cana yakın, üretken, vs olduğum zaman benden hoşlanırlar).

Bu noktaya kadar durumdaki anlık kötüleşmeye neden olan etken, hastanın henüz üstesinden gelemediği bir güçlüktür. Son bir geri tepme türündeki etken, henüz üstesinden gelemediği bir güçlük değil, tersine, yapıcı doğrultudaki ileri yönelik belirgin bir harekettir. Bunun gösterişçi bir eylem olması gerekmez. Sadece hasta kendine karşı yakınlık duyabilir ve kendisini ilk kez, özellikle ne harika ne de aşağılık birisi olarak değil, gerçekten olduğu gibi, mücadele eden ve sık sık canı boğazına gelen bir insan olarak algılar. "Bu öz-tiksintinin gururun yapay bir ürünü olduğunu" ya da özsaygıya sahip olmak için mutlaka eşsiz bir kahraman ya da bilge olması gerekmediğini anlamıştır. Benzer bir tutum değişikliği ayrıca rüyalarda da görülebilir. Bir hasta, artık topallayan ve toz toprak içinde olan saf kan bir yarış atı düşlemişti. Ama şunu düşünmüştü: "Onu böyle de sevebilirim." Ama bu tür deneyimlerden sonra hasta umutsuzluğa kapılabilir, çalışamaz bir duruma gelebilir ve genel anlamda cesaretinin kırıldığını hissedebilir. Gururunun başkaldırdığı ve denetimi ele geçirdiği ortaya çıkar. Anlık bir özaşağılama nöbetinin etkisi altındadır ve "amaçlarını böylesine aşağı çekmeyi" ve kendini "kendine acımaya" kaptırmayı aşağılık olarak değerlendirmiş, buna içerlemiştir.

Sık sık, bir hasta yerinde bir karar verdikten ve kendi yararı için yapıcı birşey yaptıktan sonra bu tür geri tepmeler başgösterir. Örneğin bir hasta, o an için yapmakta olduğu işin daha önemli olduğunu düşünerek, ondan istenen bir şeyi tedirginlik ya da suçluluk duymaksızın reddetmesini ileri bir adım olarak değerlendiriyordu. Bir bayan hasta bir sevgi ilişkisine son verebilmişti, çünkü ilişkinin temelde kendindeki ve sevgilisindeki nevrotik ihtiyaçlara dayandı-

ğını, kendisi için anlamını yitirdiğini ve gelecek için de bir umut taşımadığını tam anlamıyla anlamıştı. Oldukça tutarlı bir yoldan ve arkadaşını olabildiğince az yaralayarak, bu kararı gerçekleştirmişti. Her iki olayda da hastalar ilk önce, sözkonusu durumlarla başa çıkabilme yetilerini iyi bir gelişme olarak değerlendirmişler, ama hemen sonra paniğe kapılmışlardı; kendi bağımsızlıklarından, sevilemez ve "saldırgan" oluşlarından korkmuşlar, "bencilce hayvanlıklarından" ötürü kendilerini azarlamışlar ve —bir süre için— öz-yadsıyıcı aşırı alçakgönüllüğün güvenlik sınırları içindeki onarım sığnağında kalmışlardı.

Vereceğim son örnek daha kapsamlı bir açıklama gerektiriyor, çünkü diğerlerinden daha ileri olumlu bir adım içermektedir. Hastam, kendilerine babalarından kalan ve başarıyla ilerlettikleri bir şirkette ondan oldukça yaşlı olan kardeşiyle birlikte çalışıyordu. Abisi yetenekli, haktanır, baskıcı bir insandı ve tipik birçok kibirlikincilik eğilimlerine sahipti. Hastam her zaman onun gölgesinde kalmış, onun tarafından yıldırılmış, ona körü körüne tapmış ve bilmeden onu hoş tutmak için çırpınıp durmuştu. Analiz boyunca çatışmasının öteki yüzü öne çıkmıştı. Abisine karşı eleştirel, açıkça rekabetçi olmuştu ve arasıra oldukça kavgacı bir tavır takınıyordu. Abisi de aynen karşılık vermiş; bir tepki ötekini pekiştirmiş ve kısa bir süre sonra birbirleriyle kolay kolay barışamayacak bir duruma gelmişlerdi. Bürodaki hava gerginleşmiş; ortaklar ve çalışanlar birisinin ya da ötekinin tarafını tutmaya başlamıştı. Hasta sonunda kendisini abisine karşı "ortaya koyabildiği" için kıvanç duyuyordu, ama yavaş yavaş, ayrıca kinci bir ruhla abisini tahtından indirmeye çalıştığını farketmişti. Kendi çatışmaları üzerinde birkaç ay süren üretken bir analitik çalışmadan sonra, sonunda durumun tamamına ilişkin geniş bir görüş açısı kazanmış ve kişisel kavgalardan ve çekememezliklerden daha önemli sorunların bulunduğunu anlamıştı. Genel gerilimdeki kendi payını görmekle kalmamış —daha da önemlisi—aktif bir sorumluluk almaya hazır bir duruma da gelmişti. Kolay olmayacağını bile bile abisiyle konuşmaya karar vermişti. Bu kararı izleyen konuşmada ne yılgın ne de kinci olmuş, ama kendini korumuştu. Böylece, öncekinden daha sağlıklı bir temelde bir işbirliği fırsatı yaratmıştı.

İyi bir iş başardığını biliyor ve bundan kıvanç duyuyordu. Ama aynı öğlen sonrası paniğe kapılmış ve öylesine büyük bir bulantı ve bitkinlik hissetmişti ki, eve gidip yatmak zorunda kalmıştı. O anda intihar etme eğilimi yoktu ama aklından şimdi insanlarınıçin intihara kalkıştıklarını anlayabildiğine ilişkin düşünceler geçmişti. Bu durumu anlamaya çalışmış, kardeşiyle konuşmaya yönelik güdülerini ve konuşma sırasındaki davranışlarını yeniden gözden geçirmiş ama olumsuz birşey bulamamıştı. Tam anlamıyla şaşkına dönmüştü. Buna karşın uyuyabilmiş, ertesi sabah kendini çok daha dinç hissetmişti. Ancak, kardeşine yönelik bir içerlemeyle, onun kendisine yaptığı bütün kötülükleri, hakaretleri anımsayarak uyanmıştı. Bu coşkusal alt-üst oluşu analiz edince iki yoldan saldırıya uğradığını anladık.

Kardeşiyle konuşmayı isteyişindeki ve bunu yapışındaki amaç, o güne dek yaşattığı bütün (bilinçsiz) değerlerin tam tersi bir doğrultudaydı. Taşkın itkileri açısından *kinci olması* ve kinci bir zafere ulaşması *gerekirdi*. Teslimiyetçi birisi olduğu ve karşı çıkmaksızın her şeyi kabul ettiği için, bu çizgide kendini ayıplayıcı suçlamalara boğmuştu. Öte yandan arta kalan öz-gizleyici eğilimleri açısından, *kuzu gibi uysal olması* ve kendini ikinci planda tutması *gerekirdi*. Bu nedenle bu çizgide de kendine karşı alaycı bir saldırıya geçmişti: "Büyük kardeşten üstün olmak isteyen küçük kardeş!" Kaldı ki gerçekte kibirli ya da uysal olsaydı da daha hafif ölçüde de olsa, sonuçta yine alt-üst olabilirdi ve bu da ilkinden daha az şaşırtıcı olmazdı; çünkü bu tür bir çatışmadan kurtulmak için çırpınan her insan kinci ya da öz-gizleyici eğilimlerinden arta kalanlara —yani bu artıklar kendini belli ettiği zaman öz-azarlamalarla tepki göstermeye— karşı uzun bir süre çok duyarlı olacaktır.

Tam bir açıklık kazandırmak gerekirse buradaki önemli nokta, onun kinci ya da uysal *olmamasına karşın*, bu öz-suçlamaların devreye girmiş olmasıdır. Ama her iki eğilimler grubundan da uzaklaşmaya yönelik belirleyici ve olumlu bir adım atmıştır; gerçekci bir temelde hareket etmekle kalmamış, kendine ve yaşamının "içeriğine" yönelik gerçek bir duygu da kazanmıştır. Yani, bu zor durumdaki kendi sorumluluklarını yük ya da baskı olarak değil, bireysel yaşam biçiminin bütünleyici bir parçası olarak görmeye ve *hisset-*

meye başlamıştır. Zor bir durum vardır ve o bu durumla karşı karşıyadır ve bu durumu dürüstçe ele almıştır. Dünyadaki kendi yerini benimsemiş ve bu benimseyişe eşlik eden sorumluluğu üstlenmiştir.

O sıralarda hasta öz-gerçekleştirme doğrutusunda gerçek bir adım atacak yeterli güce henüz ulaşmıştı, ancak, kendi gerçek özüyle gurur sistemi arasında sürüp giden ve bu tür bir adım tarafından mutlaka alevlendirilecek olan çatışmayla hesaplaşmaya başlamamıştı bile. Bir gün önceki yoğun geri tepmeye neden olan ve ansızın üzerine çullanan şey de işte bu çatışmanın şiddetiydi.

Hasta bir geri tepmenin pençesinde olduğu zaman, doğal olarak, olup biteni anlayamaz. Sadece kötüye gittiğini hisseder. Umutsuzluk duyabilir. Belki de durumundaki düzelmeler aldatıcıdır? Belki de durumu yardım edilemeyecek kadar ilerlemiştir? Analizi bırakmaya yönelik anlık dürtülere —daha önce alt-üst edici dönemlerde bile hiç başgöstermeyen düşüncelere— kapılabilir. Kendisini şaşkın, umutları yıkık, cesareti kırılmış hisseder.

