RUHSAL ÇATIŞMALARIMIZ

KAREN HORNEY





ÖTEKİ PSİKOLOJİ : 6/2

Yayın Yönetmeni : Abdullah Keskin
Amblem: Erol Durgut
Kapak Tasarımı: Muammer Bozkurt
Kapak Resmi: Mehmet Yılmaz
Tuval Üzerinde Yağlıboya, 1990
50x50 cm (DETAY)
Dizgi : Şubat
Baskı : Kasım 1991, Feryal Matbaası, Ankara

Kitabın Orijinal Adı: Our Inner Conflicts:
A Constructive Theory of Neurosis

Öteki, Açı Yayıncılığın kuruluşudur.

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

ISBN : 975 - 7782 - 05 - X

Karen Horney

RUHSAL ÇATIŞMALARIMIZ

(Yapıcı Bir Nevroz Teorisi)

Çeviri
Selçuk Budak

Karen Horney

(1885-1852) Hamburg doğumlu.
Tıp öğreminden sonra
Berlin Psikanaliz Ensitüsü'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
(Kendine Kendine Psikanaliz,
Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, Kadın Psikolojisi)
ÖTEKİ PSİKOLOJİ dizisi içinde
yer alıyor.

İÇİNDEKİLER

Önsöz /7
Giriş /9
BİRİNCİ KISIM
NEVROTİK ÇATIŞMALARI VE ÇÖZÜM GİRİŞİMLERİ
Birinci Bölüm
Nevrotik Çatışmaların Acıklı Doğası /19
İkinci Bölüm
Temel Çatışma /28
Üçüncü Bölüm
İnsanlara Yönelme /39
Dördüncü Bölüm
İnsanlara Karşı Olma /51
Beşinci Bölüm
İnsanlardan Uzaklaşma /59
Altıncı Bölüm
İdeal İmaj /77
Yedinci Bölüm
Dışsallaştırma/92
Sekizinci Bölüm
Yapay Uyuma Yönelik Yardımcı Yaklaşımlar /105
İKİNCİ KISIM
ÇÖZÜLMEMİŞ ÇATIŞMALARIN SONUÇLARI
Dokuzuncu Bölüm
Korkular /115
Onuncu Bölüm
Kişiliğin Zayıflaması /124
Onbirinci Bölüm
Umutsuzluk /143
Onikinci Bölüm
Sadistlik Eğilimleri /152
Sonuç
Nevrotik Çatışmaların Yeniden Çözümü /172

ÖNSÖZ

Bu kitap, psikanalizin ilerlemesine adanmıştır. Kitabın içerdiği konular, kendim ve hastalarım üzerindeki analitik deneyimlerime dayanmaktadır. Sunulan kuramın yıllarca süren bir dönemde gelişmiş olmasına karşın, düşüncelerimdeki son netleşme, American Institute For Psychoanalysis gözetimindeki bir dersler serisi için hazırlanma görevini üstlendiğim döneme rastlar. Konunun teknik yanlarıyla ilgili olan ilk seri, "Problems of Psychoanalytical Technique (Psikanaliz Tekniği Sorunları)" başlığını taşıyordu(1943). Burada ele alınan problemleri kapsayan ikinci seri, 1944 yılında "Kişiliğin Bütünleşmesi" adı altında verildi. Bunların arasındaki bazı konular —"Psikanalitik Terapide Kişilik Bütünleşmesi," "Coşkusal Yalıtım Psikolojisi" ve "Sadistlik Eğilimlerinin Anlamı" —Academy of Medicine'de ve Association for the Advancement of Psychoanalysis'de sunuldu.

Bu kitabın, bizim tedavi ve kuramlarımızı geliştirmeyle ciddi olarak ilgilenen psikanalistlere yararlı olacağını umuyorum. Ayrıca burada sunulan görüşlerden sadece hastaları için yararlanmakla kalmayıp, bunları kendilerine de uygulayacaklarına inanıyorum. Psikanalizdeki ilerleme, sadece zor olan bir yoldan, kendimizi ve kendi güçlüklerimizi de işin içine katmakla sağlanabilir. Eğer statik kalır ve değişmekten kaçınırsak, kuramımız da kısır ve dogma olmaya mahkum olacak demektir.

Ama ayrıca teknik ya da soyut psikolojik kuramların boyutlarını aşan her kitabın, kendilerini tanımak isteyen ve kendi gelişimleri doğrultusunda verdikleri savaşımı bırakmayan insanlara da yararlı olacağına inanıyorum. Zorluklarla dolu bu uygarlıkta yaşayan bizlerin çoğu burada tanımlanan çatışmalara yakalanmışızdır ve ulaşılabilecek yardımın tamamına ihtiyaç duyarız. Ağır nevrotik olayların uzman eline ihtiyaç duymasına karşın, dinmek bilmeyen

çabalarla kendi çatışmalarımızın üstesinden gelme konusunda uzun bir yolu kendi başımıza katedebileceğimize inanıyorum.

Özellikle birlikte çalıştığım dönemlerde nevrozları daha iyi tanımama olanak sağlayan hastalarıma öncelikle teşekkür ederim. Ayrıca ilgileriyle ve sıcak anlayışlarıyla çalışmamı destekleyen meslektaşlarıma duyduğum minneti anmak isterim; bununla sadece eski meslektaşlarımı değil, eleştirel tartışmaları kamçılayıcı ve verimli olan ve kurumumuzda uzmanlaşan genç arkadaşlarımı da sözkonusu ediyorum.

Psikanaliz alanının dışında kendi özgün yöntemleriyle bana çalışmamı ilerletmem için destek olan üç kişiyi anmak istiyorum. Bunlardan birisi Klasik Freudçu analizin tek psikanalitik kuram ve tedavi olarak kabul edildiği bir dönemde bana görüşlerimi New School for Social Research'ta sunma fırsatı tanıyan Dr. Alvin Johnson'dır. Özellikle New School for Social Research'ün Felsefe ve Liberal Sanatlar Bölümü Dekanı Clare Mayer'a teşekkür etmek isterim. Yıllarca süren kişisel ilgisiyle, analitik çalışmalardan toparladığım yeni bulguları tartışmaya açma cesareti vermiştir. Ve yararlı önerileri kitaplarımdaki birçok düzelmeye yol açan yayıncım W.W Norton'a teşekkür ederim. Son olarak, malzemenin daha iyi düzenlenmesi ve görüşlerimin daha net olarak biçimlendirilmesi için büyük yardımları dokunan Minette Khun'a duyduğum gönül borcunu dile getirmek isterim.

Karen Horney

GİRİŞ

Başlangıç noktası neresi ve yol ne kadar dolambaçlı olursa olsun, ruhsal hastalığın kaynağı olarak sonuçta kişilik bozukluklarına varmamız gerekir. Aynı şey bir başka psikolojik buluş için de geçerlidir: Bu gerçekte bir yeniden buluştur. Her çağın ozan ve felsefecileri, dingin, dengeli insanların değil, ruhsal çatışmaların ağına düşen insanların ruhsal bozukluklara kurban olduğunu biliyordu. Çağdaş terimlerle her nevroz, semptomatik (belirtisel) tablo ne olursa olsun, bir kişilik nevrozudur. Bu nedenle kuram ve tedavideki çabamızın, nevrotik kişilik yapısının daha iyi anlaşılmasına yöneltilmesi gerekmektedir.

Aslında Freud'un yolgösterici büyük çalışması —kökenci yaklaşımın nevrotik kişilik yapısının kesin olarak tanımlanmasına engel olmasına karşın — giderek bu kavrama yakınsamıştır. Ama Freud'un çalışmasını sürdüren ve geliştiren diğer psikanalistler — özellikle Franz Alexander, Otto Rank, Wilhelm Reich ve Harald Schultz—Hencke, nevrotik kişilik yapısını çok daha net bir şekilde tanımlamışlardır. Yine de hiçbirisi, bu kişilik yapısının kesin doğası ve dinamik güçleri konusunda bir anlaşmaya varamamıştır.

Benim başlangıç noktam biraz daha farklıydı. Freud'un kadın psikolojisiyle ilgili varsayımları, beni kültürel etkenleri düşünmeye itti. Bu etkenlerin, bizim erkekliğin ya da dişiliğin içerdiği şeylerle ilgili görüşlerimiz üzerindeki etkisi açıktı ve bunları hesaba katmayı başaramadığı için, Freud'un bazı hatalı sonuçlara vardığı da benim için tam bir açıklık kazanmıştı. Onbeş yıl boyunca bu konuya duyduğum ilgi giderek arttı. Bu ilgi kısmen, derin sosyolojik ve psikanalitik bilgisiyle toplumsal etkenlerin, kadın psikolojisine sınırlı uygulanışının ötesinde bir öneme sahip olduklarının farkına varmamı sağlayan Erich Fromm'la olan ilişkilerim sırasında daha

da arttı. Ve 1932 yılında Birleşik Devletler'e gelince daha önceki izlenimlerim doğrulandı. O tarihte bu ülke insanlarının tutum ve nevrozlarıyla Avrupa ülkelerinde gözlediklerim arasında birçok yoldan farklılıklar bulunduğunu ve bunlara ancak kültürel etkenlerin neden olabileceğini anladım. Vardığım sonuçlar en sonunda *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* adlı kitabımda dile getirildi. Bu kitapta sunulan temel sav, nevrozların kültürel koşullar tarafından yaratıldığı —daha kesin olmak gerekirse, nevrozların insan ilişkilerindeki rahatsızlıklardan kaynaklandığı anlamına gelen bir görüş— yolundaydı.

Çağımızın Nevrotik Kişiliği'ni yazmadan önceki yıllarda mantıksal olarak daha önceki varsayımlarımı izleyen bir başka araştırma çizgisinin peşindeydim. Nevrozlardaki itici güçlerin neler olduğu sorusu üzerinde duruyordum. Bu güçlerin zorlanımlı itkiler olduğuna ilk dikkati çeken Freud olmuştu. Bu itkilerin içgüdüsel yapıda olduklarını, doyumu amaçladıklarını ve engellemelere karşı esnek olmadıklarını savunuyordu. Sonuç olarak bunların *kendi içinde* nevrozla sınırlı olmadıklarına, ancak bütün insanlarda etkinlik gösterdiklerine inandı. Ama eğer nevrozlar bozuk insan ilişkilerinin bir sonucuyduysa, bir olasılıkla bu önerme artık geçerli olamazdı. Bu çizgide vardığım sonuçlar kısaca şunlardı: Zorlanımlı itkiler özellikle nevrotiktir; bunlar yalıtılmışlık, çaresizlik, korku ve kaygı duygularından kaynaklanırlar ve bireyin bu duygulara karşın yaşamla başa çıkma yollarına karşılık gelirler; temelde doyumu değil, güvenliği amaçlarlar; zorlanımlı yapılarının nedeni arkalarında yatan kaygıdır. İlk önce bu itkilerden ikisi —nevrotik sevecenlik ve güç özlemleri— tam bir açıklık kazandı ve *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*'nde sunuldu.

Freud'un öğretilerinin temel ilkeleri olarak değerlendirdiğim şeyleri korumama karşın, o zamana dek daha iyi bir kavrayışa yönelik arayışımın, Freud'la farklı doğrultulara girmeme yol açtığını anladım. Eğer Freud'un içgüdüsel olarak değerlendirdiği bunca etken kültürel olarak belirleniyorduysa, eğer Freud'un libidoya bağladığı bunca şey gerçekte kaygı tarafından uyarlanan ve başkalarıyla güvenlik içinde olmayı amaçlayan nevrotik bir sevecenlik ihtiyacıydıysa, bu durumda libido kuramı artık nesnel bir temele sahip

olamazdı. Çocukluk deneyimleri önemini korudu ama bunların yaşamımız üzerindeki etkisi yeni bir ışıkta ortaya çıktı. Bunu kaçınılmaz olarak diğer kuramsal farklılıklar izledi. Bu nedenle kendi konumunu Freud'un bulunduğu konum bağlamında belirleme, kafamda netleştirme zorunluluğu doğdu. Bu netleşmenin sonucunda *New Ways in Psychoanalysis* (Psikanalizde Yeni Yollar) adlı kitabım kaleme alındı.

Bu arada nevrozlardaki itici güçlere ilişkin araştırmam da devam etti. Zorlanımlı itkileri nevrotik eğilimler olarak tanımladım ve bunlardan on tanesini bir sonraki kitabımda ele aldım. O zamana kadar ben de nevrotik kişilik yapısının merkezi bir öneme sahip olduğunu anlama noktasına ulaşmıştım. O zamanlar bunu, birbirlerini etkileyen birçok küçük-evrenden (microcosm) oluşan bir büyük-evren (macrocosm) olarak değerlendiriyordum. Her küçük-evrenin çekirdeğinde bir nevrotik eğilim vardı. Bu nevroz teorisi pratik bir uygulamaya da sahipti. Eğer psikanaliz temelde şu anki güçlüklerimizle geçmiş deneyimlerimiz arasında bir bağ kurma işinden ibaret kalmıyor, daha çok, kişiliğimiz içindeki mevcut güçlerin iç-etkileşimini anlamaya bağlı kalıyorduysa, birazcık uzman yardımıyla ya da hiçbir uzmanca yardımı almaksızın kendimizi tanımak ve değiştirmek bütünüyle olabilirlik sınırları içindeydi. Psikoterapiye dünya çapında ihtiyacın büyüklüğü ve bu çizgideki elde edilebilir yardımın yetersizliği nedeniyle, öz-çözümleme (kendi kendini psikanaliz) hayati bir ihtiyaca karşılık verme umudu sunar gibi gözüküyordu. Kitabın büyük bir bölümü kendi kendimizi analiz etme olasılıkları, bunun sınırları ve yöntemleri üzerinde odaklaştığı için, bu kitaba *Self-Analysis* (Kendi Kendine Psikanaliz) adını verdim.

Ne var ki bireysel eğilimlere ilişkin sunularım bana yeterince doyurucu gelmemişti. Eğilimlerin kendileri hatasız bir biçimde tanımlanmıştı; ama basit bir sınırlama içinde bunların çok yalıtılmış bir yapıda gözüktükleri duygusuna kapılmıştım. Nevrotik sevecenlik ihtiyacı, zorlanımlı içtenlik ve bir "arkadaş" ihtiyacının birarada var olduklarını görebiliyordum. Anlamadığım şey bunların hep birlikte bireyin kendisine ve başkalarına yönelik temel tutumuna ve özel bir yaşama felsefesine karşılık geldikleriydi. Bu eğilimler

şimdi "insanlara yönelme" olarak tanımladığım şeyin çekirdeğini oluşturmaktadır. Zorlanımlı bir güç ve saygınlık özlemiyle nevrotik hırsın ortak şeylere sahip olduğunu da görmüştüm. Bunlar kabaca, "insanlara karşı olma" diye adlandıracağım şeylerin içerdiği etkenlerden oluşmaktadır. Ama nevrotik eğilimlerin bütün özelliklerini taşımalarına ve nevrotik bireyin başkalarıyla olan ilişkilerini etkilemelerine karşın, beğenilme ihtiyacı ve kusursuzluk itkileri, temelde kişinin kendisiyle olan ilişkileriyle ilgili şeyler olarak gözüküyordu. Ayrıca insanları kullanma (sömürme) ihtiyacı sevecenlik ihtiyacından da, güç ihtiyacından da daha az temel birşey gibi gözüküyordu; sanki ayrı bir bütünlük değilmiş de daha büyük bir bütünlükten çıkarılmış gibiydi.

Sorgulamalarım o zamana dek bir açıklamaya kavuştu. Bunu izleyen yıllarda ilgi odağı, çatışmaların nevrozlarda oynadığı role kaydı. *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* adlı kitabımda bir nevrozun, farklı nevrotik eğilimlerin çatışması sonucunda ortaya çıktığını söyledim. *Kendi Kendine Psikanaliz* adlı kitabımda ise nevrotik eğilimlerin birbirlerini pekiştirip güçlendirmekle kalmayıp, yeni çatışmalar da yarattıklarını belirttim. Yine de çatışmalar sorunu bir yan konu olarak kaldı. Freud ruhsal çatışmaların önemini her gün biraz daha iyi kavrıyordu; ama bunları bastırılan ve bastırıcı güçler arasındaki bir savaş olarak görmüştü. Benim gördüklerimse farklı türden çatışmalardı. Bu çatışmalar çelişik nevrotik eğilim grupları arasında etkinlik gösteriyorlardı ve başlangıçta başkalarına yönelik çelişik tutumlarla ilgili olmalarına karşın, zamanla öze yönelik çelişik tutumları, çelişik nitelikleri ve çelişik değer grupları da içlerine alıyorlardı.

Gözlemlerimdeki bir artış, bu tür çatışmaların önemi konusunda gözlerimi açtı. Dikkatimi en çok çeken şey, hastaların kendi içlerindeki açık çelişkilere yönelik körlük derecesindeki anlayışsızlıklarıydı. Bunlara dikkatlerini çektiğim zaman kaçamak yollara sapıyor ve ilgilerini yitirmiş gibi gözüküyorlardı. Tekrarlanan bu tür deneyimlerden sonra bu kaçamaklı tutumun, sözkonusu çelişkilerle uğraşmaya yönelik derin bir tiksintiyi dile getirdiğini anladım. Ve son olarak, bir çatışmanın birdenbire algılanmasına gösterilen panik tepkileri bana dinamitle oynadığımı gösterdi. Hastala-

rın bu çatışmalardan bucak bucak kaçmalarının iyi bir nedeni vardı: Bu çatışmaların kendilerini paramparça edecek gücünden korkuyorlardı.

Derken bunları "çözmeye"* ya da daha kesin olarak, bunların varlığını inkar etmeye ve yapay bir uyum yaratmaya yönelik şu ya da bu türden umutsuz çabalara yatırılan enerjinin ve zekanın şaşırtıcı boyutlarını algılamaya başladım. Bu kitapta sunulana yakın bir düzende dört ana çözüm girişimi gördüm. İlk girişim çatışmayı karartmaya (gizlemeye) ve tersini öne çıkartmaya yönelikti. İkinci girişim, "insanlardan uzaklaşma" yolundaydı. Nevrotik coşkusal yalıtımın işlevi şimdi yeni bir ışıkta beliriyordu. Coşkusal yalıtım (insanlardan uzaklaşma) temel çatışmanın bir parçasıydı; ancak bu ayrıca bir çözüm girişimine de karşılık geliyordu, çünkü özle başkaları arasına bir uzaklık koyup bunu sürdürmekle birey, çatışmayı da devre dışı bırakmış oluyordu. Üçüncüsü oldukça değişik türden bir girişimdi. Nevrotik birey diğer insanlardan uzaklaşmak yerine kendinden uzaklaşıyordu. Güncel özün tamamı onun için bir ölçüde gerçekdışı birşey durumuna geliyor ve birey bunun yerine, bu çatışmaların artık çatışmalar olarak değil de, zengin bir kişiliğin değişik yanları olarak belirmesine neden olacak kadar yüceltilmesine neden olan ve kendisiyle ilgili ideal bir imaj yaratıyordu. Bu kavram, bugüne dek anlayamadığımız ve bu nedenle tedavide de ele alamadığımız birçok nevrotik sorunun aydınlatılmasına yardımcı olmuştur. Bu, ayrıca daha önce bütünleşmeye direnen iki nevrotik eğilimi yerli yerine oturtmuştur. Kusursuzluk ihtiyacı artık bireyin kendi ideal imajını gerçek kılmaya yönelik yaptığı bir girişim olarak görülmüştür; bu bağlamda beğenilme özlemi, bireyin gerçekten de kendi ideal imajı olduğunun dışarıdan onaylanmasına duyduğu bir ihtiyaç olarak ele alınabilecek bir duruma gelmiştir. Ve bu ideal imaj gerçeklikten ne kadar uzaklaşmışsa bu son ihtiyaç da mantıksal açıdan o kadar büyük, o kadar dayanılmaz olacaktı. Bütün çözüm girişimleri içinde ideal imajı kişiliğin tamamı üzerindeki geniş kapsamlı etkisi nedeniyle belki de en önemli girişimdir. Ama sonuçta bu ideal imajın kendisi de yeni bir çatlak yara-

* *Bkz.* I. Bölüm, Dipnot 4.

tır ve dolayısıyla yeni yeni yamaları gerekli kılar. Dördüncü çözüm girişimi temelde bu çatışmayı ortadan kaldırmayı amaçlar, ayrıca, diğer çatışmaların tamamının gözönünden kalkmasına da yardım eder. Dışsallaştırma diye adlandırdığım şeyle iç süreçler, bireyin kendi dışında gelişen süreçler olarak algılanır. Eğer ideal imaj güncel özden bir adım uzaklaşmak anlamına geliyorsa, dışsallaştırma, daha köklü bir boşanmaya karşılık gelir. Ne var ki bu da yeni yeni çatışmalar yaratır ya da daha çok, özgün —özle (kişinin kendisiyle) dış dünya arasındaki— çatışmayı büyük ölçüde ağırlaştırır.

Bunları dört ana çözüm girişimi olarak adlandırmamın bir nedeni, bütün nevrozlarda —değişen ölçülerde de olsa— düzenli olarak etkinlik göstermeleri ve bir nedeni de, bunların kişilik içinde belirleyici değişmeler yaratmasıdır. Ama elbette bunlar olası tek girişimler değildir. Bunların arasında daha az genel bir öneme sahip olanlar, temel işlevi bütün iç kuşkuları dindirmek olan keyfi haklılık; parçalanmış bir bireyi kesin irade gücüyle bir arada tutan katı öz-denetim ve bütün değerleri küçümsemekle idealler bağlamında çatışmaları devreden çıkaran inançsızlık gibi stratejik tutumları içermektedir.

Bu arada bütün bu çözülmemiş çatışmaların sonuçları benim için giderek daha çok açıklık kazanıyordu. Yaratılan çok çeşitli korkuları, enerji kaybını, ahlaki bütünlükleri kaçınılmaz zayıflamayı, kurtuluş olanağı olmayan bir tuzağa düşmüş olma duygusundan kaynaklanan derin umutsuzluğu görüyordum.

Nevrotik umutsuzluğun önemini kavradıktan hemen sonra, sadistlik eğilimlerinin anlamı sonunda görüş alanına girdi. Şimdi bunların, her zaman kendisi olmanın umutsuzluğunu yaşayan bir insanın bir başkasının deneyimini düşsel bir biçimde (temsili olarak) paylaşarak yaşama yoluyla bir avuntu bulma girişimine karşılık geldiğini anlıyordum. Ve sadistlik eğilimlerinde çok sık gözlenebilen tüketici tutku, bu tip bir insanın doyumsuz kinci zafer ihtiyacından kaynaklanıyordu. Derken, başkalarını kullanmaya yönelik yıkıcı ihtiyacın gerçekte ayrı bir nevrotik eğilim olmadığı, ancak daha iyi bir terim yokluğundan ötürü sadizm olarak adlandırdığımız çok daha geniş kapsamlı bir bütünün şaşmaz bir belirtisi ol-

maktan öte birşey de olmadığı benim için açıklık kazandı.

Böylece dinamik merkezi, "insanlara yönelme," "insanlara karşı olma" ve "insanlardan uzaklaşma" tutumları arasındaki temel bir çatışma olan bir nevroz kuramı oluştu. Nevrotik birey, bir yandan parçalanma korkusu, öte yandan bir bütün olarak işlevlerini sürdürme zorunluluğu yüzünden çatışmalarını çözmek için sonu gelmeyen umutsuz çabalar ortaya koyar. Bu yolla bir tür yapay bir denge yaratmayı başarabilse de, düzenli olarak yeni yeni çatışmalar başgösterir ve bunları ortadan kaldırmak için de sürekli olarak yeni yeni ve daha ileri çarelere ihtiyaç duyulur. Bu birlik sağlama mücadelesindeki her adım, nevrotik kişiyi daha düşmanca, daha çaresiz, daha çok korkulu, kendinden ve başkalarından daha çok yabancılaşmış bir duruma sokar ve sonuçta çatışmalardan sorumlu olan güçler giderek daha da şiddetlenir ve bu çatışmaların gerçek anlamda yeniden çözülme olasılığı daha çok azalır. Nevrotik, sonunda umutsuzluğa kapılır ve sadistçe arayışlarla bir tür avuntu bulmaya çalışabilir, bu da sonuçta bireyin umutsuzluğunu artıracak ve yeni çatışmalar yaratacak bir etkiye sahiptir.

O zaman bu, nevrotik gelişmenin ve bunun sonucundaki kişilik yapısının tüyler ürpertici bir tablosudur. Peki neden, buna karşın kuramımı yapıcı bir kuram olarak adlandırıyorum? Herşeyden önce bu kuram, nevrozların saçmalık derecesinde basit araçlarla "iyileştirebileceğimiz" inancını taşıyan ve gerçekçi bir temele dayanmayan sözde iyimserliği ortadan kaldırmaktadır. Ama bu ayrıca yukarıdakine eşdeğerde olan bir karamsarlık da taşımaz. Bu kuramı yapıcı olarak adlandırıyorum, çünkü bu kuram ilk defa nevrotik umutsuzluğu ele almamıza ve analiz etmemize olanak vermektedir. Bu kuramı yapıcı olarak nitelemenin en büyük nedeni, nevrotik ruhsal problemlerin şiddetinin farkında olmamıza karşın, hem altta yatanları dindirmemize, hem de bunların gerçek anlamda yeniden çözümüne olanak tanıması ve böylece gerçek bir kişilik bütünleşmesi doğrultusunda çalışmamıza olanak vermesidir. Nevrotik çatışmalar ussal kararlarla gerçek anlamda yeniden çözülmezler. Nevrotik insanın çözüm girişimleri boşuna olmakla kalmaz, zararlı da olur. Ama bu çatışmalar, bunları yaratan kişilik içindeki koşulların değiştirilmesiyle gerçek anlamda *yeniden çözülebilirler.*

İyi yürütülen her analiz kırıntısı, bu koşullarda değişmeler yaratır ve bireyi daha az çaresiz, daha az korkulu, daha az düşmanca ve kendine daha az yabancılaşmış yapar.

Freud'un nevrozlara ve bunların tedavisine ilişkin karamsarlığı, onun insanın iyiliğine ve insan gelişimine duyduğu inançsızlığının derinliklerinden kaynaklanmaktadır. O, insanın acı çekmeye ya da yok etmeye mahkum olduğunu savunmuştur. Ona göre insanı sürükleyen içgüdüler sadece denetlenebilir ya da olsa olsa "yüceltilebilir." İnsanın, var olan kendi potansiyellerini geliştirip onurlu bir insan olma arzusuna olduğu kadar bunu yapabilme yetisine de sahip olduğuna ve kendisiyle ve dolayısıyla başkalarıyla olan ilişkileri bozulduğu ve bu bozukluk sürdüğü zaman bu potansiyellerin yozlaştığına inanıyorum. İnsanın değişebileceğine ve yaşadığı sürece bu değişmeyi sürdürebileceğine inanıyorum. Ve bu alandaki derin bir kavrayışla birlikte bu inanç da artmıştır.

BİRİNCİ KISIM

NEVROTİK ÇATIŞMALAR ve ÇÖZÜM GİRİŞİMLERİ

Birinci Bölüm

NEVROTİK ÇATIŞMALARIN ACIKLIDOĞASI

Şunu belirtmeme izin verin: Çatışmalara sahip olmak demek nevrotik olmak demek değildir. Şu ya da bu dönemde arzularımız, ilgilerimiz, inançlarımız, çevremizde bulunan diğer insanlarınkilerle mutlaka çatışacaktır. Ve tıpkı çevremizle aramızdaki bu tür çatışmaların çok yaygın oluşu gibi, kendi içimizdeki çatışmalar da insanın bütünsel bir parçasıdır.

Bir hayvanın edimleri büyük ölçüde içgüdüleri tarafından belirlenir. Çiftleşmesi, yavrularına bakması, yiyecek arayışı, tehlike karşısındaki savunmaları bireysel kararın üstündedir ve şöyle ya da böyle önceden belirlenmiştir. Bunun tersine seçim yapma ve kararlar verme zorunluluğu insanlar için bir yük olduğu kadar insana özgü bir ayrıcalıktır da. Ters doğrultularda gelişen arzular arasında bir karar vermek zorunda kalabiliriz. Örneğin, yalnız olmak isteyebiliriz ama ayrıca bir arkadaşla birlikte olmayı da isteyebiliriz; hem tıp, hem de müzik öğrenimi yapmak isteyebiliriz. Ya da yükümlülüklerle arzular arasında bir çatışma olabilir: Sıkıntıları olan birisinin ilgimize ihtiyaç duyduğu bir dönemde sevgilimizle birlikte olmayı arzulayabiliriz. Başkalarıyla iyi geçinme arzusuyla onlara karşı düşmanca bir görüşü dile getirmeyi içeren bir inanç arasında kalmış olabiliriz. Son olarak, örneğin savaş zamanlarında tehlikeli bir görev üstlenmeye ama ayrıca ailemize karşı duyduğumuz yükümlülüğümüzü de yerine getirmeye inandığımız zaman ortaya çıkan iki değer grubu arasındaki bir çatışmaya girebiliriz.

Bu tip çatışmaların türü, yoğunluğu ve boyutları büyük ölçüde içinde yaşadığımız toplum tarafından belirlenir. Eğer toplum is-

tikrarlı ve gelenekler oturmuşsa, kendilerini sunan seçeneklerdeki değişkenlik sınırlı olacaktır ve olası bireysel çatışmaların boyutları da buna bağlı olarak dar olacaktır. Bu durumda bile çatışmalar hepten yok olmaz. Bir bağlılık bir başka bağlılığın sınırlarını zorlayabilir; kişisel arzular grup içindeki yükümlülüklerle çatışabilir. Ama büyük ölçüde çelişik değerlerin ve bütünüyle farklı yaşam biçimlerinin yanyana varolduğu hızlı bir geçiş dönemi yaşayan bir toplumda bireyin yapmak zorunda olduğu seçimler çok yönlü ve zordur. Toplumun beklentilerine uyabilir ya da asi ve bireyci olabilir, dışadönük olabilir ya da dünyadan elini eteğini çekmiş bir yaşam sürebilir, başarıya tapabilir ya da başarıyı küçümseyebilir, çocukların katı bir disiplin altında tutulması gerektiğine inanabilir ya da pek fazla karışmadan yetişmelerine izin verebilir; erkek ve kadınlar için farklı olan bir ahlak standardıyla yaşayabilir ya da her iki cinse de aynı kuralın uygulanması gerektiğini savunabilir, cinsel ilişkileri insanca yakınlaşmanın bir dışavurumu olarak görebilir ya da bunları sevecenlik bağlarından koparabilir; ırk ayrımı yapabilir ya da insanca değerlerin derinin rengine ya da burnun yapısına bağlı olmadığını savunabilir ve vs vs...

Kuşkusuz, toplumumuzda yaşayan insanlar sık sık bu tür seçimler yapmak zorunda kalırlar ve dolayısıyla bu çizgideki çatışmaların oldukça yaygın olması beklenir. Ama dikkati çeken şey, birçok insanın bu çatışmaların farkında olmaması ve bu nedenle net bir kararla bunları çözüme bağlayamamasıdır. Bu insanlar sık sık oraya buraya sürüklenirler ve kazara sapmalara kendilerini bırakırlar. Nerede olduklarını bilmezler; farkında olmaksızın uzlaşmalar yaparlar; bilmeden zıtlaşmalara girerler. Burada, ne ortalama, ne de ideal, sadece nevrotik olmayan normal insanlardan sözediyorum.

Öyleyse çelişik konuları algılamanın ve bu temelde kararlar vermenin birtakım önkoşulları olmalıdır. Bu önkoşullar çok yönlüdür. Arzularımızın neler olduğunun, dahası, duygularımızın neler olduğunun farkında olmamız gerekir. Bir insandan gerçekten hoşlanıyor muyuz, yoksa hoşlanmamız gerektiğine inandığımız için mi hoşlandığımızı sanıyoruz? Annemiz ya da babamız ölürse gerçekten üzülür müyüz, yoksa sadece gerekenleri mi yerine getiririz? Bir avukat ya da doktor olmayı gerçekten istiyor muyuz, yoksa sa-

dece saygın ve kazancı bol bir iş olarak mı dikkatimizi çekiyor? Çocuklarımızın mutlu ve bağımsız olmalarını gerçekten istiyor muyuz, yoksa bu görüş lafta mı kalıyor? Çoğumuz bu tür basit soruları yanıtlamayı bile güç buluruz; yani, gerçekten ne hissettiğimizi ya da istediğimizi bilmeyiz.

Çatışmalar çoğunlukla inançlarla, yargılarla ya da ahlak değerleriyle ilgili oldukları için, bunların anlaşılması kendimize ait değerler toplamını geliştirmiş olmamızı gerektirir. Bizim bir parçamız olmayan ve sadece üstlenilen inançlar, kolay kolay çatışmalara yol açacak kadar ya da kararlar almakta yol gösterici bir ilke olarak iş görecek kadar güçlü olamazlar. Bu tür inançlar yeni etkilerle karşılaşınca kolayca başkalarına terkedilir. Eğer kendimizi sadece çevremizde beslenen değerlere uyarlamışsak, en önemli çıkarımızda başgöstermesi gereken çatışmalar ortaya çıkmaz. Örneğin bir erkek çocuk darkafalı babasının bilgeliğini hiçbir zaman sorgulamamışsa, babası onun kendi tercih ettiği işin dışında bir işe girmesini istediği zaman, önemli bir çatışma ortaya çıkmayacaktır. Bir başka kadına âşık olan evli bir erkek aslında bir çatışmanın kucağına düşmüştür; ama evliliğe ilişkin kendi inançlarını oluşturmayı başaramadığı zaman çatışmayla yüzleşmek ve şu ya da bu şekilde bir karara varmak yerine, en az direnmenin olduğu yöne sürüklenecektir.

Kaldı ki bir çatışmayı çatışma olarak algılarsak bile, çelişen konuların birisinden vazgeçmeye hazır olmamız ve bunu yapabilmemiz gerekir. Ancak, net ve bilinçli bir vazgeçme yetisine oldukça ender rastlanır çünkü inanç ve duygularımız bulanıklaşmıştır ve belki de son çözümlemede birçok insan herhangi birşeyden vazgeçecek kadar güvenli ve mutlu değildir.

Son olarak, bir karar vermek bunun sorumluluğunu üstlenmeye gönüllü ve üstlenme yetisine sahip olmayı gerektirir. Bu, yanlış bir karar verme riskini göze almayı ve bunun sonuçlarına, bunlardan ötürü başkalarını suçlamaksızın katlanmaya hazır olmayı da içerecektir. Bu, "bu benim seçimim, benim işim" duygusunu içerir ve şu günlerde birçok insanın sahip olduğundan daha çok yapısal bir içsel gücü ve bağımsızlığı gerektirir.

Çoğumuz —bilmeksizin— çatışmaların yırtıcı pençesine düş-

tüğümüz için, yaşamları bu çalkantıların olumsuz etkilerinden uzak ve düzgün bir yoldan akıp gidiyor gibi gözüken insanlara imrenme ve hayranlık duyma eğilimi gösteririz. Bu hayranlık nesnel bir temele dayanabilir. Sözkonusu insanlar kendilerine ait değerler basamağını oluşturan ya da çatışmalarla geçen yıllar ve karar verme ihtiyacının alt-üst edici gücünü yitirmesi yüzünden bir dinginlik ölçüsüne ulaşan güçlü insanlar olabilirler. Ama dış görünüm aldatıcı olabilir. Bizim imrendiğimiz insanların birçoğu duygusuzluk, uydumculuk (conformity) ya da fırsatçılık yüzünden, bir çatışmayla gerçek anlamda yüzyüze gelme ya da bunu kendi inançları temelinde gerçek anlamda çözmeye çalışma yetisinden yoksundur ve sonuçta sadece anlık çıkar peşinde sürüklenmektedir.

Can sıkıcı olabilse de bir çatışmayı bilerek yaşamak, değer biçilmez bir yarar sağlayabilir. Kendi çatışmalarımızla ne denli çok yüzyüze gelir ve kendi çözümlerimizi ararsak, o kadar çok içsel özgürlük ve yapısal güç kazanacağız demektir. Ancak gerilime katlanmaya hazır olduğumuz zaman kendi gemimizin kaptanı olma idealine yakınsayabiliriz. Kökleri içsel (ruhsal) körelmede yatan düzmece bir dinginlik hiçbirşey değildir, ama imrenme uyandırabilir. Bu, bizi mutlaka zayıf düşürecek ve herhangi türden bir etki karşısında kolay bir av yapacaktır.

Çatışmalar yaşamın temel konuları üzerinde yoğunlaştığı zaman bunlarla yüzyüze gelmek ve bunları gerçek anlamda çözmek çok daha zorlaşır. Ama yeterince canlı olduğumuz sürece kural olarak, bunu yapmamamız için hiçbir neden yoktur. Kendimize ilişkin daha büyük bir ayrımsamayla yaşamımızı ve kendi inançlarımızı geliştirmemiz için eğitim büyük ölçüde yardımcı olabilir. Seçimin içerdiği etkenlerin öneminin kavranması bize, uğruna çaba gösterebiliceğimiz idealler ve bu seçim içinde yaşamımıza bir yön kazandırabilir.*

Bir çatışmayı algılamanın ve kesin olarak çözmenin taşıdığı yapısal güçlükler, nevrotik bir insanın durumunda her zaman, sapta-

* Sadece çevresel baskılar tarafından köreltilen insanlara, Harry Emerson Fosdick'in *On Being a Real Person* adlı kitabı gibi bir kitap önemli ölçülerde yararlı olabilir.

yamayacağımız kadar çok artacaktır. Nevrozun her zaman için bir derece sorunu olduğunu söylemek gerek ve ne zaman bir "nevrotik"ten sözetsem, değişmez olarak, "nevrotik olduğu ölçüde nevrotik bir insandan" sözediyorum demektir. Nevrotik için duyguların ve arzuların farkına varılması düşük bir düzeydir. Sık sık, bilinçli ve açıkça algılanan duygular sadece bireyin duyarlı noktalarına gelen darbelere gösterilen korku ve kızgınlık tepkileridir. Ve bu tepkiler bile bastırılabilir. Zorlanımlı standardlar mevcut ideallere öylesine sızar ki, bu idealler yön verme gücünden yoksun kalır. Bu zorlanımlı eğilimlerin baskısı altında, konunun içerdiği vazgeçme becerisi gücünü yitirir ve birey kendi sorumluluğunu üstlenme yetisinden hepten yoksun kalır.*

Nevrotik çatışmalar, normal insanların kafasını karıştıran aynı genel sorunlarla da ilgili olabilir. Ama bu çatışmalar öylesine farklı bir türdendir ki her ikisi için de aynı terimi kullanmanın doğru olup olmayacağı sorusu gündeme gelmiştir. Sanırım bu olası ama bu durumda farklılıkların farkında olmak gerek. Öyleyse nevrotik çatışmaların tipik özellikleri nelerdir?

Açıklama amacıyla bir ölçüde basitleştirilmiş bir örnek verelim: Makina araştırmalarında başkalarıyla çalışan bir mühendis, sık sık yorgunluk ve sinirlilik nöbetleri yaşıyordu. Bu nöbetlerden birisine aşağıdaki olay neden olmuştu. Teknik konulara ilişkin bir tartışmada onun görüşleri, diğer iş arkadaşlarının görüşlerinden daha az ilgi görmüştü. Kısa bir süre sonra da onun bulunmadığı bir anda konuya ilişkin bir karar alınmıştı ve sonuçta ona kendi görüşlerini açıklama fırsatı tanınmamıştı. Bu koşullar altında, bu işi bir haksızlık olarak değerlendirebilir ve mücadeleye girişebilirdi ya da çoğunluğun kararını saygıyla karşılayabilir, benimseyebilirdi. Bu durumda bu iki tepki de tutarlı olurdu. Ama o bunlardan hiçbirisini yapmaz. Derin bir yara aldığına inanmasına karşın mücadele etmez. Bilinç düzeyinde sadece sinirlendiğinin farkındaydı. Kendi içindeki öldürücü öfke sadece rüyalarında ortaya çıkmıştı. Yorgunluğunun baş sorumlusu bastırılmış bir öfkeydi: Bu, başkalarına yönelik öfkesiyle kendi pısırıklığından ötürü duyduğu

*Bkz. 10 B l. Kişiliğin Zayıflaması.

kendine yönelik öfkenin bir karışımıydı.

Tutarlı bir yoldan tepki göstermeyi başaramayışma bir etkenler grubu neden olmuştu. Desteklenmesi için başkalarının saygısına ihtiyaç duyan ve kendine ilişkin olan bir ideal imaj yaratmıştı. Bu, o zamanlar bilinçsizdi: O sadece, alanında kendisi kadar zeki ve usta bir başka mühendisin daha bulunmadığı önermesi temelinde hareket etmekle yetinmişti. En küçük bir saygısızlık bile bu önermeyi işlemez kılabilir ve öfke yaratabilirdi. Ayrıca, başkalarını azarlamaya ve küçük düşürmeye —bu onun için öylesine kabul edilemez bir tutumdu ki bunu aşırı dostluk gösterisiyle gizliyordu— yönelik bilinçsiz sadistlik dürtülerine sahipti. Buna, onun için insanların gözüne girmeyi yaşamsal bir zorunluluk durumuna getiren bilinçsiz bir başkalarını kullanma itkisi eklenmişti. Genellikle uysallık, teslimiyetçilik ve kavgadan kaçınma tutumlarıyla birleşen zorlanımlı bir onaylanma ve sevecenlik, ihtiyacı başkalarına olan bağımlığını artırmıştı. Bu nedenle bir yandan yıkıcı saldırılarla — tepkisel öfke ve sadistlik dürtüleri— öte yanda kendi gözünde ussal ve iyi gözükme arzusu eşliğindeki sevecenlik ve onaylanma ihtiyacı arasında bir çatışma vardı. Bunun sonuncuysa farkına varmadan geçen iç patlamaydı, buna karşın bunun dış belirtisi olan yorgunluk, bizim mühendisin etkinliklerini bütünüyle felç etmişti.

Çatışmaların içerdiği etkenleri gözden geçirirken dikkatimizi ilk çeken şey bunların mutlak anlamda uzlaşmaz (uyuşmaz) yapılarıdır. Gerçekten de tanrısal saygı talepleriyle yağcı uysallık arasındaki karşıtlıktan daha zıt olan kutuplar düşünmek çok zor olacaktı. İkincisi, çatışmanın tamamı bilinçaltında kalır. Bu çatışma içinde etkinlik gösteren çelişik eğilimler algılanmamış, tersine derinlere bastırılmıştır. İçeride sürüp giden savaşın ancak küçük kabarcıkları yüzeye yaklaşabilmiştir. Coşkusal etkenler ussallaştırılır: Bu bir haksızlıktır; bir hakarettir; benim görüşlerim daha iyiydi. Üçüncüsü, her iki doğrultudaki eğilimler de zorlanımlıdır. Aşırı isteklerinin ya da bağımlılığının varlığını ve yapısını düşünsel olarak algılamış bile olsaydı, bu etkenleri isteyerek değiştiremezdi. Bunların değiştirilmesi önemli bir analitik çalışmayı gerektirecekti. Her iki doğrultuda da üzerlerinde hiçbir kontrole sahip olmadığı itici güçler tarafından güdülendiriliyordu: Büyük bir olasılıkla, ha-

yati iç zorunluluğun kazandırdığı bu ihtiyaçların hiçbirisinden vazgeçemezdi. Ama bunlardan hiçbirisi de onun gerçekten istediği şeye karşılık gelmiyordu. Ne başkalarını kullanmayı ne de boyun eğmeyi isteyecekti; aslında bu eğilimleri küçümsüyordu. Ancak, bu tür ilişkiler durumu, nevrotik çatışmaların anlaşılmasında geniş kapsamlı bir öneme sahiptir. Bu, hiçbir kararın olası olmadığı anlamına gelir.

Başka bir örnek benzer bir tablo sunmaktadır. Serbest çalışan bir yapımcı, iyi bir arkadaşından küçük miktarlarda para çalıyordu. Dış ortam hırsızlığı gerektirmiyordu; paraya ihtiyacı vardı ama arkadaşı, geçmişte olduğu gibi şimdi de bu parayı ona seve seve verirdi. Çalma yolunu seçmesi özellikle ilginçti, çünkü gerçekte dostluğa büyük bir değer veren saygın bir insandı.

Bunun altında aşağıdaki çatışma yatıyordu. Bu kişinin belirgin bir nevrotik sevecenlik ihtiyacı, özellikle bütün pratik konularda özel bir ilgi görme özlemi vardı. Bununla birleşen bilinçsiz bir başkalarını kullanma (sömürme) itkisi vardı, yöntemi hem kendini sevdirme hem de karşısındakini yıldırma girişimiydi. Kendi içlerinde bu eğilimler, onu yardım ve destek almaya hazır ve hevesli kılacaktı. Ama ayrıca duyarlı bir gururu da içine alan bilinçsiz ve aşırı bir de kibir geliştirmişti. İnsanlar ona hizmet etmekten onur duymalıydı: Onun için yardım istemek küçük düşürücüydü. Bağımsızlığa ve özyeterliliğe duyduğu güçlü özlem, birisinden birşey isteme zorunluluğuna yönelik tiksintisini öylesine pekiştirmişti ki, onun için herhangi birşeye ihtiyaç duyduğunu kabul etmek ya da bir yükümlülük altına girmek göz yumulmaz birşeydi. Bu nedenle alabilir, ama kabul edemezdi.

Bu çatışmanın içeriği ilk örnekten farklıdır ama temel özellikler her ikisinde de aynıdır. Ve bir başka nevrotik çatışma örneği de, çelişen şeyler arasında bir karara varmayı her zaman için olanaksızlaştıran çatışık itkilerde benzer bir uyuşmazlık ve bunların bilinçsiz ve zorlanımlı yapılarını gösterecektir.

Belirsiz bir sınır çizgisini kabul edersek, bu durumda normalle nevrotik çatışmalar arasındaki temel fark, normal insan için çatışan çıkarlar(ilgiler) arasındaki uyuşmazlığın, nevrotik birey için olandan çok daha az olması gerçeğinde yatar. Normal insanın yapmak

zorunda olduğu seçim, oldukça bütünleşmiş bir kişiliğin çatısı altında her ikisi de olası olan iki eylem yolu arasındadır. Şematik olarak konuşursak, normal insandaki çatışan doğrultular birbirlerine doksan derecelik ya da daha az bir sapma gösterirler, oysa nevrotik bireyde bu sapma yüz seksen dereceye ulaşacak düzeydedir.

Ayrımsama (farkında olma) düzeyindeki farklılık da bir derece farklılaşmasıdır. Kierkegaard'ın dediği gibi:* "Gerçek yaşam öylesine farklı, öylesine çok yönlüdür ki, bütünüyle bilinçsiz olan bir umutsuzlukla bütünüyle bilinçli olan bir umutsuzluk gibi karşılıklı kıyaslamalarla tanımlanamaz." Ancak şu kadarı da söylenebilir: Normal bir çatışma bütünüyle bilinçli olabilir; nevrotik bir çatışma ise olanca temel öğeleriyle her zaman bilinçsizdir. Normal bir insan çatışmasının farkında olmasa bile bunu oldukça az bir yardımla sağlayabilir, buna karşın nevrotik bir çatışmayı yaratan asal eğilimler derinlere bastırılır ve ancak büyük bir direnmeye karşı su yüzüne çıkarılabilir.

Normal çatışma, bireyin gerçekten de arzu edilir bulduğu iki olasılık ya da gerçekten değer verdiği iki inanç arasındaki güncel bir seçimle ilgilidir. Bu nedenle onun için zor olsa ve bir tür vazgeçmeyi gerektirse de akla yatkın bir karara varması olasıdır. Bir çatışmanın pençesine düşen nevrotik bireyin seçme özgürlüğü yoktur. Karşıt doğrultulardaki eşdeğerde zorlayıcı olan güçler tarafından güdülendirilmektedir ve bunlardan hiçbirisini izlemeyi istememektedir. Dolayısıyla genel anlamda bir karara varması olanaksızdır. Ortada kalmıştır, hiçbir çıkar yolu yoktur. Çatışma ancak, konunun içerdiği nevrotik eğilimler üzerinde çalışılarak ve böylece bu eğilimlerden hepten vazgeçebilmesi için bireyin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkilerini değiştirerek gerçek anlamda yeniden çözülebilir.

Bu tipik özellikler, nevrotik çatışmaların acıklı doğasından sorumludur. Bu çatışmaların hem algılanması zordur, bir insanı çaresiz bırakırlar, hem de bireyin korkmakta haklı olduğu yıkıcı bir güce sahiptirler. Bu tipik özellikleri kavramadığımız ve gözönünde

---

* Sören Kierkegaard, *The Sickness Unto Death* (Ölüme Yatmak), Princeton University Press, 1941.

bulundurmadığımız sürece, nevrotik bireyin kalkıştığı ve nevrozun ana parçasını oluşturan umutsuz çözüm * girişimlerini anlayamayız.

*. Kitap boyunca nevrotik bireyin çözümü sözkonusu olduğu sürece "çözüm" terimini, nevrotiğin çatışmalarını ortadan kaldırma girişimleri bağlamında kullanacağım. Bu çatışmaların varlığını bilinçsizce inkâr ettiği için, kesin anlamda konuşursak o, bunları "gerçek anlamda yeniden çözmeye" çalışmaz. Bilinçsiz çabaları sorunlarını "çözmeye" yöneliktir.

İkinci Bölüm

TEMEL ÇATIŞMA

Çatışmalar nevrozlarda genelde kabul edilenden sonsuz ölçüde daha büyük bir rol oynarlar. Ancak bunların tespit etmek —kısmen temelde bilinçsiz oluşları, dahası nevrotiğin bunların varlığını inkâr etmek için elinden gelen herşeyi yapması yüzünden— kolay bir iş değildir. Öyleyse altta yatan çatışmalardan kuşkulanmamızı gerektirecek belirtiler nelerdir? Bir önceki bölümde verilen örneklerde her ikisi de oldukça açık olan iki etken bu çatışmaların varlığına dikkati çekmişti: Birisinde yorgunluk, ötekinde hırsızlık. Her nevrotik belirti (semptom) altta yatan bir çatışmayı gösterir; yani, her belirti bir çatışmanın şöyle ya da böyle dolaysız bir ürünüdür. Çözülmemiş çatışmaların insanlara neler yaptığını, nasıl kaygı, ruh çöküntüsü, kararsızlık, durgunluk, coşkusal yalıtım, vb durumlar yarattığını düzenli olarak göreceğiz. Nedensel ilişkinin kavranması burada dikkatimizi açık (görünen) rahatsızlıklardan, bunların kaynaklarına —kaynağın kesin yapısı açıklık kazanmasa da— yöneltmemize yardım edecektir.

Çatışmaların devrede olduğunu gösteren öteki belirti tutarsızlıktır. İlk örnekte, bir işin yanlış yapıldığına ve kendisine haksızlık edildiğine inanan, buna karşın bir karşı çıkma tutumu geliştirmeyen bir adam gördük. İkincisinde, dostluğa büyük bir değer veren bir insanın arkadaşından para çalmaya yönelmesini. Bazen bireyin kendisi de bu tür tutarsızlıkların farkında olacaktır; çoğunlukla, deneyimsiz bir gözlemci için açık oldukları zamanlarda bile bireyin kendisi bunlara gözlerini kapar.

Tıpkı beden ısısındaki bir artışın fiziksel hastalığın belirgin bir göstergesi oluşu gibi, tutarsızlıklar da çatışmaların varlığının açık bir göstergesidir. Genel birkaç tanesini anmak gerekirse: Bir kız ev-

lenmeyi herşeyden daha çok ister, yine de bir erkeğin kendisine yaklaşmasından ürküp kaçar. Çocuklarına aşırı düşkünlüğü olan bir anne sık sık onların doğum günlerini unutur. Başkalarına karşı her zaman cömert olan bir insan kendisi için en küçük harcamaları yapma konusunda bile cimrilik gösterir. Yalnızlığın vereceği dinginliği özleyen bir başkası, asla yalnız kalmayı başaramaz. Birçok insana karşı bağışlayıcı ve esnek olan bir insan kendisi konusunda aşırı şiddetli ve buyurgandır.

Belirtilerden (semptomlardan) farklı olarak tutarsızlıklar, altında yatan çatışmanın yapısına ilişkin sık sık geçici varsayımlara olanak verir. Örneğin anlık ve yoğun (akut) bir ruhçöküntüsü sadece, bir insanın bir ikilemin pençesinde olduğunu ortaya çıkarır. Ama eğer görünüşte kendini çocuklarına adamış olan bir anne onların yaşgünlerini unutuyorsa, bu annenin çocuklarından çok, kendi iyi bir anne olma idealine düşkün olduğunu düşünme eğilimi gösterebiliriz. Ayrıca onun bu idealinin, çocuklarını engellemeye yönelik bilinçsiz bir sadistlik eğilimiyle çatışmış olabileceği olasılığını da kabul edebilirdik.

Bazen bir çatışma yüzeyde gözükecektir; yani, bilinç düzeyinde çatışma olarak algılanacaktır. Bu, benim nevrotik çatışmaların bilinçsiz olduğu savımla çatışıyor gibi gözükecektir. Ama bilinç düzeyinde beliren şey aslında gerçek çatışmanın çarpıtılmış ya da kılık değiştirmiş bir şeklidir. Bu nedenle başka türlü iyi işleyen kaçamak yöntemlerine karşın bir birey, büyük bir karar verme zorunluğuyla karşı karşıya kaldığı zaman bilinçli bir çatışmanın altında ezilebilir. Şu kadınla mı, bu kadınla mı evleneceğine, yoksa evlenmemesi mi gerektiğine, şu işe mi, bu işe mi gireceğine, bir arkadaşlığı sürdüreceğine mi yoksa bitireceğine mi, karar veremez. Bu durumda kesin bir karara varma yetisinden hepten yoksun, bir uçtan ötekine mekik dokuyarak acıların en büyüğünü yaşayacaktır. Bu bunaltı içinde, konunun içerdiği özel zorlukları netleştirmesini umarak bir analiste başvurabilir. Ve mutlaka düşkırıklığına uğrayacaktır, çünkü o anki çatışma, içsel sürtüşmeler dinamitinin en sonunda patladığı nokta olmaktan öte birşey değildir. Arkasında gizli olan çatışmaların algılanmasına yönelik uzun ve dolambaçlı yol katedilmediği sürece kişiyi bunaltan bu özel sorun çözülemez.

Diğer olaylarda iç çatışmalar dışsallaştırılabilir ve bireyin bilinç düzeyinde, onunla çevresi arasındaki bir uyuşmazlık olarak gözükebilir. Ya da arzuları bağlamında araya giren görünüşte asılsız korku ve ketlemeleri gören bir insan kendi içindeki karşı-akımların derin kaynaklardan geldiğinin farkında olabilir.

Belli bir insana ilişkin ne kadar çok bilgi edinirsek, belirtilere, tutarsızlıklara ve yüzey çatışmalarına neden olan çatışık eğilimleri de o kadar iyi tanırız ve şunu da eklememiz gerekir ki, çelişkilerin değişkenliği ve çokluğu yüzünden tablo da o kadar karışık bir görünüm alır. Bu nedenle şunu sormamız gerek: Bütün bu çatışmaların altında yatan ve özgün bir şekilde bunların hepsinden sorumlu olan temel bir çatışma olabilir mi? Çatışmanın yapısı, diyelim ki hepsi de ilişkinin kendi içindeki bir uyumsuzluğa dikkati çeken ve arkadaşlar, çocuklar, parasal konular, yemek zamanları, hizmetçiler üzerindeki açıkça ilgisiz olan sayısız değişkenlikteki kavgaların ve tartışmaların yer aldığı uyumsuz bir evliliğin terimleriyle betimlenebilir mi?

İnsan kişiliğindeki temel bir çatışma inancı eskilere dayanır ve çeşitli din ve felsefelerde önemli bir rol oynar. Işığın ve karanlığın, tanrının ve şeytanın, iyinin ve kötünün güçleri bu inancın dile getirildiği yollardan birkaçıdır. Çağdaş psikolojide Freud, diğer çizgilerde olduğu gibi bu çizgide de yolgösterici bir çalışma yapmıştır. Freud'un ilk savı, temel çatışmanın, doyumu amaçlayan dürtüler eşliğindeki içgüdüsel itkilerimizle yasaklayıcı çevre —aile ve toplum— arasındaki bir çatışma olduğu yolundaydı. Erken bir yaşta yasaklayıcı çevre içe yansıtılıyordu ve ondan sonra da yasaklayıcı süperego olarak ortaya çıkıyordu.

Bu kuramı gerektirdiği ciddiyetle burada tartışmak pek uygun olmasa gerek. Bu, libido kuramı karşısında yükselen bütün tartışmaların bir özetini yapmayı gerektirecektir. Gelin bunun yerine, Freud'un önermelerini kabul etmesek de, bu kuramın kendisini anlamaya çalışalım. Bu durumda geriye kalan, bencil itkilerimizle yasaklayıcı bilincimiz arasındaki zıtlaşmanın, çok yönlü çatışmalarımızın ana kaynağı olduğu görüşüdür. Daha sonra da göreceğimiz gibi ben de bu karşıtlaşmaya —ya da benim düşünce yapımda bununla uluorta karşılaştırılabilecek olan şeye— nevrozun yapısında önemli bir yer veriyordum. Benim tartışma konusu ettiğim şey bunun temel ya-

pısıdır. Bunun büyük bir çatışma olmasına karşın, tali olduğuna ve bir nevrozun gelişimi sırasında zorunlu olarak başgösterdiğine inanıyorum.

Bu karşı-savın nedeni daha sonra açıklık kazanacaktır. Burada şu kadarını belirteyim; arzularla korkular arasındaki çatışmanın, bir nevrotiğin kendi içinde bölünmesine neden olabilecek ve gerçekten de bireyin yaşamını yıkabilecek kadar belirleyici bir sonuca yol açabileceğine inanıyorum. Freud'un öne sürdüğü türden bir ruhsal durum, nevrotik bir insanın birşey uğruna bütün kalbiyle çaba gösterme yetisini koruduğu, sadece, bu çabaların, korkuların köstekleyici etkisi tarafından engellendiği anlamına gelecekti. Görebildiğim kadarıyla çatışmanın kaynağı, nevrotiğin birşeyi yürekten isteme yetisini yitirmesi çerçevesinde yoğunlaşmaktadır. Çünkü nevrotiğin arzuları bölünmüştür, yani bu arzular karşıt doğrultularda etkinlik göstermektedir.* Gerçekten de bu, Freud'un görüntülediğinden çok daha ciddi bir durum oluşturacaktır.

Temel çatışmayı Freud'un savunduğundan daha yıkıcı olarak nitelememe karşın, benim gerçek anlamda nihai bir çözüm olasılığına ilişkin görüşüm onunkinden daha olumludur. Freud'a göre temel çatışma evrenseldir ve kural olarak çözülemez; yapılacak tek şey daha iyi uzlaşmalara ya da daha iyi bir denetime ulaşmaktır. Bana göre ise herşeyden önce temel nevrotik çatışma zorunlu olarak başgösterme ve ortaya çıktığı zaman çözülmesi —birey konunun içerdiği zorlukları ve önemli bir çabayı üstlenmeye hazır olduğu sürece— olasıdır. Bu farklılık bir karamsarlık ya da iyimserlik sorunu değildir, ama önermelerimiz arasındaki farklılığın kaçınılmaz bir sonucudur.

Freud'un temel çatışma sorununa önerdiği sonraki yanıt felsefi açıdan oldukça ilginçtir. Onun düşünce çizgisinin farklı anlamlarını yine bir yana bırakırsak, onun "yaşam" ve "ölüm" içgüdüleri kuramı, insanlardaki yapıcı ve yıkıcı güçler arasındaki bir çatışmaya indirgenir. Freud'un kendisi de bu kuralı çatışmalara uygulama konusuna, bu iki gücün kaynaştığı konusundan daha az ilgi göstermiştir. Örneğin Freud, mazoşizm ve sadizm itkilerini, cinsel ve yıkıcı içgüdüler

* *Bkz.* Franz Alexander, "The Relation of Structural and Instinctual Conflicts," *Psychoanalytic Quarterly*, XI. Bl. No 2 Nisan 1933.

arasındaki bir kaynaşma olarak açıklama olasılığını görmüştür.

Bu kuramı nevrozlar konusuna uygulamak, ahlak değerlerinin ele alınmasını gerektirecekti. Ancak Freud'a göre bunlar, bilim dünyasına zorla giren davetsiz konuklardı. Kendi inançlarıyla uyum içinde, ahlak değerlerinden yoksun bir psikoloji geliştirmeye çalıştı. İşte bu doğal bilimler anlamında "bilimsel" olma çabasının, Freud'un doğal bilimlere dayanan kuram ve tedavisinin böylesine daracık sınırlara sıkışıp kalmasının en önemli nedenlerinden birisi olduğuna inanıyorum. Özellikle, bu bilimsel olma çabası onun bu alandaki geniş çalışmalarına karşın çatışmaların nevrozlardaki rolüne gereken değeri vermeyi başaramayışına katkıda bulunmuş gibidir.

Jung da insanlardaki karşıt eğilimlere önemli bir yer vermiştir. Gerçekten de birey içinde etkinlik gösteren çelişkiler onu öylesine etkilemiştir ki, bunu genel bir yasa olarak, yani, herhangi bir öğenin varlığının zorunlu olarak kendi karşıtının varlığını gösterdiğini kabul etmiştir. Ona göre dışadönük bir dişilik, içedönük bir erkeksiliği; yüzeydeki bir dışadönüklük, gizli bir içedönüklüğü; dıştaki bir düşünme ve mantık yürütme üstünlüğü, içteki bir hissetme üstünlüğünü anıştırır, vb. Bu noktaya kadar, Jung'un çatışmaları nevrozların temel bir özelliği olarak değerlendirdiği izlenimi edinilecektir. Ne var ki o daha da ileri gider ve bu karşıtların çatışmadıklarını, birbirlerini tamamlayan şeyler olduklarını —amaç, her ikisini de benimsemek ve böylece bütünlük idealine yakınsamaktır— söyler. Ona göre nevrotik insan, tek yanlı bir gelişmeye kendini kaptıran insandır. Jung, bu kavramları, tamamlayıcılar yasası olarak adlandırdığı şey içinde formüle etmiştir. Şimdi ben de bu karşıt eğilimlerin, bütünleşmiş bir kişilik içinde hiçbirisinden vazgeçilemeyecek olan tamamlayıcı öğeler içerdiklerini anlıyorum. Ama benim görüşümde bunlar zaten nevrotik çatışmaların ürünleridir ve birey ısrarla bunlara tutunur çünkü bunlar, onun çatışmalarını çözme girişimlerine karşılık gelir. Örneğin eğer içedönüklük, insanlardan uzak olma, kendi duygularıyla, düşünceleriyle ya da hayal dünyasıyla başkalarınınkilerden daha çok ilgilenme eğilimini doğal bir eğilim —yani, yapısal olarak oluşan ve deneyimle pekiştirilen bir eğilim olarak— değerlendirseydik, Jung'un bu sonuçlandırması doğru olurdu. Bu durumda aktif terapi çalışması, bireye gizli "dışadönüklük" eğilimlerini göster-

mek, her iki yoldan birisindeki tek yanlı gelişmenin tehlikelerine dikkati çekmek ve her iki eğilimi de benimseyip bunlarla yaşaması için onu yüreklendirmek olurdu. Ancak, içedönüklüğü (ya da benim adlandırmayı yeğlediğim gibi, nevrotik coşkusal yalıtımı) başkalarıyla girilen yakın ilişkilerde yükselen çatışmalardan kaçmaya yönelik bir araç olarak ele alırsak, işimiz onu daha dışadönük olmaya özendirmek değil, altta yatan çatışmaları analiz etmek olacaktır. Yürektenlik amacına ancak bu çatışmalar gerçek anlamda çözüldükten sonra yakınsanabilir.

Benim kendi konumumun evriminden geçersek, nevrotik bireyin temel çatışmasının, onun diğer insanlara karşı geliştirdiği temelde çelişik olan tutumlarında yattığını görüyorum. Ayrıntılara geçmeden önce *Dr. Jekyll ve Mr. Hyde* öyküsündeki bu tür bir çelişkinin dramatize sunusuna dikkati çekmeme izin verin. Onu bir yandan iyilik dolu, duyarlı, canayakın, yardımsever birisi olarak, öte yandan da vahşi, acımasız, kaba ve bencil birisi olarak görürüz. Elbette nevrotik bölünmenin her zaman bu öykünün kesin çizgisine bağlı kaldığını söylemek istemiyorum, amacım sadece bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerindeki tutumlarının temel uyuşmazlığına ilişkin canlı bir örneğe dikkati çekmek.

Sorunu köken açısından yaklaşmak için, anlamı potansiyel bir düşmanlığa sahip bir dünyada çocuğun duyduğu yalıtılmışlık ve çaresizlik duygusu olan ve temel çatışma * olarak adlandırdığım şeye geri dönmemiz gerekir. Çevredeki geniş bir zararlı etkenler alanı çocukta bu güvensizliği yaratabilir: Doğrudan ya da dolaylı buyurganlık, umursamazlık, tutarsız davranış, çocuğun bireysel ihtiyaçlarına yönelik bir saygı yokluğu, gerçek bir yolgöstericilikten yoksunluk, küçümseyici davranışlar, çok fazla beğeni ya da beğeni yokluğu, güvenilir yakınlık yokluğu, anne-baba arasındaki tartışmalarda taraf tutma zorunluluğu, çok fazla ya da çok az sorumluluk, aşırı koruyuculuk, diğer çocuklardan yalıtım, haksızlık, ayrım gözetme, yerine getirilmeyen vaadler, düşmanca hava vs vs...

Bu bağlamda özellikle dikkati çekmek istediğim tek etken, çocuğun çevrede gizli olan ikiyüzlülüğe yönelik duygusudur: Bu, annesi-

* Karen Horney, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*.

nin ve babasının sevgilerinin, cömertliklerinin, dürüstlüklerinin, içtenliklerinin vb bir aldatmacadan başka birşey olmayabileceği duygusudur. Çocuğun bu bağlamda hissettiği şey kısmen gerçekten de ikiyüzlülüktür; ama bu duygunun bir bölümü de onun büyüklerin davranışlarında yakaladığı çelişkilerin tamamına gösterdiği bir tepki olabilir. Yine de genellikle bir ezici etkenler toplamının varlığı sözkonusudur. Bunlar açık ya da oldukça gizli olabilir, bu nedenle analizde bunların çocuğun gelişimi üzerindeki etkileri ancak aşamalı olarak anlaşılabilir.

Bu rahatsız edici koşulların altında ezilen çocuk, varlığını koruyabileceği, bu düşmanca dünyayla başa çıkabileceği yollar arar. Kendi zayıflığına ve korkularına karşın, bilinçsizce, çevresinde işleyen özgün güçlerle savaşma taktikleri geliştirir. Bunu yapmakla sadece *ad hoc (özel amaçlı* Ç.N.) stratejiler değil, ayrıca kişiliğinin parçaları olan kalıcı kişilik eğilimleri de geliştirir. Ben bunları "nevrotik eğilimler" olarak adlandırıyorum.

Çatışmaların nasıl geliştiğini anlamak istiyorsak, bireysel eğilimler üzerinde fazla odaklaşmamamız, bunun yerine bir çocuğun bu koşullar altında alabileceği ve aldığı ana gelişim doğrultularının kesintisiz bir tablosunu elde etmemiz gerekmektedir. Bir süre için ayrıntılar görüşünü yitirsek de, çocuğun çevresiyle başa çıkmak için giriştiği temel eğilimlere ilişkin net bir görüş açısı kazanmış olacağız. İlk bakışta karşımıza oldukça karmaşık bir tablo çıkabilir, ama zamanla bu tablo içinde üç ana gelişim doğrultusu netleşecektir: Bir çocuk bu durumda insanlara *yönelebilir* onlara *karşı bir tutum* takınabilir ya da onlardan *uzaklaşabilir*.

İnsanlara *yönelirken* kendi çaresizliğini kabul eder ve yabancılaşmasına ve korkularına karşın başkalarının sevgisinin kazanmaya ve onlara yaslanmaya çalışır. Ve ancak bu yolla onlarla kendisini güvenlikte hissedebilir. Eğer ailesinde birbirleriyle anlaşmayan taraflar varsa, ailedeki en güçlü kişi ya da gruba bağlanacaktır. Onlara boyun eğerek, kendisini daha az zayıf ve daha az yalıtılmış yapan bir ait olma ve destek duygusu kazanacaktır.

İnsanlara *karşı bir tutum* takınırken, çevresinde kendisine yönelik bir düşmanlık olduğuna inanır ve bunu kabul eder, bilinçli ya da bilinçsizce, kavga etmeye karar verir. Öteki insanların kendisine yöne-

lik duygularına ve niyetlerine kesinlikle güvenmez. Kendisi için açık olan her yoldan başkaldırır. Kısmen kendini korumak ve kısmen de öç almak için daha güçlü olmak ve onları yenmek ister.

İnsanlardan uzaklaşırken ait olmayı da kavga etmeyi de istemez, ancak insanlardan uzak durmaya karar verir. Diğer insanlarla öyle pek fazla ortak şeyleri olmadığına, onların şöyle ya da böyle kendisini anlamadıklarına inanır. Kendisine ait bir dünya —doğadan, oyuncak bebeklerden, kitaplardan, düşlerden oluşan bir dünya— kurar.

Bu üç tutumun her birisinde temel kaygının içerdiği öğelerden birisi aşırı bir önem kazanır: İlkinde çaresizlik, ikincisinde düşmanlık, ve üçüncüsünde yalıtım. Ama çocuk bu üç yoldan birisinin isteyerek seçmez. Çünkü bu tutumların geliştiği koşullar altında mutlaka hepsi de var olacaktır. Genel tabloda gördüğümüz şey, sadece baskın çıkan tutumdur.

Şimdi tam gelişmiş bir nevroza geri dönecek olursak, bu tam bir açıklık kazanacaktır. Hepimiz, tanımladığımız tutumlardan birisinin belirgin olduğu yetişkinler tanırız. Ama diğer eğilimlerin devre dışı kalmadığını da görebiliriz. Belirgin bir şekilde başkalarına yaslanan ve boyun eğen bir tipte ayrıca saldırganlık eğilimleri ve bir coşkusal yalıtım ihtiyacı da gözleyebiliriz. Yine belirgin bir biçimde düşmanca olan bir insanda uysallık eğilimleri de vardır ve o da coşkusal uzaklığa ihtiyaç duyar. Ve coşkusal açıdan yalıtılmış bir kişilik, düşmanlıktan ya da sevecenlik arzusundan yoksun değildir.

Yine de ağır basan tutum, güncel (gerçek) işleyişi en çok belirleyen tutumdur. Bu, belli bir insanın başkalarıyla başa çıkma konusunda kendisini en rahat hissettiği yollara ve araçlara karşılık gelir. Bu nedenle coşkusal açıdan yalıtılan tip gerçekte başkalarını güvenli bir uzaklıkta tutabilmek için bütün bilinçsiz yöntemleri kullanacaktır. Çünkü onlarla yakın bir ilişkiyi gerektiren bir ortamda kendisini çıkmazda hissedecektir. Ayrıca ağır basan tutum her zaman olmasa da çoğunlukla bireyin bilinç düzeyine ulaşmaya en elverişli olanıdır.

Bu, daha az belirgin olan tutumların daha az güçlü olduğu anlamına gelmez. Örneğin açıkça bağımlı, uysal olan bir insandaki başkalarına egemen olma arzusunun sevecenlik ihtiyacından daha az

yoğun olduğunu; saldırganca dürtülerini dile getirme yollarının daha dolaylı olduğunu söylemek sık sık zor olacaktır. Dibe çöken eğilimlerin gücünün çok büyük olabileceği, ağır basan eğilimle uyarlanan tutumun tersine çevrildiği birçok olayda açıklık kazanır. Bu tür bir tersyüz edimini çocuklarda görebiliriz, ama bu sonraki yaşamda da başgösterebilir. Someres Maugham'ın *The Moon and the Sixpence* (Ay ve Altı Peni) adlı eserindeki Strickland buna güzel bir örnek olurdu. Kadınların özgeçmişleri sık sık bu tür bir değişmeyi ortaya çıkarır. Daha önce hırslı, erkeksi, asi olan bir genç kız, aşık olduktan sonra uysal, kesinlikle hırstan yoksun, bağımlı bir kadın olabilir. Ya da ezici deneyimlerin baskısı altındaki yalıtkan bir insan hastalıklı bağımlılığa girebilir.

Bu tür değişmelerin, sonraki deneyimlerin önemli olup olmadığı, çocukluk yaşantımızın bizi kesinlikle belli bir doğrultuya yönelterek değişmez bir şekilde koşullandırıp koşullandırmadığı yolunda sık sık dile gelen bir soruya belli ölçülerde ışık tuttuğunu eklemek gerek. Nevrotik gelişmeye çatışmalar açısından yaklaşmak, bu soruya genelde önerilenden daha doyurucu bir yanıt vermemizi sağlar.