Aslında olayların hepsinde bunlar, hastanın öz-idealleştirmeyle öz-gerçekleştirme arasında bir karara varmak için savaştığının yapıcı belirtileridir. Ve belki de başka hiçbir şey, bu itkilerin birbirleriyle tam bir zıtlık içerdiğini, geri tepmeler arasında sürüp giden iç savaş ve bunlara katılan yapıcı güdülerin niteliği kadar böylesine açık ve net gösteremez. Bu geri tepmeler hasta kendini daha gerçekçi bir gözle gördüğü için değil, kendisini sınırlarıyla benimsemeye istekli olduğu için; bir karar verebildiği ve kendi yararına birşey yapabildiği için değil, kendi gerçek ilgilerine kulak vermeye ve kendi sorumluluğunu üstlenmeye istekli olduğu için; pratikte kendini ortaya koyabildiği için değil, dünyada kendi yerini kabul etmek istediği için başgösterir. Özetle: *Bu geri tepmeler, gelişim sancılarıdır.*

Ama bu geri tepmelerin meyvelerinin tamamı, ancak hasta kendi yapıcı güdülerinin öneminin farkına vardığı zaman toplanabilir. Bu nedenle geri tepmeler gibi gözüken şeyler analisti şaşırtmaz, o bunun yerine, sarkacın salınımlarının gerçekte ne anlama geldiğini kavrar ve hastaya bunları görmesi için yardım eder. Geri tepmeler çoğunlukla önceden kestirilebilir bir düzenlikle devreye girdikleri

için, bunlar birkaç kez ortaya çıktıktan sonra hasta da belli bir zamanda devreye giren güçlerin önceden kestirilebildiğini kavrarsa, bu geri tepmeler karşısında o kadar çaresiz kalmalyabilir. Bu, hastanın bunlara karşı daha nesnel olmasına yardım eder. Bu dönemde analistin tehlikedeki özün, net görüşlü bir yandaşı olması her zamankinden daha büyük bir önem taşımaktadır. Eğer görüşgücü ve hangi tarafı tuttuğu netse, hastalara bu dönemlerde ölesiye ihtiyaç duydukları desteği sağlayabilir. Bu destek çoğunlukla genel güvenceleri değil, hastaya son bir savaşa girdiğini anlatmayı ve ona savaştığı olumsuzlukları ve savaşın hedeflerini göstermeyi içerir.

Hasta, anlamını kavradığı her geri tepmeden daha güçlenmiş olarak çıkar. Geri tepmelerin süresi giderek kısalır ve yoğunlukları azalır. Bunun tersine iyi dönemler çok daha belirgin bir yapıcılık kazanır. Değişebileceği ve gelişebileceği umudu onun için erişebileceği gözle görülür bir olasılık olur.

Ama hasta kendi sorunlarıyla kendi başına uğraşabilecek, kendi başının çaresine bakabilecek bir duruma geldiği an, geriye kalan çalışmayı —ve her zaman geriye bir yığın iş kalır— hastaya devretmenin ve aradan çekilmenin zamanı gelmiş demektir. Tıpkı bir zamanlar onu nevroza her gün biraz daha derinlemesine tutsak eden kısır döngülerin iş başında oluşu gibi, şimdi de ters yönde devreye giren döngüler vardır. Örneğin hasta muklak kusursuzluk ölçülerini aşağı çekince, öz-suçlamaları da azalır. Böylece kendisi konusunda daha gerçekçi olmaya çaba gösterebilir. Korku duymaksızın kendini sorgulayabilir. Sonuçta bu da onu analiste daha az bağımlı kılar ve ona kendi kaynaklarına dayanan bir güven verir. Aynı zamanda, öz-suçlamalarını dışsallaştırma ihtiyacı da azalır. Bu nedenle başkalarından daha az korkar ya da onlara karşı daha az düşmanlık duyar ve onlara yönelik dostça duygular beslemeye başlayabilir.

Bunun yanısıra hastanın kendi gelişiminin yükünü omuzlama yetisine yönelik cesareti ve güveni de giderek artar. Geri tepmelere ilişkin tartışmamızda iç çatışmalardan kaynaklanan ürkütücü terör üzerinde durmuştuk. Hasta, yaşamında tutmayı istediği yol konusunda aydınlanınca bu terör de azalır. Ve tek başına yönelim duygusu ona, daha büyük bir birlik ve dayanıklılık duygusu verir.

Yine de bu ileri adımlara bağlanan ve henüz anlayamadığımız bir başka korku daha vardır. Bu, nevrotik paylaşmalar olmaksızın yaşamla başa çıkamayacağı yolundaki gerçekçi bir korkudur. Her şeye karşın nevrotik birey büyülü güçlerle yaşayan bir sihirbazdır. Öz-gerçekleştirmeye yönelik her adım, bu güçlerden vazgeçmesi ve var olan kendi kaynaklarıyla yaşaması demektir. Ama gerçekte bu tür yanılsamalar olmaksızın da yaşabileceğini, hatta bunlarsız daha iyi yaşabileceğini kavrayınca, kendine olan inancı da artar.

Ayrıca bir insanın kendisi olmaya doğru attığı her adım, ona daha önce tanıdığı herşeyden farklı bir doyum duygusu verir. Ve başlangıçta bu tür bir deneyim kısa ömürlü de olsa, zamanla çok daha sıklıkla ve uzun süreli olarak yeniden yaşanabilir. Ta başında bile bu ona, doğru yolda olduğu konusunda düşünebileceği ya da analistin söyleyebileceği herşeyden daha büyük bir inanç verir. Çünkü bu ona, kendisiyle ve yaşamıyla uyum içinde olduğunu hissetme olasılığı verir. Belki de onun için kdaha büyük bir özgerçekleştirme doğrultusunda kendi gelişimi için çalışmaya yönelik en büyük girişimcigücü budur.

Terapi süreci öylesine çok yönlü güçlüklerle doludur ki, hasta tanımlanan bu evreye ulaşamayabilir. Bu, başarıyla yürütülünce elbette hastanın kendisiyle, başkalarıyla ve işiyle olan ilişkilerinde gözle görülür düzelmeler yaratacaktır. Ama bu düzelmeler, düzenli analitik çalışmaya son vermenin ölçütleri değildir. Çünkü bunlar daha derin bir değişmenin algılanabilir dışavurumları olmaktan öte birşey değildir. Ve sadece analistle hastanın kendisi bunun ayrımındadır: Değerlerdeki, yönelimdeki, amaçlardaki bir değişme başlangıcı. Hastanın nevrotik gururunun ve üstünlük, kendini bırakma, özgürlük yanılsamalarının fantastik değerleri çekiciliğinden çok şey yitirmiştir ve hasta, kendi potansiyellerini gerçekleştirmeye daha güçlü bir eğilim duymaktadır. Hastanın önünde, gizli gurur, hak istekleri, aldatmacalar, dışsallaştırmalar, vs üzerinde yapacağı daha bir yığın iş vardır. Ama kendi içinde daha sağlam temellere yerleşen, ayağı yere basan birey bunları olduğu gibi yani, gelişiminin önüne dikilmiş bir engel olarak algılayabilir. Dolayısıyla bunları keşfetmeye ve zamanla üstesinden gelmeye heveslidir. Ve şimdi bu gönüllülük, kusurlarını büyüyle yok etmeye yö-

nelik çılgınca bir sabırsızlık değildir. (ya da en azından, bu özellik daha azdır) Kendini varolan güçlükleriyle olduğu gibi benimseyen birey, ayrıca kendi üzerinde çalışmayı da yaşamının bütünleyici bir parçası olarak benimser.

Yapılması gereken çalışmayı olumlu terimlere aktarırsak bu, öz-gerçekleştirmenin içerdiği her şeyi kapsamaktır. Kendisi bağlamında bu, kendi duygularını, arzularını, inançlarını çok daha derin ve net olarak algılamaya yönelik; kendi kaynaklarına dönmeye ve bunları yapıcı sonlara doğru kullanmaya yönelik; kendinin ve kararlarının sorumluluğunu üstlenmeyle birlikte yaşamındaki yöneliminin net bir algılanışına yönelik çabalar göstermesi anlamına gelir. Başkaları bağlamında bu gerçek duygularla başkalarıyla ilişkiler kurmaya yönelik; başkalarına, kendi haklarıyla ve özgünlükleriyle birer birey olarak saygı duymaya yönelik; bir karşılıklı paylaşım ruhu (onları bir amaca yönelik araçlar olarak kullanmak yerine) geliştirmeye yönelik çabalar göstermesi anlamına gelir. İş bağlamında bu, kendi gururunun ya da kibirinin doyumundan çok, işin kendisinin onun için daha önemli olacağı ve kendi özel yeteneklerini kavramayı ve geliştirmeyi ve böylece daha üretken olmayı amaçlayacağı anlamına gelir.

Birey bu yollardan ilerlerken, hemen ya da daha sonra, kendi kişisel uğraşlarını aşan bir adım daha atacaktır. Kendi nevrotik benmerkezciliğini yenmiş olmakla, giderek kendi özel yaşamındaki ve bir bütün olarak dünyadaki çok daha geniş kapsamlı konuların daha çok ayrımına varacaktır. Kendi kafasında eşsiz derecede önemli bir istisna olduğu inancından sıyrılınca, yavaş yavaş, kendisini daha büyük olan bir bütünün parçası olarak algılayacaktır. Ve bu bütün içindeki sorumluluk payını üstlenmeye ve buna, yapabileceği en iyi yoldan yapıcı katkılarda bulunmaya gönüllü olacak, bunu yapacaktır. Bu —genç işadamı örneğinde olduğu gibi— birlikte çalıştığı grubun genel uğraşlarının bilincinde olmayla ilgili olabilir. Bu adım, sadece kişisel ufuklarını genişlettiği için değil, dünyada kendi yerini bulması ya da benimsemesi ona etkin katılım yoluyla bir ait olma duygusundan gelen bir iç eminlik, iç güvenlik kazandırdığı için önemli bir adımdır.

NOTLAR

1. Bu, *Kendi Kendine Psikanaliz* adlı kitabımda verdiğim "direnme" tanımıdır. *Age*, 10. Bl., Direnmeler Üzerinde Çalışma.

2. 1947-48 yıllarında New School for Social Research'te.

3. John Macmurray, *Reason and Emotion*, Faber and Faber, Ltd., Londra, 1935, sf. 151

4. Psikanaliz tarahinde ilk önce zihinsel (entellektüel) bilgi iyileştirici etken olarak görülmüştür. O zamanlar bu, çocukluk anılarının su yüzüne çıkması anlamına geliyordu. Zihinsel bilgilenmenin aşırı önemsenmesi o zamanlar ayrıca, bir eğilimin usdışılığının anlaşılmasının herşeyi yoluna koyacağı yolundaki beklentide de kendini ele veriyordu. Derken sarkaç öteki uca yöneldi: Bir etkenin coşkusal algılanışının herşeyden daha önemli olduğuna inanıldı ve bugüne dek değişik yollardan vurgulanageldi. Aslında bu vurgu kayması, analistlerin çoğunun bu alandaki ilerleyişine özgü gibi gözükmektedir. Her birisi coşkusal deneyimin önemini kendisi için yeniden keşfetme ihtiyacı duyuyor gibidir. Bkz. Otto Rank ve Sandor Ferenczi, *The Development of Psychoanalysis*, Nervous and Mental Disease Publ.,No.40,1925; Theodore Reik, *Suprise and the Psychoanalyst*, Kegan Paul, Londra, 1936; J.G.Auerbach, "Change of Values Through Psychotherapy," *Personality*, Vol. I., 1950.

5. *Webster*'e göre (İng. sözlük) "realization, gerçek olma edimi ya da sürecidir." (Ç.N Ancak günümüzdeki yeni İngilizce sözcükler, "realization" terimini bu tanımın dışında, "kavrama edimi ya da süreci; kavranan, anlaşılan şey" olarak tanılmaktadır.)

Onbeşinci Bölüm

KURAMSAL VARSAYIMLAR

Bu kitapta sunulan nevroz kuramı, daha önceki kitaplarımda tartışılan kuramlar temelinde aşamalı olarak gelişen bir kuramdır. Bir önceki bölümde bu evrimin terapi açısından taşıdığı sonuçları tartıştık. Geriye, düşünce yapımda, nevroz üzerindeki tümel bakış açısıyla olduğu kadar, bireysel kavramlarla ilgili olarak gerçekleşen kuramsal değişmelerin bir değerlendirmesini yapmak kalıyor.

Freud'un içgüdüler kuramını yadsıyan diğer birçok psikologla[1] birlikte ben de nevrozun çekirdeğini ilk önce insan ilişkilerinde arıyordum.

Nevrozların genelde kültürel koşullar; özelde de çocuğun normal gelişimini engelleyen çevresel etkenler tarafından yaratıldığına dikkati çektim. Çocuk, kendine ve başkalarına yönelik temel bir güven geliştirmek yerine, potansiyel açıdan düşmanca olan bir dünyaya yönelik çaresizlik ve yalıtılmışlık duygusu olarak tanımladığım temel kaygıyı geliştiriyordu.

Bu temel kaygıyı en alt düzeyde tutmak için, başkalarına yönelme, onlara karşı tavır alma ya da onlardan uzaklaşma doğrultularındaki kendiliğinden haraketler zorlanımlı bir yapı kazanıyordu. Kendiliğinden haraketler birbirleriyle uyum içindeyken, zorlanımlı olanlar çatışmaya başlıyordu. Bu yolla yaratılan ve temel çatışmalar dediğim çatışmalar, anılan nedenden ötürü, başkalarıyla ilgili çatışan ihtiyaçlardan ve çatışan tutumlardan kaynaklanıyordu. Ve ilk çözüm girişimleri büyük ölçüde, bu ihtiyaçların ve tutumların bazılarına tam bir özgürlük verme ve ötekileri bastırma yoluyla, bir bütünleşme çabasına karşılık geliyordu.

Bu, bir ölçüde pürüzsüz bir özet oldu, çünkü iç-ruhsal süreçlerle bireylerarası ilişkilerde gelişen süreçler, bunları hepten konu

dışı bırakamayacağım kadar içiçe geçmiştir. Bunlara çeşitli noktalarda değinildi. Birkaçını anmak gerekirse nevrotik sevecenlik ihtiyacını da başkalarıyla ilgili buna eşdeğerde başka bir ihtiyacı nevrotik bireyin kendi içinde beslemesi gereken ve bu tür bir ihtiyaçların hizmetine verilen özellikleri ve tutumları ele almaksızın tartışamazdım.

Kendi Kendine Psikanaliz adlı kitabımda "nevrotik eğilimler" olarak sıraladığım şeyler arasında, yine iç-ruhsal bir anlamı olan, irade veya mantık yoluyla denetim kurmaya yönelik zorlanımlı bir ihtiyaç ya da zorlanımlı kusursuzluk ihtiyacı gibi eğilimler vardı. Bu konuda, Clare'ın hastalıklı bağımlılığının analizine ilişkin tartışmada (*Kendi Kendine Psikanaliz'de*) bu kitapla aynı bağlamda sunulan birçok iç-ruhsal etkeni yoğun bir şekilde ele aldım. Yine de odak açıkça bireylerarası ilişkiler üzerindeydi. O zaman benim için nevroz henüz temelde insan ilişkilerindeki bir rahatsızlıktı.

Bu tanımı aşan ilk açık adım, başkalarıyla ilgili çatışmaların öz-idealleştirme yoluyla çözülebileceği görüşüydü. *Ruhsal Çatışmalarımız* adlı kitabımda ideal imaj savını ortaya attığım zaman bunun önemini henüz tam olarak bilmiyordum. O zaman bunu kısaca, ruhsal çatışmaları çözmeye yönelik bir başka girişim olarak görmüştüm. Ve bunun bütünleştirici işlevi, insanların buna inatla sarılmalarına neden oluyordu.

Ama daha sonraki yıllarda ideal imaj varsayımı, yeni yeni içgözlemlerin geliştirdiği merkezi bir konu oldu. Aslından bu varsayım, elinizdeki kitapta sunulan iç-ruhsal süreçler alanının tamamına açılan bir kapı olmuştu. Bilimsel açıdan Freud'un kuramlarıyla yetişmiş birisi olarak bu alanın varlığının farkındaydım. Ancak Freud'un buna ilişkin yorumları benim için sadece hoş olmayan bir anlam taşıdığından, bu alan benim için garip bir ülke olarak kalmıştı.

Artık yavaş yavaş, nevrotik insanın ideal imajının sadece kendi değer ve önemine ilişkin sahte bir inançtan oluşmadığını; bunun daha çok sonunda bireyin en güzel güçlerine el koyan bir Frankeştayn canavarı olduğunu anlıyordum. Bu canavar en sonunda, bireyin gelişmeye, kendi potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik itkisini de ele geçiriyordu. Ve bu, artık onun kendi güçlükleri üzerin-

de çalışmaya ya da bunları yenmeye ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmeye gerçekçi bir ilgi duymadığı bunun yerine, ideal özünü güncelleştirmeye yöneldiği anlamına geliyordu. Bu, sadece başarı, zafer, güç yoluyla dünyasal bir üne ulaşmaya yönelik zorlanımlı itkiyi değil, ayrıca kendini tanrısal bir yaratık kalıbına dökmeye çalışırken kullandığı buyurgan iç sistemi de içermektedir; bu, nevrotik hak isteklerinin ve nevrotik gururunun gelişmesini içine alır.

İdeal imaja ilişkin özgün kuramdaki bu ayrıntılarla birlikte, bir başka sorun ortaya çıktı. Öze yönelik tutum üzerinde odaklaşırken, insanların kendilerini idealleştirdikleri aynı usdışılıkla ve aynı yoğunlukla kendilerinden nefret ettiklerini, kendilerini küçümsediklerini farkettim. Bu iki zıt kutup, kafamda bir süre birbirlerinden ayrı iki olgu olarak kaldı. Ama daha sonra bunların, sadece çok yakın bir iç-ilişkiye sahip olmadığını, gerçekte tek bir sürecin iki farklı yanı olduğunu gördüm. O zaman bu, özgün biçimiyle bu kitabın temel kurgusu oldu: *Tanrısal varlık, kendi güncel varlığından mutlaka nefret edecektir.* Bu sürecin bir bütün olarak kavranışıyla birlikte her iki aşırı uç da terapi açısından daha ulaşılabilir bir durum aldı. Nevroz tanımı da değişmişti. *Artık nevroz bireyin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkilerindeki bir rahatsızlık olmuştu.*

Bu tez, bir ölçüde temel savı korumasına karşın, son yıllarda iki doğrultuda gelişme göstermiştir. Birçok kişiyi olduğu gibi beni de her zaman şaşırtan gerçek öz sorunu, düşünce yapımda öne çıktı ve öz-idealleştirmeyle başlayan iç-ruhsal sürecin tamamını artan bir kendine yabancılaşma olarak görmeye başladım. Daha da önemlisi, öz-nefretin, son çözümlemede gerçek öze yöneldiğini anladım. Gurur sistemiyle gerçek öz arasındaki çatışmayı, merkezi iç çatışma olarak adlandırdım. Bu, nevrotik çatışma kuramında bir genişlemeye neden oldu. Nevrotik çatışmayı birbirine ters düşen iki zorlanımlı itki arasındaki bir çatışma olarak tanımlıyordum. Bu kuramı korurken, tek nevrotik çatışma türünün bu olmadığını anlamaya başladım. Merkezi iç çatışma, gerçek özün yapıcı güçleriyle gurur sisteminin köstekleyici güçleri arasındaki, sağlıklı gelişimle ideal özün kusursuzluğunu gerçek yaşamda kanıtlama itkisi arasındaki bir çatışmadır. Böylece terapi, öz-gerçekleştirmeye

yönelik bir yardım olmuştu. Grubumuzun tamamının klinik çalışmaları aracılığıyla, yukarıda tanımlanan iç-ruhsal süreçlerin genel geçerliliği giderek kafamızda çok daha açık bir netlik kazandı.