Olasılıklar şöyle sıralanabilir: Eğer ilk çocukluk ortamı kendiliğinden gelişim üzerinde aşırı yasaklayıcı bir etki yapmazsa, sonraki deneyimler, özellikle ilk gençlik yıllarındaki deneyimler şekillendirici bir etkiye sahip olabilir. Ancak eğer ilk deneyimlerin etkisi çocuğu katı bir yapıda şekillendirecek kadar güçlüyse, yeni hiçbir deneyim bir dönüm noktası yaratamayacaktır. Bunun bir nedeni kısmen, bireyin her yeni deneyimi kendi kurulu düzeninin diliyle yorumlamasıdır. Örneğin dostlukla karşılaşan saldırgan tip, bunu ya aptallığın bir daşavurumu ya da onu kullanmaya yönelik bir girişim olarak görüntüleyecektir; böylece yeni deneyimler eski yapıyı pekiştirmeye eğilim göstermenin ötesinde pek bir işe yaramayacaktır. Nevrotik bir insan kendini farklı bir tutama uyarladığı zaman bu, sanki sonraki deneyimler kişilik içinde belli bir değişme yaratmış gibi gözükür. Yine de değişme gözüktüğü kadar köklü değildir. Aslında burada olan şey, iç ve dış baskıların birleşerek onu baskın çıkan tutumundan öteki uç lehine vazgeçmeye zorlamasıdır; ama herşeyden önce çatışmalar olmasaydı bu değişme de olmayacaktı.

Normal insan açısından bu üç tutumun birbirini karşılıklı olarak

dışlayıcı olması için hiçbir neden yoktur. İnsan, başkalarına boyun eğme, kavga etme ve kendini tutma becerisine sahip olmalıdır. Bu üç tutum birbirlerinin tamamlayıcıları olabilir ve uyumlu bir bütünlük oluşturabilir. Eğer birisi ağır basıyorsa bu, sadece tek çizgi boyunca aşırı bir gelişmeye dikkati çeker.

Ama bu üç tutumun nevrozlarda uzlaşmaz oluşunun birkaç nedeni vardır. Nevrotik insan esnek değildir; tutumu belli bir duruma uygun düşsün ya da düşmesin, boyun eğmeye, kavga etmeye ya da uzak durmaya itilir ve başka türlü davranırsa paniğe kapılır. Bu nedenle bu üç tutumun hepsi aynı insanda belli bir oranda bulunduğu zaman birey mutlaka ağır bir çatışmanın kucağına düşecektir.

Çatışmanın boyutlarını genişleten bir başka etken de, bu tutumların insan ilişkileriyle sınırlı kalmaması, habis bir urun organik yapının tamamına yayılması gibi, bu tutumların da yavaş yavaş kişiliğin tamamına sızmasıdır. Bunlar sadece bireyin başkalarıyla olan ilişkisini değil, ayrıca kendisiyle ve genelde yaşamla olan ilişkilerini de içine alarak son bulur. Eğer bu kapsamlı yapının tam anlamıyla farkında olmasaydık, sonuçtaki çatışmayı, nefrete *karşı* sevgi, savunmaya *karşı* boyun eğme, buyurganlığa *karşı* uysallık vs gibi sınıflandırmalı terimlerle ele almaya yatkın olabilirdik. Yine de bu, dine ya da iktidara yaklaşımlardaki farklılık gibi basit bir karşıtlık üzerinde odaklaşarak faşizmi demokrasiden ayırdetmek gibi yanıltıcı olurdu. Elbette bunlar da farklılıklardır ama yalnızca bunlar üzerinde vurgulama yapmak, faşizmle demokrasinin birbiriyle kesinlikle uzlaşmayan iki ayrı yaşam felsefesi ve iki ayrı dünya olduğu gerçeğini bulandırmaya yarayacaktır.

Bir çatışmanın başkalarıyla olan ilişkilerimizde başgöstermesi ve zamanla tümel kişiliği etkilemesi rastlantı değildir. İnsan ilişkileri öylesine belirleyicidir ki bunlar geliştirdiğimiz nitelikleri, kendimiz için oluşturduğumuz amaçları, inandığımız değerleri mutlaka şekillendirecektir. Bütün bunlar da sonuçta başkalarıyla olan ilişkilerimizi etkileyecektir ve bu nedenle kopmaz bir biçimde içiçe geçmişlerdir.*

* Başkalarıyla olan ilişkiyle öze yönelik tutum birbirlerinden ayrılamayacağı için, ara sıra psikiyatri yayınlarında rastlanan ve şu ya da bu etkenin pratik ve teoride en önemli etken olduğu anlamına gelen sav inandırıcı olmaktan uzaktır.

Bana göre uzlaşmaz tutumların yarattığı çatışma nevrozların çekirdeğini oluşturmaktadır ve dolayısıyla *temel* olarak adlandırmayı hak etmiştir. Ve burada *çekirdek* terimini bunun önemli oluşundan ötürü sadece benzeştirme anlamında değil, ayrıca nevrozun kaynaklandığı dinamik merkez olduğunu vurgulamak için kullandığımı eklememe izin verin. Bu varsayım, sonuçları bunu izleyecek bölümlerde açıklık kazanacak yeni bir nevroz kuramının çekirdeğidir. Geniş anlamda ele alınırsa bu kuram, nevrozlarının insan ilişkilerindeki bir rahatsızlığın belirtisi olduğu yolundaki daha önce savunduğum görüşün bir gelişimi olarak değerlendirilebilir.*

* Bu görüş ilk önce *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* adlı kitabımda sunuldu ve *New Ways in Psychoanalysis (Psikanalizde Yeni Yollar)* ve *Self-Analysis (Kendi Kendine Psikanaliz)* adlı kitaplarımda geliştirildi.

Üçüncü Bölüm

İNSANLARA YÖNELME

Temel çatışmayı, bunun işleyişini birkaç insanda kısaca göstererek sunmak olanaksızdır. Bu çatışmanın yıkıcı gücü yüzünden nevrotik birey, bunun çevresine hem bunu gözden ırak tutmasına hem de arı bir biçimde yalıtılamayacak kadar derinlere gömmesine yarayan bir savunma duvarı çeker. Bunun sonucu olarak yüzeyde görünen şey çatışmanın kendisinden çok, çeşitli çözüm girişimleridir. Dolayısıyla durum tarihçelerinin basit bir biçimde ayrıntılarına inilmesi bu çatışmanın tüm sonuçlarına ve küçük farklılıklarına tam bir açıklık kazandırmayacaktır; böyle bir sunu zorunlu olarak gereğinden çok ayrıntı taşıyacak ve bu nedenle oldukça bulanık bir tablo oluşturacaktır.

Bunun yanısıra bir önceki bölümde çizilen tablonun da tamamlanması gerekiyor. Temel çatışmanın içerdiği herşeyi anlayabilmek için, karşıt öğelerin her birisini ayrı ayrı ele alıp inceleyerek işe başlamamız gerekiyor. Şu ya da bu öğenin ağır bastığı ve birey içindaha çok benimsenebilir olan öze karşılık geldiği bireysel tipleri gözleyerek bunu başarıyla yapabiliriz. Basitlik uğruna uysal, saldırgan ve yalıtkan kişilik gibi tiplerle sınıflandırma yapacağım.* Her bir durumda, gizlediği çatışmaları olabildiğince konu dışı tutarak, birey için en çok benimsenebilir olan tutum üzerinde odaklaşacağız. Her bir tipte başkalarına yönelik temel tutumun, belli ihtiyaçlar, nitelik-

* Burda "tipler" terimini sadece farklı tipik özelliklere sahip bireyler için bir basitleştirme amacıyla kullandım. Bu ya da bundan sonraki iki bölümde yeni bir tipbilimi oluşturmaya kesinlikle kalkışmış değilim. Bir tipbilim elbette arzu edilir birşey ama daha geniş bir temel üzerine oturtulması gerekir.

ler, duyarlılıklar, kaygılar ve özel bir değerler grubu yarattığını ya da en azından bunları beslediğini göreceğiz.

Bu yolla ilerlememizin bazı hataları olabilir ama ayrıca belli yararları da vardır. Herşeyden önce belli bir davranışlar, tepkiler, inançlar vb grubunun işlevlerini ve yapısını, bunların oldukça belirgin olduğu tiplerde ele alırsak, bunların bir ölçüde bulanık ve karışık olduğu olaylardaki benzer bileşenlerini tanımak daha kolay olacaktır. Ayrıca sulandırılmamış tabloya bakmamız, üç tutumun yapısal uyuşmazlığına tam bir açıklık kazandırmamıza yarayacaktır. Faşizme *karşı* demokrasi örneğimize dönecek olursak: Demokratik ve faşist öğretiler arasındaki farka dikkati çekmek isteseydik, bazı demokratik ideallere duyulan bir inancın faşist yöntemlere yönelik gizli bir özlemle birleştiği bir insanı sunarak işe başlamazdık. Bunun yerine, ilk önce nasyonal sosyalist yazılardan ve etkinliklerden faşist bir kafanın tablosunu elde etmeye çalışır ve bunları da demokratik yaşam biçiminin en belirgin özellikleriyle karşılaştırmaya geçerdik. Bu bize, iki inançlar grubu arasındaki karşıtlığa ilişkin net bir görüş kazandırırdı ve böylece bu ikisi arasında bir uzlaşma sağlamaya çalışan bireyleri ve grupları anlamamıza yardım etmiş olurdu.

1.guruptaki uysal (boyun eğmeci) tip, insanlara "yönelmeye" uygun düşen bütün özellikleri sergiler. Belirgin bir sevecenlik ve onaylanma ihtiyacı ve bir "eşe" yönelik —yani, "bütün yaşam beklentilerini onun için yerine getirecek ve iyiye ya da kötüye bütün sorumluluğu üstlenecek, başarılı kullanımı en önemli konu olan"* bir arkadaş, sevgili, koca ya da karıya— duyulan özel bir ihtiyaç sergiler. Bu ihtiyaçlar, bütün nevrozlarda ortak olan tipik özelliklere sahiptir; yani bunlar, zorlanımlıdır ve koşul ya da durum ayrımı gözetmeyen ihtiyaçlardır ve engellendikleri zaman kaygı ya da umutsuzluk yaratırlar. Bunlar, bireyin öteki insanlara yönelik gerçek duygusundan olduğu kadar, "bu insanların" yapısal değerlerinden de neredeyse bağımsız olarak etkinlik gösterirler. Bu ihtiyaçlar dışavurumlarında ne kadar farklılık gösterirse göstersin, hepsi de insan yakınlığına yönelik bir arzu, bir "ait olma" arzusu çevresinde yoğunlaşır. İhtiyaçların koşul ya da durum ayrımı gözetmeyen yapısı yüzünden uysal tip,

* Horney'in *Kendi Kendine Psikanaliz* adlı eserinden alıntı.

kendi uyumluluğunu ve çevresindeki insanlarla olan ortak ilgilerini gözünde büyütmeye ve ayırıcı etkenleri gözardı etmeye yatkın olacaktır*. İnsanları bu yolla yanlış yargılamasının nedeni cahillik, aptallık ya da gözlem yetisinden yoksunluk değildir, bunu belirleyen şey, onun zorlanımlı ihtiyaçlarıdır. Kendisini —bir hastanın resimlerinde gösterdiği gibi— garip ve tehlikeli hayvanlarla çevrili bir bebek gibi hisseder. Sözkonusu resmi çizen hanım hasta, resmin orta yerine minicik ve çaresiz oturmuştu, yakınında onu ısırmaya hazır kocaman bir ayı, onu dişleyecek olan bir köpek, üzerine atlayabilecek bir kedi, onu boynuzlayabilecek bir boğa vardı. Aslında bu durumda, daha çok ürkütücü olan daha saldırganların, "sevgisi" en çok gerekli olanlar oluşunun dışında diğer varlıkların gerçek doğasının hiçbir önemi yoktur. Kısaca bu tip hoşlanılmaya, istenmeye, arzulanmaya, sevilmeye; beğenildiğini, benimsendiğini, hoş karşılandığını, onaylandığını, kabul edildiğini hissetmeye; ihtiyaç duyulmaya, başkaları için özellikle belli bir insan için önemli olmaya; yardım edilmeye, korunmaya, özel ilgi ve bakım görmeye, elinden tutulmaya ihtiyaç duyar.

Analizin akışı içinde bir hastanın dikkati bu ihtiyaçların zorlanımlı yapısına çekilince, bütün bu arzuların oldukça "doğal" olduğunu öne sürmeye yatkın olacaktır. Ve elbette burada hastanın savunması sözkonusudur. Varlığının tamamı sevecenlik arzusunun hepten kötürüm edilmesine yol açacak kadar sadistlik eğilimlerine (daha sonra tartışılacak) kapılan insanları katmazsak, herkesin hoşlanıldığını hissetmek, ait olmak, yardım görmek vb istediğini varsayabiliriz. Hastanın yanıldığı nokta, sevecenlik peşindeki çılgınca arayışının tamamının içten olduğunu öne sürmesidir, buna karşın gerçekte onun kendini güvende hissetmeye yönelik doyumsuz dürtüsü, bu arayışın içten olan bölümünü aşırı ölçüde gölgeler.

Bu dürtüyü doyurma ihtiyacı öylesine sürükleyicidir ki, herşey bu amaca yöneltilir. Ve birey süreç içinde kendi kişiliğini şekillendiren belli nitelikler ve tutumlar geliştirir. Bunlardan bazıları kendini sevdirecek nitelikler olarak adlandırılabilirdi. Başkalarının ihtiyaç-

* *Bkz. Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, sevecenlik ihtiyacıyla ilgili 2. ve 5. bölümler, age; ve *Kendi Kendine Psikanaliz*, hastalıklı bağımlılıkla ilgili 8. bölüm.

larına yönelik —coşkusal açıdan anlayabildiği şeyler çerçevesinde— bir duyarlılık kazanır. Örneğin yalıtkan bir kişinin insanlardan uzak durma arzusunun farkında olmayabilir ama bir başkasının yakınlık, yardım, onay, vb ihtiyaçlarına karşı uyanık olacaktır. Otomatik olarak, başkalarının beklentilerini ya da onların beklentileri olduğuna inandığı şeyleri, çoğunlukla kendi gerçek duygularını gözden yitirecek ölçüde yerine getirmeye çalışır. "Özgecil," özverili ve —sevecenlik için duyduğu sınırsız ihtiyaç dışında— kimseden pek birşey istemeyen bir insan olur. Kalbinin derinliklerinde, başkalarına pek fazla ilgi duymadığı, onları ikiyüzlü ve bencil olarak değerlendirmeye yatkın olduğu gerçeğine gözlerini kapar. Ama —bilinçsiz gelişen birşey için bilinçli bir terim kullanabilirsem— kendisini, herkesten hoşlandığına, onların "hoş" ve güvenilmeye değer insanlar olduklarına inandırır, bu, içler acısı düşkırıklıkları yaratmakla kalmayıp, ayrıca bireyin genel güvensizliğini de artıran bir aldatmacadır.

Bu nitelikler bireyin kendisine gözüktüğü kadar değerli değildir, bunun nedini kısmen kendi duygularına ya da yargısına başvurmak yerine başkalarından istemeye itildiği herşeyi körü körüne onlara vermesi ve bir nedeni de bu verilenlerin karşılığı gelmediği zaman derinlemesine rahatsız olmasıdır.

Bu niteliklerin arasında, bunlarla içiçe geçen ve öfkeli bakışlardan, tartışmalardan, rekabetten kaçınmayı amaçlayan bir başka tutum daha vardır. Kendini arka planda tutmaya eğilim gösterir, ilgi merkezini başkalarına bırakarak ikinci planda kalır; uysal, uyumlu olur ve —en azından bilinç düzeyinde— çekememezlik duymaz. Herhangi bir öç alma ya da zafer arzusu öylesine derinlere bastırılır ki, böylesine kolayca gönlünün alınmasına ve hiçbir zaman uzun süreli içerleme duymamasına kendisi bile şaşırır. Bu bağlamda önemli olan birşey de otomatik olarak suçu omuzlanma eğilimidir. Yine gerçek duyguları ne olursa olsun —yani gerçekten de suçluluk duysun ya da duymasın— başkalarından çok kendini suçlayacak ve kendine eleştirel gözle bakmaya eğilim gösterecek ya da kesinlikle asılsız olan bir eleştiri veya beklenen bir saldırı karşısında özür dileyici olacaktır.

Bu tutumlardan, belirgin ketlemelere yönelik belirsiz bir geçiş vardır. Her türlü saldırganca davranış onun için tabu olduğundan,

burada kendini ortaya koymayla, eleştirel olmayla, hak talebinde bulunmayla, bir emir vermeyle, bir izlenim bırakmayla, hırslı amaçlar için çaba göstermeyle ilgili ketlemeler buluruz. Ama ayrıca yaşamının tamamı diğer insanlara yöneldiği için, ketlemeleri sık sık, onu kendisi için birşey yapmaktan ya da birşeyden kendi başına haz duymaktan alıkoyar. Bu, bir başkasıyla paylaşılmayan deneyimin — ister bir yemek, ister bir gösteri, müzik, doğa olsun— anlamsızlaşması noktasına ulaşabilir. Eğlence üzerindeki bu denli katı bir sınırlamanın onun yaşamını zayıflatmakla kalmayıp, başkalarına duyduğu bağımlılığı daha da artırdığını söylemeye gerek bile yok.

Az önce adlandırılan niteliklerin idealleştirilmesinin* dışında bu tip, kendine özgü bazı tutumlara sahiptir. Bunlardan birisi kendisini zayıf ve çaresiz birisi olarak görme duygusudur. Bir "zavallı küçük ben" duygusu. Kendi kaynaklarıyla başbaşa bırakıldığı zaman palamarları sökülen bir gemi gibi ya da peri annesinden yoksun kalan Cindrella gibi kendini yitik hisseder. Bu çaresizlik kısmen gerçektir; hiçbir koşul altında belki de kavga ya da rekabet edemeyeceği duygusu elbette gerçek bir zayıflık yaratır. Bunun yanısıra çaresizliğini açıkça kabul eder ve bunu başkalarından saklamaz. Çaresizlik, rüyalarda da abartılı bir şekilde vurgulanabilir. Bu tip sık sık buna bir yakarı ya da savunma aracı olarak başvurur: "Beni sevmeli, korumalı, bağışlamalısın, beni terketmemelisin *çünkü* öylesine zayıf ve çaresizim ki."

İkinci bir özgünlük, bu tipin kendini arka planda tutma eğiliminden kaynaklanır. Herkesin kendisinden daha üstün, daha çekici, daha zeki, daha iyi eğitim görmüş, daha değerli olduğuna inanır. Kendini ortaya koymaktan ve yapısal güçten yoksun oluşu sahip olduğu yetileri zayıflattığı için bu duygu da gerçek bir temele sahiptir; ama kesinlikle başarılı olduğu alanlarda bile bu aşağılık duygusu onun bir başkasının —gerçek yeteneği ne olursa olsun— becerisinin kendisininkinden daha büyük olduğuna inanmasına neden olur. Saldırgan ya da kibirli insanların bulunduğu ortamlarda kendi değerliliğine ilişkin duygusu daha da azalır. Ne var ki yalnız olduğu zamanlarda bile kendi niteliklerine, yeteneklerine, becerilerine olduğu kadar

*Bkz. 6. Bölüm, İdeal İmaj

nesnel varlığına da olduğundan az değer biçmeye eğilim gösterir.

Üçüncü bir özgünlük de başkalarına olan genel bağımlılığının bir parçasıdır. Bu, onun kendini başkalarının onun hakkında düşündükleriyle değerlendirmeye yönelik bilinçsiz eğilimidir. Özsaygısı, başkalarının onu onaylamasıyla ya da ayıplamasıyla, onların sevecenlikleriyle ya da bunun yokluğuyla birlikte inip çıkar. Bu nedenle her reddedilme onun için gerçek bir felakettir. Eğer birisi yaptığı bir çağrıya karşılık vermeyi başaramazsa, bu konuda bilinç düzeyinde mantıklı olabilir, ama içinde yaşadığı özgün dünyaya uygun olarak, özsaygı barometresi sıfıra düşer. Başka bir deyişle her eleştiri, reddedilme ya da terkedilme ürkütücü bir tehlikedir ve kendisini bu yolla tehdit eden kişinin saygısını yeniden kazanmak için en umutsuz çabaları ortaya koyabilir. Bu konudaki arsızlığının nedeni gizemli bir "mazoşizm" eğilimi değildir, bu, kendi iç önermeleri temelinde yapabileceği tek mantıksal şeydir.

Bütün bunlar onun özel değerler grubunun oluşmasına katkıda bulunur. Doğal olarak değerlerin kendileri de az ya da çok ussaldır ve onun genel olgunluk düzeyine bağlı olarak onaylanır. Bu değerler, iyilik, yakınlık, sevgi, içtenlik, özgecilik, alçakgönüllülük doğrultularındadır; buna karşın bencillikten, hırstan, kabalıktan, saygısızlıktan, güç kullanımından —bu niteliklere "güçlü olmaya" karşılık geldikleri için aynı zamanda gizliden gizliye hayranlık duyabilse de— tiksinir.

Bu durumda bunlar, nevrotik insanlara "yönelmenin" içerdiği öğelerdir. Bunları uysallık ya da bağımlılık gibi herhangi bir terimle tanımlamanın ne kadar yersiz olacağı açıklık kazanmış olsa gerek, çünkü bunların içinde bir düşünme, hissetme, edimde bulunma yolunun tamamı —bütün bir yaşam biçimi— yatmaktadır.

Çelişik etkenleri tartışmayacağımı söylemiştim. Ama karşıt eğilimlerden bastırılanların, ağır basanları ne ölçüde pekiştirdiğini farkedemediğimiz sürece, bireyin bu tutumların ve inançların tamamına ne kadar katı bir biçimde tutunduğunu tam olarak anlayamayız. Bu nedenle tablonun öteki yüzüne şöyle bir göz atacağız. Uysal tipi analiz ederken derinlemesine bastırılan çeşitli saldırganlık eğilimleri buluruz. İnsanlara yönelik görünüşteki ilgisinin tam tersine kaba bir ilgi yokluğuna, dikbaşlılık tutumlarına, bilinçsiz asalaklık ya da

başkalarını kullanma eğilimlerine, başkalarını kontrol etme ve yönlendirmeye başkalarından üstün olmaya ya da kinci zaferden haz duymaya yönelik dinmeyen ihtiyaçlarla karşılaşırız. Bastırılan itkilerde doğal olarak tür ve yoğunluk farklılıkları görülür. Bunlar kısmen başkalarıyla olan eski elverişsiz deneyimlere tepki olarak yükselir. Örneğin bir yaşam öyküsünde sık sık, beş ya da sekiz yaşına dek, sonradan yerini uysallığa bırakmak üzere ortadan kalkacak olan huysuzluk ve öfke patlamaları buluruz. Ama birçok kaynak kesintisiz olarak düşmanlık yarattığı için, saldırganlık eğilimleri daha sonraki deneyimler tarafından da beslenir. Bu noktada bütün bunlara ayrıntılarıyla eğilmek konudan epeyce uzaklaşmamıza neden olacaktır; burada öz-gizlemenin ve "iyiliğin," çiğnenmiş ve yaralanmış olma duygusuna davetiye çıkardığını; ayrıca diğer insanlara duyulan bağımlılığın, sonuçta beklenen bolca sevgi ya da benimsenme ufukta gözükmediği zaman bir baştan savılmış, reddedilmiş, ihmal edilmiş ve küçük düşürülmüş olma duygusuna yol açan kuraldışı bir duyarlılık yarattığını söylememiz yeterli olacaktır.

Bütün bu duyguların, itkilerin, tutumların "bastırıldığını" söylerken, bu terimi Freud'un sözkonusu ettiği anlamda yani, bireyin bunların farkında olmamakla kalmayıp, bunları hiçbir zaman farkına varmamaya yönelik, bunların izlerinin kendisi ya da başkaları önünde açığa çıkabileceği korkusuyla, her an bunları kaygıyla gözetleyecek kadar katı ve değişmez bir ilgi duyduğu anlamında kullanıyorum. Bu nedenle her bastırma bizi şu soruyla karşı karşıya getirir: Kendi içindeki belli güçleri bastırırken bireyin gerçekte ilgilendiği şey nedir? Uysal tip durumunda birkaç yanıt bulabiliriz. Bunların çoğunu ancak, daha sonra ideal imajı ve sadistlik eğilimlerinin tartışırken anlayabiliriz. Bu noktada anlayabileceğimiz şey, düşmanlık duygularının ya da bunu dile getirmenin, bireyin başkalarını sevme ve onlar tarafından sevilme ihtiyacını tehlikeye sokacağıdır. Buna ek olarak, herhangi bir türden saldırganca, hatta kendini ortaya koyucu bir davranış bile ona bencilce gözükecektir. Bunu kendi içinde ayıplayacak ve dolayısıyla başkalarının da ayıplayacağına inanacaktır. Ve bu tür bir ayıplanma riskini göze alamaz, çünkü öz-saygısı bütünüyle başkalarının onayına çok fazla bağlıdır.

Bütün saldırganca, hırslı, girişimci duyguların ve dürtülerin bas-

tırılmasının bir başka işlevi daha vardır. Bu, nevrotik bir insanın çatışmalarını ortadan kaldırmaya ve bunun yerine bir birlik, bütünlük duygusu yaratmaya yönelik olarak yaptığı birçok girişimden birisidir. Kendi içimizde bir bütünlük özlemi mistik bir arzu değildir, ancak yaşamdaki —birey sürekli olarak karşıt doğrultularda itildiği zaman olanaksız olan— işleyişi koruma zorunda olmanın pratik gerçekliği tarafından ve sonuç olarak ürkütücü parçalanma korkusuna eşdeğerde olan birşey tarafından artırılır. Bütün tutarsız öğeleri dibe bastırarak bir başka eğilimi öne çıkarmak, kişiliği belli bir düzene sokmaya yönelik bilinçsiz bir girişimdir. Bu, nevrotik çatışmaları çözmeye yönelik ana girişimlerden birisidir.

Böylece bütün saldırganca dürtüler üzerinde kesin bir denetleme kurup bunu sürdürmeye yönelik çift yönlü bir ilgi ortaya çıkarmış olduk. Başka türlü bireyin yaşam biçiminin tamamı tehlikeye girecek ve yapay bütünlüğü yerle bir olacaktı. Ve saldırganca eğilimler ne kadar yıkıcıysa, bunları devre dışı bırakma zorunluluğu da o kadar hayati olacaktır. Birey, hiçbir zaman kendisi için birşey istiyor gibi gözükmemek, hiçbir zaman bir isteği geri çevirmemek, her zaman herkesten hoşlanmak, her zaman geri planda kalmak vb için saldırganlık eğilimlerini denetlemeye çalışacaktır. Başka bir deyişle uysallık ve boyun eğme eğilimleri pekiştirilip güçlendirilir; bunlar daha zorlanımlı ve koşul ya da durum karşısında daha az ayrım gözetici bir durum alır.*

Doğal olarak bütün bu bilinçsiz çabalar bastırılan dürtülerin işleyişine ya da kendilerini ortaya koymalarına engel olamaz. Ama bu dürtüler, bireyin yapısına uygun düşen yollardan etkinlik gösterirler ve kendilerini dışavururlar. Birey birtakım isteklerde bulunacaktır, çünkü "çok perişandır," ya da "sevgi" kılığı altında gizliden gizliye karşısındaki insanı baskı altına alacaktır. Artan ve bastırılan düşmanlık ayrıca duruma bağlı sinirlilikten yoğun öfke patlamalarına dek uzanan bir alanda küçük ya da büyük şiddet patlamalarında da ortaya çıkabilir. Bu patlamalar, incelik ve yumuşak huyluluk tablosuna uymamalarına karşın, bireyin kendisine bütünüyle haklı tepkiler olarak gözükür. Ve kendi önermelerine göre oldukça haklıdır da.

---

*Bkz. 2. Bölüm, Sadistlik Eğilimleri.

Başkalarına yönelik isteklerinin aşırı ve bencilce olduğunu bilmezken, ara sıra, kendisine öylesine haksızca davranıldığına ki buna artık daha fazla dayanamayacağına inanmaktan kendini alamaz. Son olarak, bastırılan düşmanlık kör bir öfkenin gücüyle karşı karşıya kalırsa, baş ağrıları ya da mide rahatsızlıkları gibi her türden işlevsel rahatsızlık yaratabilir.

Uysal tipin sahip olduğu tipik özelliklerin çoğu çifte bir güdülenime sahiptir. Örneğin kendini arka planda tuttuğu zaman, sürtüşmelerden kaçınmayı ve böylece başkalarıyla uyum içinde yaşamayı amaçlar; ama bu ayrıca, üstün gelmeye duyduğu ihtiyacın bütün izlerini ortadan kaldırmaya yönelik bir araç da olabilir. Başkalarının kendisinden yararlanmalarına göz yumduğu zaman bu, uysallığın ve "iyiliğin" bir dışavurumudur, ama başkalarını kullanmaya yönelik kendi arzusundan uzaklaşma çabası da olabilir. Nevrotik uysallığın ortadan kaldırılması için, başından sonuna ve uygun bir düzen içinde çatışmanın her iki yanı üzerinde de çalışmak gerekir. Bazen, muhafazakar psikanalitik yayınlardan, "saldırganlığın özgür bırakılmasının" psikanalitik terapinin temel ve zorunlu bir parçası olduğu izlenimi ediniriz. Bu tür bir yaklaşım, konunun içerdiği karmaşıklıkların ve özellikle nevrotik yapılardaki farklılıkların yeterince anlaşılmamasına yol açar. Bu sadece tartışma konusu ettiğimiz uysal tip için geçerlidir ve burada bile geçerliliği sınırlıdır. Saldırganlık itkilerinin su yüzüne çıkarılması özgür bırakıcı bir süreçtir ama "özgür bırakma" kendi içinde bir son olarak değerlendirilirse bu, bireyin gelişmesine kolayca zararlı da olabilir. Sonuçta kişiliğin bütünleşmesi için, bu özgür bırakmayı, çatışmaların en ince ayrıntılarına dek ele alınıp incelenmesi izlemelidir.

Dikkatimizi, sevgi ve cinselliğin uysal tip için oynadığı role çevirme gereğini duyuyoruz. Onun için sevgi, sık sık, uğruna çalışmaya ve yaşamaya değen tek amaç gibi gözükür. Sevgisiz yaşam onun için kuru, kısır, bomboş birşeydir. Fritz Wittles'in zorlanımlı arayışlara uyguladığı bir deyimi * kullanmak gerekirse sevgi, bunun dışında herşeyin bir yana itilmesine dek arkasından koşulan bir yanılsama

* Fritz Wittles, "Unconscious Phantoms in Neurotics," *Psychoanalytic Quarterly*, Vol. VIII, 2. Bölüm, 1939.

olup çıkar. İnsanlar, doğa, iş ya da şu veya bu türden bir eğlence ya da uğraş, bunlara tat ve haz katacak bir sevgi ilişkisi olmadığı sürece kesinlikle anlamsızlaşır. Bizim kültürümüzün koşulları altında bu saplantıya kadınlarda erkeklerden daha sık rastlanması gerçeği, bunun özellikle kadınca bir özlem olduğu görüşünün doğmasına yol açmıştır. Aslında bunun kadınlıkla ya da erkeklikle hiçbir ilişkisi yoktur, ama usdışı ve zorlanımlı bir itki oluşu nedeniyle nevrotik bir olgudur.

Uysal tipin kişilik yapısını kavrarsak, sevginin onun için neden bu kadar önemli olduğunu, neden "alıklığında bir yöntem" bulunduğunu anlayabiliriz. Aslında çelişik zorlanımlı eğilimleri açısından bu, onun için bütün nevrotik ihtiyaçlarını doyurabileceği tek yoldur. Bu, hoşlanılma ihtiyacını doyurmayı olduğu kadar başkalarına (sevgi aracılığıyla) egemen olmayı, ikinci planda kalma ihtiyacını doyurmayı olduğu kadar (eşin kesintisiz saygısı aracılığıyla) üstün gelmeyi de vaad etmektedir. Bu, bir yandan kazandığı ve onu sevimli yapan bütün niteliklerini dile getirmesine izin verirken, öte yandan da bütün saldırganca itkilerini haklı, masum, hatta övgüye değer bir temelde doyurmasına olanak verir. Ayrıca sorunlarının ve çektiği acının kendi içindeki çatışmalardan kaynaklandığının farkında olmadığı için sevgi, bütün bunların emin bir çaresi gibi gözükür; eğer kendisini sevebilecek birisini bulabilirse, *herşey* yoluna girecektir. Bu umudun bir aldatmaca olduğunu söylemek kolay, ama ayrıca onun az ya da çok bilinçsiz olan sonuçlandırma mantığını da anlamamız gerekir. Şöyle düşünür: "Zayıf ve çaresizim; bu düşmanlık dolu dünyada yalnız olduğum sürece çaresizliğim bir tehdit ve tehlike içermektedir. Ama beni herkesten çok sevecek birisini bulursam, artık tehlikede değilim demektir, çünkü o beni koruyacaktır. Onunlayken kendimi ortaya koymaya ihtiyaç duymama gerek kalmaz çünkü ben istemeden ya da açıklamadan o istediğim şeyi anlayacak ve bunu bana verecektir. Aslında zayıflığım bir servet olsa gerek çünkü o benim çaresizliğimi sevecek ve ben de onun gücüne yaslanabileceğim. Kendi başımayken kesinlikle toparlayamayacağım girişimgücü, eğer bu onun için birşeyler yapmak, hatta o istedi diye kendim için birşeyler yapmak anlamına gelirse, serpilip gelişecektir."

Yine formüle edilmiş mantık yürütme terimleriyle, kısmen düşü-

nülen, kısmen hissedilen ve kısmen de oldukça bilinçsiz olan şeyleri kurarak şöyle düşünür: "Yalnız olmak benim için bir işkence. Bu, sadece paylaşamadığım birşeyden haz alamamam değil. Daha büyük birşey; kaygıya, yitiklik duygularına kapılıyorum. Elbette bir Cumartesi gecesi tek başıma sinemaya gidebilirim ya da evde kalıp bir kitap okuyabilirim, ama bu küçük düşürücü birşey olurdu çünkü bu, hiç kimsenin beni istemediğini gösterirdi. Bu nedenle bir Cumartesi akşamı —ya da bu anlamda hiçbir zaman— yalnız kalmamayı özenle tasarlamalıyım. Ama eğer büyük bir aşık bulabilirsem, o beni bu işkenceden kurtarır; asla yalnız kalmam; ister kahvaltı hazırlamak, ister çalışmak olsun, ister bir günbatımını izlemek, şimdi anlamsız olan herşey o zaman bir sevinç olur."

Ve düşünmeyi sürdürür: "Kendime hiç güvenim yok; her zaman, başkalarının benden daha usta, daha çekici, daha yetenekli olduklarını hissediyorum. Sonuna dek götürebildiğim işler bile önemli değil, çünkü bunlardan ötürü kendime bir övünç payı çıkaramıyorum. Blöf yapıyor olabilirdim ya da bu sadece şans eseri olabilirdi. Ve elbette bunu yeniden yapabileceğimden emin olamazdım. Ve insanlar beni gerçekten tanımış olsalardı, benden hiç de hoşlanmazlardı. Ama kendisi için temel bir öneme sahip olduğum ve beni çok seven birisini bulsaydım, ben de herhangi bir insan olurdum." O zaman elbette sevgi bir serabın büyüsüne sahip olurdu. O zaman elbette bunu elde etmek isteyen bir bireyin bunu, bir içerden değişme sürecine tercih etmesi gerekirdi.

Dolayısıyla cinsel ilişki de —biyolojik işlevinin yanısıra— isteniyor olmanın kanıtını içeren bir değere sahiptir. Uysal tip yalıtılmış olmaya ne kadar eğilimliyse —yani coşkusal katılımdan ne kadar korkuyorsa— ya da seviliyor olma konusunda ne denli umutsuzluğa kapılırsa, cinsellik de sevginin yerine konmaya o kadar elverişli olacaktır. O zaman cinsellik, insanca yakınlaşmaya giden tek yol olarak gözükecek ve sevgi gibi bu da gözde büyütülecektir, çünkü bunun gücü de onun için herşeyi çözecektir.