Genelden daha özel sorunlara kayan çalışmamız ilerledikçe, bilgi birikimimiz de arttı. İlgim, farklı "türden" nevroz ya da nevrotik kişiliklerdeki farklılıklara kaydı. Başlangıçta bu farklar, içsel süreçlerin şu ya da bu yanının bilinç düzeyindeki ya da ulaşılabilirliğindeki farklılıklar gibi gözüküyordu. Ancak yavaş yavaş, bu farklılıkların iç-ruhsal çatışmaların çeşitli yalıncı çözümlerinden kaynaklandığını kavradım. Bu çözümler, nevrotik kişilik tiplerinin oluşturulması için yeni bir —geçici— temel sunuyordu.

İnsan bazı teorik formülasyonlara ulaşınca, bunları aynı alanda çalışan diğer uzmanların teorileriyle karşılaştırma arzusu duyuyor. Onlar bu sorunları nasıl görüyorlardı? Ne yazık ki, hem üretken bir çalışma yapıp *hem de* bilinçli bir okuma çalışması yürütmek için zamanımın ve enerjimin çok sınırlı olması nedeniyle, burada kendimi Freud'un kuramlarıyla benimkiler arasındaki farklarla ve karşılaştırılabilir benzerliklerle sınırlandırmam gerekiyor. Böylesine sınırlı bir çalışma bile büyük zorluklarla karşılaşır. Bireysel kuramları karşılaştırırken, Freud'un bazı kuramlara ulaşmasına yolaçan düşünce yapısındaki ikiliğe ve belirsizliğe bir açıklama getirmek oldukça zor olacaktır. Ayrıca felsefi bakış açısından, bazı yalıtılmış kuramları konunun temel içeriğinden koparıp ayrı ayrı karşılaştırma yapmak da doğru birşey olmasa gerek. Dolayısıyla ayrıntıların yorumundaki farklılıkların özellikle şaşırtıcı olmasına karşın, ayrıntıya inmenin pek bir yararı olmayacaktır.

Ün arayışındaki etkenleri gözden geçirirken, daha önce nisbeten yeni olan alanlarda bir gezintiye çıkarken yaşadığım deneyimin aynısını yaşadım: Freud'un gözlemgücü beni her zaman hayranlık dolu bir şaşkınlığa boğar. Bilimsel açıdan keşfedilmemiş bir alanda önderlik yaptığı ve bunu da felç edici kuramsal önermelere karşı yaptığı için, bu gözlemgücü özellikle etkileyicidir. Freud'un, bu alanın görmediği ya da (önemli olmasına karşın) önem vermediği sadece birkaç yanı vardır. Bunlardan birisi, nevrotik hak istekleri[2] olarak tanımladığım şeyle ilgilidir. Freud, birçok nevrotik hastanın, başkalarından mantıksızlık derecesinde çok şey beklemeye yatkın

olduğunu elbette görmüştü. Ayrıca bu beklentilerin sürükleyici olabildiğini de anlamıştı. Ama bunları oral libidonun bir belirtisi olarak değerlendirirken, bunların, "hak isteklerinin," yani bireyin yerine getirilmesi hakkına sahip olduğuna inandığı isteklerin özgün yapısını kazanabileceklerini anlamamıştır.[3] Sonuçta bunların nevrozda anahtar rolü oynadıklarını da görememiştir. Ayrıca şu ya da bu bağlamda "gurur" terimini kullanmasına karşın, Freud, nevrotik gururun yapısal özelliklerinin ve sonuçlarının farkında değildi. Ama sihirli güçlere duyulan inancı ve herşeye kadirlik fantazilerini; birisinin kendisine ya da kendi "ideal ego"suna duyduğu tutkuyu —kendini büyük görme, ketlemelerin yüceltilmesi (sublimation) vs— zorlanımlı rekabetçiliği ve hırsı; güç, kusursuzluk, beğenilme, ilgi çekme ihtiyaçlarını gözlemiştir.

Freud'un gözlediği bu çok çeşitli etkenler onun için farklı ve ilgisiz şeyler olarak kalmıştır. Bunların güçlü bir akımın belirtileri olduğunu görmemiştir. Başka bir deyişle, farklılıktaki birliği görememiştir.

Freud'un, ün itkisini ve bunun nevrotik süreçteki önemini anlamasına engel olan üç neden vardır. Herşeyden önce, kültürel koşulların insan kişiliği üzerindeki şekillendirici gücünün farkında değildi; bu, kendi döneminin birçok Avrupalı bilimciyle paylaştığı bir bilgi eksikliğiydi.[4] Bu bağlamda bizi ilgilendiren sorun, yalın sözcüklerle, Freud'un her zaman çevresinde gözlediği başarı ve saygınlık özlemini, insandaki evrensel ve doğal bir eğilim sanmasıdır. Bu nedenle bu tür bir hırsın "normal" diye tanımladığı yapıya uymadığı zamanları katmazsak, örneğin zorlanımlı bir üstünlük, buyurganlık ya da zafer itkisini irdelemeye değer bir sorun olarak görmemiştir. Freud bunu ancak açıkça rahatsız edici boyutlara ulaştığı ya da kadınlarda ortaya çıktığı zaman ele alınması gereken bir sorun olarak görmüştür; ona göre bu itki "dişiliğin" doğal yapısına uymuyordu.

Bir başka neden, Freud'un nevrotik itkileri libidoyla ilgili olarak açıklama eğiliminde yatmaktadır. Bu nedenle öz-yüceltme, bireyin kendine duyduğu cinsel (libidinal) tutkunun bir belirtisiydi. (Bir insan bir başka "sevgi nesnesini" gözünde büyütebileceği gibi, kendini de gözünde büyütür. Hırslı bir kadın, "gerçektende" bir "ka-

mış kıskançlığı" çeker. Beğeni ihtiyacı bir "narsisitçe kaynaklar" ihtiyacıdır vs, Sonuç olarak teori ve tedavideki araştırma, özyüceltmenin, hırsın, vb özel niteliklerine, işlevlerine ve etkinliklerine değil, geçmişteki ve şimdiki sevgi yaşamının özelliklerine (yani bireyin başkalarıyla ve kendisiyle olan libidinal ilişkisine) yöneltilmiştir.

Üçüncü neden, Freud'un evrimci-mekanikçi düşünce yapısında yatmaktadır. "Bu, şimdiki dışavurumların sadece geçmiş tarafından koşullandırılmakla kalmadığı, bunların geçmişten başka birşey içermedikleri anlamına gelir; gerçekte gelişme sürecinde yeni diye hiçbir şey yaratılmamıştır: Bugün gördüğümüz şey sadece, değişik bir kılığa giren eskidir."[5] William James'e göre bu, "Gerçekten de özgün ve değişmeyen malzemenin yeniden dağılımının sonuçlarından başka birşey değildir." Bu felsefi önerme temelinde, çözülmemiş bir Oedipus kompleksinin ya da kardeş rekabetinin sonucu olarak görüldüğü sürece, aşırı rekabetçilik duyurucu bir biçimde açıklanmış olur. Herşeyi yapabilirlik fantazileri, "temel narsisizmin" çocukluk düzeyine bir gerilemesi ya da saplantı olarak değerlendirildi. Sadece libidinal türden çocukluk deneyimleriyle birleştirilen yorumların "derin" ve doyurucu olması ve böyle değerlendirilebilmesi, bu bakış açısıyla uyum içindedir.

Benim görüş açımdan bu tür yorumlaın tedavi etkisi, eğer önemli içgözlemlere karşı açıkça engelleyici değilse, kesinlikle sınırlıdır. Örneğin bir hastanın analist tarafından küçük düşürüldüğünü hissetmeye kolayca eğilim gösterdiğinin farkına vardığını varsayalım; hasta ayrıca kadınlara yaklaşırken de değişmez bir küçük düşürülme korkusu yaşadığı anlar. Diğer erkekler kadar erkeksi ya da çekici olduğuna inanmaz. Belki de cinsel etkinlikleriyle ilgili olarak babası tarafından küçük düşürüldüğüne ilişkin sahneler anımsayabilir. Geçmişteki ve şimdiki yaşamından alınan birçok ayrıltılı olay ve fantazi temelinde, şu çizgide yorumlar yapılır: Öteki otoriter insanlar gibi, analist de hasta için babaya karşılık gelir; küçük düşürülmüş olma duygusunda ya da küçük düşürülme korkusunda, hasta hâlâ çözülmemiş bir Oedipus kompleksinin çocuksu yapısı içinde tepki gösterir.

Bu çalışmanın sonunda hasta rahatlık duyabilir ve küçük dü-

şürülme duygusu azalabilir. Aslında kısmen bu analiz kırıntısından yararlanmıştır. Kendisine ilişkin birkaç şey öğrenmiş ve küçük düşürülmüş olma duygusunun usdışı olduğunu anlamıştır. Ama gururu ele alınıp enine boyuna irdelenmediği sürece bu değişme büyük bir olasılıkla köklü bir değişme olmayacaktır. Tersine, yüzeysel düzelmenin nedeni büyük ölçüde, gururunun onun usdışı olmasına ve özellikle "çocuksu" olmasına gözyummayacağı gerçeği olabilir. Hastanın sadece yeni bir iç-buyruklar grubu geliştirmiş olması da olasıdır. O, çocuksu olmamalı ve olgun olmalıdır. Küçük düşürüldüğünü hissetmemelidir, çünkü bunu yapmak çocukluktur; bu nedenle artık küçük düşme duygusuna kapılmaz. Bu yolla sağlanan görünüşteki bir ilerleme, gerçekte hastanın gelişimi için bir engel olabilir. Küçük düşürülmüş olma duygusu derinlere itilir ve hastanın bu duyguyla hesaplaşma olasılığı önemli ölçüde azalır. Böylece terapinin hastanın gururuna karşı yürütülmesi gerekirken, terapi bu gururdan yararlanmış olur.

Anılan bütün kuramsal nedenlerden ötürü Freud, ün arayışının etkisi belki de göremezdi. Taşkın itkilerde gözlediği etkenler göründükleri gibi değil, "gerçekte" çocuksu cinsel itkilerin türevleriydi. Düşünce yolu onu, taşkın itkilerin kendi ağırlıklarını taşıyan ve kendilerine ait sonuçlara yol açan güçler olarak değerlendirmekten alıkoymuştur.