Her iki aşırı uçtan da —yani hastanın sevgi üzerindeki vurgulamasını "doğal" ve bunu gözardı edişini "nevrotik" olarak değerlendirmekten— kaçınırsak, uysal tipin bu doğrultulardaki beklentilerinin, onun yaşam felsefesinin mantıksal bir sonucu olarak başgöster-

ğini görürüz. Nevrotik olaylarda sık sık —ya da her zaman mı?— hastanın bilinçli ya da bilinçsiz mantıksal sonuçlandırmasının kusursuz olduğunu ama yanlış önermelere dayandığını görürüz. Yanıltıcı önermeler, hastanın kendi sevecenlik ihtiyacını ve buna eşlik eden şeyleri bir sevme yetisi sanması ve kendi saldırganca, hatta yıkıcı eğilimlerini denklemin bütünüyle dışında bırakmasıdır. Başka bir deyişle hasta, nevrotik çatışmanın tamamını konunun dışında bırakır. Umduğu şey, çözülmemiş çatışmaların zararlı sonuçlarını, çatışmaların kendi içlerinde herhangi birşeyi değiştirmeksizin, ortadan kaldırmaktır; bu, her nevrotik çözüm girişiminde tipik olan bir tutumdur. Bu girişimlerin kaçınılmaz olarak başarısızlığa mahkum olmasının nedeni işte budur. Yine de bir çözüm olarak sevgi için şunu söylemek gerekir. Uysal tip, hem güçlü hem de ince ruhlu olan ya da nevrozu kendi nevrozuna uyan bir eş bulacak kadar şanslıysa, çektiği acı önemli ölçüde azalabilir ve ortalama ölçüde bir mutluluk bulabilir. Ama kural olarak, dünyadaki cenneti kendisine sunmasını umduğu ilişki onu daha derin bir perişanlığın kucağına atar. Kendi çatışmalarını ilişkiye aktarmaya ve böylece bu ilişkiyi yıkmaya çok yatkındır. En elverişli olasılık bile ancak güncel bunaltıyı giderebilir; çatışmaları gerçek anlamda çözülmedikçe gelişmesi yine engellenmiş olacaktır.

Dördüncü Bölüm

İNSANLARA KARŞI OLMA

Temel çatışmanın ikinci yanını, yani insanlara "karşı olma" eğilimini tartışırken, saldırganca eğilimlerin ağır bastığı tipi inceleyerek, önceki bölümde tuttuğumuz yolu izleyeceğiz.

Tıpkı uysal tipin insanların "iyi, hoş" oldukları inancına sıkı sıkıya sarılma ve tersinin kanıtlarıyla sürekli olarak şaşırtılması gibi, saldırgan tip de herkesin düşman olduğuna inanır ve böyle olmadıklarını kabul etmeyi reddeder. Onun için yaşam, amansız bir kavgadır ve cephe gerisini şeytan tutmuştur. Kabul ettiği istisnaları isteksizce ve sakınımla kabullenir. Tutumu bazen oldukça açıktır, ama çoğunlukla ince bir kentsoylu nezaket katmanıyla, yansızlıkla ve iyi arkadaşlıkla gizlenir. Bu "maske" çıkarcılığa yönelik makyavellice bir tutuma karşılık gelebilir. Yine de bu, aldatmacalardan, içten duygulardan ve nevrotik ihtiyaçlardan oluşan bir tablodur. Hiç kimsenin kafasında onun buyurgan olduğu yolunda bir soru işareti bulunmadığı sürece, başkalarını iyi bir dost olduğuna inandırma arzusu gerçek bir içtenlikle birleşmiş olabilir. Nevrotik sevecenlik ve onaylanma ihtiyacının saldırganca amaçların hizmetine verilen öğeleri bulunabilir. Uysal tip için bu tür bir "maske" gerekli değildir çünkü onun değerleri şöyle ya da böyle toplumsal onayla ya da İsavari erdemlerle çakışır.

Saldırgan tipin ihtiyaçlarının da en az uysal tipinkiler kadar zorlanımlı olduğunu anlamak için, temel kaygının bu insanları da diğerleri kadar yönlendirdiğini kavramamız gerekir. Bunu vurgulamam gerekiyor, çünkü uysal tipte oldukça açık olan korku bileşeni şimdi ele alacağım tipte hiçbir zaman kabul edilmez ya da sergilenmez. Saldırgan tipte herşey güçlü olmaya, güç kazanmaya ya da en azından böyle gözükmeye yöneltilir.

İhtiyaçları, temelde dünyanın, Darwinci bir anlamda sadece çevreye en iyi uyum sağlayanın yaşadığı ve güçlünün zayıfı yok ettiği bir arena olduğu yolundaki inancından kaynaklanır. Ayakta kalmaya en çok katkıda bulunan şey, büyük ölçüde bireyin içinde yaşadığı topluma bağlıdır; ama her zaman için, kaba bir kendi çıkarı peşinde koşma tutumu en önemli yasadır. Böylece saldırgan tipin temel ihtiyacı, başkalarını denetleme ihtiyacı olur. Denetleme araçlarındaki farklılıklar sonsuzdur. Açıktan açığa bir güç uygulaması olabilir, aşırı bir ilgililik ya da insanları yükümlülükler altına sokarak onları dolaylı yollardan kullanma sözkonusu olabilir. Perde arkasındaki güç olmayı tercih edebilir. Mantık yürütme ve önsezgi yoluyla herşeyi başarabileceği anlamına gelen zeka yoluyla yaklaşım sözkonusu olabilir. Özel denetim biçimi kısmen onun doğal becerilerine bağlıdır. Kısmen de çatışan eğilimler karışımına karşılık gelir. Örneğin bu tip aynı anda coşkusal bir yalıtım eğilimi de gösterirse, doğrudan buyurganlıktan kaçınacaktır, çünkü bu onu diğer insanlarla çok yakın bir ilişkiye sokacaktır. Ama eğer sevecenliğe yönelik gizli ihtiyacı büyükse ayrıca dolaylı yöntemler tercih edilecektir. Eğer arzusu perde arkasındaki güç olmaysa bu, sadistlik eğilimlerinin varlığını gösterir çünkü bu, kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarını kullanmak anlamına gelir.*

Aynı zamanda başkalarından üstün olmaya, başarıya, saygınlığa ulaşmaya ya da şu veya bu türden ilgi çekmeye de ihtiyaç duyar. Bu doğrultudaki çabalar, rekabetçi bir toplumda başarı ve saygınlık güç kazandırdığı sürece, kısmen güce yöneltilir. Ama bunlar ayrıca dışarıdan onay, alkış alma ve üstünlük gerçeği yoluyla öznel bir güçlülük duygusu da yaratır. Uysal tipte olduğu gibi burada da ağırlık merkezi bireyin kendisinin dışında yatmaktadır; sadece başkalarından istenen onayın çeşidi farklılık gösterir. Aslında birisi de öteki kadar boşunadır. İnsanlar başarının neden kendilerini daha güvenli hissetmelerini sağlamadığını merak edince, buna neden olarak sadece ruhsal savsaklamalarını gösterirler, ama bunu yapmaları gerçeği, başarının ve saygınlığın genellikle ölçü çubuğu olarak değerlendirilmesinin boyutlarına dikkati çeker.

---

* *Bkz.* 12. Bölüm, Sadistlik Eğilimleri.

Başkalarını kullanma, onları dolandırma, onlardan kendisi için yararlanma ihtiyacı tablonun bir parçasıdır. Her duruma ya da ilişkiye —ister parayla, saygınlıkla, insan ilişkileriyle olsun ister görüşlerle— "Bundan ne kazanabilirim?" açısından bakılır. Bireyin kendisi bilinçli ya da yarı-bilinçli olarak, herkesin bu şekilde davrandığına ve bu nedenle önemli olan şeyin, bunu başkalarından daha etkili bir şekilde yapmak olduğuna inanır. Geliştirdiği nitelikler uysal tipinkilere hemen hemen tam bir karşıtlık gösterir. Katı ve güçlü olur ya da kendine bu görünümü verir. Başkalarının olduğu kadar kendi duygularını da "içli duygusallık" olarak değerlendirir. Sevgi onun için gözardı edilebilir bir rol oynar. Onun için önemli olan hiçbir zaman "aşık olmaması," ya da asla bir ilişkiye girmemesi veya evlenmemiş olması değil, birçok kişiden daha çok arzu edilir olan ve çekiciliğiyle, toplumsal saygınlığıyla ya da ekonomik güvencesiyle kendi konumunu sağlama alacak bir eşe sahip olmaktır. Başkalarına karşı düşünceli olmak için bir neden görmez. "Neden ben düşüneyim? Bırakınız onlar kendi başlarının çaresine baksınlar." Bir sal içindeki iki insandan ancak birisinin hayatta kalabileceğine ilişkin ahlak sorunu terimleriyle, elbette kendi canını kurtarmaya —aptal ve ikiyüzlü olmaya değil— çalışacağını söyleyecektir. Şu ya da bu türden bir korkusu olduğunu kabul etmekten nefret eder ve bu korkuyu denetim altına sokmaya yönelik güçlü yöntemler bulur. Örneğin, haydutlardan korkmasına karşın kendisini boş bir evde kalmaya zorlayabilir; atlara yönelik korkusunu yeninceye kadar at sırtında kalma konusunda ısrar edebilir; yılanlara yönelik korkusundan kurtulmak için bilerek yılanların bulunduğu bilinen bataklıklarda dolaşabilir.

Uysal tip boyun eğme eğilimi gösterirken, saldırgan tip iyi bir kavgacı olmak için elinden gelen herşeyi yapar. Tartışmalarda uyanık ve zekidir ve haklı olduğunu kanıtlamak için yoğun bir püskürtme savaşına girer. Sırtını duvara dayadığı ve kavga etmekten başka seçeneği kalmadığı zaman ustalığının ve gücünün doruğuna ulaşabilir. Bir oyunu kazanmaktan bile korkan uysal tipin tersine kolay kolay kaybeden bir insan değildir ve kesinlikle zafer ister. Uysal tipin suçu kendi üstüne almaya hazır oluşu kadar o da başkalarını suçlamaya hazırdır. Her iki durumda da suçluluğun ele alınması herhangi bir rol oynamaz. Uysal tip, suçluluğa sığınırken karşısındaki

insanı yatıştırmaya itilir. Benzer bir biçimde saldırgan tip de, karşısındaki insanın hatalı olduğuna inanmaz; sadece kendisinin haklı olduğunu savunur çünkü tıpkı bir ordunun herhangi bir saldırıyı geri püskürtmek için güvenli bir kilit noktasına ihtiyaç duyması gibi, o da bu öznel eminlik temeline ihtiyaç duyar. Kesin anlamda zorunlu olmadığı sürece bir hatayı kabul etmek ona, tam bir aptallık olmasa bile bağışlanmaz bir zayıflık gösterisi gibi gözükür.

Saldırgan tipin kötülük dolu bir dünyaya karşı kavga etmek zorunda olma tutumu, keskin bir gerçekçilik duygusu geliştirme gereğiyle uyum içindedir. Hiçbir zaman başkalarındaki herhangi bir hırs, açgözlülük, savsaklama ya da onun kendi amaçlarını engelleyebilecek bir başka şey belirtisini gözden kaçıracak kadar "saf" olmayacaktır. Rekabetçi bir toplumda bu tür nitelikler gerçek bir incelikten daha yaygın olduğu için, saldırgan tip kendisini gerçekçi olarak değerlendirmekte haklı olduğuna inanır. Aslında elbette o da uysal tip kadar tek yanlıdır. Gerçekçiliğinin bir başka yanı da tasarlama ve önsezgi üzerindeki vurgulamasıdır. Her iyi strateji uzmanı gibi o da her ortamda kendi şansını, rakiplerinin güçlerini ve olası tuzakları değerlendirmede çok dikkatlidir.

Kendisini her zaman en güçlü, en zeki, arkasından en çok koşulan insan olarak ortaya koymaya itildiği için, böyle olmanın gerektirdiği yeterliliği ve becerikliliği geliştirmeye çalışır. İşine bağladığı haz ve zeka onu çok sayılan bir işçi ya da kendine ait bir işte başarılı yapabilir. Ne var ki işine kendini kaptıracak denli büyük bir ilgi duyduğu yolunda bıraktığı izlenim bir anlamda yanıltıcıdır, çünkü onun için iş, amaca yönelik bir araçtır. Yaptığı işi sevmez ve bundan gerçek bir haz duymaz; bu, onun duyguları yaşamının dışına sürüp çıkarmasıyla tutarlı bir olaydır. Duygularını bu şekilde boğmasının çift ağızlı bir etkisi vardır. Bir yandan bu, başarı açısından kesin bir ayrıcalıktır çünkü bu onun kendisine daha çok güç ve saygınlık kazındıracak nesnelerin üretiminde iyi yağlanmış bir makina gibi yorulmak nedir bilmeksizin çalışmasına olanak verir. Burada duygular da araya girebilirdi. Bunlar onu inandırıcı bir biçimde daha az fırsatçı çıkar doğrultusunda çalışma çizgisine sokabilirdi; bunlar onun, başarıya giden yolda sık sık kullanılan yöntemlerden kaçınmasına neden olabilirdi; işinden uzaklaşıp, kendi amaçları için yararlı olacak insanlar

yerine doğadan ya da sanattan haz almaya ya da arkadaşların dostluğuna çekilebilirdi. Öte yandan duyguların boğazlanmasından kaynaklanan coşkusal kısırlık, yaptığı işin niteliğine birşeyler yapacaktır; gerçekten de bu, onun yaratıcılığını mutlaka baltalayacaktır.

Saldırgan tip kesinlikle ketlenmemiş bir insan gibi gözükür. Kendi arzularını ortaya koyabilir, emirler yağdırabilir, kızgınlığını dile getirir, kendini savunur. Ama gerçekte ketlemeleri uysal tipinkilerden daha az değildir. Özgün ketlemelerinin ilk bakışta ketlemeler olarak dikkatimizi çekmemesinin baş sorumlusu, toplumumuzun buna verdiği değer değildir. Bu ketlemeler coşkusal alanda yatmaktadır ve saldırgan tipin dostluğa, sevgiye, sevecenliğe, yakın anlayışa, çıkar gütmeyen, eğlenceye yönelik yetisiyle ilgilidir. O, bu sonucusunu bir zaman kaybı olarak değerlendirecektir.

Kendisine ilişkin duygusu, kendisinin güçlü, dürüst ve gerçekci olduğu yolundadır, dünyaya onun gözüyle baktığınız zaman bunların hepsi de doğrudur. Kendi önermelerine göre kendine ilişkin değerlendirmesi kesinlikle mantıklıdır, çünkü onun için acımasızlık güç, başkalarına yönelik saygı yokluğu dürüstlük ve kaba bir kendi amaçları peşinden koşma tutumu gerçekçilik demektir. Dürüstlüğü çizgisindeki tutumu kısmen, gündelik ikiyüzlülükleri zekice gözler önüne serme yetisinden kaynaklanır. Bir olayın yarattığı coşkuyu, insanlık sevgisine ilişkin duyguları ve bunun gibi şeyleri basit bir aldatmaca olarak görür ve toplumsal bilinç ya da İsavari erdem maskelerini indirmek onun için pek zor olmaz. Kendi değerler grubu, yaşama savaşı felsefesi çerçevesinde kurulur. Güç insanı haklı yapar. İnsanlığın ve merhametin canı cehenneme. *Homo homini lupus*..* Burada, nazilerin bize tanıttıklarından pek farklı olmayan değerlerle karşı karşıyayız.

Saldırgan tipin gerçek yakınlığı ve dostluğu olduğu kadar bunların taklitlerini, uysallığı ve boyun eğmeyi de reddetme eğiliminde öznel bir mantık vardır. Ama onun aradaki farkı anlayamayacağını düşünmek bir yanılgı olacaktır. Güçlü bir insanda kuşku götürmez bir dostluk ruhuyla karşılaşınca bunu pekala algılayabilir ve buna saygı duyabilir. Burada sözkonusu olan, bu alanda fazla ayrım gö-

* *Lat.* İnsan insanın kurdudur. (Ç.N.)

zetmeksizin bunun kendisine ters düştüğüne inanmasıdır. Her iki tutum da ona yaşama savaşında yük gibi gözükür.

O zaman neden, daha yumuşak insanca duyguları bu denli şiddetle reddeder? Neden, diğer insanların sevecen davranışlarıyla karşılaştığı anda midesinin bulandığını hisseder? Neden, birisi yanlış bir zaman olarak değerlendirdiği bir anda yakınlık gösterirse o kadar aşağılayıcı olur? Saldırgan tip, onları görünce içi parçalandığı için dilencileri kapısından kovan bir insan gibi davranır. Gerçekten de dilencilere karşı açıkça kötü davranabilir; en basit bir isteği bile ölçüsüz bir şiddetle geri çevirebilir. Bu tür tepkiler ona özgüdür ve analizin akışı içinde saldırganlık eğilimlerinin katılığı azaldıkça çok daha kolayca gözlemlenebilir. Aslında başkalarındaki "yufka yüreklilik" duyguları çizgisindeki tutumu karmaşıktır. Çevresindeki insanlardaki yumuşak başlılığı küçümsediği doğrudur, ama ayrıca bunu sevinçle de karşılar, çünkü bu onun kendi amaçları peşinde koşması için daha özgür olmasına neden olur. Yoksa neden sık sık uysal tipin çekimine kapıldığını —tıpkı uysal tipin sık sık onun büyüsüne kapılışı gibi— hissetsin? Tepkisinin bu kadar aşırı oluşunun nedeni, bunun kendi içindeki bütün sıcak duygularla savaşma ihtiyacı tarafından alevlendirilmesidir. Her türden yakınlığı bir tür içerideki hain işbirlikçi, içeriden çalışan bir düşman olarak gören üstüninsanında Nietzsche, bize bu dinamik güçlerin güzel bir açıklamasını sunar. Bu tür bir insan için "yufka yüreklilik" sadece sevecenlik, acıma ve benzeri duygular anlamına değil, ayrıca uysal tipin ihtiyaçlarında, duygularında ve değer ölçülerinde gizli olan herşey anlamına gelir. Örneğin dilenci olayında gerçek bir yakınlık duygusu akımlarına, dilencinin yakarısını yerine getirmeye yönelik bir ihtiyaca, yardımsever olması gerektiğine ilişkin bir duyguya sahip olabilirdi. Ama bütün bunları kendinden uzaklaştırma ihtiyacı daha büyüktür ve sonuçta dilenciyi geri çevirmekle kalmaz, onu kırar da.

Uysal tipin sevgi yoluyla ulaşmaya çalıştığı farklı itkileri kaynaştırma umudu, saldırgan tip tarafından toplumsal alanda tanınma itkisinde aranır. Tanınmış olmak ona sadece ihtiyaç duyduğu olumlanmayı vaad etmekle kalmaz, başkaları tarafından hoşlanılıyor olmanın ek büyüsünü ve buna karşılık olarak onlardan hoşlanabilir olma olasılığını da korur. Ün böylece çatışmalarına bir çözüm öneriyor

gibi gözüktüğü için, bu tipin arkasından koştuğu bir serap olup çıkar.

Saldırgan tipin mücadele mantığı kural olarak uysal tip durumunda sunulanla özdeştir ve bu nedenle kısaca özetlemek yeterli olacaktır. Saldırgan tip için herhangi bir yakınlık duygusu ya da "iyi" olma yükümlülüğü veya uysallık tutumu, yaşam biçiminin tümel yapısına ters düşecek ve bu yapının temellerini sarsacaktı. Ayrıca bu karşıt eğilimlerin suyüzüne çıkması onu temel çatışmasıyla karşı karşıya bırakacak ve bu nedenle özenle beslediği düzeni —birlik düzenini— yok edecekti. Bunun sonucu ise, bütün yumuşaklık eğilimlerinin bastırılmasının, saldırganlık eğilimlerini pekiştirerek daha bir zorlanımlı hale getirmesidir.

Tartıştığımız bu iki tip konusunda net bir görüşe sahip olursak, bunların polar (karşıt) uçlara karşılık geldiklerini görebiliriz. Birisi için hoş olan, diğeri için iğrençtir. Birisi herkesten hoşlanmak zorundadır, diğeri herkesi potansiyel düşman olarak değerlendirmek. Birisi her ne pahasına olursa olsun kavgadan kaçınmaya çalışır, diğeri bunu kendi yapısının doğal bir öğesi olarak görür. Birisi korkuya ve çaresizliğe dört elle sarılır, diğeri bunları devre dışı bırakmaya çalışır. Birisi nevrotik bir yoldan da olsa insanca ideallere yönelir, diğeri bir yaşama savaşı felsefesine. Ama bunlardan hiçbirisi özgürce yapılan bir seçim değildir; her ikisi de içsel zorunluluklar tarafından belirlenmiştir, zorlanımlıdır ve esneklikten yoksundur. İkisinin buluşabileceği orta bir nokta yoktur.

Şimdi artık tartıştığımız amaç uğruna, tipler sunumuzda geldiğimiz noktanın ilerisine bir adım daha atabiliriz. Temel çatışmanın içeriğini keşfetmeye başladık ve şu ana dek bunun iki yanını, iki farklı tipte ağır basan eğilimler olarak işleyişini gördük. Şimdi atmamız gereken adım, bu iki karşıt tutum ve değer gruplarının eş güçte iş başında olduğu bir insanı görüntülemektedir. Böyle bir insanın, katı bir biçimde karşıt iki doğrultuda güdülendirileceği ve bu nedenle kolay kolay işleyişlerini sürdüremeyeceği açık değil mi? Konunun özü, onun parçalanacağı ve hareket edemeyecek kadar kötürüm olacağıdır. Onu tanımladığımız gruplardan birisine ya da ötekine sokan bir itkiler toplamını devre dışı bırakma çabası ona aittir; bu onun kendi çatışmalarını çözmek için giriştiği yöntemlerden birisidir.

Jung'un terimleriyle konuşursak, bu durumda tek yanlı bir gelişme başından sonuna elverişsiz gözükür. Bu, olsa olsa şekil açısından doğru bir görüştür. Ama bu görüş dinamik güçlerin yanlış yorumlanmasına dayandığı için anıştırdığı şeyler yanlıştır. Jung, tekyanlılık görüşünden yola çıkıp, tedavide hastanın kendi içindeki öteki karşıt yanı benimsemesine yardım edilmesi gerektiğini öne sürünce şunu sormamız gerekiyor: Bu nasıl olabilir? Hasta bunu benimseyemez, sadece algılayabilir. Eğer Jung bu adımın hastayı bütün bir insan yapacağını umuyorsa, bu adımın son bütünleşme için elbette gerekli olduğunu anımsatmamız gerek, ama bu kendi başına sadece bireyin kendi çatışmalarıyla yüzleşmesi anlamına gelir. Jung'un gerektiğince değerlendiremediği şey, nevrotik eğilimlerin zorlanımlı doğasıdır. İnsanlara yönelmeyle insanlara karşı olma arasında —ya da Jung'un söyleyeceği gibi erkeklikle dişilik arasında— sadece güçlülükle zayıflık arasındaki fark gibi bir fark yoktur. Hepimiz hem uysallık hem de saldırganlık potansiyeline sahibiz. Ve zorlanımlı olarak güdülendirilmeyen bir insan, yeterince çaba gösterirse belli bir bütünleşmeye ulaşabilir. Ama her iki yapı da nevrotik olunca, her ikisi de gelişimimiz için zararlı olacaktır. İki istenmeyen şeyin birbirine eklenmesi hoş bir bütün oluşturmaz, iki uyuşmaz şeyden uyumlu bir bütünlük elde edilemez.

Beşinci Bölüm

İNSANLARDAN UZAKLAŞMA

Temel çatışmanın üçüncü yanı, coşkusal yalıtıma, insanlardan "uzaklaşmaya" duyulan ihtiyaçtır. İnsanlardan uzaklaşmayı, bunu kendisi için ağır basan eğilim duruma getiren tipte tartışmadan önce, nevrotik coşkusal yalıtımın ne anlama geldiğini anlamamız gerekir. Bu elbette ara sıra yalnız kalmayı isteme olgusu değildir. Yaşamı ciddiye alan herkes ara sıra yalnız kalmak ister. Toplumumuz, yaşamın dışsal öğeleri içinde bizi öylesine yalayıp yutmuştur ki, yalnızlık ihtiyacına karşı yeterli bir anlayıştan yoksunuz, ancak bunun kişisel doyum için taşıdığı olasılıklar her çağın felsefe ve dinleri tarafından vurgulanmıştır. Anlamlı bir yanlızlık arzusu elbette nevrotik değildir; bunun tersine birçok nevrotik kendi iç derinliklerinden kaçar ve yapıcı bir yalnızlık (inziva) yetisinden yoksunluk, kendi içinde bir nevroz belirtisidir. Sadece eğer insanlarla ilişki kurmaya, onlarla birlikte olmaya dayanılmaz bir gerilim eşlik ediyorsa ve yaşamdan uzaklaşma temelde bu gerilimden kaçmaya yönelik bir araç durumuna gelirse, işte bu yalnız olma arzusu nevrotik coşkusal yalıtımın bir göstergesi olur.

Önemli ölçüde yalıtılmış (insanlardan uzak) bir insanın bazı özellikleri öylesine ona özgüdür ki, psikiyatristler bu özelliklerin sadece yalıtkan tipe ait olduğunu düşünme eğilimi gösterir. Bunlardan en açık olanı, insanlara yönelik genel bir yabancılaşmadır. Onda dikkatimizi ilk çeken şey bu olur, çünkü o özellikle bunu vurgular, ama aslında onun yabancılaşması da diğer nevrotiklerinkinden daha büyük değildir. Örneğin tartıştığımız iki tipte hangisinin daha çok yabancılaşmış olduğu yolunda genel bir görüşe varmak olanaksız olacaktı. Ancak şu kadarını söyleyebilirdik: Uysal tipte bu özellik gizlenir ve bunu keşfettiği an şaşırır ve korkuya kapılır, çünkü yakınlığa

duyduğu tutkulu ihtiyaç onu, kendisiyle başkaları arasında hiçbir boşluğun bulunmadığına inanmaya çok hevesli yapar. Herşeyden önce insanlara yabancılaşma, insan ilişkilerinin bozulduğunun sadece bir göstergesidir. Ama bütün nevrozlarda karşımıza çıkan durum budur. Yabancılaşmanın boyutları, nevrozun aldığı özel biçimlerden çok, bu ilişkilerdeki rahatsızlığın ağırlığına bağlıdır.

Sık sık coşkusal yalıtma (insanlardan uzaklaşmaya) özgü olarak değerlendirilen bir başka tipik özellik de kendine yabancılaşma, yani, coşkusal deneyimlerdeki bir körelme, bireyin ne olduğuna, neyi sevdiğine, neden nefret ettiğine, neyi küçümsediğine, ne umduğuna, neden korktuğuna, neye içerlediğine, inandığına ilişkin bir belirsizliktir. Yine bu tür bir kendine yabancılaşma da bütün nevrozlarda ortak olan bir özelliktir. Nevrotik olduğu ölçüde her insan, uzaktan kumanda edilen bir uçak gibidir ve bu nedenle kendisiyle olan bağını, yakınlığını mutlaka yitirecektir. Yalıtılmış insanlar, Haitili bilginin zombilerine benzeyebilirler: Ölüp büyüyle yeniden diriltilen ruhlar; bunlar, canlı insanlar gibi işleyebilir, çalışabilirler ama içlerinde hayat yoktur. Yine diğerleri, oldukça zengin bir coşkusal yaşama sahip olabilirler. Bu tür farklılıklar var olduğu için kendine yabancılaşmayı sadece coşkusal yalıtıma özgü bir şey olarak değerlendiremeyiz. Yalıtkan insanlarda ortak olan şey daha farklıdır. Bu, birisinin bir sanat ürününe baktığı gibi onların da kendilerine bir tür nesnel ilgiyle bakabilme becerileridir. Belki de bunu tanımlamanın en iyi yolu, bu insanların kendilerine karşı da yaşama yönelik "seyirci" tutumlarıyla aynı olan bir tutuma sahip olduklarını söylemek olacaktır. Bu nedenle sık sık, kendi içlerinde sürüp giden olayların usta bir gözlemcisi olabilirler. Bunun en açık örneği bu insanların rüya sembolleri konusunda sık sık sergiledikleri akıllara durgunluk veren anlama yetisidir.

Belirleyici olan, bu insanların kendileriyle başkaları arasına coşkusal bir uzaklık koymaya duydukları içsel ihtiyaçtır. Daha kesin konuşmak gerekirse bu onların ister sevgide, kavgada, işbirliğinde, ister rekabette olsun, başkalarına şu ya da bu yolla coşkusal açıdan katılmamaya yönelik bilinçli ya da bilinçsiz kararlarıdır. Çevrelerine, içine hiç kimsenin giremeyeceği bir tür büyülü bir çember çizerler. Ve insanlarla yüzeysel olarak "iyi geçinebilmelerinin" nedeni işte

budur. Bu ihtiyacın zorlanımlı yapısı, bu insanların sihirli çemberleri ihlal edildiği zaman dünyaya gösterdikleri kaygı tepkisinde kendini ele verir.

Bu insanların geliştirdiği bütün ihtiyaçlar ve nitelikler katılımdan uzak durmaya yönelik bu temel ihtiyaca yönelir. Bunlar arasında en çarpıcı olanı *öz-yeterlilik* ihtiyacıdır. Bunun en açık dışavurumu da becerikliliktir. Saldırgan tip de becerikli olmaya yatkındır. Ama ondaki bu yatkınlık ruhu farklıdır; onun için bu, düşmanca bir dünyada kendi yaşam kavgasını sürdürmenin ve kavgada diğer insanları yenmeyi istemenin önkoşuludur. Yalıtkan insanda ise bu eğilim ruhu Robinson Crusoe'nunkine benzer: Yaşamak için becerikli olmak zorundadır. Yalıtımını dengeleyeceği tek yol budur.

Çok daha tehkikeli olan bir öz-yeterliliği koruma yolu da, bireyin bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendi ihtiyaçlarını sınırlandırmasıdır. Burada altta yatan kuralın, hiçbir zaman hiç kimseye ya da hiçbirşeye onu vazgeçilmez kılacak kadar bağlanmamak olduğunu anımsarsak, öz-yeterlilik yönündeki çeşitli tutumları daha iyi anlarız. Bu bağlılık, onun insanlardan uzaklığını, coşkusal yalıtımını felç edecekti. En iyisi hiçbirşeye fazla önem vermemektir. Örnek vermek gerekirse: Yalıtılmış kişi gerçek bir haz alma yetisine sahip olabilir ama bu haz şu ya da bu yolla başkalarına bağlıysa, bundan vazgeçmeyi tercih eder. Bir tatil akşamında birkaç arkadaşıyla birlikte olmaktan haz duyabilir ama genel anlamda topluca yaşamaktan ve toplumsal işlevlerden hoşlanmaz. Benzer bir biçimde, rekabetten, prestijden ve başarıdan kaçınır. Yemesini, içmesini ve yaşam alışkanlıklarını sınırlandırmaya yatkındır ve bunları, karşılamak için gerekli olan parayı kazanmak için fazla zaman ya da enerji harcamayı gerektirmeyecek bir düzeyde tutar. Bir küçük düşme olarak değerlendirdiği hastalığa kesin bir içerleme duyabilir, çünkü bu onu başkalarına bağlanmaya zorlar. Bir konu üzerinde kazanmak istediği bilgiye dolaysız ve tek elden ulaşma konusunda ısrar edebilir. Örneğin, Rusya ya da yabancısıysa bu ülke konusunda başkalarının söylediklerine ya da yazdıklarına inanmak yerine, kendi başına görmek ya da duymak isteyecektir. Eğer yabancı bir kentteyken yol sormayı reddetmek gibi saçma boyutlara götürmeseydi, bu tutum etkileyici bir içsel bağımsızlık yaratacaktı.

Bir başka belirgin ihtiyaç da onun gizliliğe (mahremiyete) duyduğu ihtiyaçtır. Bu tip, otel odasının kapısındaki "Rahatsız Etmeyiniz" yazısını kırk yılda bir kaldıran bir insana benzer. Kitaplar bile davetsiz konuklar, dışarıdan birşeyler olarak değerlendirilebilir. Kişisel yaşamına yöneltilen her soru onu şoke edebilir; bir gizlilik perdesine bürünme eğilimi gösterir. Kırkbeş yaşındaki bir hastam bir keresinde, annesinin ona tanrının pencere kepenklerinin arkasından bile bakabileceğini ve onun tırnaklarını yediğini görebileceğini söylediği günden bu yana tanrının herşeyi bilirliğine hala içerlediğini söyledi. Bu hasta, yaşamının en önemsiz ayrıntıları konusunda bile ağzı sıkı bir insandı. Bu tip, eğer insanlar ona "sahip çıkarlarsa" küplere binebilir; bu onun kendisini ayaklar altına alınmış gibi hissetmesine neden olur. Kural olarak tek başına çalışmayı, uyumayı, yemek yemeyi tercih eder. Uysal tipin tam tersine herhangi bir deneyimi paylaşmaktan hoşlanmaz; karşıdaki onu rahatsız edebilirdi. Başkalarıyla birlikte müzik dinlerken, konuşurken ya da yürürken bile gerçek haz ancak daha sonra, geriye dönüp yaşadıklarını gözden geçirirken açığa çıkar.

Öz-yeterlilik ve gizlilik onun en belirgin ihtiyacına, yani tam bağımsızlık ihtiyacına hizmet eder. Kendisi bağımsızlığını olumlu değere sahip birşey olarak değerlendirir. Kuşkusuz, bu ortalama bir değere sahiptir. Eksiklikleri ne olursa olsun yalıtılmış bir insan elbette kurallara uyan bir robot değildir. Rekabetçi savaşımdan uzak oluşuyla birlikte, körü körüne uzlaşmayı reddetmesi ona belli bir bütünlük kazandırır. Buradaki aldanış, bağımsızlığa kendi içinde bir son olarak bakması ve bunun değerinin kesinlikle bununla ne yaptığına bağlı olduğu gerçeğini dikkate almamasıdır. Coşkusal yalıtım olgusu gibi bunun bir parçası olan bağımsızlığı da olumsuz bir yönelime sahiptir; bunun amacı etkilenmemek, zorlanmamak, bağlanmamak, yükümlülük altına girmektir.

Diğer her eğilim gibi bağımsızlık ihtiyacı da zorlanımlıdır ve durum-koşul ayrımı gözetmez. Bu, şu ya da bu yolla zorlama, etki, yükümlülük, vb anlamına gelen herşeye yönelik aşırı bir duyarlılıkta kendini dışavurur. Duyarlılığın derecesi, coşkusal yalıtımın yoğunluğu için iyi bir ölçüttür. Zorlama olarak algılanan şey bireyden bireye değişir. Boyunbağı, ayakkabı, kemer gibi şeylerin verdiği fiziksel

baskı bir zorlama olarak algılanabilir. Bir görüş alanının engellenmesi bir hapsedilmiş olma duygusu uyandırabilir; bir tünelde ya da maden ocağında olmak kaygı yaratabilir. Bu doğrultudaki duyarlılık, kapalı alan fobisine (klastrofobi) tam bir açıklama değildir, ama şu ya da bu ölçüde bunun arka cephesini oluşturur. Olasıysa uzun süreli yükümlülüklerden kaçınır. Bir sözleşme imzalamak, bir yıldan uzun süreli bir kira sözleşmesi yapmak, evlenmek, bu tip için zordur. Yalıtkan insan için elbette evlilik, konunun içerdiği insanca yakınlaşmadan ötürü —bir korunma ihtiyacı ya da eşin kendi özelliklerine tam anlamıyla uyacağına duyulan inanç tehlikeyi bir ölçüde azaltabilse de— her durumda tehlikeli bir konudur. Sık sık, gerdekten önce bir kaygı başgösterir. Ödün vermeyişiyle zaman, çoğunlukla bir zorlama olarak algılanır; bir özgürlük yanılsamasını korumak için birey işine beş dakika geç gitme alışkanlığına sığınabilir. Onun için zaman çizelgeleri bir tehlike içerir; bu tip hastalar, zaman çizelgelerine bakmayı reddeden ve aklına estiği anda istasyona gidip bir sonraki treni beklemeyi yeğleyen adam öyküsünden hoşlanacaklardır. Ondan belli birşeyi yapmasını ya da belli bir tarzda davranmasını bekleyen insanlar, ister bu beklentiler gerçekten de dile getirilsin, ister var oldukları düşünülsün, onu tedirgin eder ve başkaldırmaya iter. Örneğin genellikle armağan vermekten hoşlanabilir ama doğum günü ya da yeni yıl armağanları almayı unutacaktır, çünkü ondan bunlar beklenir. Benimsenen davranış kurallarına ya da geleneksel değerlere uymak onun için tiksindirici birşeydir. Sürtüşmelerden kaçınmak için dışarıdan bunlara uyuyor gibi gözükecektir, ama kendi kafasında bütün geleneksel kuralları ve değer ölçülerini inatla reddedecektir. Son olarak, herhangi bir öneri kendi arzularıyla çakışsa bile bir baskı altına girme olarak algılanır ve direnmeyle karşılaşır. Bu durumda direnme, başkalarını engellemeye yönelik bilinçli ya da bilinçsiz bir arzuyla içiçe geçebilir.

Bütün nevrozlarda ortak olmasına karşın üstünlük duyma ihtiyacını burada önemle vurgulamak gerekir çünkü bu, coşkusal yalıtımla yapısal bir bütünlük içindedir. "Fildişi kulesi" ve "görkemli yalıtım" ifadeleri, gündelik konuşmada bile coşkusal yalıtımla üstünlüğün neredeyse değişmez olarak içiçe geçtiğinin kanıtlarıdır. Belki de hiç kimse özellikle güçlü *olmaksızın* ya da eşsiz bir önemlilik duy-

gusu *taşımaksızın* coşkusal yalıtıma dayanamaz. Klinik deneyimi de bunu doğrular. Yalıtkan bir insanın üstünlük duygusu nesnel bir başarısızlık ya da çatışmalardaki anlık bir artış tarafından geçici olarak parçalandığı an, yalnızlığa dayanamayacak bir duruma gelir ve çılgınca bir sevecenlik ve korunma arayışına kendini kaptırabilir. Yaşam öyküsünde sık sık bu tür dalgalanmalar görülür. Onüç-yirmi yaşları arasında oldukça gönülsüz birkaç dostluk, arkadaşlık kurmuş olabilir, ama kendisini nispeten daha rahat hissettiği oldukça yalıtılmış bir yaşam sürmüştür. İstisna şeyler yapacakken, kendini geleceğe ilişkin fantazilere kaptırmıştır. Ama daha sonra bu fantaziler gerçekliğin sert kayalarına toslayınca paramparça olmuştur. Orta öğrenim yıllarında birinci olmaya yönelik tartışmasız bir isteğe sahipken, kolej yıllarında ciddi bir rekabetle karşı karşıya gelmiş ve geri çekilmiştir. Sevgi ilişkileri kurmaya yönelik ilk girişimleri başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Ya da yaşı ilerledikçe rüyalarının gerçekleşmediğini kavramıştır. Derken insanlardan uzak olmak dayanılmaz bir durum almış ve insan yakınlığına, cinsel ilişkilere, evliliğe yönelik zorlanımlı bir itki onu yiyip bitirmiştir. Sevilmesi koşuluyla her türlü saygısızlığa boyun eğmeye razıdır. Bu tür bir insan psikanalitik terapide geldiği zaman hâlâ belirgin ve açık olmasına karşın coşkusal uzaklığı üzerinde çalışamaz. Başlangıçta istediği tek şey, şu veya bu şeklinde sevgi bulması için yardın edilmesidir. Ancak ve ancak kendini oldukça güçlü hissettiği zaman "yalnız yaşamayı ve bu yalnızlığı sevmeyi" tercih ettiğini büyük bir rahatlama eşliğinde keşfedecektir. Buradaki izlenim, onun sadece eski coşkusal uzaklığına geri döndüğü yolundadır. Ama aslında bu, ilk kez şimdi istediği şeyin coşkusal yalıtım olduğunu yeterince sağlam bir temelde —kendine karşı bile— kabul edebilecek bir durumda olduğu anlamına gelir. Bu an, onun coşkusal uzaklığı üzerinde çalışmak için iyi bir an olacaktır.

Yalıtılmış tip durumunda üstünlük ihtiyacının bazı özel yanları vardır. Rekabetçi savaşımdan tiksindiği için, ısrarlı ve tutarlı çaba yoluyla başkalarından gerçek anlamda üstün gelmeyi istemez. Bunun yerine, kendisi herhangi bir çaba göstermeksizin içindeki hazinelerin farkedilmesi gerektiğine inanır; o kılını bile kıpırdatmak zorunda kalmaksızın insanlar onun büyüklüğüne inanmalıdır. Örneğin rüyalarında uzak bir köyde gizlenmiş olan ve görmek için uzak

yerlerden uzmanların geldiği hazine depoları görüntüleyebilir. Bütün üstünlük inançları gibi bu da bir doğruluk öğesi içerir. Gizli hazine onun sihirli çemberinin içinde kurduğu zihinsel ve coşkusal yaşamı simgeler.

Üstünlük duygusu, bir başka yoldan daha onun kendi eşsizliğine duyduğu inancında dile gelir. Bu, onun kendisini başkalarından ayrı ve farklı hissetmeyi isteyişinin dolaysız bir ürünüdür. Kendisini, bir tepenin başındaki yalnız bir ağaca benzetebilir, buna karşın aşağıdaki ormanın ağaçlarının gelişmesi, çevrelerindeki öteki ağaçlar tarafından engellenmektedir. Uysal tip karşısındaki insana "Benden hoşlanacak mı?" yolunkaki sessiz soruyla bakarken ve saldırgan tip "Ne kadar güçlü ya da düşmanca?" olduğunu anlamaya çalışırken ya da "İşime yarayabilir mi?" diye düşünürken, coşkusal yalıtım içindeki insanın ilk sorusu "İşlerime burnunu sokacak mı? Beni etkilemek mi isteyecek, yoksa yalnız mı bırakacak?" olacaktır. Peer Gynt'in düğme yapımcısıyla karşılaştığı sahne, bu tip bir insanın, başkalarının elinde şekillendirilmiş olma konusunda duyduğu dayanılmaz ürpertinin kusursuz bir sunusudur. Cehennemde kendisine bir odanın ayrılmış olması hoş birşey olacaktı ama bir maden potasına atılmış olmak, şekillendirilmiş ya da başkalarına uyarlanmış olmak tüyler ürperten bir düşüncedir. Kendisini eşsiz bir dokuya ve renkler birleşimine sahip olan ve sonsuza dek hep aynı kalacak olan bir şark halısı gibi hisseder. Kendisini çevrenin zararlı etkisinden korumuş olmasıyla ve bunu sürdürmeye duyduğu kararlılıkla çok övünür. Kendi değişmezliğini el üstünde tutarken, bütün nevrozlarda yapısal olan katılığı kutsal bir ilke mertebesine çıkarır. Kendi yaşayış biçimini inceden inceye işlemeye, buna daha büyük bir saflık ve parlaklık vermeye gönüllü, hatta hevesli olduğu için, bu yaşayış biçimine dışarıdan hiçbir yabancı maddenin katılmaması konusunda ısrar eder. Olanca yalnızlığı ve yetersizliğiyle, karşımıza Peer Gynt'in parolası dikilir: "Kendin için yeterli ol."

Bu tipin coşkusal yaşamı tanımlanan diğer tiplerdeki kadar katı bir yapı izlemez. Yalıtılmış tip durumunda bireysel farklılıklar büyüktür, bunun baş nedeni, ağır basan eğilimleri olumlu amaçlara yönelen—birisinde sevecenlik, yakınlık, sevgi; ötekinde ayakta kalma, yönetme, başarı— diğer iki tipten farklı olarak bu tipin amaçlarının

olumsuz olmasıdır. Karşısındaki insanlara coşkusal açıdan *katılmamak* hiç kimseye ihtiyaç *duymamak* onların kendisini etkilemelerine izin *vermemek* ister. Bu nedenle coşkusal tablo, geliştirilen ya da bu olumsuzluk çatışı altında canlı kalmasına izin verilen arzulara bağlı olacaktır ve coşkusal yalıtımda yapısal olan ve eğilimler olarak tanımlanabilecek ancak birkaç eğilim vardır.

Bütün duyguları bastırmaya, hatta bunların varlığını reddetmeye yönelik genel bir eğilim vardır. Bu noktada, ozan Anna Maria Armi'nin yayımlanmamış bir romanından bir pasajı buraya aktarmak istiyorum, çünkü bu sadece bu eğilimi değil, coşkusal yalıtım içindeki insanın tipik tutumlarını da ustaca dile getirmektedir. İlk gençliğini anımsayan romanın baş kahramanı şunları söyler: "Güçlü bir fiziksel bağı (babamla olduğu gibi) ve güçlü bir ruhani bağı (kahramanlarımla olduğu gibi)görüntüleyebiliyordum, ama bu bağın duyguyu nereden ya da nasıl aldığını göremiyordum; kısaca duygular diye bir şey yoktu —insanlar diğer birçok konuda olduğu gibi bu konuda da yalan söylemişlerdi. Tepeden tırnağa buz kesilmişti B. 'Peki ya özveriyi nasıl açıklıyorsunuz?' dedi. Bir an için, sözlerindeki gerçek beni sersemletmişti; derken özverinin de bir başka yalan olduğuna ve yalan olmadığı zaman da fiziksel ya da ruhsal bir edim olduğuna karar verdim. O zamanlar tek başıma yaşamayı, asla evlenmemeyi, pek fazla konuşmaksızın, yardım istemeksizin güçlü ve huzur dolu olmayı düşlerdim. Kendi üzerimde çalışmak, özgür, daha özgür olmak, açıkça görmek ve yaşamak için düş kurmayı bırakmak istedim. Ahlakın hiçbir anlamı olmadığını; kesinlikle doğru olduğu sürece iyi ya da kötü olmanın hiçbir farkı olmadığını düşündüm. En büyük günah yakınlık aramak ya da yardım beklemekti. Ruhlar başında nöbet beklenmesi gereken mâbetlermiş gibi geliyordu ve bu mâbetlerin içlerinde her zaman, sadece rahiplerin ve koruma görevlilerinin bildikleri garip törenler yapılıyordu."

Duygunun reddedilmesi temelde diğer insanlara yönelik duygularla ilgilidir ve hem sevgiye hem de nefrete uygulanır. Bu, başkalarından belli bir coşkusal uzaklıkta kalma ihtiyacının mantıksal bir sonucudur, çünkü bilinçli olarak algılanan güçlü bir sevgi ya da nefret onu ya başkalarına yaklaştıracak ya da onlarla çatışmasına neden olacaktı. H. S. Sullivan'ın uzaklık makinası terimi buraya uygun bir

terimdir. Bundan, duyguların insan ilişkileri alanlarında bastırılacağı ve kitaplar, hayvanlar, doğa, sanat, yiyecek, vb şeyler dünyasında etkin duruma geçeceği sonucunun çıkarılması gerekmez. Ama bu önemli bir tehlike içermektedir. Derin ve tutkulu bir coşku yetisine sahip bir insan için duyumsamayı hepten bastırmaksızın —ki en önemlisi budur— sadece duyguların bir bölümünü bastırmak olanaksız olabilir. Bu, tartışmaya açık bir mantık yürütmedir ama elbette aşağıdaki doğrudur: Yaratıcı dönemlerinde duyumsamakla kalmayıp, buna anlatım da kazandırabildiklerini kanıtlayan yalıtılmış tipin sanatçıları çoğunlukla, genellikle ilkgençlik yıllarında ya tam bir coşkusal körlük ya da —yukarıda anılan pasajda olduğu gibi— bütün duygulara yönelik etkin bir reddetme dönemi geçirmişlerdir. Yaratıcı dönemler, yakın ilişkilere yönelik bazı acıklı girişimleri izleyerek yaşamlarını bilerek ya da kendiliğinden coşkusal yalıtıma uyarladıkları zamanlara —yani bilinçli ya da bilinçsiz olarak diğer insanlardan uzak durmaya karar verdikleri ya da bir tür yalıtılmış yaşama çekildikleri zamanlarda— başgösteriyor gibidir. Şimdi artık başkalarından güvenli bir uzaklıkta, doğrudan doğruya insan ilişkileriyle birleştirilmeyen bir duygular ordusunu ayağa kaldırabilecekleri ve dile getirebilecekleri gerçeği, coşkusal yalıtımlarına ulaşabilmeleri için daha önceden bütün duyguların reddedilmiş olmasının gerekli olduğu yorumuna izin verir.

Duyguların bastırılmasının insan ilişkileri alanını aşabileceğine bir başka neden daha önce öz-yeterlilik tartışmasında ele alınmıştı. Coşkusal yalıtım içindeki insanı başkalarına bağımlı yapabilecek her arzu, ilgi, haz, içeriden gelen bir hainlik olarak görülür ve bu bağlamda denetim altında tutulabilir. Sanki bir duygunun tam yoğunluğuyla sahneye çıkmaya izin vermeden önce her durumun, olası bir özgürlük kaybı açısından özenle sınanması, incelenmesi gerekiyor. Her bağımlılık tehdidi, onun coşkusal olarak geri çekilmesine neden olacaktır. Ama bu bağlamda oldukça güvenli bir ortam bulduğu an, bundan tam anlamıyla haz duyabilir. Thoreau'nun *Walden*'i bu koşullar altında olası olan derin coşkusal deneyime güzel bir örnektir. Bu hazza çok fazla bağlanmış olmanın ya da bunun dolaylı olarak özgürlüğünü engelleyişinin altında yatan korku, onu ara sıra çileciliğin eşiğine getirir. Ama bu, kendine özgü —özünü yadsımaya veya

özünü ezmeye * yönelik olmayan—bir çileciliktir. Bunu daha çok—önermelerini benimsersek— bilgelikten yoksun olmayan bir özdenetim olarak adlandırabilirdik.

Ulaşılabilir kendiliğinden coşkusal deneyim alanlarının bulunması ruhsal denge açısından büyük bir öneme sahiptir. Örneğin yaratıcı yetenekler bir tür kurtuluş olabilir. Eğer bu yeteneklerin dışavurumu ketlenmişse ve sonradan psikanaliz ya da başka bir deneyim yoluyla özgür bırakılmışsa, bu tip üzerindeki olumlu etki öylesine büyük olabilir ki, bu, büyülü bir ilaç gibi gözükür. Bu tür düzelmeleri değerlendirirken sakınımlı olmak gerekir. Herşeyden önce bu tür düzelmelerin başgöstermesi konusunda bir genelleştirme yapmak yanılgı olacaktır; coşkusal yalıtım içindeki bir insan için kurtuluş anlamına gelebilen şeyin, başkaları için de mutlaka böyle bir anlam taşıması gerekmez.** Kaldı ki yalıtılmış insan için bile bu, nevrotik temellerdeki köklü bir değişme anlamında bir "iyileşme" değildir. Bu sadece ona daha doyurucu ve daha az rahatsız edici bir yaşam biçimi sağlar.

Coşkular ne kadar denetim altına alınırsa, önem vurgulaması da zekâ üzerinde yoğunlaşmaya o kadar yatkın olacaktır. O zaman sanki birisinin kendi sorunlarına ilişkin bilgisi bunları iyileştirmeye yetiyormuş gibi, kesin mantık gücüyle herşeyi çözebileceği beklentisi doğacaktır. Ya da sanki tek başına mantık dünyanın bütün sorunlarını çözebilirmiş gibi!

Yalıtkan tipe ilişkin söylediklerimizin hepsini gözönüne alırsak, herhangi bir yakın ve kalıcı ilişkinin—eşi de kendine eşdeğerde yalıtılmış ve bu nedenle kendi uyumuna göre onun uzaklık ihtiyacına saygı duyuyor olmadığı sürece ya da başka nedenlerden ötürü kendisini bu tür ihtiyaçlara uyarlayabileyecek bir yetiye sahip ve buna gönüllü olmadığı sürece— onun coşkusal yalıtımını mutlaka felç edeceği ve dolayısıyla bir yıkıma dönüşebileceği açıklık kazanacaktır. Seven bir tapınmayla, sabırla, Peer Gynt'in dönüşünü bekleyen

---

* Özellikle ahlaki, dini ya da ekonomik nedenlerden ötürü kişinin kendi arzularını, vb doyurmayı reddetmesi .(Ç. N.)

** *Bkz.* Daniel Scheider, "The Motion of the Neurotic Pattern; Its Distorition of Creative Mastery and Sexual Power." 26 Mayıs 1943 Tıp Akademisinde yapılan konuşma.

bir Solveig, bu tip için ideal bir eştir. Solveig ondan hiçbirşey beklemez. Solveig'in beklentileri Gynt'in kendi duygularının üzerindeki denetimini yitirmesine neden olacağı gibi bu beklentilerden ürecekti de. Yalıktan tip, ne kadar az şey verdiğinin çoğunlukla farkında değildir ve kendisi için çok önemli olan, ancak dile getirilmeyen ve yaşanmayan duygularını eşine adadığına inanır. Coşkusal uzaklık yeterince güvence altına alındığı sürece, önemli ölçüde kalıcı olan bir bağlılığı koruma yetisine sahip olabilir. Yoğun ama kısa süreli ilişkiler kurabilecek bir durumda olabilir, o, bu ilişkilerde birdenbire ortaya çıktığı gibi birdenbire de gözden kaybolur. Bu ilişkiler çabuk yıkılabilecek bir yapıdadır ve birkaç etken yalıtkan tipin geri çekilmesini hızlandırabilir.

Başkalarına uzanan bir köprü olarak cinsel ilişkiler onun için olağandışı bir önem taşıyabilir. Geçici oldukları ve yaşamının akışını bozmadıkları sürece bu ilişkilerden haz duyacaktır. Deyiş yerindeyse bunların, bu tür ilişkiler için ayrılan bölmeyle sınırlandırılması gerekir. Öte yandan öylesine büyük bir umursamazlık geliştirilmiş olabilir ki hiçbirşeyin büyülü çemberine girmesine izin vermeyebilir. O zaman tamamiyle hayali olan ilişkiler gerçek ilişkilerin yerine konabilir.

Tanımladığım bütün bu özgünlükler analitik süreçte de ortaya çıkar. Yalıtkan kişi doğal olarak analize içerler çünkü gerçekten de onun kişisel yaşamını ihlal etme, olasılığı en büyük olan şey psikanalizdir. Ama ayrıca kendi üzerinde gözlem yapmayla da ilgilenir ve analizin, kendi içinde sürüp giden süreçlerde araladığı büyük görüşgücünün büyüsüne kapılabilir. Varsayımlarının onaylanması durumunda duyduğu sevinç, bir bilim adamının duyduğu sevince benzer. Analistin ilgisine ve değişik konularda bazı şeylere dikkati çekmesine karşı benimseyicidir, ama önceden sezmediği bir doğrultuya güdülendirilmiş ya da "zorlanmış" olmaktan tiksinir. Sık sık, "etkiye" karşı tam olarak donatılmış olduğu için onun durumunda gerçekte diğer tiplerin durumunda olandan daha az tehlikenin bulunmasına karşın, analizdeki kışkırtma tehlikesine dikkati çekecektir. Analistin varsayımlarını sınayarak ussal bir yoldan kendi konumunu savunmak şöyle dursun, kendine ve genelde yaşama ilişkin kendi görüşlerine uymayan herşeyi her zaman olduğu gibi burada da in-

celikle ve dolaylı da olsa, körükörüne reddetme eğilimi gösterir. Analistin, onun şu ya da bu şekilde değişmesini beklemesini özellikle iğrenç bulur. Elbette kendisini rahatsız eden birşeyden kurtulmak ister; ama bu, onun kişiliğindeki bir değişmeyi içermemelidir. Gözleme karşı, hemen hemen bilinçsiz bir olduğu gibi kalma kararlılığı kadar şaşmaz bir heves duyar. Her türlü etkiye karşı gösterdiği dikkafalılığı, tutumunun dışavurumlarından sadece birisidir ve en derin olanı değildir; diğer dışavurumlarla daha sonra tanışacağız. Doğal olarak analistle kendisi arasına büyük bir mesafe koyar. Uzun bir süre için analist bir sesten öte birşey olmayacaktır. Analitik ortam rüyalarda, farklı kıtalardaki iki haberci arasındaki denizaşırı bir telefon bağlantısı olarak sembolize edilebilir. İlk bakışta buna benzer bir rüya, onun analiste ve analitik sürece duyduğu uzaklığı dile getiriyormuş gibi; sadece bilinç düzeyinde var olan bir tutumun kesin bir sunusu gibi gözükecektir. Ama rüyalar var olan duyguların basit bir dışavurumu olmaktan çok bir çözüm arayışı olduğu için bu tür bir rüyanın daha derinlerdeki anlamı onun analistle ve analitik çalışmayla olan ilişkisini kendisinden uzak tutma —analizin şu ya da bu yolla kendisine dokunmasına izin vermeme—*arzusudur.*

Hem analizde hem de gündelik yaşamda gözlenebilecek son bir tipik özellik de saldırıya uğradığı zaman yalıtımını savunmada sergilediği olağanüstü güçtür. Aynı şey her nevrotik konum için söylenebilirdi. Ama yalıtkan tipin durumunda bu kavga, daha inatçı, neredeyse elde edilebilir bütün kaynakların harekete geçirilmesini gerektiren bir ölüm kalım savaşı gibi gözükür. Gerçekte savaş, yalıtım saldırıya uğramadan çok önceleri ve oldukça yıkıcı bir yoldan başlar. Psikanalisti tablonun dışında tutmak bu kavganın bir evresidir. Analist hastayı bunlar arasında bir ilişki olduğuna ve bu çizgide hastanın kafasında birşeyler geçiyor olabileceğine inandırmaya çalışırsa, az ya da çok ayrıntılı, ince bir reddedişle karşılaşacaktır. Olsa olsa hasta analiste ilişkin bazı ussal düşüncelerini dile getirecektir. Eğer kendiliğinden bir tepki ortaya çıkarsa bunu daha fazla izlemeyecektir. Buna ek olarak sık sık, insan ilişkileriyle ilgili herhangi birşeyi çözümleme zorunluluğuna yönelik derinlere yerleşmiş bir direnme vardır. Hastanın diğer insanlarla olan ilişkileri öylesine belirsiz tutulur ki, analist için bunlara ilişkin net bir tablo elde etmek çoğunlukla

zordur. Ve bu gönülsüzlük anlaşılır bir yapıdadır. Kendisiyle başkaları arasına güvenli bir uzaklık koymuş, bunu korumuştur; bu konuda konuşmak sadece can sıkıcı, alt-üst edici olacaktı. Konunun arkasından gitmeye yönelik tekrarlanan girişimler açık kuşkuculuğa toslayabilir. Analist hastayı sürünün diğer üyelerinden birisi mi yapmak istiyor? (Onun için bu, en aşağılık şeydir.) Daha sonra analist ona coşkusal yalıtımının bazı gerçek sakıncalarını göstermeyi başarırsa, hasta korkuya kapılır ve tedirgin olur. Bu noktada analize son vermeyi düşünebilir. Bu tepkiler analizin dışında da başgösterir, ama analizde daha da şiddetli olur. Genellikle sessiz ve ussal olan bu insanlar coşkusal uzaklıkları ve bağımsızlıkları tehdit edilince tepeden tırnağa öfke kesilebilir ya da gerçekten kırıcı olabilirler. Hem ödentilerin ödenmesini hem de gerçek katılımı gerektiren bir hareket ya da uğraş grubuna katılma düşüncesi anında açık bir paniğe yol açabilir. Eğer bu gruplara katılırlarsa kendilerini kurtarmak için körükörüne çırpınabilirler. Kaçış yöntemleri bulma konusunda, yaşamı saldırıya uğrayan bir insandan daha uzman, daha usta olabilirler. Bir keresinde hastalarımdan birisinin de söylediği gibi sevgiyle bağımsızlık arasında bir seçim yapmaları gerekirse, hiç duraksamaksızın bağımsızlığı seçeceklerdir. Bu, bir başka konuyu gündeme getirir. Yalıtımlarını olası her yoldan savunmaya hazır olmakla kalmaz, hiçbirşeyi buna kurban edemeyecek kadar önemli bulmazlar. İç değerlerden de dış avantajlardan da eşit olarak —bilinç düzeyinde bağımsızlığı olumsuz olarak etkileyecek her arzuyu bir yana iterek ya da bilinçaltında otomatik yasaklamayla— vazgeçeceklerdir.

Böylesine inatla savunulan herşeyin ezici bir öznel değere sahip olması gerekir. Ancak ve ancak bunun farkında olduğumuz zaman coşkusal yalıtımın işlevlerini anlamayı ve sonuçta hastaya tedavi açısından yardımcı olmayı umabiliriz. Daha önce de gördüğümüz gibi, başkalarına yönelik üç temel tutumun her birisi kendi olumlu değerine sahiptir. Birey, insanlara yönelirken dünyayla kendisi arasında dostça bir ilişki yaratmaya çalışır. İnsanlara karşı bir tavır geliştirirken kendini, rekabetçi bir toplumda ayakta kalmak için gerekli olan araç gereçle donatır. İnsanlardan uzaklaşırken de belli bir bütünlüğe ve dinginliğe ulaşmayı umar. Aslında bu üç tutumun hepsi de sadece arzu edilir şeyler değil, ayrıca birer insan olarak gelişebil-

memiz için zorunlu olan şeylerdir de. Ve ancak nevrotik bir çatı altında ortaya çıktıkları ve etkinlik gösterdikleri zaman zorlanımlı, katı, koşul ve durum ayrımı gözetmeyen ve birbirlerini devre dışı bırakan tutumlar durumuna gelirler.

Coşkusal yalıtımdan elde edilecek kazançlar gerçekten de dikkate değer. Bütün Doğu felsefelerinde, yüksek ruhani gelişim için bir temel olarak coşkusal yalıtımın (yaşamdan çekilmenin) aranması önemlidir. Elbette bu tür özlemleri nevrotik yalıtım özlemleriyle karıştırmamalıyız. Coşkusal yalıtım istemli olarak, kendini gerçekleştirmeye yönelik en güzel yaklaşım olarak seçilir ve istedikleri takdirde farklı bir yaşam sürebilecek insanlar tarafından uygulanır; öte yandan nevrotik coşkusal yalıtım bir seçim değil, tek yaşama biçimi olarak bir içsel zorlanım sorunudur. Yine de, bundan aynı kazançların bir bölümü —tümel nevrotik sürecin ağırlığına bağlı olsa da— elde edilebilir. Yalıtkan insan, bir nevrozun yıkıcı gücüne karşın belli bir bütünlüğü koruyabilir. İnsan ilişkilerinin genellikle dostça ve dürüst olduğu bir toplumda bu, kolay kolay önemli bir etken olamazdı. Ama onca ikiyüzlülüğün, dönekliğin, fesatlığın, acımazlığın ve bencilliğin kol gezdiği bir toplumda güçlü olmayan bir insanın bütünlüğü kolayca zarar görür; belli bir coşkusal uzaklıkta kalmak bu bütünlüğü korumaya yardımcı olabilir. Ayrıca nevroz genellikle bir insanı ruhsal barıştan yoksun bıraktığı için coşkusal yalıtım, ölçüsü bireyin bulunmaya hazır olduğu özveriyle değişen bir dinginlik yolu sağlayabilir. Buna ek olarak, kendi sihirli çemberi içindeki coşkusal yaşamı hepten solmadığı sürece ona belli ölçülerde özgün düşünme ve duyumsama olanağı da verir. Son olarak, bütün bu etkenlerle birlikte dünyayla olan kesintisiz ve yoğun düşünsel ilişkisi ve dikkat dağıtıcı şeylerden göreceli olarak özgür oluşu, eğer yaratıcı yeteneklere sahipse bunların gelişmesine ve dışavurumuna katkıda bulunur. Yaratmanın önkoşulunun nevrotik yalıtım olduğunu söylemek istemiyorum, ama nevrotik stres altında yalıtım, var olan yaratıcı yetinin dile gelmesi için en güzel fırsatı sağlayacaktır.

Bu kazançlar nesnel olabilse de, coşkusal yalıtımın böylesine inatla savunulmasının temel nedeni bunlar değildir. Aslında bu kazançlar düşük bir düzeyde kaldığı ya da sonuçtaki rahatsızlıklar tarafından gölgede bırakıldığı zaman da savunma yine aynı ölçüde

inatla sürüp gidecekti. Bu gözlem daha derinlere inmemizi sağlar. Eğer yalıtılmış kişi diğer insanlarla yakın bir ilişkiye sokulursa kolayca alt-üst olabilir ya da popüler bir terim kullanmak gerekirse, bir sinir krizi geçirebilir. Burada bu terimi bilerek kullandım çünkü bu, geniş bir rahatsızlıklar alanını —işlevsel hastalıklar, içki alışkanılığı, intihar girişimleri, ruhçöküntüsü, çalışma yetisinden yoksunluk, psikotik olaylar— içine almaktadır. Hastanın kendisi ve bazen psikiyatrist de bu rahatsızlığı, "kriz"den kısa bir süre önce olan herhangi bir sinir bozucu olaya bağlamaya eğilim gösterir. Rahatsızlığın nedeni bir çavuşun haksızca taraf gözetmesi, kocasının onu aldatması ve bu konuda yalan söylemesi, bir erkeğin eşinin nevrotik davranışı, bir eşcinsellik olayı, kolejde popüler olmayış, daha önceden güvence altına alınmasına karşın yaşamını kazanma ihtiyacı vb şeylere bağlanabilir. Bu tür bir olayın önemli olduğu yeterince doğrudur. Terapist bunu özenle ele almalı ve özel bir güçlüğün hastada pratik olarak neyi devreye soktuğunu anlamaya çalışmalıdır. Ama bunu yapmak pek yeterli olmayacaktır çünkü geriye, hastanın neden böylesine yoğun olarak etkilendiği, genellikle sıradan engellemelerden ve alt-üst oluşlardan daha ağır olarak değerlendirilemeyecek bir olayın neden onun ruhsal dengesinin tamamını tehlikeye soktuğu sorusu kalmaktadır. Başka bir deyişle analist, hastanın belli bir güçlüğe nasıl tepki gösterdiğini anlasa bile, uyarıyla tepki arasında neden böylesine açık bir orantısızlık bulunduğunu anlamaya da ihtiyaç duyar.

Yanıt olarak diğer nevrotik eğilimler gibi yalıtımın içerdiği nevrotik eğilimlerin de işleyişlerini korudukları sürece bireye bir güvenlik duygusu verdikleri ve tersine işlevleri bozulduğu zaman kaygıyı alevlendirdikleri gerçeğine dikkati çekebiliriz. Yalıtılmış insan belli bir uzaklıkta kalabildiği sürece kendisini göreceli olarak daha güvende hisseder ve herhangi bir nedenle büyülü çemberi ihlal edilirse güvenliği tehlikeye girer. Bu varsayım, yalıtkan insanın başkalarıyla arasındaki coşkusal uzaklığı daha fazla koruyamazsa neden paniğe kapıldığını anlamamıza giden yolu kısaltır ve şunu da eklememiz gerekir ki, duyduğu paniğin bu denli büyük oluşunun nedeni, yaşamla iletişim kurabilecek hiçbir yönteme sahip olmamasıdır. Doğrusunu söylemek gerekirse onun yapabileceği şey, yaşamdan uzak durmak ve kaçmaktır. Yine burada bu, yalıtımın, tabloya diğer nev-

rotik eğilimlerden farklı, özgün bir renk katan olumsuz niteliğidir. Daha özel konuşmak gerekirse, yalıtkan insan zor bir durumla karşılaşınca ne boyun eğebilir, ne de kavga edebilir, ne işbirliği yapabilir, ne de emirler yağdırabilir, ne sevebilir ne de acımasız olabilir. Tehlikeyle başa çıkma konusunda sadece tek yönteme sahip —yani, kaç ve gizlen yöntemine sahip— bir hayvan kadar çaresizdir. Rüyalarda ya da çağrışımlarda ortaya çıkan tablolardan ve benzetmelerden uygun olan birkaçını burada anmak gerekirse: Yalıtkan insan, ormanda gizlendikleri sürece görünmez olan ama ortaya çıktıkları zaman kolayca dövülen Seylan adası cüceleri gibidir. Tek bir duvarla korunan bir ortaçağ kenti gibidir; bu duvar kaldırılırsa kent savunmasız kalır. Böyle bir konum, yalıtkan tipin genelde yaşama yönelik duyduğu kaygıyı tam olarak açıklar. Bu, onun uzaklığını, dört elle sarılması ve her ne pahasına olursa olsun savunulması gereken bir sığınak olarak anlamamıza yardım eder. Bütün nevrotik eğilimler temelde savunmayı amaçlar ama onlar ayrıca yaşamla olumlu bir yoldan başetme girişimini de içerirler. Coşkusal yalıtımın ağır bastığı durumlarda bu, bir insanı, gerçekçi bir yoldan yaşamla mücadele konusunda öylesine çaresiz bırakır ki, zamanın akışı içinde bunun savunmacı yapısı en önemli şey olup çıkar.

Ama yalıtımın savunulmasındaki çırpınışın bir başka açıklaması daha vardır. Yalıtıma yönelik tehdit, "duvarın yıkılması," çoğunlukla geçici panikten daha ağır birşey anlamına gelir. Sonuçta ortaya çıkabilecek olan şey, psikotik olaylardaki bir tür kişilik parçalanmasıdır. Coşkusal yalıtım analizde parçalanmaya başlarsa hasta derin bir tedirginliğe kapılmakla kalmaz, dolaylı dolaysız yollardan belli korkular da dile getirir. Bunlar, örneğin şekilsiz bir insanlar yığını içinde kaybolup gitme korkusu olabilir, bu, temelde kendi eşsizliğini yitirme korkusudur. Ayrıca saldırgan insanların zorlaması ve kullanımı karşısında çaresiz kalma korkusu sözkonusudur; bu, onun tam anlamıyla savunmasız oluşunun bir sonucudur. Ama ayrıca üçüncü bir korku daha, delirme korkusu vardır, bu öylesine canlı olarak ortaya çıkabilir ki hasta bu tür bir olasılığa karşı açık güvence ister. Delirmek bu bağlamda çıldırmak anlamına gelmez, ayrıca başgösteren bir sorumsuzluk arzusuna verilmiş bir tepki de değildir. Bu, rüyalarda ve çağrışımlarda sık sık dile getirilen özel bir paramparça olma

korkusunun dolaysız bir anlatımıdır. Bu yalıtımdan vazgeçmesinin onu kendi çatışmalarıyla yüzyüze getireceği; bu yalıtımı yaşatamayacağı, bir hastanın dile getirdiği bir sembolü kullanırsak, yıldırım çarpmış bir ağaç gibi parçalanacağı anlamına gelir. Diğer gözlemler de bu varsayımı doğrular. Büyük ölçüde yalıtılmış olan insanlar, iç çatışmalar görüşüne karşı neredeyse yenilmez bir tiksinti duyarlar. Daha sonra analiste sadece, onun çatışmadan sözederken ne demek isteğini bilmediklerini söyleyeceklerdir. Analist onlara kendi içlerinde etkinlik gösteren bir çatışmayı göstermeyi başardığı an, algılanmaz bir yoldan ve şaşırtıcı, bilinçsiz bir ustalıkla konudan uzaklaşacaklardır. Eğer varlığını kabul etmeye hazır olmadan önce ellerinde olmadan çok kısa süreli bir an için bir çatışmanın varlığını algılarlarsa anlık paniğe kapılırlar. Daha sonra çatışmaların algılanmasına daha güvenli bir temelde yaklaşınca bunu daha büyük bir yalıtım dalgası izler.

Böylece, ilk bakışta şaşırtıcı olan bir sonuca varmış olduk. Coşkusal yalıtım temel çatışmanın yapısal bir parçasıdır, ama ayrıca ona karşı bir korumadır da. Ama daha özele inecek olursak bilmece kendi kendini çözer. Bu, temel çatışmadaki daha etkin olan iki bileşene karşı bir korumadır. Burada temel tutumlardan birisinin ağır basmasının öteki çelişik tutumların varlığını ve işleyişini engelleyeceği görüşünü tekrarlamamız gerekir. Bu güçler oyununu, yalıtkan kişilikte tanımlanan öteki iki guruptakinden çok daha net olarak görebiliriz. Çelişik eğilimler herşeyden önce yaşam öyküsünde kendilerini ele verirler. Bu tip bir insan, yalıtımını açıkça benimsemeden önce sık sık, saldırganca ve acımasızca yaşanan başkaldırı dönemleri olduğu kadar uysallık ve bağımlılık dönemleri de geçirecektir. Öteki iki tipin açıkça tanımlanabilen değerlerinin tersine onun değer grupları en çelişik olandır. Özgürlük ve bağımsızlık olarak değerlendirdiği şeylere sürükli olarak büyük bir önem verişinin yanısıra analizde ara sıra insanca yakınlığa, içtenliğe, özgeciliğe ve özveriye aşırı bir değer verebilir ve yine daha sonra kaba bir öz-çıkar eşliğinde tam bir yaşama savaşı felsefesine yönelebilir. Bu çelişkileri görünce kendisi de şaşırabilir, ama şu ya da bu ussallaştırmayla bunların çatışan yapılarını inkâra çalışacaktır. Tümel yapıya ilişkin net bir görüş açısına sahip olmadığı sürece analistin kolayca kafası karışacaktır. Analist şu ya

da bu yolu izlemeye çalışabilir ama hiçbir doğrultuda fazla ilerleyemez, çünkü hasta tekrar tekrar kendi yalıtımına sığınır ve böylece, birisinin bir geminin su geçirmez bölmelerini kapaması gibi, o da kendine açılan bütün kapıları kapatır.

Yalıtkan tipin özel "direnmesinin" altında yatan kusursuz ve yalın bir mantık vardır. O, kendisini analiste anlatmayı da, bir insan olarak onu anlamayı da istemez. Kendi insan ilişkilerini analiz etmeyi de gerçekten istemez. Ve onun önermesini anlarsak, bu etkenlerden herhangi birisini analiz etmeye ilgi bile duymayacağını görürüz. Yalıtkan tipin önermesi, insanlardan güvenli bir uzaklıkta olduğu sürece onlarla ilişkileri konusunda canının sıkılması gerekmediği; başkalarından uzak kalabildiği sürece bu ilişkilerdeki bir rahatsızlığın onu alt-üst etmeyeceği; kaldı ki analistin sözünü ettiği çatışmaları bile uykuya yatırabileceği ve bunu yapması gerektiği çünkü bunların kendisini sıkmaktan öte geçmeyeceğini ve birtakım şeyleri düzeltmeye gerek olmadığı, çünkü şöyle ya da böyle coşkusal yalıtımından bir adım bile uzaklaşamayacağı yolundaki inancıdır. Daha önce de söylediğim gibi, bu bilinçsiz sonuçlandırma mantıksal açıdan —bir noktaya kadar— doğrudur. Onun konunun dışında bıraktığı ve uzun bir süre anlamayı reddettiği şey boşlukta belki de yetişip gelişemeyeceği gerçeğidir.