Freud'la Adler'i karşılaştırınca, bu görüş daha da açıklık kazanır. Adler'in güç ve üstünlük itkilerinin nevrozlarda taşıdığı önemi kavraması, psikanalize büyük katkılar sağlamıştır. Ancak Adler, güç kazanma ve üstünlüğü ortaya koyma araçlarıyla, bunun birey için içerdiği bunaltının derinliklerini anlamasına engel olacak kadar çok uğraşmış ve bu nedenle konunun içerdiği sorunların çok yüzeyinde kalmıştır.

Benim öz-nefret kuramımla, Freud'un öz-yıkıcı içgüdü, ölüm içgüdüsü savı arasındaki büyük benzerlikler ilk anda bizi şaşırtır. En azından burada öz-yıkıcı itkilerin yoğunluğu ve önemine aynı değeri biçiyoruz. Ayrıca iç tabuların, öz-suçlamaların ve sonuçtaki suçluluk duygularının öz-yıkıcı yapısı gibi bazı ayrıntılar da benzerlik gösterir. Ne var ki bu alanda da büyük farklılıklar vardır. Freud'un savunduğu gibi, öz-yıkıcı itkilerin içgüdüsel yapıları bunla-

ra değişmezliğin damgasını yapıştırır. İçgüdüsel olarak değerlendirildikleri zaman bu itkiler, belli ruhsal koşullardan kaynaklanmazlar ve bu nedenle bu koşulların değiştirilmesiyle ortadan kaldırılamazlar. O zaman bunların varlıkları ve işleyişleri insan doğasının bir özelliğini oluşturur. Bu nedenle insan sadece ya acı çekip kendini yok etmek ya da başkalarına acı çektirip onları yok etmek gibi bir seçeneğe sahiptir. Bu itkiler dindirilip denetlenebilir, ama sonuçta değişmez bir yapıya sahiptir. Ayrıca Freud'la birlikte özyıkıma, kendini yoketmeye ya da ölüme yönelik içgüdüsel bir itkiyi varsayarken, birçok sonucuyla öz-nefreti bu itkinin sadece bir belirtisi olarak değerlendirmemiz gerekirdi. Bir insanının, o anda olduğu gibi olduğu için kendinden nefret ettiği ya da kendini küçümsediği görüşü, Freud düşüncesine yabancıdır.

Elbette —onun temel önermelerini paylaşan ötekiler gibi— Freud da çok çeşitli gizli türlerini ve sonuçlarını anlamaktan uzak olmasına karşın, öz-nefret olayını gözlemişti. Onun yorumunda öz-nefret olarak gözüken şey, "gerçekte" başka birşeyin belirtisidir. Bu, başkalarına yönelik bir nefret olabilir. Ve gerçekten de depresyona giren bir hasta, "narsisist kaynaklar" ihtiyacının engellenmiş olması duygusu nedeniyle nefret ettiği bir başka insanın işlediği suçlardan ötürü kendini suçlayabilir. Düzenli görülen bir olay olmamasına karşın bu, Freud'un bir depresyon kuramının asıl klinik temelini oluşturmuştur.[6] Kısaca, depresyona giren bir insan bilinç düzeyinde kendinden nefret eder ve kendini suçlar, ama gerçekte *bilinçaltında* içe yansıtılan düşmanından nefret eder ve onu suçlar. (" Ketleyici nesneye yönelik düşmanlık, kişinin kendi egosuna yönelik düşmanlığa dönüşmüştür."[7] Ya da öz-nefret olarak *gözüken* şey, *"gerçekte"* içe yansıtılan otorite olan süperegonun cezalandırma sürecidir. Burada da öz-nefret yine bireylerarası bir olaya dönüşür: Bir başkasına yönelik nefret ya da onun nefretinden korkma. Ya da son olarak öz-nefret, süperegonun, çocuk cinselliğinin anal-sadistik evreye gerilemekten kaynaklanan sadizm olarak görülür. Bu nedenle hem öz-nefreti açıklama yolu benimkinden farklıdır hem de olayın doğası kesinlikle farklılık göstermektedir.[8]

Başka türlü kesinlikle Freud'un çizgisinden yürüyen birçok

analist, benim geçerli nedenler dediğim nedenlerden ötürü ölüm içgüdüsünü reddetmiştir.[9] Ama öz-yıkıcılığın içgüdüsel yapısını kabul etmeyen birisi için bunu Freudçu kuramın çatısı altında açıklamak oldukça zordur. Ve bu bağlamdaki öteki açıklamalardaki bir yetersizlik duygusunun, Freud'un öz-yıkıcı bir içgüdü kuramını ortaya atma nedenlerinden birisi olup olmadığını merak ediyorum.

Bir başka açık benzerlik de süperegoya bağlanan istek ve tabularla benim iç-buyrukların egemenliği olarak tanımladığım şey arasında bulunmaktadır. Ama bunların anlamını ele alır almaz bir yol ayrımına geliriz. İlk önce, Freud için süperego, bilinci ve ahlakı temsil eden normal bir olgudur; özellikle acımasız ve sadist olduğu zaman nevrotiktir. Benim içinse buna eşdeğerde içbuyruklar ve tabular, hangi türden ve ölçüden olursa olsun, ahlakı ve bilinci taklit eden tam anlamıyla nevrotik bir güçtür. Freud'a göre süperego kısmen Oedipus kompleksinin bir türevi, kısmen de içgüdüsel(yıkıcı ve sadistik) dürtülerin bir türevidir. Bana göre iç-buyruklar, bireyin kendisini olmadığı birşey (tanrısal, kusursuz bir yaratık) kalıbına dökmeye yönelik bilinçsiz itkisinin bir dışavurumudur ve birey bunu yapamadığı için kendinden nefret eder. Bu farklılıklardaki birçok sonuçtan yalnızca bir tanesine değiniyorum. İç-buyrukları ve tabuları özel bir gurur türünün sonuçları olarak ele almak, aynı şeyin bir kişilikte ölesiye istenirken bir başka kişilikte yasaklanmasının nedenini çok daha kesin olarak anlamamıza olanak verir. Daha büyük bir kesinliğe yönelik aynı olasılık, bir bireyin süperego isteklerine —ya da iç-buyruklara— karşı takınabileceği değişik tavırlar için de geçerlidir; bunlardan bazıları Freudçu literatürde anılmıştır:[10] Uysallık, arka planda kalma, rüşvetçilik, başkaldırı tutumları. Bunlar ya bütün nevrozlar bağlamında genelleştirilir (Alexander) ya da sadece depresyon veya zorlanım nevrozu gibi belli sempatetik* tablolara bağlanır. Öte yandan benim kuramımın çatısı altında bu tutumların niteliği, kesinlikle belli bir kişilik yapısının

* Sympathetetic: Özerk sinir sistemenin, bunaltı(stres) dönemlerinde kalp atış oranını ve şiddetini artırma ve adrenalin salgılama gibi, bedenin dışsal çevreye gösterdiği istemsiz tepkilerle birleşen bölümü ya da bu bölümle ilgili.(Ç.N)

tamamı tarafından belirlenir. Bu farklılıkları, bu çizgideki terapi amacındaki farklılıklar izler. Freud ancak süperegonun şiddetini azaltmayı amaçlayabilir, oysa ben, bireyin iç-buyruklarından hepten kurtulabilmesini ve kendi yaşam doğrultusunu, kendi gerçek arzu ve inançlarıyla uyum içinde saptamasını amaçlıyorum. Bu son olasılık Freud düşüncesinde bulunmaz.

Bu noktaya kadar anlatılanları özetlersek, bu iki yaklaşımda bazı özel olguların benzer bir yoldan gözlenip tanımlandığını söyleyebiliriz. Ama bunların dinamik güçlerine ve anlamlarına ilişkin yorumlar kesinlikle farklıdır. Şimdi bireysel yanları bir tarafa bırakıp bu olayların iç-ilişkilerinin tümel karmaşasını bu kitapta sunulduğu gibi ele alırsak, karşılaştırma olasılıklarının tükendiğini görürüz.

En önemli iç-ilişki, sınırsız güçler ve kusursuzluk arayışıyla öz-nefret arasındadır. Bunların birbirinden kopmaz bir bütünlük oluşturduklarının anlaşılması çok eskilere dayanır. Bana göre bunu en güzel simgeleyen şeyler, asal öğeleri her zaman benzer gözüken şeytanın antlaşması öyküleridir. Ruhsal ya da manevi bir bunaltı içinde[11] olan bir insan vardır; kötü bir kişilik sembolüyle sunulan bir kışkırtma vardır: Şeytan, büyücü, cadılar, iblis (Adem ile Havva öyküsünde), antikacı (Balzac'ın *The Magic Sikin*'deki), inançsız Lord Henry Watton. (Oscar Wilde'ın *Dorien Gray*'in Portresi'ndeki) Bu durumda burada sadece bunaltıdan büyülü bir kurtuluş vaadi değil, ayrıca sonsuz güçlere sahip olma vaadleri de vardır. Ve bir insan kışkırtmaya direnebildiği zaman, İsa'nın kışkırtması öyküsünde olduğu gibi, bu, gerçek büyüklüğün bir kanıtıdır. Son olarak, ödenmesi gereken bir bedel vardır, bu (çeşitli biçimlerde sunulan) ruhun yitirilmesidir.(Adem ile Havva duygularının masumiyetini yitirmişlerdir) ruhun kötünün güçlerine boyun eğmesidir. Şeytan İsa'ya der ki: "Eğer önümde diz çöküp bana taparsan, bütün bunları sana vereceğim." Bu bedel, bu dünyadaki ruhsal işkence (*The Magic Skin*'de olduğu gibi) de olabilir, o dünyadaki cehennem azabı da. *The Devil and Daniel Webster*'de, şeytanın biriktirdiği kurutulmuş ruhların çok güzel bir sembolünü buluruz.