O zaman nevrotik coşkusal yalıtımın en önemli işlevi büyük çatışmaları devre dışı bırakmaktır. Bu, sözkonusu çatışmalara karşı oluşturulan savunmaların en köklü ve en etkin olanıdır. Yapay bir uyum yaratmaya yönelik birçok nevrotik yoldan birisi olarak bu, kaçış yoluyla bir çözüm girişimidir. Ama bu doğru bir çözüm değildir çünkü saldırganca buyurganlık, başkalarını kullanma ve üstün olma yolundaki zorlanımlı özlemler gibi zorlanımlı yakınlık özlemleri de oldukları gibi kalırlar ve kendilerini taşıyan bireyi felç etmezlerse bile bir cendere gibi ezmeyi sürdürürler. Son olarak, çelişik değer grupları varlıklarını koruduğu sürece, hiçbir gerçek içsel barışa ya da özgürlüğe asla ulaşamaz.

Altıncı Bölüm

İDEAL İMAJ

Nevrotik bireyin diğer insanlara yönelik temel tutumlarına ilişkin tartışmamız bizi, onun çatışmalarını çözmeye ya da daha kesin olarak, bunlardan kultulmaya yönelik girişimlerini içeren ana yollardan ikisiyle tanıştırmış oldu. Bunlardan birisi kişiliğin belli yanlarını bastırmayı ve karşıtlarını öne çıkarmayı; öteki de bireyin başkalarıyla arasına belli bir mesafe koyarak çatışmaları devre dışı bırakmaya çalışmasını içermektedir. Her iki süreç de, nevrotiğe pahalıya mal olsa bile, onun yaşamdaki işleyişine olanak veren bir birlik duygusu yaratır.*

Burada tanımlanması gereken bir başka girişim de nevrotiğin, kendisinin olduğuna ya da o anda olabileceğine, veya olması gerektiğine inandığı bir imaj yaratmasıdır. Bireyin yaşamı üzerindeki etkisi gerçekten de tam anlamıyla gerçek olsa da, imajın kendisi bilinçli ya da bilinçsiz olarak, gerçeklikten büyük ölçüde uzaklaştırılır. Daha da önemlisi, *New Yorker*'da orta yaşlı iri yapılı bir kadının aynada kendisini peri kadar zarif bir genç kız gibi görmesini konu edinen bir karikatürde örneklendiği gibi, bu imajın da her zaman gönül okşayıcı bir yapıda olmasıdır. Bu imajın özgün yanları kişilik yapısı tarafından belirlenir ve farklılık gösterir; en belirgin şey güzellik olabilir ya da güç, zekâ, bilgelik, erdemlilik, dürüstlük ya da her ne arzu edersenız. İmaj, gerçekdışı olduğu ölçüde bireyi de kelimenin tam anlamıyla kibirli yapma eğilimi gösterir; çünkü aşırı gururlu olmakla eş anlamlı olarak kullanılmasına karşın kibir, birisinin kendisine sahip olmadığı ya da potansiyel olarak var olan ama gerçek olmayan nitelikler bağışlaması anlamına gelir. Ve yine imaj ne kadar gerçekdışıysa,

* Herman Nunberg, bu birlik çabası sorununu "Die Synthetische Function des Ich" adlı denemesinde ele almıştır, *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*, 1930.

bireyi de o kadar duyarlı ve dışarıdan olumlanmaya ve benimsenmeye o kadar hevesli yapar. Emin olduğumuz niteliklerin onaylanmasına ihtiyaç duymayız, ama sahte hak talepleri sorgulanınca aşırı alıngan oluruz.

Psikotiklerin görkemlilik görüşlerinde bu ideal imajı en açık biçimiyle gözlemleyebiliriz; ancak kural olarak tipik özellikleri nevrozlarda da aynıdır. Bu imaj nevrotiklerde daha az fantastik olabilir ama tıpkı psikotikler kadar onlar için de gerçek olabilir. Gerçeklikten uzaklaşma derecesi psikozlarla nevrozlar arasındaki ayrıma ölçü olarak değerlendirilirse, ideal imajı nevroz dokusuna işlenmiş bir psikoz örneği olarak ele alabiliriz.

Bütün temel öğeleriyle ideal imaj bilinçsiz bir olgudur. Kendini olduğundan büyük görmesi, deneyimsiz bir gözlemci için bile tam anlamıyla açık olabilecekken, nevrotik bireyin kendisi kendini idealize ettiğinin farkında değildir. O, ne kadar farklı, fantastik bir özellikler yığınını biraraya getirdiğini de bilmez. Kendisinden büyük isteklerde bulunduğu yolunda bulanık bir duygu taşıyabilir ama bu tür kusursuzluk isteklerini gerçek, doğal idealler sanma yanılgısına düşer ve bunların geçerliliğini kesinlikle sorgulamadığı gibi gerçekte bunlarla övünür de.

Yarattığı şeyin kendine yönelik tutumunu nasıl etkilediği bireyden biriye değişir ve büyük ölçüde ilgi odağına bağlıdır. Eğer nevrotiğin ilgisi kendisini, kendi ideal imajı olduğuna inandırma çabasında yatıyorsa, kendisinin gerçekte bir ulu kişi; hataları tanrısal * olan ender, eşsiz bir insan olduğu yolunda bir inanç geliştirir. İdeal imaja oranla büyük ölçüde aşağılık olan gerçekçi öz ilgi merkezi olursa, öz-aşağılayıcı eleştiri ağır basacaktır. Bu tür bir aşağılamanın sonucunda ortaya çıkan öz tablosu da en az ideal imaj kadar gerçeklikten uzaklaştığı için, bunu küçümsenen imaj olarak adlandırmak uygun olabilirdi. Son olarak, eğer ilginin merkezi ideal imajla güncel öz arasındaki tutarsızlıksa, bu durumda bireyin farkında olduğu ve bizim de gözleyebildiğimiz tek şey, onun aradaki uçurumu kapatmak ve kendini kusursuz kılmak için yaptığı kesintisiz, dinmek bilmeyen girişimleridir.

* *Bkz.* Anne Parrish, "All Kneeling," *The Second Woollcott Reader*, Garden City Publishing Co., 1939

Nevrotik birey bu olayda "Should"* sözcüğünü şaşırtıcı bir sıklıkla tekrarlayıp durur. Bize neyi hissetmesi, düşünmesi, yapması gerektiğini anlatıp durur. Temelde o da en az gerçek "narsist" insan kadar kendi yapısal kusursuzluğuna inanır ve bunu, kendine karşı biraz daha katı, daha denetimli, daha uyanık, daha dikkatli olduğu takdirde gerçekten de kusursuz olabileceği yolundaki inancında ele verir.

Gerçek ideallerin tersine ideal imaj statik bi niteliğe sahiptir. Bu, nevrotiğin ulaşmak istediği bir hedef değil, taptığı ve saplantıya dönüştürdüğü bir görüştür. İdealler, dinamik bir niteliğe sahiptir; kendilerine yakınsanması için bir girişimgücü yaratırlar; bunlar, gelişme ve gelişim için vazgeçilmez ve değer biçilmez birer güçtür. İdeal imaj gelişmeye yönelik kesin bir engeldir çünkü bu, hataları ya inkâr eder ya da sadece ayıplar. Gerçek idealler alçakgönüllülük yaratır, ideal imajsa kibir.

Bu olgu —hangi yolla tanımlanırsa tanımlansın— uzun zamandan beri bilinmektedir. Her çağın felsefi yazılarında buna değinilmiştir. Freud değişik adlarla tanımlayarak —ego ideali, narsizm, süperego— bunu nevroz kuramına katmıştır. Bu, Adler psikolojisinin ana iskeletini oluşturur, o bunu bir üstünlük çabası olarak tanımlamıştır. Bu kuramlarla benim kuramım arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri ayrıntılarıyla ele almak konunun dışına çıkmamıza neden olacaktır.** Kısaca, bütün bu kuramlar ideal imajın şu ya da bu yanını ele almışlar ama olgunun tamamını bir bütün olarak kavramayı başaramamışlardır. Dolayısıyla sadece Freud ve Adler değil, diğer birçok uzman —bunların arasında Franz Alexander, Paul Federn, Bernand Glyueck ve Ernest Jones sayılabilir— tarafından da ortaya atılan onca görüş ve tartışmaya karşın olgunun kesin önemi

---

* "Should" sözcüğü buradaki anlamıyla "meli, malı" sonekine karşılık gelen bir yardımcı fiildir; ancak Horney, *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*'nde bu sözcüğü "iç-buyruklar" anlamına gelen bir terim olarak kullanmıştır. *Bkz.* age., "İç-buyrukların Mutlak Egemenliniği" başlıklı bölüm.(Ç.N.)

** *Bkz. Horney'in New Ways in Psychoanalysis* (Psikanalizde Yeni Yollar) adlı eserindeki Freud'un narsizm, süperego ve suçluluk duyguları kuramının eleştirel irdelenmesi; ayrıca bkz. Erich Fromm, "Selfishness and Self—love," *Psychiatry*, 1939.

ve işlevleri anlaşılmamıştır. Öyleyse bunun işlevleri nelerdir? Açıkçası bu ideal yaşamsal işlevleri yerine getirir. Çeşitli uzmanlar bunu kuramsal olarak nasıl açıklarsa açıklasın hepsi de bunun sarsılması ya da zayıflatılması zor bir nevroz kalesi olduğu konusunda anlaşmaktadırlar. Freud bunu tedavinin karşısına dikilen en ciddi engeller arasında bulunan derinlere kök salmış "narsistçe" bir tutum olarak değerlendirmiştir.

Herşeyden önce belki de bunun en temel işlevi, ideal imajın gerçekçi özgüvenin ve gerçekçi gururun yerine konmasıdır. Sonunda nevrotik olan bir insanın, geçirdiği ezici deneyimler yüzünden bir başlangıç özgüveni geliştirme şansı pek olmamıştır. Sahip olabileceği özgüven de nevrotik gelişme boyunca iyice zayıflar, çünkü bu gelişme, özgüven için vazgeçilmez olan koşulları ortadan kaldırmaya yatkındır. Bu koşulları kısaca tanımlamak zordur. Bunlar arasındaki en önemli etkenler, bireyin coşkusal enerjisinin canlılığı ve kullanılabilirliği, kendi gerçek amaçlarının gelişmesi ve kendi yaşamında etkin bir araç olma becerisidir. Ne var ki bir nevroz ilerledikçe bu etkenler de hasara uğrama eğilimi gösterecektir. Nevrotik eğilimler, kişinin kendini belirleme (kendi kararlarını verme) gücünü zayıflatır, çünkü bu durumda birey itici güç olmak yerine itilen nesne olur. Ayrıca hangi türden olursa olsun, nevrotik bireyin diğer insanlara olan bağımlılığı —bilinçsiz başkaldırı, bilinçsiz üstün olma özlemi ve bilinçsiz bir başkalarından uzak durma ihtiyacı; bunların hepsi de bir tür bağımlılıktır— onun kendi yolunu saptama yetisini sürekli olarak zayıflatır. Dahası, coşkusal enerjisinin büyük bir bölümünü ketlemekle bunları bütünüyle devre dışı bırakır. Bütün bu etkenler onun için kendi amaçlarını geliştirmeyi neredenyse olanaksız kılar. Son ama bir o kadar önemli bir şey de, temel çatışmanın nevrotik bireyin kendi içinde bölünmesine neden olmasıdır. Böylece nesnel bir temelden yoksun kalan nevrotiğin, önemlilik ve güçlülük duygularını abartması gerekir. Kadiri mutlak olduğuna ilişkin bir inancın, ideal imajın şaşmaz bir bileşeni olmasının nedeni budur.

İkinci bir işlev de ilkiyle çok yakın ilişki içindedir. Nevrotik birey kendini bir boşlukta değil, onu aldatmaya, küçük düşürmeye, tutsak etmeye ve yenmeye hazır düşmanlarla dolu bir dünyada zayıf hisseder. Dolayısıyla sürekli olarak kendini başkalarına göre değerlendir-

mesi ve onlarla karşılaştırması gerekir, bunun nedeni kibir ya da kapris değil, acı bir zorunluluktur. Ve temelde —daha sonra göreceğimiz gibi— kendini zayıf ve aşağılık birisi olarak hissettiği için, kendisini başkalarından daha iyi, daha değerli hissetmesini sağlayacak birşeyler aramalıdır. Bu ister bir daha erdemli ya da daha acımasız, daha inançsız olma duygusu olsun, kendi kafasında şu ya da bu yolla —üstün gelmeye yönelik itki ne olursa olsun— daha üstün olduğuna inanmalıdır. Böyle bir ihtiyacın büyük bir bölümü, başkalarını dize getirerek zafer kazanma arzusu öğelerini içerir, çünkü nevrozun yapısı ne olursa olsun, neyrotik birey her zaman duyarlıdır ve tepeden bakılmış ve küçük düşürülmüş olma duygusuna kapılmaya hazırdır. Küçük düşürülmüş olma duygusuna bir panzehir olarak kinci zafer ihtiyacı eyleme aktarılabilir ya da temelde nevrotiğin kendi kafasında kalabilir; bu, bilinçli de olabilir, bilinçsiz de ama nevrotik üstünlük ihtiyacındaki itici güçlerden birisidir ve bu ihtayaca özgün rengini verir.* İçinde yaşadığımız toplumun rekabetçi ruhu, insan ilişkilerinde yarattığı rahatsızlıkla genelde nevrozların kamçılanmasında iletken rolü oynamakla kalmaz, bu üstünlük ihtiyacını da özellikle besler.

Artık ideal imajın nasıl gerçek özgüvenin ve gururun yerine konduğunu gördük. Ama bunun birşeyin yerine konmuş bir başka şey olarak iş yaptığı başka bir yol daha vardır. Nevrotik bireyin geliştirdiği idealler çelişik olduğundan bunlar bir olasılıkla herhangi bir yükümlülük yükleyici güce sahip olamazlar; belirsiz ve tanımsız kaldıkları için bireye yolgöstericilik yapamazlar. Dolasıyla nevrotiğin kendini, kendi yarattığı sanem yapmaya yönelik çabası onun yaşamına bir tür anlam vermeseydi kendini bütünüyle amaçsız hissedecekti. Bu, analizin akışı içinde ideal imajının yavaş yavaş yıkılışının ona bir süre için tam bir yitiklik duygusu verdiği zaman özellikle belirgindir. Ve ancak o zaman idealler konusundaki zihinsel karışıklığını ve bunun hoş olmayan birşey olarak dikkatini çekmeye başladığını algılar. Daha önceden bu konuda ne kadar konuşursa konuşsun, konunun tamamı onun anlayış ve ilgi alanının dışındadır ve şimdi ilk kez ideallerin bir anlamı olduğunu kavrar ve kendi ideallerinin

*Bkz. 12 Bölüm, Sadistlik Eğilimleri.

gerçekte neler olduğunu ortaya çıkarmak ister. Bu tür bir deneyimin, ideal imajın gerçek ideallerin yerine konduğunu kanıtladığını söylememem gerek. Bu işlevin anlaşılması tedavi açısından önemlidir. Analist, erken bir dönemde hastanın dikkatini değer gruplarındaki çelişkilere çekebilir. Ama konuya yönelik yapıcı bir ilgi uyandırmayı bekleyemez ve dolasıyla ideal imaj vazgeçilebilir birşey durumuna gelinceye kadar bu konu üzerinde çalışamaz.

Sahip olduğu özgün işlevlerden birisinin, ideal imajın katılığına diğerlerinden daha çok neden olduğu söylenebilir. Eğer kendi kişisel aynamızda kendimizi erdemin ya da zekânın kusursuz örnekleri olarak görürsek, en çirkin hata ya da özürlerimiz bile gözden kaybolacak ya da —tıpkı güzel bir resimde yıkık, çürüyüp dökülen bir duvarın artık yıkık, çürüyüp dökülen bir duvar değil de kahverengi, gri ve kırmızımsı renk tonlarının oluşturduğu güzel bir renk kompozisyonu olması gibi— çekici bir renklendirme kazanacaktır.

Şu basit soruyu ortaya koyacak olursak, bu savunma işlevine ilişkin daha derin bir kavrayışa ulaşabiliriz: Bir insan neleri kendi hataları ve özürleri olarak değerlendirir? Bu, ilk bakışta insanı hiçbir yere götürmeyecek gibi gözüken sorulardan birisidir, çünkü insan sonsuz olasılıkları düşünmeye başlar. Yine de oldukça kesin bir yanıt vardır. Bir insanın kendi hataları ve özürleri olarak değerlendirdiği şeyler, kendi içinde neleri benimsediği ya da reddettiğine bağlıdır. Ne var ki bu tutum —benzer kültürel koşullar altında— temel çatışmanın ağır basan yanları tarafından belirlenir. Örneğin uysal tip, kendi korkularını ya da çaresizliğini bir leke olarak değerlendirmez, buna karşın saldırgan tip bu tür bir duyguyu, başkalarından saklanması gereken utanç verici birşey olarak değerlendirecektir. Uysal tip kendi düşmanca saldırılarını birer günah olarak kaydeder; saldırgan tip kendi yumuşak, ılımlı duygularına aşağılık bir zayıflık olarak bakar. Buna ek olarak her tip, kendi en çok benimsenebilir özü tarafındaki herşeyin gerçekte basit bir aldatmaca olduğunu reddetmeye itilir. Örneğin uysal tip, gerçek anlamda sevgi dolu ve cömert bir insan olmadığı gerçeğini reddetmek zorundadır; yalıtkan tip, insanlara olan uzaklığının kendi özgür seçimi sorunu olmadığını, uzak durması gerektiğini çünkü başkalarıyla başedemediği vb gerçeğini görmeyi istemez. Kural olarak her ikisi de sadistlik eğilimlerini (daha

sonra tartışılacak) reddeder. Böylece diğer insanlara yönelik ağır basan tutumun yarattığı tutarlı tabloya uymayan şeylerin hata ya da özür olarak değerlendirildiği ve reddedileceği sonucuna varacaktık. Ve ideal imajın savunma işlevlerinin, çatışmaların varlığını reddetmek olduğunu söyleyebilirdik; işte bu nedenle ideal imaj zorunluluk gereği bu kadar katı ve değişmez birşey olarak kalır. Bunu anlamadan önce sık sık, bir hasta için kendisini biraz daha az önemli, biraz daha az üstün birisi olarak benimsemenin neden bu kadar olanaksız olduğunu merak ediyordum. Ama bu açıdan bakınca yanıt açıktı. Hasta yerinden bir santim bile kımıldayamaz çünkü belli özürlerin algılanması onu çatışmalarıyla karşı karşıya getirecek ve böylece kurduğu yapay uyumu yerle bir edecektir. Bu nedenle çatışmaların yoğunluğuyla ideal imajın katılığı arasında karşılıklı ve açık bir ilişki kurabiliriz; özellikle gelişmiş ve katı bir imaj özellikle yıkıcı çatışmaların bulunduğu sonucunu çıkarmamıza olanak verir.

Değinilen dört işlevin ötesinde ideal imaj, yine benzer bir biçimde temel çatışmayla ilgili beşinci bir işleve daha sahiptir. İdeal imajın, çatışmaların kabul edilmesi olanaksız parçalarını kamufle etmekten daha olumlu bir işlevi vardır. Bu, içinde karşıtların barışmış gibi gözüktüğü ya da içinde şu veya bu ölçüde bunların bireyin kendisine artık çatışmalar gibi gözükmediği bir tür sanatsal yaratıma karşılık gelir. Birkaç örnek bunun nasıl olduğunu gösterecektir. Uzun uzadıya raporlardan kaçınmak için, çatışmaları adlandırmakla ve bunların ideal imajda nasıl ortaya çıktıklarını göstermekle yetineceğim.

X'in çatışmasının ağır basan yanı uysallıktı: Büyük bir sevecenlik, onaylanma, özel ilgi görme, canayakın, cömert, düşünceli, sevgi dolu olma ihtiyacı. Önem bakımından ikinci sırayı, gruplara katılmaya yönelik her zamanki tiksinti, bağımsızlık üzerindeki vurgulama, bağlanma korkusu ve zorlamaya yönelik duyarlılık eşliğindeki coşkusal yalıtım alıyordu. Coşkusal yalıtım sürekli olarak insan yakınlığına duyulan ihtiyacıyla çarpışmış ve kadınlarla olan ilişkilerinde tekrarlanan rahatsızlıklar yaratmıştı. Her durumda en önde olmaya duyduğu zorlamada, dolaylı yollardan başkalarını baskı altına alışında, ara sıra onları kullanışında ve hiçbir müdahaleye izin vermeyişinde kendini dışavuran saldırganca itkiler de oldukça belirgindi.

Bu eğilimler doğal olarak onun sevgi ve dostluk yetisini önemli ölçüde zayıflatmıştı ve yine bunlar da coşkusal yalıtımıyla çarpışıyordu. Bu itkilerin farkında olmayan X, üç öğeden oluşan bir ideal imaj yaratmıştı. Büyük bir âşık ve dosttu; herhangi bir kadının bir başka erkeğe daha çok ilgi gösterebileceğine inanmıyordu; hiç kimsa onun kadar ince ruhlu ve iyi değildi. Çağının en büyük önderi, heybetinin verdiği ürpertiyle güçlenen bilge bir politikacıydı. Ve son olarak, büyük bir felsefeci, sağduyu adamı, yaşamın anlamı ve sonuçtaki boşunalığı üzerinde derin bir içgözlemle donatılan birkaç kişiden biriydi.

Bu imaj hepten fantastik değildi. Bütün bu doğrultularda bir beceri bolluğuna sahipti. Ama bu beceriler, yapılmış, tamamlanmış gerçekler katına, büyük ve eşsiz başarı katına çıkarılmıştı. Ayrıca itkilerin zorlanımlı yapısı bulutlandırılmış ve doğuştan nitelikler ve yeteneklere yönelik bir inançla yer değiştirmişti. Nevrotik bir sevecenlik ve onaylanma ihtiyacı yerine, varsayılan bir sevme yetisi; üstün gelme itkisi yerine, var olduğu düşünülen üstün yetenekler; bir uzaklık ihtiyacının yerine bağımsızlık ve bilgelik konmuştu. Son ve en önemlisi, çatışmalar aşağıdaki yoldan arındırılmıştı. Gerçek yaşamda birbirlerinin önüne çıkan ve onu var olan becerilerinin herhangi birisini eylem içinde gerçek ürünlere dönüştürmekten alıkoyan itkiler, soyut kusursuzluk alanına itiliyor ve zengin bir kişiliğin uyumlu yanları olarak ortaya çıkıyorlardı ve temsil edilen temel çatışmanın üç değişik yanı X'in ideal imajını oluşturan üç öğe içinde birbirinden yalıtılmıştı.

Bir başka örnek, çatışan öğelerin yalıtılmasının önemine tam bir açıklık kazandırır. * Y'nin durumunda ağır basan eğilim, bir önceki bölümde tanımlanan bütün özellikleriyle oldukça ağır türden bir coşkusal yalıtımdı. Boyun eğme eğilimi de oldukça belirgindi, ancak

* Çift kişilikliliğin Robert Louis Stevenson'un *Dr. Jekyll and Mr. Hyde* adlı eserindeki klasik örneklenmesinde ana tema insanlardaki çatışan öğeleri birbirinden ayırma olasılığı çerçevesinde kurulmuştur. Kendi içindeki iyiyle kötü arasındaki zıtlaşmanın ne kadar köklü olduğunu algıladıktan sonra Dr. Jekyll şunları söyler: "Günün erken bir saatinde, bu öğelerin birbirinden ayrılmasına ilişkin düşünce üzerinde sevgili bir düş gibi, hazla oyalanmasını öğrendim. Eğer her biri, dedim kendi kendime, farklı kimliklere yerleştirilebilseydi, yaşam da katlanılamaz olan herşeyden kurtulmuş olurdu."

Y'nin kendisi bunu bilinç düzeyinden kovmuştu çünkü bu, bağımsızlık arzusuyla aşırı bir uyuşmazlık gösteriyordu.

Çok iyi olma çabaları, bastırma kabuğunu kazara paramparça etmişti. Bir insan yakınlığı özlemi bilinçliydi ve kesintisiz bir biçimde coşkusal yalıtımıyla çarpışıyordu. Sadece hayal gücünde acımasızca saldırgan olabiliyordu. Hayatına karışan herkesi öldürmeyi açıkça arzulayarak kendini kitle katliamı fantazilerine kaptırmıştı; bir yaşama savaşı felsefesine inanmayı doğru buluyordu. Amansız öz-çıkar arayışının eşlik etttiği güç insanı haklı yapar öğretisi, tek zekice ve dürüst yaşam biçimiydi. Ne var ki gerçek yaşamında oldukça ürkekti; şiddet patlamaları ancak belli koşullar altında ortaya çıkıyordu.

İdeal imajı aşağıdaki garip bileşenlerden oluşuyordu: Zamanının çoğunu bir dağın tepesinde, sonsuz bir bilegelik ve dinginliğe ulaşarak, dünyadan elini eteğini çekmiş bir insan olarak yaşamını sürdürüyordu. Seyrek aralıklarla, insanca duygulardan bütünüyle yoksun öldürmeye hazır bir kurtadama dönüşebiliyordu. Ve sanki bu iki şey yeterince uzlaşmaz değilmiş gibi bir de ideal dost ve sevgiliydi.

Burada da aynı nevrotik eğilimlerin reddedilişini, aynı kendini büyük görmeyi, aynı potansiyelleri gerçek sanmayı görüyoruz. Ancak bu olayda çatışmaları bastırmaya yönelik hiçbir girişim yapılmamıştı; çelişkiler oldukları gibi kalmıştı. Ama —gerçek yaşamın tersine— bunlar arı ve katışıksız olarak gözükürler, çünkü yalıtılmışlardır ve birbirlerinin yoluna çıkmazlar. Ve önemli olan şey de bu gibi gözükmektedir. Çatışmalar böylece gözden kaybolmuştu.

Daha birleşik bir ideal imaja ilişkin son bir örnek: Z'nin güncel davranışlarında, sadistlik eğilimleri eşliğindeki saldırganlık eğilimleri güçlü bir ağırlık kazanmıştı. Buyurgandı ve başkalarını kullanmaya yatkındı. Yiyip bitiren bir hırsla güdülendirildiği için, her durumda büyük bir güçle öne atılıyordu. Tasarlayabiliyor, düzenleyebiliyor, kavga edebiliyordu ve bilinç düzeyinde, dinmek bilmeyen bir yaşama savaşı felsefesine bağlanmıştı. Ayrıca aşırı ölçüde yalıtılmıştı; ama saldırganlık itkileri onu her zaman insan gruplarıyla karşı karşıya getirdiği için onlarla arasındaki uzaklığı koruyamıyordu. Yine de herhangi bir kişisel ilişkiye girmemek, temel öğeleri insanlar olan herhangi bir alanda eğlenme, haz duyma konusunda kendi-

ni bırakmamak için her an tetikte bekliyordu. Bu konuda oldukça başarılıydı çünkü insanlara yönelik olumlu duyguları büyük ölçüde bastırılmıştı; insanca yakınlaşma arzuları temelde cinsel kanallara aktarılmıştı. Yine de, güç özleminin karşısına dikilen bir onaylanma ihtiyacı eşliğinde boyun eğmeye yönelik belirgin bir eğilim vardı. Ve temelde başkaları üzerinde —ama elbette kendi üzerinde de kullanmaktan kendini alamadığı— bir kamçı olarak kullanılan ve kendi yaşama savaşı felsefesiyle kafa kafaya çarpışan gizli sofuca değer ölçüleri vardı.

Kendi ideal imajı içinde o, her zaman doğruyu kovalayan parlak zırhlı şövalye, geniş ve şaşmaz bir görüş gücü olan bir savaşçıydı. Akıllı bir önder olunca, kişisel olarak hiç kimseye bağlanmayacak ama denetim için de olsa katı ve amansız bir yönetim kuracaktı. İkiyüzlü olmaksızın dürüsttü. Kadınlar onu sevmişti ve o da büyük bir sevgili olabilmiş ama hiçbir kadına bağlanmamıştı. Burada da diğer olaylardakiyle aynı amaca ulaşılır: Temel çatışmanın öğeleri kaynaştırılır.

Dolayısıyla ideal imaj, en az daha önce tanımladıklarım kadar önemli bir temel çatışmayı çözme girişimidir. Bu, bir yapıştırıcı gibi iş görmenin, bölünmüş bir bireyi birarada tutmanın olağanüstü öznel öneme sahiptir. Ve sadece bireyin kafasında var olsa da, bu imaj onun başkalarıyla olan ilişkileri üzerinde belirleyici bir etki yapar.

İdeal imaj, kurgusal ya da yanılsamalı öz olarak adlandırılabilirdi ama bu ancak kısmen doğru ve dolayısıyla yanıltıcı olurdu. Bunun yaratılmasında etkinlik gösteren arzu yerine getirici düşünme edimi, özellikle başka türlü sağlam gerçeklik temelinde haraket eden insanlarda ortaya çıktığı için elbette şaşırtıcıdır. Ama bu özellik ideal imajı tamamen kurgusal yapmaz. Bu, gerçekçi etkenlerle içiçe geçen ve bu etkenler tarafından belirlenen hayali bir yaratımdır. Bu imaj genellikle bireyin gerçek ideallerinin izlerini taşır. Hayal dünyasında ulaşılan görkemli başarıların yanılsamalı olmasına rağmen, bunların altında yatan beceriler çoğunlukla gerçektir. Daha da önemlisi, bu imaj iç zorunluluklardan kaynaklanır, oldukça gerçek işlevleri yerine getirir ve kendi yaratıcısı üzerinde oldukça gerçek bir etkiye sahiptir. Bunun yaratılmasında etkinlik gösteren süreçler öylesine tanımlı yasalar tarafından belirlenir ki, bunun özgün yanla-

rına ilişkin bir bilgi, belli bir insanın gerçek kişilik yapısına ilişkin hatasız sonuçlar çıkarmamıza olanak verir.

Ama ideal imaj oyasına ne kadar fantazi işlenirse işlensin, nevrotik bireyin kendisi için bu bir gerçeklik değerine sahiptir. İdeal imaj ne kadar sağlam temellere oturtulursa, birey de o kadar kendi ideal imajı *olur*, bu arada gerçek özü de bununla orantılı olarak belirsizleşir, bulanıklaşır. İdeal imajın yürüttüğü işlevler yüzünden bu gerçek tablonun tersyüz edilmesi mutlaka gerçekleşecektir. Bu işlevlerden her birisi gerçek kişiliği silikleştirmeyi ve spot lambasını kendi üzerine çekmeyi amaçlar. Birçok hastanın özgeçmişine şöyle bir göz atınca bunun yaratılmasının çoğunlukla hayat kurtarıcı bir değer taşıdığına ve işte bu nedenle bu imaj saldırıya uğradığı zaman hastanın devreye soktuğu direnmenin bütünüyle, haklı ya da en azından mantıklı olduğuna inanma yoluna gireriz. Hastanın ideal imajı olduğu gibi kaldığı ve ona gerçek gibi gözüktüğü sürece, duygularının yanılsamalı doğasına karşın kendisini, önemli, üstün ve uyumlu hissedebilir. Varsayılan kendi üstünlüğü temelinde her türden istek ve hak talebinde bulunma hakkına sahip olduğunu düşünebilir. Ama ideal imajının yıkılmasına göz yumarsa anında olanca zayıflığıyla yüzyüze gelme olasılığıyla, hiçbir özel isteğe hakkı olmadığı duygusuyla, oldukça önemsiz bir figür olma, hatta —kendi gözünde— aşağılık bir figür olma duygusuyla tehdit edilecektir. Daha da ürkütücü olanı, çatışmalarıyla ve paramparça olma yolundaki sinsi korkuyla yüzyüze gelmesidir. Bunun, ona kendi ideal imajının görkeminden daha değerli olan daha iyi bir insan olma şansı tanıyabileceği görüşü, duyduğu ama kendisi için uzunca bir süre boyunca hiçbir anlamı olmayan bir gerçektir. Bu, korktuğu sonu belirsiz karanlığa atılan bir adımdır.

Eğer ideal imajından koparılması olanaksız dev boyutlu hatalar olmasaydı, verilen büyük öznel değerden ötürü bu imaj, saldırılması olanaksız bir konuma sahip olurdu. Bu yapı, herşeyden önce içerdiği kurgusal öğelerden ötürü sallantılı bir yapıdır. İdeal imaj, içi dinamitle dolu bir hazine deposudur, bu, bireyi aşırı ölçüde duyarlı yapar. Dışarıdan gelen herhangi bir sorgulama ya da eleştiri, hastanın ideal imajını gerçekleştirme konusundaki kendi başarısızlığını algılaması, kendi içinde etkin olan güçlere ilişkin gerçek bir içgözlem,

bu dinamit dolu deponun infilak etmesine ya da yerlebir olmasına yol açabilir. Bu tür tehlikelerle karşı karşıya gelmemek için bireyin yaşamını sınırlandırması gerekir. Hasta, beğenilmeyeceği ya da dikkati kendi üzerinde toplayamayacağı ortamlardan kaçınmalıdır. Üstesinden gelme konusunda emin olmadığı işlerden kaçınması gerekir. Her türden çabaya karşı yoğun bir tiksinti de geliştirebilir. Yetenekli bir insan olduğu için ona göre yapabileceği bir resmin sadece kafasında canlandırılması bile zaten ustaca resim yapmış olmaktır. Sıradan her insan zorlu bir çalışmayla bir yere gelebilir; ona göre her Tom, Dick, Harry gibi çalışması, kendisinin ulu, bilge bir kişi olmadığının onaylanması ve bu nedenle küçük düşürücü olacaktır. Gerçekte çalışmadığı sürece hiçbir yere varılamayacağı için, ulaşmaya itildiği kendi hedeflerini kendi tutumuyla baltalamış olur. Ve ideal imajıyla gerçek özü arasındaki uçurum giderek büyür.

O, benimsenme, beğeni, dalkavukluk biçiminde —bunlardan hiçbirisi ona geçici bir güvenden başka hiçbirşey vermese de— başkalarından gelecek sonsuz olumlanmaya bağımlıdır. Kendisinden daha küstah olan ya da herhangi bir konuda ondan daha iyi bir durumda —kendini daha iyi ortaya koyan, daha iyi dengeli, daha bilgili— oluşuyla onun kendine ilişkin düşüncelerini yıkmakla tehdit eden herkesten nefret edebilir. Kendisinin gerçekten de kendi ideal imajı olduğu duygusuna ne kadar umutsuzca, sıkı sıkıya sarılırsa, duyduğu nefret ve düşmanlık da o kadar şiddetli olacaktır. Ya da eğer kendi kibirini bastırması, kendi önemine açıkça inanan ve bunu kibirli bir davranışla sergileyen insanlara körü körüne hayranlık duyabilir. Bu insanların içinde kendi imajını sever ve bir gün yapması gerektiği gibi, taptığı tanrıların sadece kendileriyle ilgilendiklerini ve o sözkonusu olduğu sürece gösterdikleri ilginin sadece onların mihraplarında yaktığı tütsüye bir bedel olduğunu farkettiği an, kaçınılmaz olarak ağır bir düşkırıklığının kucağına düşer.

Belki de ideal imajın sakıncalarından en kötüsü, bunu izleyen kendine yabancılaşmadır. Kendimize yabancılaşmaksızın asal parçalarımızı dibe bastırmamız ya da devre dışı bırakmamız olanaksızdır. Kendine yabancılaşma, nevrotik süreçlerin, temel yapıları göze çarpmadan gelişmesine karşın düzenli olarak gerçekleştirdikleri değişmelerden birisidir. Birey gerçekte ne hissettiğinden, neden hoş-

landığından, neyi reddettiğinden, neye inandığından —kısaca gerçekten ne olduğundan— habersiz bir duruma gelir. Farkında olmaksızın, kendi ideal imajının hayatını yaşayabilir. J. M. Barrie'in *Tommy and Grizel* adlı eserindeki Tommy, bu süreci bir klinik tanımından daha iyi aydınlatır. Elbette belirsiz bir yaşam biçimi yaratan bilinçsiz bir aldatmaca ve ussalaştırmanın kurtuluşu olanaksız örümcek ağına yakalanmaksızın bireyin kendi ideal imajıymış gibi yaşaması olanaksızdır. Birey yaşama olan ilgisini yitirir, çünkü bunu yaşayan o değildir; kararlar alamaz, çünkü gerçekte neyi istediğini bilmez; eğer güçlükler tırmanışa geçerse, bir gerçekdışılık duygusu — kendisi için gerçekdışı olma yolundaki kalıcı durumunun vurgulu bir anlatımı— içini kaplayabilir. Böyle bir durumu anlamak için, iç dünyayı kaplayan bir gerçekdışılık ağının mutlaka dış dünyaya da uzanacağını kavramamız gerekir. Son günlerde bir hastam şunları söyleyerek durumunun tamamını özetledi: "Eğer gerçeklik diye birşey olmasaydı, ben de tam anlamıyla iyi olurdum."