Değişik biçimlerde işlenen ama öneminin yorumu değişmeyen aynı konu —iyiyle kötünün temel ikiliği hangi yollardan işlenirse

işlensin— folklorde, mitolojide ve teolojide (tanrıbilim) tekrar tekrar başgöstermiştir. Bu nedenle bu konu toplumsal bilince uzun yıllar önce yerleşmiştir. Ve psikoterapi için de bunun psikolojik anlamını kavramanın zamanı gelmiş olabilir. Elbette bununla bu kitapta sunulan nevroz süreci arasındaki paralellik şaşırtıcıdır: Ruhsal sıkıntı içindeki birey, ruhunu yitirip öz-nefretin cehenneminde işkence çekerek kendine sonsuz güçler bağışlar.

Soruna ilişkin bu uzun boylu benzetmeden Freud'a dönecek olursak: Freud, bu sorunu görmemiştir ve onun ün arayışını kopmaz halkalarla birbirine geçen itkilerin bileşeni olarak algılamadığını ve bu nedenle bunun gücünü de kavramadığını anımsayınca, onun bu sorunu neden göremediğini çok daha net olarak anlayabiliriz. Öz-yıkıcılığın cehennemini yeterli açıklıkla görmüştür; ama bunu özerk bir itkinin bir belirtisi olarak değerlendirmekle, bağlamı dışında bırakmıştır.

Bir başka görüş açısından bakınca, bu kitapta sunulan nevrotik süreç, özün bir sorudur. Bu, ideal bir öz için gerçek özden vazgeçme; kendi doğal insanca potansiyellerimizi gerçekleştirmeye çalışmak yerine, bu yalancı özü güncelleştirmeye çalışma; iki öz arasındaki yıkıcı bir savaş; bu savaşı olabildiğince ya da sadec elimizden geldiğince dindirme; ve son olarak, yaşamın ya da terapinin, içimizdeki yapıcı güçleri harekete geçirmesiyle kendi gerçek özümüzü bulma sürecidir. Bu anlamda sorun, Freud için kolay kolay herhangi bir anlam taşıyamazdı. "Ego" kuramı içinde, varolan kendiliğinden enerjilerine ve gerçek arzularına yabancılaşan, kendine ait bir karar veremeyen ve kararların sorumluluğunu üstlenemeyen, yalnızca, çevresiyle o kadar da kötü çarpışmadığını ("gerçekliğisınama") gören nevrotik bireyin "özünün" tanımını yapar. Eğer bu nevrotik öz, özün sağlıklı, canlı ikiz kardeşi sanılsaydı, Kierkegaard ya da William James tarafından görülen karmaşık gerçek öz sorunu ortaya çıkmamış olurdu.

Son olarak bu sürece ahlak ya da manevi değerler açısından da bakabiliriz. Bu açıdan nevrotik süreç, gerçek insan trajedisinin bütün öğelerine sahiptir. İnsanın yıkıcı olma olasılıkları ne kadar büyük olursa olsun insanlık tarihi ayrıca, insanın kendisi ve çevresindeki dünyaya ilişkin daha büyük bir bilgiye, daha derin dinsel de-

neyimlere, daha büyük manevi güçlere ve daha büyük bir ahlaki cesarete, bütün alanlarda daha büyük başarılara ve daha iyi yaşam biçimlerine yönelik canlı ve dinmek bilmeyen bir çaba gösterdiğini sergilemektedir. Ve insanın en güzel enerjileri bu çabalara gitmektedir. İnsan, zekâsı ve hayal gücü aracılığıyla, henüz varolmayan şeyleri görüntüleyebilir. Belli bir alandaki durumunun ya da yapabileceklerinin ötesine uzanır. Sınırlara sahiptir ama bunlar yakın ve sonlu değildir. Genellikle, kendi içinde ya da dışında ulaşmak istediği şeylerin gerisinde kalır. Bu, kendi içinde *trajik* birşey değildir. Ama sağlığının nevrotik eşdeğeri olan iç-ruhsal süreçteki insan çabası tirajiktir. İçsel sıkıntının baskısı altındaki insan —sınırlarının sabit olmamasına karşın— ulaşılması olanaksız olan kesine ve sonsuza ulaşmaya çalışır ve bu süreçte, öz-gerçekleştirmeye yönelik en güzel itkisini, ideal imajini güncelleştirmeye aktararak ve böylece gerçekte sahip olduğu potansiyelleri tüketerek kendini yok eder.

Freud, insan doğası konusunda karamsar bir görüşe sahiptir ve önermeleri temelinde bu karamsarlığa kapılması kaçınılmazdı. Onun gözüyle insan, hangi yana dönerse dönsün, doyumsuzluğa mahkûmdu. İnsan, kendini ve toplumu yok etmeksizin ilkel içgüdüsel itkilerini doyurucu bir biçimde yaşayamazdı. Tek başına da başkalarıyla da mutlu olamazdı. Tek bir seçeneği vardı: Ya kendi acı çekcek ya da başkalarına acı çektirecekti. Freud'un şeyleri bu yolla görme inancı yüzünden, yüzeysel bir çözüme bile ulaşılamazdı. Aslında, onun düşünce çatısı altında, bu iki seçenek kötünün birisinden kaçış yolu yoktu. Olsa olsa, daha az elverişsiz bir güçler dağılımı, daha iyi bir denetleme ve "yüceltme (sublimation)" olabilirdi.

Freud kötümserdi ama nevrozdaki insan trajedisini görememişti. Ancak eğer yaratıcı, yapıcı güçler varsa ve bunlar engelleyici ya da yıkıcı güçler tarafından yok ediliyorsa insan deneyimindeki trajik kaybı görebiliriz. Ve Freud, insandaki yapıcı güçlere ilişkin net bir görüşten yoksun olarak kalmadı; bunların doğal yapısını reddetme zorulluğu da duydu. Çünkü onun düşünce sisteminde, sadece yıkıcı ve cinsel (libidinal) güçler, bunların türevleri ve bileşenleri vardı. Onun için yaratıcılık ve sevgi (eros), cinsel itkilerin yüceltilmiş (sublime edilmiş) biçimleriydi. En genel terimlerle bi-

zim öz-gerçekleştirmeye yönelik sağlıklı bir çaba olarak değerlendirdiğimiz şey, Freud için, sadece narsist libidonun bir belirtisiydi ve ancak bu olabilirdi.

Albert Schwitzer, "iyimserlik" ve "kötümserlik" terimlerini "dünyayı ve yaşamı onaylama" ve "dünyanın ve yaşamı reddetme" anlamında kullanıyor. Bu derin anlamda Freud felsefesi, kötümser bir felsefedir. Bizimkiyse nevrozlardaki olanca trajik öğelerin farkedilmesiyle birlikte, iyimser bir felsefedir.

NOTLAR

1. E. From, Adolph Mayer, Jamis S. Plant. H.S. Sullivan gibi.

2. Bunların nevrozlardaki önemini ilk kavrayan, Harald Schultz-Hencke olmuştur. Schultz-Hencke'ye göre bir insan korkuları ve çaresizliği yüzünden bilinçsiz hak istekleri geliştirmektedir. Karşılık olarak bu hak istekleri, derin kademelere büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır. H. Schultz-Hencke, *Schicksal und Neurose*, Gustav Fischer, Jena, 1931.

3. Freud'un hak isteklerine karşılık gelen bir şeyleri uzaktan gördüğü tek yer, kendi içinde çok daha bulanık ve kuşkulu bir varsayım olan, hastalıktan elde edilen tali kazançlarla ilgili varsayımıdır.

4. Bkz. Karen Horney, *New Ways in Psychoanalysis*, (Psikanalizde Yeni Yollar) 10. Bl., Kültür ve Nevroz.

5. Karen Horney'in *New Ways in Psychoanalysis* adlı kitabından alıntı, 2. Bl. Freud Düşüncesinin Bazı Genel Önermeleri.

6. Bkz. Sigmund Freud, *Mourning and Melancholia*, Coll. Papers, IV.

7. Otto Fennichel'in *The Psychoanalytic Theory of Neurosis* adlı eserinden alıntı. W.W Norton, 1948.

8. Bkz. 5. Bl., Öz-Nefret ve Öz-Aşağılama

9. İçlerinden birisini anmak gerekirse: Otta Fennichel, *Psychoanalytic Theory of Neurosis*, Nervous and Mental Disease Publishing Co., New York and Washington, 1930.

10. Bkz. Otto Fennichel; Ayrıca bkz. Franz Alexander, *Psychoanalysis of*

the Total Peronality, Nervous and Mental Disease Publishing Co.. New York and Washington, 1930.

11. Bazen bu bunaltı Stephen Vincent Benét'in *The Devil and Daniel Webster*'inde olduğu gibi, dışsal talihsizliklerle sembolize edilebilir. Bazen Kutsal kitaptaki İsa'nın kışkırtılması öyküsündeki gibi, sadece belirtilir. Bazen herhangi bir bunaltının varlığı görülmez, ama eski *Faustbuch*'taki ve Christopher Marlowe'ın *Dr. Faustus*'undaki gibi, bir insan büyülü güçlerin ününe duyduğu özlem tarafından sürüklenir. Ne olursa olsun, sadece ruhsal açıdan rahatsız olan bir insanın böyle bir özlem geliştireceğini biliyoruz. Hans Christian Andersen'ın "The Snow Queen"inde ilk önce yaramazlık yapıp aynayı kıran ve bunun kıymıklarının insanların kalplerine batmasına göz yumara.. rahatsızlığı yaratan şeytandır.