Son olarak ideal imajın temel çatışmayı ortadan kaldırmak için yaratılmış olmasına ve sınırlı bir yoldan bunu başarmasına karşın, bu imaj aynı zamanda kişilik yapısı içinde ilkinden hemen hemen çok daha tehlikeli olan bir çatlak yaratır. Kaba hatlarıyla söz edilecek olursak bir insan, kendisine, kendi gerçek varlığı olarak katlanamadığı için kendine ilişkin ideal bir imaj yaratır. İdeal imaj bu felakete karşı açıkça saldırıya geçer; ama birey kendini bir yüceler katına çıkarmakla, kendi gerçek özüne daha az göz yumabilir bir duruma gelir ve kendini küçümsemeye, kendine yönelik ulaşılması olanaksız olan kendi isteklerinin boyunduruğu altında ezilmeye başlar. Derken kendine tapınmayla kendini aşağılama arasında, kendi ideal imajıyla kendi küçümsenen imajı arasında mekik dokumaya başlar ve bunların ortasında güvenle çekilebileceği sağlam bir toprak parçası yoktur.

Böylece, zorlanımlı, çelişik çabalarla iç rahatsızlığın yarattığı bir tür iç-buyurganlık arasında yeni bir çatışma yaratılmış olur. Ve bu iç-buyurganlığa karşı birey, tıpkı bir insanın karşılaştırmalı bir politik buyurganlığa gösterebileceği tepki gibi bir tepki gösterir: Kendini bununla özdeşleştirebilir, yani, buyurganın ona "sen busun" dediği kadar harika ve ideal olduğuna inanabilir ya da buyurganlığın istek-

lerini yerine getirmek için hazır bekleyebilir veya zorlamaya karşı başkaldırabilir ya da verilen yükümlülüklerin tamamını reddedebilir. Eğer ilk yoldan tepki gösterirse eleştiri kabul etmeyen "narsist" bir birey izlenimi ediniriz; bu durumda var olan çatlak, bilinç düzeyinde bir çatlak olarak algılanmaz. İkinci durumda bizim kusursuzcu insanla ya da Freud'un Süperego tipiyle karşı karşıyayız. Üçüncü durumdaysa birey hiç kimseyle ya da hiçbirşeyle açıklanamaz gibi gözükür; başıboş, sorumsuz olma eğilimi gösterir. İzlenimlerden ve görünümlerden bilerek sözettim, çünkü bireyin tepkisi ne olursa olsun, temelde inatçı olmayı sürdürür. Genellikle "özgür" olduğuna inanan asi bir tip bile yıkmaya çalıştığı yerleşik değer ölçülerinin altında ezilir; henüz kendi ideal imajının pençesinde olmasına karşın, bu değer ölçülerini sadece kendi salınımı içinde, başkalarının sırtında kullandığı bir kamçı olarak sergileyebilir.* Bazen bir insan bir uçtan ötekine dönüşümlü gidip gelme dönemleri yaşar. Örneğin bir dönemde insanüstü bir ölçüde "iyi" olmaya çalışabilir ve bundan hiçbir rahat elde edemeyince bu tür değer ölçülerine şiddetle başkaldırmayı içeren karşıt uca yönelir. Ya da açıkça tam bir kendine tapınmadan kusursuzculuğa kayabilir. Çoğunlukla bu tür farklı tutumların bir bileşimini buluruz. Bu bileşimin anlamı, girişimlerden hiçbirisinin doyurucu olmadığı —bu, kuramımız ışığı altında anlaşılabilir bir yapıdadır— hepsinin de başarısızlığa mahkum olduğu; bu girişimleri dayanılmaz bir durumdan kurtulmaya yönelik çabalar olarak değerlendirmemiz gerektiği; öteki her dayanılmaz durumda en farklı araçların denendiği —birisi işe yaramazsa bir başkası devreye sokulur— gerçeğine dikkati çeker.

Bütün bu sonuçlar, gerçek gelişmeye karşı güçlü bir engel oluştururlar. Birey hatalarından ders çıkaramaz, çünkü bunları görmez. Tersini öne sürmesine karşın aslında kendi gelişimine olan ilgisini mutlaka yitirecektir. Gelişimden sözederken onun düşündüğü şey, özürsüz olarak daha kusursuz bir ideal imaj yaratmaya ilişkin bilinçsiz bir görüştür.

Bu nedenle tedavinin üzerine düşen şey, hastanın bütün ayrıntılarıyla kendi ideal imajının farkına varmasını sağlamak, bu imajın

*Bkz. 12. Bölüm, Sadistlik Eğilimleri.

bütün işlevlerini ve öznel değerini düzenli olarak anlaması için ona yardımcı olmak ve bu imajın kaçınılmaz olarak içerdiği acıları göstermektir. O zaman ideal imaja ödediği bedelin çok fazla olup olmadığını düşünmeye başlayacaktır. Ama ideal imajdan ancak, bunu yaratan ihtiyaçlar önemli ölçüde azaldığı zaman vazgeçebilecektir.

Yedinci Bölüm

DIŞSALLAŞTIRMA

Bir nevrotiğin, ideal imajıyla gerçek özü arasındaki uçurumu kapatmak için sığındığı bütün aldatmacaların sonunda nasıl bu uçurumu derinleştirmekten başka bir işe yaramadığını gördük. Ama ideal imaj böylesine korkunç bir öznel değere sahip olduğu için, bireyin bir an bile ara vermeksizin bununla uzlaşmaya çalışmayı sürdürmesi gerekir. Bireyin bunu yapış yolları çok çeşitlidir. Bunlardan birçoğu gelecek bölümde tartışılacak. Burada kendimizi, diğerlerinden daha az bilinen ve nevrozun yapısı üzerindeki etkisi özellikle belirleyici olan birisini incelemekle sınırlandıracağız.

Bu girişimi *dışsallaştırma* olarak adlandırırken, içsel süreçleri sanki bireyin dışında oluyormuş gibi algılama ve kural olarak, kendi güçlüklerinin sorumluluğunu bu dış etkenlere yıkma eğilimini tanımlıyorum. Bu, gerçek özden kaçma yolunda idealleştirmeyle ortak bir amaca sahiptir. Ama güncel özü rötuşlama ve yeniden yaratma süreci, deyiş yerindeyse, özün sınırları içinde kalırken, dışsallaştırma, öz ülkesinden bütünüyle vazgeçme anlamına gelir. Basit bir biçimde ortaya koymak gerekirse, bir insan temel çatışmasından korunmak için ideal imajına sığınabilir; ama güncel özle ideal öz arasındaki uyuşmazlıklar gerilimlerin dayanılmaz olduğu bir noktaya ulaşınca, birey artık kendi içindeki hiçbir şeye sığınamaz. Bu durumda geriye kalan tek çıkar yol, kendinden hepten kaçması ve herşeyi sanki dışarıdaymış gibi görmesidir.

Burada başgösteren olgunun bir bölümü, kişisel güçlükleri nesnelleştirme anlamına gelen* yansıtma teriminin kapsamına girer. Genellikle uygulandığı gibi yansıtma, örneğin birisinin ihanete, hır-

* Bu tanım, Edward A. Strecker ve Kenneth E. Appel tarafından kullanılmıştır, *Discovering Ourselves*, Macmillan, 1943.

sa, buyurganlığa, öz-haklılığa, aşırı uysallığa vb yönelik kendi eğilimlerinin, başkalarında olmasından kuşkulanma gibi, öznel olarak reddedilen eğilimlerden ya da niteliklerden ötürü sorumluluğu ve hatayı başkalarına aktarması anlamına gelir. Bu anlamıyla yansıtma terimi kesinlikle kabul edilebilir. Ne var ki dışsallaştırma çok daha geniş kapsamlı bir olgudur; sorumluluğu aktarma bunun sadece bir parçasıdır. Dışsallaştırma eğilimli bir insan, küçük devletlerin baskı altına alınmasından derinlemesine rahatsız olabilir, buna karşın kendisini ne denli baskı altına alınmış hissettiğinin farkında olmaz. Kendi hüzün dolu umutsuzluğunu hissetmeyebilir ama bunu coşkusal olarak başkalarında yaşayacaktır. Bu bağlamda özellikle önemli olan şey, kendine yönelik kendi tutumlarının farkında olmamasıdır; örneğin gerçekte kendine kızgınken, bir başkasının ona kızdığına inanacaktır. Ya da başkalarına duyduğu öfkenin bilincinde olacaktır ama bu öfke gerçekte kendine yöneliktir. Dahası, sadece kendi rahatsızlıklarını değil, ayrıca kendi ruhsal rahatlığını ya da başarılarını da dış koşullara bağlayacaktır. Başarısızlıklar bir alın yazısı olarak görülürken, başarılarını şansa, neşesini havalara bağlayacaktır, vb.

Bir insan kendi yaşamının, iyiye ya da kötüye başkaları tarafından belirlendiğine inandığı zaman, bu insanları değiştirmeye, düzeltmeye, cezalandırmaya, kendini onların engellemelerinden korumaya ya da onları etkilemeye çalışması gerektiğini düşünmesi mantıksal birşeydir. Dışsallaştırma böylece diğer insanlara yönelik bir bağımlılık —nevrotik sevecenlik ihtiyacının yarattığından oldukça farklı bir bağımlılık— yaratır. Bu ayrıca dış koşullara yönelik aşırı bir bağımlılık yaratır. Birey ister kent merkezinde ya da kenar mahallelerde yaşasın, ister şu ya da bu yemek rejimini uygulasın, yatağa erken ya da geç girsin, şu ya da bu komitede çalışsın, kendi kafasında eşsiz bir önem kazanır. Böylece birey Jung'un dışadönüklük dediği şeyin özelliklerini kazanır. Ama Jung dışadönüklüğü yapısal olarak var olan eğilimlerin tek yanlı gelişimi olarak görürken, ben bunu çözülmemiş çatışmaların dışsallaştırma yoluyla ortadan kaldırılması çabasının bir sonucu olarak görüyorum.

Dışsallaştırmanın bir başka kaçınılmaz sonucu da, sancılı bir boşluk ve sığlık duygusudur. Yine bu duygu da gerektiğince yerli yeri-

neoturtulmaz. Birey bunu coşkusal bir boşluk olarak hissetmek yerine, midesindeki bir boşluk olarak algılar ve zorlanımlı yeme—içme edimiyle bu boşluğu ortadan kaldırmaya çalışır. Ya da bedensel ağırlıktan yoksun oluşunun, bir tüy gibi oradan oraya savrulmasına neden olacağından korkar; her fırtınanın onu bulutlarda dolaştırabileceğine inanır. Kaldı ki eğer herşey analiz edilirse, boş bir kabuktan öte birşey olmayacağını da söyleyebilir. Dışsallaştırma ne denli tam olursa, nevrotik de o kadar gölgemsi birşey olacak ve sürüklenmeye de o kadar yatkın olacaktır.

Bu sürecin sonuçlarına bu kadar eğilmek yeter. Gelin şimdi bunun özle ideal imaj arasındaki gerilimi dindirmeye özellikle nasıl yardım ettiğini görelim. Çünkü bir insan bilinç düzeyinde kendisini nasıl değerlendirirse değerlendirsin, özle ideal imaj arasındaki tutarsızlık, ona bilinçsiz bir bedele mal olacaktır ve birey kendini bu ideal imajla özdeşleştirmeyi ne kadar çok başarmışsa, tepki de o kadar derinlemesine bilinçsiz olacaktır. Bu tepki genellikle, hem aşırı derecede acı verici, hem de çeşitli yollardan bireyin yaşama gücünü zayıflatan öz-aşağılamada, öze yönelik öfkede ve bir zorlama duygusunda dile gelir.

Öz-aşağılamanın dışsallaştırılması, ya başkalarını küçümseme biçimini ya da başkalarının kendisine tepeden baktıkları duygusu biçimini alır. Genellikle bu her iki biçim de vardır; daha belirgin ya da en azından daha bilinçli olanı, nevrotik kişilik yapısının tümel durumuna bağlıdır. Bir insan ne kadar saldırgansa, kendini de o kadar haklı ve üstün hissedecek, başkalarını küçümsemeye o kadar hazır olacak ve başkalarının kendisine tepeden bakabileceklerini düşünme eğilimi de o kadar küçük olacaktır. Tersine, birey ne kadar uysalsa, ideal imajını gerçekleştirmeyi başaramayışından ötürü yaptığı özsuçlamaları, başkalarının kendisinden hoşlanmadıklarına inanmasına neden olmaya o kadar yatkın olacaktır. Bu sonuncusunun etkisi özellikle zararlıdır. Bu, bir insanı utangaç, resmi, insanlardan uzak yapar. Bu, bireyde kendisine gösterilen sevecenlikten ya da benimsemeden ötürü aşırı bir minnet duygusu —gerçekten de sefilce bir minnet duygusu— yaratır. Aynı zamanda içten bir dostluğu görünen değeriyle kabul edemez ama bulanık bir biçimde, bunu bir tür hak edilmemiş bir sadaka gibi görür. Kibirli insanlar karşısında sa-

vunmasız kalır çünkü bir parçası onları onaylar ve kendisine aşağılayıcı bir tavırla davranmalarının yerinde olduğuna inanır. Bu tür tepkiler doğal olarak, bastırılıp biriktiği zaman patlama gücüne ulaşabilen bir içerleme yaratır.

Bütün bunlara karşın, öz-aşağılamanın dışsallaştırılmış şekliyle algılanmasını belirgin bir öznel değeri vardır. Olanca kendi öz aşağılamasını hissetmek nevrotiğin sahip olabileceği sözde özgüveni yıkacak ve onu çöküşün eşiğine getirecekti. Başkaları tarafından küçümsenmek yeterince acı vericidir, ama onların tutumunu değiştirebilme ya da onlara aynen karşılık verme olasılığı ya da onların haksız olduğuna ilişkin bir zihinsel karşı çıkış yolu her zaman vardır. İnsan sadece kendisi tarafından küçümsendiği zaman bütün bunların hiçbir yararı olmaz. Bu son durumda dava edilecek bir yargı organı yoktur. Ve bu durumda nevrotik bireyin kendine ilişkin duyduğu bilinçsiz umutsuzluğun tamamı açığa çıkacaktır. Sadece kendi gerçek zayıflıklarını küçümsemeye değil, aylarca hepten aşağılık bir yaratık olduğuna inanmaya başlayacaktı. Böylece sahip olduğu iyi nitelikler bile değersizlik duygusunun dipsiz boşluğuna itilmiş olacaktı. Başka bir deyişle kendisini kendi küçümsenen özü olarak hissedecekti; bunu hiçbir çıkış yolu olmayan değişmez bir gerçek olarak görecekti. Bu, tedavi süresinde hastanın umutsuzluğu azalıncaya ve ideal imajın pençesi önemli ölçüde gevşeyinceye dek öz-aşağılamaya dokunmamayı salık vermenin yerindeliğine dikkati çeker. Ancak o zaman hasta öz-aşağılamayı göğüsleyebilecek bir duruma gelecek ve kendi değersizliğinin, nesnel bir gerçek değil, kendi acımasız değer ölçülerinden kaynaklanan öznel bir duygu olduğunu kavramaya başlayacaktır. Kendine karşı daha esnek bir tutum takınınca, durumun değişmez olmadığını, böylesine karşı çıktığı niteliklerin gerçekten aşağılık değil, sonuçta üstesinden gelebileceği güçlükler olduğunu görecektir.

Nevrotiğin, kendi ideal imajı olduğu yanılsamasını korumasının onun için ne kadar eşsiz bir öneme sahip olduğunu gözönünde bulundurmadığımız sürece ona *kendine yönelik öfkesinin* ulaştığı boyutları anlatamayız. İdeal imajını gerçekleştirme yetisinden yoksun oluşu nedeniyle umutsuzluğa kapılmakla kalmayıp, ayrıca kendine karşı açıkça yoğun bir öfke de duymasının nedeni, ideal imajının de-

ğişmez bir niteliği olan sonsuz güç ve yeti sahibi olma duygusudur. Çocukluğundaki aşılması olanaksız olumsuzluklar ona ne kadar karşı olursa olsun, o, yani kadiri-mutlak, bunların üstesinden gelebilmiş olmalıydı. Nevrotik rahatsızlıkların ne denli büyük olduğunu zihinsel olarak kavrasa bile, bunları darmadağın edememiş oluşuna karşı güçsüz bir öfke duyar. Çatışan itkilerle karşı karşıya kaldığı ve çelişik amaçlara ulaşma gücünden bile yoksun olduğunu kavradığı zaman bu öfke de doruğuna çıkar. Bu, bir çatışmanın anlık bir algılanışının onu akut bir paniğe sokabilmesinin nedenlerinden birisidir.

Bireyin kendine yönelik öfkesi üç ana yoldan dışsallaştırılır. Düşmanlığa ketlenilmeden yol verildiği durumlarda öfke kolayca dışa püskürtülür. Bu durumda öfke başkalarına yöneltilir veya genel bir sinirlilik olarak ya da başkalarındaki bireyin kendi içinde nefret ettiği hatalara, özürlere yöneltilen özel bir sinirlilik olarak ortaya çıkar. Bir örnek buna açıklık kazandırabilir. Bir hastam kocasının kararsızlığından yakınıyordu. Bu kararsızlık önemsiz bir konuydu ilgili olduğu için, hastanın gösterdiği yoğun tepki kesinlikle ölçüsüzdü. Onun kendi kararsızlığını bildiğim için, bunu kendi içinde ne kadar acımasızca ayıpladığını dışa vurduğunu söyledim. Bunun üzerine birdenbire, kendi kendini parçalama dürtüsü eşliğinde delice bir öfke duydu. Kendi ideal imajı içinde bir güç kulesi oluşu, onun için kendi içindeki herhangi bir zayıflığa göz yummayı olanaksızlaştırmıştı. Olanca abartılı yapısına karşın bu tepkinin bir sonraki görüşmede bütünüyle unutulmuş olması oldukça tipiktir. Bir an için dışsallaştırmayı görmüştü ama henüz bundan vazgeçmeye hazır değildi.

Öfkeyi ikinci dışsallaştırma yolu, bireyin kendisi için göz yumulmaz olan hataların başkalarını çileden çıkaracağı yolundaki bilinçli ya da bilinçsiz olan dinmek bilmez bir korku ya da beklenti biçimini alır. Bir insan belli bir davranışının, başkalarında derin bir düşmanlık yaratacağına öylesine derinden inanabilir ki, bu davranışa tepki olarak bir düşmanlıkla karşılaşmazsa açık ve dürüst bir şaşkınlık duyabilir. Örneğin ideal imajı Victor Hugo'nun *Sefiller* adlı eserindeki rahip kadar iyi olma isteğinin öğelerini içeren bir hanım hasta, ne zaman katı bir tavır takınsa, hatta kızgınlığını dile getirse, insanların ondan bir aziz gibi davrandığı zamanlardakinden daha çok hoşlan-

dıklarım anlayınca büyük bir şaşkınlık duymuştu. İdeal imajın türünden de kestirileceği gibi hastanın ağır basan eğilimi uysallıktı. Başlangıçta başkalarına yakın olma ihtiyacından kaynaklanan uysallığı, düşmanca karşılık görme beklentisi tarafından büyük ölçüde pekiştirilmişti. Aslında artan uysallık, bu ikinci yoldan dışsallaştırmanın temel sonuçlarından birisidir ve nevrotik eğilimlerin kısır bir döngü içinde birbirlerini nasıl beslediklerini açıklar. Zorlanımlı uysallık artar, çünkü bu dağılımda azizlik öğeleri içeren ideal imaj bireyi daha büyük öz-gizleyiciliğe iter. Bu durumda sonuçtaki düşmanca dürtüler, bireyin kendine yönelen bir öfke yaratır. Ve başkalarına yönelik artan bir korkuya yol açan bu öfke dışsallaştırılması karşılık olarak uysallığı pekiştirir.

Öfkeyi üçüncü dışsallaştırma yolu, bedensel hastalıklar üzerinde odaklaşmaktır. Öze yönelik öfke olduğu gibi algılanmadığı zaman açıkça, bağırsak hastalıkları, baş ağrıları, yorgunluk, vb olarak ortaya çıkabilen önemli yoğunlukta fiziksel gerilimler yaratır. Öfkenin kendisi bilinç düzeyinde hissedilir hissedilmez bütün bu semptomların ışık hızıyla nasıl ortadan kalktığını görmek aydınlatıcıdır. İnsan, bu fiziksel dışavurumları dışsallaştırma olarak mı adlandırması, yoksa bunları sadece bastırılan öfkenin fizyolojik sonuçları olarak mı değerlendirmesi gerektiği konusunda kararsız olabilir. Ama dışavurumları hastanın bunlardan elde ettiği kazançtan ayırmak pek kolay olmasa gerek. Bu gruptakiler kural olarak ruhsal sorunlarını bedensel rahatsızlıklara bağlamaya heveslidir ama karşılık olarak bu hastalıkları da bir dış uyarıya bağlamaya daha çok heveslidir. Kendilerinde fiziksel bir kusur olmadığını kanıtlamaya çalışırlar; onlar sadece hatalı bir diyet yüzünden sindirim bozuklukları çekerler ya da fazla çalışmaları nedeniyle yorgunluk duyarlar ya da nemli hava yüzünden romatizmaları azar, vs.

Nevrotik bireyin kendi öfkesini dışsallaştırmakla elde ettiği şeyin aynısının öz-aşağılama durumunda da söz konusu olduğu söylenebilir. Yine de ek bir varsayımın anılması gerekir. Bu öz-yıkıcı dürtülerin taşıdığı gerçek tehlike farkedilmediği sürece, bu tür hastaların ne kadar ileri gideceğini tam olarak anlamak olanaksızdır. İlk örnekte anılan hastada geçici bir kendini parçalama dürtüsü belirdi ama psikotiklerde bu dürtü gerçekten de sonuna dek eyleme aktarılabilir

ve bu hastalar kendilerini sakat bırakabilirler.* Eğer dışsallaştırma olmasaydı büyük bir olasılıkla çok daha fazla intihar olayı sözkonusu olurdu. Öz-yıkıcı dürtülerin gücünün farkında olan Freud'un bir özyıkıcı içgüdünün (ölüm içgüdüsü) varlığını öne sürme gereği duyması anlaşılır birşeydir; yine de bu kuramla gerçek bir kavrayışa ve dolayısıyla etkili bir tedaviye giden yolu tıkamıştır.

İç-zorlama duygusunun yoğunluğu, ideal imajın otoriter denetiminin kişiliği ne ölçüde felce uğrattığına bağlıdır. Bu iç baskıyı olduğundan büyük görmek zordur. Bu, herhangi bir dış zorlamadan daha kötüdür çünkü dış zorlama iç özgürlüğün korunmasına izin verir. Hastalar çoğunlukla bu duygunun farkında değillerdir, ama bu ortadan kaldırıldıktan ve belli ölçülerde bir iç özgürlük kazanıldıktan sonra hastalarda başgösteren rahatlamadan, bu baskının gücü çıkarılabilir. Bu, nevrotik bir buyurganlıkla aynı dış etkiye sahip olabilir ama her ikisi de aynı anda bulunabilse de bunlar, temelde kişisel bir boyun eğdirme isteği değil, iç baskıların dışsallaştırılmasına karşılık gelen zorlamada farklılık gösterirler. Bu, en başta bireyin kendisinin altında ezildiği değer ölçülerinin (standartların) aynısını başkalarına —onların mutluluğuna ilişkin aynı saygısızlık eşliğinde— uygulanmasını içerir. Püritan (sofu, Ç.N.) psikolojisi bu sürece çok iyi bilinen bir örnektir.

Buna eşdeğerde önemli birşey de iç zorlanımın, dış dünyadaki baskıya uzaktan da olsa benzerlik gösteren şeylere yönelik aşırı bir duyarlılık biçimindeki dışsallaştırılmasıdır. Her gözlemci insanın bildiği gibi, bu tür aşırı duyarlılık oldukça yaygındır. Bunun tamamı bireyin kendi güç itkisini başkalarındaymış gibi algılamasını ve buna içerlemesini içeren öğeler de sözkonusudur. Taşkın kişilerde temelde, onları zorunlu olarak dış baskıya karşı duyarlı yapan bir zorlanımlı bağımsızlık ısrarından sözederiz. Bireyin bilinçsizce kendine uyguladığı bir zorlamanın dışsallaştırılması, çok daha gizli olan ve analizde çok daha sık olarak gözardı edilen bir kaynaktır. Bu, özellikle üzücüdür çünkü çoğunlukla hastayla analist arasındaki

*Buna ilişkin birçok örnek, Karl A. Menniger'in *Man Againist Himself* (Kendini Yıkan İnsan) adlı kitabında bulunabilir, (Harcourt, Brace, 1938). Ancak Menninger konuya bütünüyle farklı bir açıdan yaklaşır. Bu yaklaşımda Freud'u izleyerek—öz-yıkıcı bir içgüdünün var olduğunu savunur.

ilişkide etki gücüne sahip bir alt-akım oluşturur. Hasta, bu çizgideki duyarlılığının çok daha belirgin olan kaynakları analiz edildikten sonra bile analistin öne sürdüğü her varsayımı geçersiz kılmayı sürdürmeye yatkındır. Bu olayda başlayan yıkıcı savaş daha da ağırdır çünkü analist gerçekte hastada değişmeler yaratmayı istemektedir. Sadece hastaya kendini ve yaşamının iç kaynaklarını yeniden bulması için yardım etmek istediği yolundaki dürüst sözlerinin ona pek bir yararı olmaz. Hasta, istemsizce uygulanan bir etkiye yenik düşmüş olamaz mı? Kendisinin "gerçekte" ne olduğunu bilmediği için büyük bir olasılıkla neyi kabul ettiği ya da reddettiği konusunda seçici olamaz ve analist kişisel bir inancı hastaya kabul ettirmekten kaçınmak için ne kadar dikkat ederse etsin, hiçbirşey farketmeyecektir. Ve hasta, kendisini belli bir yapıya sokan bir iç zorlamanın altında hareket ettiği için, onu değiştirmeye yönelik her türlü dış niyete karşı ayrım göstermeksizin başkaldırmaktan başka birşey yapamaz. Bu umutsuz savaşın sadece analitik ortamda başgöstermeyeceğini, her yakın ilişkide şu ya da bu ölçüde mutlaka ortaya çıkacağını söylemeye gerek bile yok. Ve sonuçta hortlağı mezara sokacak olan şey işte bu içsel sürecin analizidir.

Bir hasta konuları arap saçına çevirmek için kendi ideal imajının kusursuzluk isteklerine uymaya ne kadar çok eğilim gösterirse, bu uysallığı da o kadar dışsallaştıracaktır. Analistin —ya da bu bağlamda bir başkasının— kendisinden beklediklerini ya da beklendiğine inandığı şeyleri yerine getirmeye hevesli olacaktır. Yumuşak başlı ya da kolayca aldatılabilecek bir enayi gibi gözükebilir ama aynı zamanda bu "zorlamaya" karşı gizli bir içerlemeyi de alevlendirecektir. Bunun sonucunda herkesi buyurganca bir rolde görmeye ve evrensel bir içerleme duymaya başlayabilir.

Peki bir insan kendi iç zorlamasını dışsallaştırmakla ne kazanır? Bu zorlamanın dışarıdan geldiğine inandığı sürece, yalnızca zihinsel karşı çıkış yoluyla da olsa buna başkaldırabilir. Benzer bir biçimde, dışarıdan uygulanan bir sınırlamadan kaçınılabilir; bir özgürlük yanılsaması korunabilir. Ama daha da önemlisi, yukarıda anılan etkendir: İç zorlamayı kabul etmek, içerdiği olanca sonuçlarıyla birlikte, kendi ideal imajı olmadığını kabul etmesi anlamına gelecekti.

Bu iç zorlanımın geriliminin de fiziksel semptomlarla dile getiri-

lip getirilemeyeceği, getiriliyorsa bunun ne ölçüde olacağı ilginç bir sorudur. Kendi izlenimim, bunun astımın, yüksek tansiyon ve kabızlığın oluşmasına katkıda bulunan bir etken olduğu yolunda, ama bu konudaki deneyimim sınırlı.

Geriye, bireyin kendi ideal imajına ters düşen özelliklerin dışsallaştırılmasını tartışmak kalıyor. Bunun tamamı basit yansıtmayla — yani bu özellikleri başkalarındaymış gibi algılamayla ya da bunlardan ötürü başkalarını sorumlu tutmayla— sağlanır. Her iki sürecin birlikte işlemesi gerekmez. Aşağıdaki örneklerde, bu bağlamda genellikle bilinenleri olduğu kadar az önce söylediğimiz bazı şeyleri de tekrarlamak zorunda kalabiliriz, ama bu örnekleme yansıtmanın anlamına ilişkin daha derin bir kavrayışa ulaşmamıza yardım edecektir.

A diye adlandıracağım alkolik bir hasta, metresinin düşüncesizliğinden yakınıyordu. Görebildiğim kadarıyla bu haklı bir yakınma değildi ya da şöyle veya böyle A'nın ima ettiği ölçüde değildi. A'nın kendisi, dışarıdan bakan birisi için oldukça açık olan, bir yandan uysal, iyi huylu ve cömert olmayla öte yandan baskıcı, buyurgan ve kibirli olma arasındaki bir çatışmayı yaşıyordu. Bu durumda burada saldırganlık eğilimlerinin dışsallaştırılması sözkonusuydu. Ama yansıtmayı gerekli kılan şey neydi? Onun kendi ideal imajı içinde saldırganlık eğilimleri sadece, güçlü bir kişiliğin doğal bir bileşeniydi. Yine de en belirgin özellik iyilikti; St. Françis'ten bu yana A kadar iyi olan bir başkası daha olmamıştı. Öyleyse yansıtma ideal imaja verilen bir lokma mıydı? Elbette! Ama bu ayrıca, farkına varmaksızın ve bu nedenle çatışmalarıyla karşı karşıya gelmeksizin kendi saldırganlık eğilimlerini dışarı aktarmasına da olanak vermişti. Bu noktada çözümsüz bir ikileme yakalanan bir insan sözkonusuydu. Saldırganlık eğilimlerinden vazgeçemezdi, çünkü bunlar zorlanımlı bir yapıya sahipti. İdeal imajından da vazgeçemezdi çünkü bu onu bir arada tutan şeydi. Yansıtma bu ikilemden bir kurtuluş yoluydu. Dolayısıyla bu, *bilinçsiz bir ikiyüzlülüğe* karşılık geliyordu. Bu, bütün kibirli isteklerini ortaya koymasına, aynı zamanda ideal bir dost olmasına olanak vermişti.

Hasta ayrıca kadının cinsel açıdan kendisini aldattığından da kuşkulanıyordu. Bunun için hiçbir neden yoktu; kadın oldukça ana-

ca bir yoldan ona düşkündü. Aslında A'nın kendisi gizli tuttuğu geçici ilişkilere oldukça eğilimliydi. Burada bireyin başkalarını kendi başına yargılamasından kaynaklanan bir misilleme korkusu düşünülebilir. Elbette haklı çıkma ihtiyacı da işin içine karışmıştı. Eşcinsel eğilimlerin olası bir yansıtılması varsayımı, durumu aydınlatmaya yardımcı olmadı. Burada ipucu, onun kendi sadakatsizliğine yönelik özgün tutumunda yatıyordu. Kurduğu ilişkileri unutmamıştı ama geçmişe dönüp baktığında bunlar kendilerini belli etmiyordu. Bunlar artık canlı birer deneyim değildi. Öte yandan kadının varsayılan sadakatsizliği oldukça canlıydı. Bu durumda deneyimin bir dışsallaştırılması sözkonusuydu. Bunun işlevi de bir önceki örnektekiyle aynıydı. Bu ona kendi ideal imajını korumasına ve ayrıca canının istediğini yapmasına olanak veriyordu.

Politik ve profesyonel gruplar arasında etkinlik gösteren güç politikası da bir başka örnek olarak işimize yarayabilir. Sık sık bu tür bir oyun, karşıdaki rakibi zayıflatmaya ve kendi konumu güçlendirmeye yönelik bilinçli bir amaç tarafından güdülendirilir. Ama bu oyun ayrıca yukarıda sunulana benzer bilinçsiz bir ikilemden de kaynaklanabilir. Bu durumda bu, bilinçsiz ikiyüzlülüğün bir dışavurumu olacaktır. Bu, bireye kendi ideal imajını lekelemeksizin bu tür bir saldırının içerdiği her türlü kirli oyuna ve kullanıma, aynı zamanda da kendine duyduğu öfkenin ve aşağılamanın tamamını ustaca bir başkasının üzerine —daha da iyisi, ilk önce dize getirilmesi arzu edilen birisi üzerine— boşaltmaya çalışmasına izin verir.

Bireyin, kendi güçlüklerini başkalarıyla birleştirmeksizin kendi sorumluluğunu onlara aktarabileceği genel bir yola dikkati çekerek bu bölümü kapatmak istiyorum. Birçok hasta, bazı sorunlarının farkına varmaları sağlanır sağlanmaz, anında çocukluklarına atlayıverirler ve bu sorunların suçunu çocukluğa yıkarlar. Zorlamaya karşı duyarlı olduklarını, çünkü baskıcı bir anneleri olduğunu söylerler. Kolayca küçük düşürülürler çünkü çocukluklarında küçük düşürülmüşlerdir; kendilerine yapılan eski kötülüklerden ötürü kincidirler; insanlardan uzaklaşmışlardır çünkü gençliklerinde kendilerini anlayan birisi çıkmamıştır; cinsel açıdan ketlenirler çünkü tutucu bir yetiştirme tarzıyla büyümüşlerdir, vs. Burada, analistin de, hastanın da çocukluk yıllarındaki etkenlerin kavranması için ciddi çabalar

gösterdikleri görüşmeleri değil, çocukluğun keşfedilmesine yönelik sonsuz tekrarlardan öte hiçbir işe yaramayan ve hastanın o anki durumunda etkinlik gösteren güçleri ortaya çıkarmaya duyulan eşdeğerde büyüklükteki bir ilgisizlik eşliğindeki aşırı hevesliliği sözkonusu ediyorum.

Freud'un köken üzerindeki vurgulaması bu tutumu desteklediği için, gelin bunun ne kadarının gerçeğe ve ne kadarının yanılgıya dayandığını dikkatle irdeleyelim. Hastadaki nevrotik gelişmenin çocuklukta başladığı ve bu konuda sağlayabileceği her türlü verinin, gerçekleşen gelişmenin özel türünün anlaşılması için önemli olduğu doğrudur. Ayrıca hastanın kendi nevrozundan sorumlu olmadığı da doğrudur. Olayların ezici etkisi öylesine güçlüdür ki, çocuğun bu gelişme yolunu izlemekten başka çaresi kalmaz. Tartışılacak nedenlerden ötürü analistin bu noktaya tam bir açıklık kazandırması gerekir.

Yanılgı, hastanın, çocukluğu temelinde kendi içinde oluşan güçlerin tamamına duyduğu ilgisizlikte yatmaktadır. Ne var ki bu güçler şimdi de işleyişlerini sürdürmekte ve şu anki güçlüklerin arkasında yatmaktadır. Örneğin bir çocuk olarak çevresinde onca ikiyüzlülük görmüş olması, inançsız bir insan olmasında önemli bir rol oynayabilir. Ama eğer inançsızlığını tek başına çocukluk deneyimine bağlarsa, şu anki inançsız olma ihtiyacını —çelişik idealler arasında bölünmüş olmasından ve bu nedenle bu çatışmayı çözmeye yönelik bir girişim için bütün değerleri gözardı etmek zorunda kalışından kaynaklanan bir ihtiyaç— dikkate almamış olur. Ayrıca yapamayacağı yerde sorumluluk üstlenmeye ve yapması gereken yerde de sorumluluk almayı reddetmeye eğilim gösterir. Bazı başarısızlıkların gerçekten de elinde olmadığı konusunda kendini rahatlatmak için çocukluk deneyimlerine başvurmayı sürdürür ve aynı zamanda da çocukluğundaki felaketlerden yarasız beresiz kurtulmuş— bataklıktan çıkan beyaz bir zambak— olması gerektiğine inanır. Bunun suçu kısmen ideal imajına aittir çünkü bu, kendisini geçmişteki ya da o anki özürleriyle ya da çatışmalarıyla benimsemesine izin vermeyecektir. Ama daha da önemlisi, hastanın çocukluğuna tutunmasının, şimdi bile kendini incelemeye, araştırmaya yönelik bir gönüllülük yanılsamasını korumasına izin veren özgün bir kendinden kaçış yo-

lu olmasıdır. Dışsallaştırdığı için kendi içinde işleyen güçleri algılayamaz ve kendisini, kendi yaşamındaki etkin bir güç olarak değerlendiremez. İtici bir güç olmaktan vazgeçtiği için, kendini tepeden aşağı bir kez itildikten sonra yuvarlanmayı sürdürmesi gereken bir top olarak ya da bir kez koşullandırıldıktan sonra hep öyle kalan bir Hint domuzu olarak değerlendirir.