DİZİN

Adler, A.
Alexander, F.
Anderson, Hans C.
Appel, K.
Aurebach, J. G
Balzac, Honore de.
Barrie, James M.
Benet, Stephen V.
Bloch-Michel, J.
Bronte, Emily Jane.
Buck, Pearl.
Dollard, John.
Dostoyevski, Fedor.
Eliot, George.
Fennichel, Otto.
Ferenczi, Sandor.
Flaubert, Gustave.
Freud, Sigmund.
Fromm, Erich
Gluech, Bernard.
Goldstein, Dr. Kurt.
Gonsharov, Ivan.
Hitler, Adolf.
Hoffman, E. T. A.
Horney, Karen.
Hugo, Victor.
Ibsen, Henrik.
Ivimey, Muriel.
Jackson, Charles
James, William
Franz. Kafka.
Kelman, Harold.
Kierkegaad, Sören.
Macmurray, John.
Marquand, J. P.
Marlowe, Christopher. Dr.
Maugham, Somerest.
Melville, Herman.
Menninger. Karl. A.
Meyer, Adolph.
Miller, Arthur.
Morgenstern, Christian.
Myerson, A.
Nietzsche, Friedricih.
O'Neill, Eugene,
Orwell, George.
Plant, James
Plato,
Rank, Otto.
Rasse, Marie.
Reik, Theodore.
Rioch, Janet. M.
Sarton, May.
Sartre, Jean Paul.
Scheler. Max.
Schneider, Dainel,
Schultz-Hencke, H.
Shaw, Bernard.
Simenon, Georges,
Sthendah. (Marie Henri Beyle)
Stevenson, Robert Louis
Strecher, Edward A.
Sullivan, H.S.
Wilde, Oscar.
Zuzuki, D. T.
Zweig, Stefan.

KÜÇÜK SÖZLÜK

Psikolojide her ekolün kendine özgü bir terminolojisi vardır ve bazen aynı terim, farklı ekoller tarafından farklı (birbirleriyle çelişen) anlamlarda kullanılmaktadır. Matematiği anlamak için sembollerin ne anlama geldiğini bilmek ne kadar önemliyse, psikolojiyi (ya da bu anlamda diğer herhangi bir konuyu) anlamanın önkoşulunun da terimlerin doğru anlamını bilmek olduğunu ya da yanlış terminolojinin sayısız olumsuz sonuçlara yolaçabileceğini söylemeye gerek yok. Burada açıklanan terimlerin, Horney'in kuramları için geçerli olduğunu ve başka kaynaklarda farklı anlamlar taşıyabileceğini belirtmek isterim. Özellikle üzerinde durmak istediğim bir nokta var. Dinamik psikolojiyi kabaca ikiye ayırmamız istenirse, "ego ve self" ekolleri diyebilirdik. Bu her iki terim de dilimize genellikle "ben" diye çevrilmektedir. Dolayısıyla okur, felsefi (ve teknik) anlamda birbirinden çok farklı olan bu iki terimi özdeş sanmakta ve bu da anlam karışıklığına yol açmaktadır. Ben, "ego"ya karşılık önerilen "ben" sözcüğünün doğru bir çeviri olduğuna inanmıyorum. Belki de "ben" sözcüğü, İngilizce'deki "self" için çok daha doğru bir karşılık olurdu, çünkü hem felsefi hem de pratik anlamda "self" sözcüğü bizim "ben, benlik" dediğimiz şeydir. "Ben" ve "benlik" dilimizde de özü insanın doğasından ya da ruhsal yapısından gelen birşeydir. Ama "ego" yapay bir kurumdur. Dış baskının zorlamasıyla oluşan güdük bir organdır. Dolayısıyla bir "self" kuramcı olan Horney'in bu terimini dilimize "ben, benlik" olarak aktarmak belki de daha doğru olacaktı. Ama "ego" ile karıştırılması olasılığı göze almazdım. Ayrıca bazen "self" terimi sonradan oluşan nevrotik bazı olgular için de kullanılıyordu (ideal öz, vb gibi) Bu nedenle bu terimi "öz" olarak aktardım.

Sağlıklı okuma dileklerimle.

Selçuk Budak

---

*English and English, A Comprehensive Dicrionary of Psychological and Psychoanalytical Terms, Longmans, Green and Co. Sözlüğün hazırlanmasında bu kitap temel olarak alınmıştır.

BÖLMELEME: Bireyin kendini, kopuk parçaların bir toplamı olarak ve kendi kişilik özelliklerini de birbirinden yalıtılmış, kopuk özellikler olarak algılanması; ruhsal parçalanma. Bunun gerilimi azaltmaya yönelik bir girişim içerdiği ve dolayısıyla (Horney'in sisteminde) bir yardımcı çözüm ya da savunma sistemi olduğu kabul edilir.

BÜTÜNLEŞME: Bkz. KİŞİLİK BÜTÜNLEŞMESİ.

ÇEKİLGİN TİP: Temel çatışmasını, aktif yaşamdan uzaklaşarak, özgürlük, kendine yeterlilik, bağımsızlık itkilerini öne çıkararak çözmeye çalışan tip.

DIŞSALLAŞTIRMA: Bireyin kendi duygularını, algılarını, düşünce veya inançlarını dış dünyaya aktarması. Bu aktarım ya özden dış dünyaya yönelik (aktif dışsallaştırma, örneğin kendinden nefret eden kişinin bu nefreti başkasına yönelik bir nefret olarak algılaması) ya da dış dünyadan öze yönelik (pasif dışsallaştırma, örneğin kendini aşağılayan bir insanın bunu, sanki başkaları onu aşağılıyormuş gibi algılaması) bir biçim alır.

ENTELLEŞME: (Zihinselleştirme). Bir sorunun, bütünüyle zihinsel (entellektüel) terimlerle çözümlemesi ve aktif veya pratik varsayımların gözardı edilmesi ya da dikkate alınmaması. Bu, çoğunlukla duygulardan kaçınmaya yönelik bir savunma tepkisidir. Bu durumdaki bir insan duygusunu dürüstçe dile getirmek yerine ona bir ad verecek ve tanımlayacaktır: Örneğin, "Babamdan nefret ediyorum" yerine, "Bende Oedipus kompleksi var," demek gibi.

GERÇEK ÖZ: Bütün bireylerde varolan ve yapıcı, sağlıklı gelişme doğrultusunda harekete geçirilebilecek olan enerji kaynağı. Her insanın bu tür bir gelişim potansiyeline sahip olmasına karşın, bu, özellikleri ve yapısal gücü açısından bireysel farklılıklar gösterir.

GURUR SİSTEMİ: Özün, nevrotik olarak değer verilen ve nevrotik olarak nefret edilen özelliklerinin toplamı. Değer verilen özellikler abartılmış veya gerçekdışı olabilir, buna karşın nefret edilen özellikler genellikle gerçektir.

GÜNCEL ÖZ: Belli bir anda bilinçli ve bilinçsiz, hastalıklı ve sağlıklı mekanizmaların tamamını da içine alan tümel ruhsal fiziksel varlığımız. "Neysem oyum" derken kastettiğimiz şey.

İÇ BUYRUKLAR: Nevrotik özün devreye soktuğu usdışı, aşırı istekler ve değer ölçüleri. Bu içbuyruklar, nevrotiği zorlanımlı ve abartılı davranışa zorlayan bir içe yansıtılmış otorite olarak çalışır ve yerine getirilmediği zaman öz-nefret yaratır.

İÇ ÇATIŞMA (RUHSAL ÇATIŞMA): Sağlıklı veya sağlıksız, karşıt ya da çelişen dürtülerin, arzuların ya da eğilimlerin aynı anda etkinlik göstermesi ya da karşıtı eğilimlerin veya tepki eğilimlerinin uyarılmış olması.

İDEAL İMAJ: Bireyin, nevrotik gururun buyruklarına göre ne olması gerekiyorsa öyle olduğuna inandığı ve gerçekte kendi hayalinde yarattığı kendine ilişkin bilinçsiz imaj. Bu, bireyin daha önceki fantazilerden, deneyimlerinden, ihtiyaçlarından ve özel becerilerinden yola çıkılarak yaratılan, ancak bunları yüceltilmiş, abartılı, kusursuz özelliklerle donatan bir imajdır.

İDEAL ÖZ: Kendini kendi yarattığı ideal imajıyla özdeşleştiren nevrotik bireyin, gerçekten de olduğuna inandığı kusursuz ve yüceltilmiş öz.

KENDİLİĞİNDENLİK: Bireyin bizzat başlattığı davranışın niteliği. Dış uyarımın başlatıcı etken olarak etki yapmasına karşın, davranış çevrenin isteklerinden çok bireyin kendi iç durumunu yansıtır (yani ifade gücü yoğundur) ve sınırlayıcı toplumsal denetimleri ya da uzun vadeli sonuçları dikkate almama eğilimi gösterir.

KENDİLİĞİNDEN DAVRANIŞ: Belli bir uyarımla yaratıldığı gözlenmeyen bir uyarım da bu tür bir davranış yaratabilir.

KİŞİLİK BÜTÜNLEŞMESİ: Bir insanın güdüleriyle dinamik eğilimlerinin, sonuçta bunların uyumlu ortak eylemiyle sonuçlanan ve iç (ruhsal) çatışmayı azaltan bir yoldan düzenlenmesi veya birleşmesi ya da bu yolla düzenleme süreci.

MERKEZİ ÇATIŞMA: Gerçek özün içerdiği sağlıkla yapıcı güçlerin toplamıyla nevrotik yıkıcı güçlerin toplamı (ideal öz) arasındaki iç ruhsal çatışma. Bu çatışma özün tamamını içine alır, temel çatışmadan daha ağırdır ve genellikle ancak psikanaliz yoluyla karşıt güçler açığa çıktıktan sonra algılanır.

NARSİSİZM: Bireyin kendi ideal imajıyla veya ideal özüyle özdeşleşmesi ve böylece görülen özün gerçekdışı bir yoldan yüceltilen özelliklerini sevmesi. Bu, temel çatışma için genel içerikli bir çözüm girişimidir.

NEVROTİK ÇEKİLME: İç çatışmaların üç ana çözümünden birisi: bu çözüm, çatışmaların farkına varılmasına neden olacak şeylerden, insanlardan, ortamlardan uzaklaşmayla ve coşkusal yalıtımla tanımlanır.

NEVROTİK ÇÖZÜM: Bir iç çatışmayı yüksüzleştirmeye, dindirmeye bundan kaçınmaya ya da bunu bilinç düzeyinden çıkarmaya ve böylece gerilimleri azaltmaya ve kısmi bir ruhsal bütünlük ve yaratmaya yönelik girişimlerden oluşan bilinçsiz dinamik ruhsal eylemlerin toplamı.

NEVROTİK EĞİLİM: Genellikle çocuklukta gelişen, çevredeki olabildiğince en büyük güvenlik arayışına ve böylece temel kaygının azaltılmasına yönelik eğilimler grubu.

NEVROTİK GURUR: Bireyin kendisinde olduğunu varsaydığı kişisel özelliklerine bağladığı abartılı ve usdışı gurur.

NEVROTİK HAK İDDİASI (Hak İsteği) Başkalarının ya da tanrının, doğanın, kurumların, vs onun arzu ve ihtiyaçlarına boyun eğmesi, buna uygun davranması gerektiği ve bireyin buna hakkı olduğu inancı. Kısmen bilinçli olduğu durumlarda ussallaştırma haklı çıkarılır. Nevrotik hak iddiaları boşa çıkarıldığı zaman öfke, kincilik ve (haklı bir istek olduğuna inanıldığı için) haksızlığa uğramış olma duygusu yaratır.

NEVROTİK İHTİYAÇ: Kaygı güdülenimi ya da zorlanımlı olan ve başkalarından gelecek belli bir davranışına yönelik arzu veya istek. Başkalarından beklenen davranış, uyarlanan nevrotik çözüme bağlı olarak farklılık gösterir: örn. ana çözüm öz-gizleyicilik doğrultusunda nevrotik birey, kendi sevecenliğini kabul edecek bir insana ihtiyaç duyar.

NEVROTİK SÜREÇ: Nevrotik bireyin ideal özüyle özdeşleştiği, kendi gerçek özüne yabancılaştığı ve güncel özünden nefret ettiği, ama böylece dayanılmaz iç çatışmalardan kaçındığı tipik bilinçli ve bilinçsiz etkinlikler toplamı.

ÖZ-ANLATIM (KENDİNİ İFADE ETME): Bireyin kişiliğini ortaya çıkaran ve gelişimine yardımcı olan eylemler toplamı (bunun sözel ifadeyle sınırlı olmadığı, her türlü etkinliği ve eylemi kapsadığı unutulmamalı).

ÖZ-BELİRLEME : Davranışın, temelde anlık koşullarla ya da toplumsal değerlerin doğrudan baskısıyla değil, bireysel amaçlar uğruna ve bireyin kendi girişimgücüyle belirlenmesi.

ÖZ-BENİMSEME (kendini benimseme): Bireyin kendini ve kendi kişisel özelliklerini eşsiz ölçüde önemli bulma tutumu. Birey, kendi yeti ve sınırlarını, iyi yanlarını ve hatalarını, yersiz bir gurur, suçluluk ya da öz-ayıplama duymaksızın duygusal olmayan ve nesnel bir şekilde algılar. Bu pasiflik anlamına gelmez; öz-benimseme, genellikle yapıcı çabalara yol açar ve bunun sağlıklı kişiliğin temel bir öğesi olduğuna inanırlar.

ÖZ-BİLİNÇLİLİK: 1) Bireyin başkalarını etkilemeye ve dolayısıyla bu etkiye temel olduğunu düşündüğü kendi davranışlarına yönelik artan ilgisini içine alan coşkusal durum. 2) Bireyin kendinin farkında olması.

ÖZ-DAĞILIM : Olgusal bir alanda, daha yüksek bir düzenlemeyle sonuçlanan istemdışı dinamik ilişkiler kayması. Örneğin eğer insan çok güzel bir metronom dinlerse, vuruşlar, dinleyinin iradesine bağlı olmayan bir ritm kazanmaya başlar.

ÖZ-DOYUM: Bireyin kendi özel ihtiyaçlarının, özellikle özün (benliğin) zenginleştirilmesiyle birleşen (ait olma, övgüyle anılma, kendini başarılı hissetme, vb) ihtiyaçlarının doyurulması.

ÖZ-ETKİNLİK: Bireyin kendisi tarafından ya da (nesnel uyarım aktif bir öge olsa da) kendi içinde başlattığını düşündüğü davranış. 2) Birisinin kendi davranış biçimlerini değiştirmeye yönelik tutumu.

ÖZ-GERÇEKLEŞTİRME: Kişiliğin bütün yanlarının dengeli ve uyumlu gelişimi; yapısal ve kişisel potansiyellerin gerçekleştirilmesi.

ÖZ-GİZLEME: İç çatışmaların (temel çatışmanın) üç ana çözümünden birisi: Bu çözüm, küçümsenen özle özdeşleşmeyi ve sonuçta bağımlılığın, uysallığın ve sevginin idealleştirilmesiyle tanımlanır.

ÖZ-GÜNCELLEŞTİRME: Kişinin, hayalinde yarattığı ideal özün gerçek olduğuna inanması ya da bu ideal özü güncel yaşama aktararak gerçekleştirmeye çalışması.

ÖZ-HAKLILIK:Özellikle başkalarının eylemlerinin ve inançlarının tersine kendi haklılığına inanma; katı ahlakçılık ve ahlaki üstünlük iddiası.

ÖZ-İDEALLEŞTİRME: (Kendini idealleştirme) Kişinin kendindeki baskının nevrotik eğilimleri idealleştirmesi ya da ideal özle özdeşleşme süreci.

ÖZ-SAHNELEME: Kişinin, özellikle üstün olduğuna inandığı türden özelliklerini çereksiz yere vurgulama, kendini abartılı bir şekilde gösterme çabası (bu teşhircilik değildir).

ÖZ-SÖNDÜRME: Bireyin öz-algılayıcı ve öz-yönlendirici bir bütün olarak-kendi kişiliğine yönelik hiç bir duyu taşımamasıyla tanımlanan nevrotik bir davranış türü. Bu durumdaki nevrotik kişi, kendini sadece başkalarının bir yansıması olarak görür ve onların yaşamı aracılığıyla yaşamaya çalışır.

ÖZ-TUTARLILIK: Kişiliğin temel güdülenimiyle yüksek bir uyum gösteren ve temelde ortam tarafından değil, uzun süreli amaçlar tarafından belirlenen davranış.

ÖZÜNE YADSIMA: Doyumlardan bilerek vazgeçmek. Bireyin kendi kişiliğini etkileme uğruna yaptığı özüne yadsıma, çileciliktir.

ÖZ-YÖNELİM :Yapılması gerekene kendi başına karar verme, bunu yapmak için tasarılar yapma ve bu tasarıları eyleme aktarma.

TAŞKIN: Duyumsama ve imgelemde (hayagücünde) ve bunların sözel ya da bedensel ifadelerinde özgür ve denetimsiz olan.

TAŞKIN ÇÖZÜM: İç (ruhsal) çatışmaların, taşkınlıkla tanımlanan çözümü.

TAŞKINLIK: Hastanın, gerçekten de kendi ideal özüne ulaştığına inandığı ve kusursuzluk, kibirli kincilik, narsisizm belirtileriyle konuşkanlık, yüksek tepkisellik, iyimserce abartılı planlar yapma ve abartılı dostcanlılığıyla tanımlanan davranışların çoğunu sergilediği nevrotik bir durum.

TEMEL ÇATIŞMA: 1) Temel nevrotik eğilimler arasındaki iç çatışma. 2) Zorlanımlı iki itki ya da nevrotik çözüm arasındaki, örneğin öz-gizleyici ve taşkın çözümler arasındaki iç çatışma. 3) Gurur sistemi içindeki ideal özle küçümsenen öz arasındaki çatışma. Bu, geniilikle özün kısmi katılımıyla ve güncel öze yönelik sonuçtaki nefretle tanımlanır.

TEMEL KAYGI: Potansiyel açıdan düşmanca olduğuna inanılan bir dünyada duyulan (çocukluktan kaynaklanan) yalnızlık, yalıtılmışlık, çaresizlik ve tepkisel düşmanlık duyguları.

YALANCI ÇÖZÜM: Bkz. Nevrotik Çözüm.

YARDIMCI ÇÖZÜM: Ruhsal bir çatışmanın geçici ve kısmi çözümü: Horney'in nevroz kuramında beş tür yapay çözüm vardır: Kendine yabancılaşma, dışsallaştırma, bölmeleme, duyguların otomatik denetimi ve entelleştirme.

ZİHİNSELLEŞTİRME: Bkz. Entelleştirme.

Ve dünya büzüldü, son sibernetik devrimin yarattığı teknolojiyle her gün biraz daha gözler önüne serilen sonsuz olasılıklarla birlikte küçüldü, küçüldü. Kendi küçük dünyasında, en temel ihtiyaçlarından yoksun bırakılan, sevgisizliğe, nefrete itilen küçücük insan, kendisi olmanın verdiği umutsuzlukla, orada, bir yerlerde onu bekleyen sonsuz seçeneklerin varolduğu duygusuyla, olmadığı birşey olmaya, "İdeal" olmaya karar verdi. Gündelik yaşamın ezici zorunluluklarından kurtulup, sonsuz güçlere ulaşmak için, Faust gibi, şeytanla anlaşma yaptı. Benliğini sürgüne gönderdi. Ruhunu sattı. Kendine yabancılaştı. Kendini, benliğini, doğallığını, özünü kaybetti. Kendi yarattığı mekanik, robotsu dünyanın mekanik bir parçası oldu. Oysa, içinde sonsuz güzellikler barındıran bir evren vardı. Bir "gerçek özü" vardı. "Gelişmak, çiçeklenmek isteyen, ister sevinç, özlem, sevgi olsun, ister öfke, korku, mutsuzluk olsun, duyguların kendiliğindenliğini besleyen, kendi duygu ve düşüncelerinden hoşnut kalan ya da karşı çıkan, benimseyen ya da yadsıyan, evet ya da hayır diyen kendiliğindenlik tepkileri üreten ve böylece yaratıcı, kendisiyle ve dünyayla barışık, kendi sorumluluğunu üstlenen bir birey olmasını sağlayabilecek olan gerçek özü" vardı.
Horney, derin felsefi yaklaşımıyla bu kitabında, "Gerçek özümüz sürgünden dönebilir. Yeterli arzu ve çabayla benliğimizi bulup yine kendimiz olabiliriz," diyor.