Bir hastanın çocukluk üzerinde yapabileceği tek yanlı vurgulama, onun dışsallaştırma eğiliminin öylesine belirgin bir anlatımıdır ki ne zaman bu tutumla karşılaşsam, karşımda tam anlamıyla kendine yabancılaşan bir merkezkaç gücüyle kendinden uzaklaştırmayı sürdürmeye itilen bir insan bulmayı bekledim. Ve bu tahminim şu ana dek beni hiç yanıltmadı.

Dışsallaştırma eğilimi rüyalarda da etkinlik gösterir. Analist hastanın rüyalarında bir gardiyan olarak belirirse, eğer rüyayı görenin geçmek istediği kapıları kocası çarpıp kaparsa, eğer kazalar olursa ya da çok arzulanan bir hedefe ulaşmada araya engeller girerse, bu rüyalar iç çatışmayı inkara ve bunu bir dış etkene bağlamaya yönelik bir girişim oluşturuyor demektir.

Genel dışsallaştırma eğilimine sahip bir hasta analize özgün zorluklar getirir. Analize, analistin onu gerçekten ilgilendirmeyen bir iş yapmasını umarak, bir dişçiye gidiyormuş gibi gelir. Kendi nevrozuyla değil, kardeşinin, arkadaşınının nevrozuyla ilgilenir. Altında yaşadığı güç koşullardan sözeder ama bunlardaki kendi payını incelemeye gönülsüzdür. Eğer karısı bu kadar nevrotik ya da işi bu kadar alt-üst edici olmasaydı, o da oldukça iyi olacaktı. Oldukça uzun bir süre için, kendi içinde belki de bazı coşkusal güçlerin işliyor olabileceği konusunda hiçbir kavrayışa sahip değildir; hayaletlerden, gökgürültülerinden, çevresindeki kinci insanlardan, politik durumdan korkar ama asla kendinden korkmaz. Olsa olsa, sorunlarıyla bunların kendisine vereceği entellektüel ya da sanatsal haz için ilgilenir. Ama söylemek gerekirse, ruhsal olarak varolmadığı sürece kazanabileceği hiçbir gözlemi gerçek yaşamına uygulayamaz ve bu nedenle kendisi konusunda daha çok bilgi kazanmasına karşın pek önemli bir değişme sağlayamaz.

Bu nedenle dışsallaştırma temelde aktif bir kendini devre dışı bırakma sürecidir. Bunun olası oluşunun nedeni, nevrotik süreçte şöy-

le veya böyle yapısal olan kendine yabancılaşmada yatmaktadır. Birey kendini devre dışı bıraktığı için, iç çatışmalarınıda bilinç düzeyinden uzaklaştırılmış olması çok doğaldır. Ama bireyi diğer insanlar bağlamında daha sitemci, daha kinci ve korkulu yapmakla dışsallaştırma, iç çatışmaların yerine dış çatışmaları koymuş olur. Daha özel birşey söylemek gerekirse bu, başlangıçta nevrotik süreci devreye sokan çatışmayı; yani, bireyle dış dünya arasındaki çatışmayı büyük ölçüde ağırlaştırır.

Sekizinci Bölüm

YAPAY UYUMA YÖNELİK YARDIMCI YAKLAŞIMLAR

Bir yalanın genellikle bir başkasına yol açtığı, ikinciyi bir üçüncünün izlediği ve bunun kişi dolaşık bir ağa takılıncaya dek sürüp gittiği herkesçe bilinen birşeydir. Buna benzer birşey de bir insanın ya da grubun yaşamındaki konunun özüne inme kararlılığının bulunmadığı bir ortamda mutlaka başgösterecektir. Yama bir ölçüde işe yarayabilir ama bu, sonuçta yeni bir geçici önlem gerektirecek yeni sorunlar yaratacaktır. Aynı şey temel çatışmayı çözmeye yönelik nevrotik girişimlerde de olur ve her yerde olduğu gibi burada da özgün güçlüğü yaratan koşullarda gerçekleşecek köklü bir değişmenin dışında hiçbirşeyin gerçek bir yararı olmaz. Nevrotiğin bunun yerine yaptığı —ve yapmaktan kendini alamadığı— şey, bir yalancı çözüme bir başkasını dayamaktır. Daha önce de gördüğümüz gibi nevrotik birey çatışmanın bir yanını öne çıkarmaya çalışabilir. Ama her zamanki kadar bölünmüş kalır. Kendini insanlardan hepten koparmaya yönelik ağır sonuçları olan yola sığınabilir; ama çatışma devre dışı bırakılsa da yaşamının tamamı tehlikeli bir temele oturur. İçinde kendisinin mağrur ve bütünleşmiş gözüktüğü bir ideal imaj yaratır ama aynı zamanda yeni bir çatlak daha yaratmış olur. Kendi iç özünü savaş alanından çıkararak bu çatlağı kapatmaya çalışır ama bu onu çok daha dayanılmaz olan zor bir duruma sokmaktan başka işe yaramaz.

Böylesine istikrarsız bir denge, bunu destekleyecek daha başka araçlar gerektirir. O zaman kör noktalar, bölmeleme, ussallaştırma, aşırı öz-denetim, keyfi haklılık, kaçak dövüş ve inançsızlık olarak sınıflandırılabilecek olan bilinçsiz bir araçlar grubundan birisine yö-

nelir. Bu olguları *yapısal olarak* tartışmaya kalkışmayacak —bu çok yoğun bir iş olurdu— ancak bunların çatışmalarla ilgili olarak nasıl uygulandıklarını göstermekle yetineceğim.

Nevrotik bir insanın güncel davranışlarıyla kendine ilişkin ideal tablosu arasındaki tutarsızlık öylesine açık olabilir ki, insan onun bunu görmekten nasıl kaçınabildiğini merak eder. Ama nevrotik birey bu tutarsızlığı görmek şöyle dursun, kendisi için açık olan bir çelişkiden bile habersiz kalma yetisine sahiptir. İlgimi, tanımladığım çatışmaların varlığına ve önemine çeken ilk şeylerden birisi, en açık çelişkiler karşısındaki bu *kör noktaydı*. Örneğin uysal tipin bütün tipik özelliklerine sahip olan ve kendini İsavari birisi olarak gören bir hastam, laf arasında bana, öğretim görevlileri toplantılarında bir meslektaşının arkasından ötekini bir fiske darbesiyle öldürmeyi sık sık dilediğini anlattı. Bu sembolik öldürmeleri harekete geçiren yıkıcı özleminin o zaman bilinçsiz olduğu doğrudur; ama burada önemli olan, "oyun" adını taktığı bu sembolik öldürmenin onun İsavari imajını bir parça olsun rahatsız etmemesidir.

Kendini ciddi olarak olarak işine verdiğine inanan ve alanında kendini bir yenilikçi olarak değerlendiren bir bilimadamı olan bir başka hasta, yayımlaması gereken konuların seçiminde, sadece kendisine en çok alkışı getireceğine inandığı denemeleri sunarak, bütünüyle fırsatçı olan güdülerini izlemişti. Kamuflaja yönelik bir girişim yoktu; sözkonusu olan şey sadece konunun içerdiği çelişkiye yönelik mutlu bir unutkanlıktı. Benzer bir biçimde, ideal imajı içinde iyilik dolu ve dürüst birisi olan bir başkası, bir kızdan para alıp bir başka kıza harcamayı önemsiz birşey olarak değerlendiriyordu.

Bu olayların her birisinde körlüğün işlevinin, altta yatan çatışmaları bilinç düzeyinden uzak tutmak olduğu açık bir gerçektir. Şaşırtıcı olan bunun gerçekleşme olasılığının boyutlarıydı, sözkonusu hastalar zeki oluşlarının yanısıra psikoloji konusunda da belli bir bilgi düzeyine sahip oldukları için bu daha da şaşırtıcıydı. Hepimizin görmek istemediğimiz şeylere sırtımızı dönmeye yatkın olduğumuzu söylemek elbette yetersiz bir açıklamadır. Olayları bulandırma derecesinin, bizim bunu yapmaya duyduğumuz ilginin büyüklüğüne bağlı olduğunu eklememiz gerekir. Herşeye karşın bu tür yapay bir körlük, bizim çatışmaları algılamaya duyduğumuz isteksizliğin ne

kadar büyük olduğunu basit bir biçimde göstermektedir. Ama buradaki gerçek sorun, yukarıdakiler kadar açık olan çelişkileri görmezlikten gelmeyi nasıl başarabileceğimizdir. Bazı koşullar vardır ki bu, bunlarsız gerçekten de olanaksız olacaktır. Bu koşullardan birisi kendi coşkusal deneyimimize yönelik olağandışı bir duyarsızlıktır. Öteki, daha önce Strecker'in dikkati çektiği * bölmelerde yaşama olgusudur. Ayrıca kör noktalara ilişkin açıklamalar sunan Strecker, mantık-geçirmez bölmelerden ve yalıtımdan sözeder. Bir bölme arkadaşlara, bir bölme de düşmanlara ayrılmıştır, bir bölme aileye bir tane de yabancılara, bir bölme iş yaşamına, bir bölme de kişisel yaşama, bir bölme kendine eşit olanlara, bir bölmede kendinden aşağı olanlara ayrılmıştır. Bu nedenle bir bölmede olup biten şey, ona, bir başka bölmede olup bitenle çelişiyor gibi gözükmez. Bir insan için bu yolla yaşamak, ancak ve ancak çatışmaları yüzünden birlik duygusunu yitirdiği zaman olasıdır. Dolayısıyla bölmeleme, çatışmaları algılamaya karşı bir savunma olduğu kadar bireyin kendi çatışmaları tarafından bölünmüş olmasının bir sonucudur da. Bu süreç, bir ideal imaj olayında tanımlanan süreçten farklı değildir. Orada da çelişkiler oldukları gibi kalır, ama gizemli bir biçimde gözönünden kaldırılır. Bölmelemeden, bu tip bir ideal imajın mı yoksa bir başka şeyin mi sorumlu olduğunu söylemek zordur. Yine de, bölmelerde yaşama olayı çok daha temel ve yaratılan imajı açıklar gibi gözükmektedir.

Olgunun kavranması için kültürel etkenlerin gözönüne alınması gerekir. İnsanın, karmaşık bir toplumsal sistem içerisindeki çarklarının sadece küçük bir dişli durumuna gelme derecesi öylesine büyüktür ki, kendine yabancılaşma neredeyse evrensel bir olaydır ve insanca değerler zayıflamıştır. Toplumumuzdaki sayısız açık çelişkinin bir sonucu olarak, ahlaki algılamada genel bir duyarsızlık ortaya çıkmıştır. Ahlak ölçüleri öylesine gelişigüzel ele alınmaktadır ki, örneğin bir insanın bir gün dindar bir Hıristiyan ya da tapılan bir baba, ertesi gün bir haydut gibi davrandığını görmek kimseyi şaşırtmaz.**

Çevremizde, kendi dökük saçıklığımıza karşıtlık sunabilecek iç-

---

*Strecker, *age.*

**Lin Yutang, *Between Tears and Laughter*, John Day, 1943.

ten bütünleşmiş bir kişiliğe sahip çok az insan vardır. Analitik ortamda Freud'un ahlak değerlerini gözardı etmesi —psikolojiyi bir doğal bilim olarak değerlendirmesinin bir sonucu— de en az hasta kadar analistin de bu tür çelişkilere karşı duyarsız olmasına katkıda bulunmuştur. Analist, kendine ait ahlak değerlerine sahip olmayı da, hastanınkilerle ilgilenmenin de "bilinçdışı" olduğunu düşünür. Aslında çelişkilerin kabul edilmesi, ahlak alanıyla sınırlandırılması gerekmeyen birçok teorik formülasyonda da görülür.

Ussallaştırma, mantık yoluyla kendini aldatma olarak tanımlanabilir. Bunun temelde kendini haklı çıkarmak ya da kendi güdü ve eylemlerini benimsenen öğretilere uyarlamak için kullanıldığı yolundaki yaygın görüş ancak bir noktaya kadar geçerlidir; bu, aynı toplumda yaşayan bütün insanların, aynı çizgiler doğrultusunda ussallaştırma yapmaları anlamına gelirdi, oysa gerçekte ussallaştırılan şey açısından olduğu kadar ussallaştırmada uygulanan yöntemlerde de geniş bir bireysel farklılıklar alanı vardır. Eğer ussallaştırmayı yapay uyuma yönelik nevrotik girişimleri destekleme yollarından birisi olarak görürsek, bunun böyle olması doğal bir gereklilik olurdu. Temel çatışmanın çevresinde kurulan savunma iskelesinin her tahtasında bu sürecin iş başında olduğunu görebiliriz. Ağır basan tutum, mantık yoluyla güçlendirilir: Çatışmayı gün ışığına çıkaracak etkenler ya küçümsenir ya da bu ağır basan tutuma uyacak şekilde yeniden şekillendirilir. Uysal tiple saldırgan tip arasında bir karşılaştırma yapacak olursak, bu öz-aldatıcı mantık yürütmenin, kişiliğin düz bir çizgiye sokulmasına nasıl yardım ettiği açıklık kazanacaktır. Uysal tip, baskıcı olmaya yönelik güçlü eğilimler var olsa bile, yardımcı olma arzusunu yakınlık duygularına bağlar ve bu baskıcı olma eğilimleri çok belirginse bunları tasalı olma olarak ussallaştırır. Saldırgan tip ise yardımcı olduğu zaman her türlü yakınlık duygusunu inatla inkar eder ve eylemini bütünüyle çıkarcılığa bağlar. İdeal imaj, desteklenmek için her zaman büyük oranda ussallaştırma gerektirir. Güncel özle ideal imaj arasındaki tutarsızlıkların, mantık yoluyla ortadan kaldırılması gerekir. Dışsallaştırma durumunda bu, dış koşulların önemini kanıtlamak ya da bireyin kendisi için kabul edilemez olan eğilimlerin, sadece öteki insanların davranışlarına gösterilen "doğal" bir tepki olduğunu göstermek amacıyla kullanılır.

Aşırı öz-denetime yönelik eğilim öylesine güçlü olabilir ki, bunu bir zamanlar özgün nevrotik eğilimler arasında saymıştım.* Bunun işlevi, çelişik coşkular selinin altında kalma tehlikesine karşı bir set oluşturmaktır. Bu, başlangıçta çoğunlukla bilinçli bir irade gücüyken, genellikle zamanla az ya da çok otomatikleşir. Bu tür bir denetim uygulayan insanlar, ister sevinç, cinsel heyecan, kendine acıma, ister öfke tarafından sürüklenmek için olsun, kendilerine izin vermeyeceklerdir. Bu insanlar en büyük zorluğu özgür çağrışımda çekerler; alkolün kendilerini rahatlatmasına izin vermezler ve sık sık, anestezi uygulatmaktansa acıya katlanmayı yeğlerler. Kısaca kendiliğindenliğin tamamını denetlemeye çalışırlar. Bu eğilim, çatışmaları oldukça açık olan ve genellikle bu çatışmaların dibe itilmesine yardım eden adımlardan hiçbirisini atmayan; çatışan tutum gruplarından birisini açıkça öne çıkarmayan ve çatışmaları devre dışı bırakmak için yeterli coşkusal yalıtım geliştirmeyen insanlarda en güçlü biçimini alır. Bu tür insanları sadece ideal imajları birarada tutar ve açıkçası bu imajın birleştirici gücü, içsel birliği korumaya yönelik temel girişimlerin birisi ya da öteki tarafından desteklenmediği zaman yetersiz kalır. İdeal imaj çelişik öğelerin bir bileşkesi biçimini aldığı zaman özellikle yetersizdir. Bu durumda çatışan dürtüleri denetim altında tutmak için, bilinçli ya da bilinçsizce, irade gücünü kullanma ihtiyacı duyulur. En yıkıcı dürtüler, öfkenin alevlendirdiği şiddet dürtüleri olduğu için, en büyük enerji aktarımı da öfkenin denetlenmesine yöneltilir. Burada bir kısır döngü devreye girer: Bastırılan öfke bu nedenle patlayıcı bir güce ulaşır, sonuçta bunu engellemek için çok daha büyük bir öz-denetim gerekir. Hastanın dikkati uyguladığı aşırı öz-denetime çekildiği zaman, her çağdaş insan için özdenetimin doğru ve zorunlu olduğunu öne sürerek savunmaya geçecektir. Görmezlikten geldiği şey, kendi denetiminin zorlanımlı yapısıdır. Bu denetimi en katı biçimiyle uygulamaktan kendini alamaz ve herhangi bir nedenle bu denetim işleyişini sürdürmeyi başaramadığı zaman paniğe kapılır. Bu panik, denetimin işlevinin, parçalanma tehlikesinden kurtulmak olduğunu açıkça gösteren bir delirme korkusu biçiminde başgösterebilir.

Keyfi haklılık, içeriden gelen kuşkuyu ve dışarıdan gelen etkiyi

* Karen Horney, *Kendi kendine Psikanaliz*, age.

devre dışı bırakmaya yönelik iki yönlü bir işleve sahiptir. Kuşku ve kararsızlık, değişmez bir biçimde, çözülmemiş çatışmalara eşlik eder ve bireyin edimlerini felce uğratacak yeterli güçte bir yoğunluğa ulaşabilir. Gerçek inançlara sahip olduğumuz zaman öyle kolay kolay sarsılmayız; ama eğer yaşamımız boyunca şu yola mı, bu yola mı sapacağımız konusunda kararsız, bir dörtyol ağzında kalırsak, dış etmenler geçici de olsa belirleyici etken olabilir. Ayrıca kararsızlık sadece olası eylem süreçlerini değil, ayrıca bireyin kendisine, kendi haklarına, kendi değerine ilişkin kuşkuları da içine alır.

Bütün bu belirsizlikler, yaşamla başa çıkabilme yetimizi büyük ölçüde zayıflatır. Yine de doğruyu söylemek gerekirse bunlar herkes için eşdeğerde dayanılmaz değildir. Bir insan, yaşamı ne kadar acımasız bir savaş olarak görüyorsa, kuşkuyu da o kadar tehlikeli bir zayıflık olarak görecektir. Birey ne kadar yalıtılmış ve bağımsızlık konusunda ne kadar ısrarlıysa, dışardan etkiye yönelik kuşkuculuk da o kadar büyük bir tedirginlik kaynağı olacaktır. Bütün gözlemlerim, ağır basan saldırganlık eğilimleriyle coşkusal yalıtımın bir bireşiminin, katı haklılığın gelişmesi için en verimli toprak olduğuna ve saldırganlık yüzeye ne kadar yakınsa haklılığın da o kadar militanca olduğuna dikkati çeker. Bu, keyfi ve dogamatik olarak kendisinin her zaman haklı olduğunu öne sürerek çatışmaları son kez dibe çökertmeye yönelik bir girişim oluşturur. Ussallığın denetime el koyduğu bir sistemde coşkular, içerideki hainlerdir ve şaşmaz bir denetimle gözaltında bulundurulmaları gerekir. Ruhsal bir huzura ulaşabilirler ama bu, bir mezarlık huzurudur. Beklendiği gibi bu tür insanlar analiz düşüncesinden tiksinirler çünkü bu, derli toplu tabloyu birbirine katmakla tehdit eder.

Katı haklılığa neredeyse tam karşıt olan ama benzer bir biçimde çatışmaların algılanmasına karşı etkin bir savunma olan bir yol da *kaçak dövüştür*. Bu tür bir savunmaya eğilimli olan hastalar sık sık, peri masallarındaki izlendikleri zaman bir balığa dönüşen; eğer bu kılıkta güvenlik içinde olamazlarsa bir karaca olup çıkan; avcılar tarafından yakalanınca da kuşlar gibi uçup giden yaratıklara benzerler. Bu insanları asla kesin birşey söylemek zorunda bırakamazsınız; söylediklerini inkar eder ya da asıl söylemek istediklerinin bu olmadığı konusunda size güvence verirler. Onlar için bir olaya ilişkin kesin bir

rapor vermek çoğunlukla olanaksızdır; bu konuda pek çaba göstermezler ve bu nedenle dinleyici sonunda gerçekten neyin olup bittiği konusunda emin olamaz.

Aynı karışıklık, bu insanların yaşamına da gem vurur. Bir anda fesat, bir başkasında canayakın olurlar; zaman zaman aşırı düşünceli, zaman zaman da acımasızlık derecesinde düşüncesiz olurlar; bazı yönleriyle baskıcı, bazı yönleriyle öz-gizleyicidirler. Baskıcı bir eş ararlar, bunu hemen "paspas" gibi kullanılabilecek bir başka eşle değiştirirler, derken önceki değişkenliğe geri dönerler. Birisine kötü davrandıktan sonra pişmanlığa kapılırlar, tutumlarını değiştirmeye çalışır, derken kendilerini bir "enayi" gibi hissederler ve sil baştan kırıcı olurlar. Bu tür insanlar için hiçbirşey tam anlamıyla gerçek değildir.

Analist de kendini kafası bulanmış ve cesareti kırılmış bulabilir ve çalışabileceği hiçbir malzeme olmadığına inanabilir. Bu noktada yanılır. Bu insanlar sadece kendilerini geleneksel birleştirici işlemlere uyarlamayı başaramayan hastalardır. Çatışmalarının bazı parçalarını bastırmayı başaramadıkları gibi belli bir ideal imaj da kuramamışlardır. Bu hastaların bu girişimlerin değerini gösterdikleri söylenebilir. Çünkü sonuçlar ne kadar sorunlu olursa olsun, ideal imaj doğrultusunda ilerleyen hastalar daha iyi bir düzene kavuşurlar ve kaçak dövüşen tip kadar yitiklik duymazlar. Öte yandan analist, çatışmaların gözönünde olduğu ve bu nedenle inlerinden çıkarılmaları gerekmediği gerçeği yoluyla kolay bir işe bel bağladığı zaman da yukarıdakine eşdeğerde bir yanılgıya düşer. Buna karşın analist kendini, hastanın açıksözlülüğe, saydamlığa duyduğu isteksizliğe karşı karşıya bulacak ve bunun, hastanın gerçek bir içgözlemden kaçma yolu olduğunu anlamadığı sürece bu isteksizliğe yenik düşecektir.

Çatışmaların algılanmasına karşı oluşturulan son bir savunma da *inançsızlık*, yani ahlak değerlerini reddetmek ve küçümsemektir. Kişi kendisi için kabul edilebilir olan kendi değer ölçülerine ne kadar dogmatik bir biçimde sarılırsa sarılsın, ahlak değerleri bağlamında derinlere işlemiş bir belirsizlik her nevrozda mutlaka bulunacaktır. Kökeni değişmesine karşın inançsızlığın her zamanki işlevi, ahlak değerlerinin varlığını reddetmek ve böylece nevrotik bireyi, gerçek-

te neye inandığı konusunda kendi kafasını netleştirme zorunluluğundan kurtarmaktır.

İnançsızlık bilinçli olabilir ve bu durumda Makyavelli geleneğindeki bir ilke olur ve bu şekliyle savunulur. Önemli olan tek şey görünüştür. Yakalanmadığın sürece canın ne istiyorsa onu yapabilirsin. Temelde aptal olmayan herkes ikiyüzlüdür. Bu tip bir hasta, içeriği ne olursa olsun analistin ahlak terimini kullanmasına karşı, Freud çağının cinselliğin anılmasına karşı gösterdiği duyarlılık kadar büyük bir duyarlılık sergileyebilir. Ama inançsızlık bilinçsiz de olabilir ve ağır basan öğretilere ilişkin sözde kalan bir inançla gizlenebilir. Birey, inançsızlığının kendi üzerindeki etkisinin farkında olmasa da, yaşama biçimi ve kendi yaşamından sözetme biçimi, onun bu inançsızlığın ilkelerine uyduğunu açığa çıkaracaktır. Ya da, dürüstlüğe ve iyiliğe inandığından emin olmasına karşın, dalavereli oyunlarla uğraşan insanları kıskanan ve kendisinin hiçbir zaman bu tür bir işte "yakayı sıyırmayı" başaramayışı gerçeğine içerleyen hasta gibi, istemeden kendini çatışmaların kucağına atabilir. Tedavi sırasında uygun bir zamanda hastanın inançsızlığını tam anlamıyla bilinç düzeyine çıkarmak ve bunu anlamasına yardım etmek büyük bir önem taşımaktadır. Ayrıca hastaya kendine ait ahlak değerleri oluşturmasının neden arzu edilir birşey olduğunu anlatmak da gerekebilir.

Öyleyse yukarıda anılan bütün bu araçlar, temel çatışmanın çekirdeği çevresinde oluşturulan savunmalardır. Basitlik uğruna savunma sisteminin tamamına koruyucu yapı olarak değineceğim. Her nevrozda bir savunmalar grubu gelişir; etkinlik ölçüleri farklı da olsa çoğunlukla hepsinin varlığı sözkonusudur.

İKİNCİ KISIM

ÇÖZÜLMEMİŞ ÇATIŞMALARIN SONUÇLARI

Dokuzuncu Bölüm

KORKULAR

Herhangi bir nevrotik sorunun derin anlamını araştırırken, yolumuzu bir karmaşıklıklar labirentinde kolayca yitirebiliriz. Nevrozu, bunun karmaşıklığıyla yüzleşmeksizin anlamayı bekleyemeyeceğimiz için bu olağandışı birşey değildir. Yine de görüş açımızı yeniden kazanmak için zaman zaman çekilip konuya geriden bakmak yararlı olacaktır.

Koruyucu yapının gelişmesini adım adım izledik. Nispeten daha statik bir örgütlenme kuruluncaya dek bir savunmanın arkasından bir başkasının nasıl oluşturulduğunu gördük. Ve bunların içinde bizi en derinlemesine etkileyen şey, sürecin yalayıp yuttuğu sonsuz çabaydı; bu, öylesine ürkütücü bir çabadır ki, bir insanı böylesine zor ve kendisine çok pahalıya mal olan bir yol boyunca sürükleyen şeyin ne olduğunu yeniden merak etmeye başladık. Kendi kendimize, yapıyı böylesine katı ve değiştirilmesini bu kadar zor yapan güçlerin neler olduğunu sorarız. Sürecin tamamını güdülendiren güç, kısaca, temel çatışmanın yıkıcı gücüne yönelik bir korku mudur? Bir benzeştirme bu sorunun yanıtına giden yolu açabilir. Her benzetme gibi bu da kesin bir paralellik değildir ve bu nedenle ancak genel terimleriyle uygulanabilir. Gelin, karanlık bir geçmişe sahip olan bir adamın, sahte aldatmaca yoluyla bir toplumda kendine bir yer edindiğini varsayalım. Elbette bu adam daha önceki durumunun açığa çıkabileceği korkusu içinde yaşayacaktır. Zamanın akışı içinde durumu ilerler; arkadaşlar edinir, güvenli bir iş kurar, bir aile sahibi olur. Yeni konumunu beslerken yeni bir korkuya, sahip olduğu bu iyi şeyleri yitirme korkusuna gebedir. Saygınlığa dayanan gururu, onu kendi kirli geçmişine yabancılaştırır. Eski yaşamını yok etmek için yoksullara yardım eder, hatta eski arkadaşlarına büyük miktarlarda para verir. Bu arada kişiliğinde gerçekleşen değişmeler onu yeni çatışma-

lara sokar, buysa sonunda onun şu andaki yaşamını sahte aldatmacalar üzerinde kurmuş olmasının, sadece, rahatsızlığındaki bir altakım olmasıyla sonuçlanır.

Aynı şekilde nevrotik bireyin kurduğu düzende de temel çatışma yerli yerinde kalır ama yapısı değişir. Bazı yönleriyle yumuşayan temel çatışma, bazı yönleriyle de derinleşip ağırlaşır. Ancak süreçte yapısal olan kısır döngü nedeniyle bunu izleyen çatışmalar çok daha sürükleyicidir. Bunları en çok keskinleştiren şey, her savunma konumunun bireyin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkilerini —daha önce de gördüğümüz gibi bu ilişkiler, çatışmaların boy verdiği topraktır— zayıflatmasıdır. Dahası, yanılsamanın —sevgi ya da başarı, ulaşılan bir coşkusal yalıtım ya da kurulan bir ideal imaj— çepeçevre sardığı yeni öğeler yaşamda önemli bir rol oynamaya başlayınca, farklı türden bir korku, bu hazinelere zarar verebilecek bir korku ortaya çıkar. Ve bu arada artan kendine yabancılaşma, nevrotiği kendi üzerinde çalışma ve güçlüklerinden kurtulma yetisinden giderek daha çok yoksun bırakır. Yönlü gelişimin yerini alan durgunluk devreye gider.

Olanca katılığına karşın koruyucu yapı oldukça kırılgandır ve kendi başına yeni yeni korkular yaratır. Bunlardan birisi, bu yapının dengesinin *bozulacağı korkusudur*. Koruyucu yapı bir denge duygusu kazandırsa da, bu, kolayca alt-üst olabilecek bir dengedir. Bireyin kendisi bilinç düzeyinde bunun farkında değildir, yine de çeşitli yollardan bunu algılamaktan kendini alamaz. Deneyim ona, ortada hiçbir neden yokken devre dışı kalabileceğini, en az kestirdiği ya da arzuladığı bir anda öfkelenebileceğini, sevinç duyabileceğini, ruhçöküntüsüne uğrayabileceğini, yorulabileceğini, ketlenebileceğini öğretmiştir. Bu tür deneyimlerin toplamı ona bir belirsizlik duygusu, kendine güvenemeyeceği duygusu verir. Bu sanki ince bir buz üzerinde kaymak gibi birşeydir. Denge yokluğu ayrıca yürüyüşte ya da bedensel duruşta ya da fiziksel denge gerektiren herhangi bir konudaki beceri yokluğunda dile gelebilir.

Bu korkunun en somut dışavurumu delirme korkusudur. Bu korku belirgin bir ölçüye ulaştığı zaman bir insanı psikiyatrik yardım istemeye iten en ağır semptom olabilir. Bu tür olaylarda korkuyu belirleyen şeyler ayrıca, çoğunlukla yıkıcı bir yapıya sahip her türden

"çılgınca" şeyi bunlardan sorumlu olmaksızın yapmaya yönelik bastırılan dürtülerdir. Yine de delirme korkusu, kişinin gerçekten de delirebileceğinin bir göstergesi olarak yorumlanmamalıdır. Bu korku genellikle geçicidir ve sadece anlık bunaltı koşulları altında ortaya çıkar. Bunu alevlendiren en önemli etkenler, ideal imaja yönelik ani bir tehdit ya da aşırı öz-denetimi felç ederek —büyük çoğunlukla bilinçsiz öfkeden kaynaklanan— tırmanışa geçen bir gerilimdir. Örneğin soğukkanlı ve cesur olduğuna inanan bir hanım, zor bir durumda bir çaresizlik, tedirginlik ve yoğun öfke duygusuna kapıldığı zaman bir panik başlangıcı yaşamıştı. Onu bir çelik halat gibi birarada tutan ideal imajı ansızın parçalanmış ve onu coşkusal alt-üst olma korkusuyla başbaşa bırakmıştı. Daha önce, sığınağından çıkarılıp diğer insanlarla yakın bir ilişkiye sokulduğu —örneğin orduya katılmak ya da yakınlarıyla birlikte yaşamak zorunda kaldığı— zaman yalıtkan bir insanı çepeçevre sarabilecek olan panikten sözetmiştik. Bu korku da bir delirme korkusu olarak dile gelebilir ve bu durumda psikotik olaylar gerçekten başgösterebilir. Benzer bir korku, yapay bir uyum yaratmak için uzun süre çalışan ve epey yol alan bir hasta, bölünmüş olduğunu ansızın algıladığı zaman da ortaya çıkacaktır.

Delirme korkusu analizde geri çekildikten sonra kalıntıları özdenetimin olanaksız olduğu durumlarda kişinin insanları yaralayabileceği, dövebileceği, hatta öldürebileceği yolundaki genel bir tedirginlik biçimini aldığı zaman en sık görülen biçimiyle bu delirme korkusu, sergilenen bilinçsiz öfke tarafından körüklenir. Bu durumda, uykudayken ya da içkinin, anestezinin ya da cinsel heyecanın etkisi altında şiddet eylemlerine girişileceği korkusu duyulacaktır. Öfkenin kendisi bilinçli olabilir ya da bilinç düzeyinde, şiddete yönelik herhangi bir nedene bağlı olmayan saplantılı bir dürtü olarak belirebilir. Öte yandan bu, bütünüyle bilinçsiz de olabilir; bu durumda kişinin hissettiği tek şey, bir olasılıkla terleme, sersemleme ya da —şiddet dürtülerinin denetimden çıkabileceği yolundaki altta yatan korkuya dikkati çeken— bir bayılma korkusu eşliğindeki anlık bulanık panik nöbetleridir. Bilinçsiz öfkenin dışsallaştırıldığı durumlarda kişi gökgürültülerine, hortlaklara, hırsızlara, yılanlara, vb —yani kendi dışındaki potansiyel olarak yıkıcı olan herhangi birşeye— yönelik bir korku duyabilir.

Ama herşeye karşın delirme korkusu oldukça seyrek görülen birşeydir. Kısaca bu, dengeyi yitirme korkusunun en açık dışavurumudur. Bu korku genellikle daha gizli yollardan işler. Bu durumda dengeyi yitirme korkusu bulanık, tanımsız biçimlerde ortaya çıkar ve yaşamın akışındaki herhangi bir değişme tarafından alevlendirilebilir. Bununla karşı karşıya olan kişiler, bir geziye çıkma ya da başka bir yere taşınma, iş değiştirme ya da yeni bir hizmetçi tutma veya herhangi bir başka şeyin önceden algılanması durumunda derinlemesine bir rahatsızlık duyabilirler. Olası olduğu her durumda bu tür değişikliklerden kaçınmaya çalışırlar. Analizde statik yapıya yönelik tehdidi, insanları, özellikle eğer kendilerine oldukça iyi işleme olanağı veren bir yaşam biçimi bulmuşlarsa, analize gelmekten alıkoyan bir etken olabilir. Analizin yararlılığını tartışırken ilk bakışta oldukça mantıklı gözüken sorunlarla ilgilenirler. Analiz evliliklerini yıkacak mı? Analiz onları geçici bir süre için çalışamaz bir duruma mı sokacak? Yoksa onları sinirli mi yapacak? Görüleceği üzere bu tür sorular kısmen hastanın umutsuzluğu tarafından belirlenir; hasta, analizi herhangi bir rizki göze alacak kadar değerli bulmaz. Ama bu ilginin arkasında ayrıca gerçek bir tedirginlik yatmaktadır. Analizin, sahip olduğu dengeyi bozmayacağı konusunda güvenceye ihtiyaç duyar. Bu tür durumlarda dengenin özellikle sallantılı olduğunu ve analizin zor bir analiz olacağını rahatlıkla varsayabilirz.

Analist hastaya istediği güvenceyi verebilir mi? Hayır, veremez. Her analiz mutlaka geçici alt-üst oluşlar yaratcaktır. Yine de analistin yapabileceği birşey vardır: Bu tür sorunların kökenine inmek, hastaya gerçekte neden korktuğunu açıklamak ve ona analizin onun şu anki dengesini yıkacağını ama bunun yerine çok daha sağlam temellere oturan bir dengeye ulaşması için ona bir fırsat da vermiş olacağını anlatmak.

Koruyucu yapıdan kaynaklanan bir korku da *anlaşılma korkusudur*. Bunun kaynağı, koruyucu yapının gelişmesine ve sürdürülmesine yarayan birçok aldatmacada yatmaktadır. Bunlar, çözülmemiş nevrotik çatışmaların ahlak bütünlüğünde yarattığı zayıflama bağlamında tartışılacaktır; şu anki amacımız için, nevrotik bir insanın hem kendi hem de başkalarının gözünde gerçekte olduğundan daha farklı —daha uyumlu, daha ussal, daha cömert ya da daha güçlü ya

da daha acımasız— gözükmek istediğini söylememiz yeterli olacaktır. Kendisi karşısında mı, yoksa başkalarının önünde mi anlaşılmaktan (deşifre olmaktan) daha çok korktuğunu söylemek zor olacaktır. Bilinç düzeyinde onu en çok ilgilendiren başkalarıdır ve korkusu ne kadar çok dışsallaştırılırsa, insanların onun gerçek yüzünü görmemeleri gerektiği konusunda da o kadar kaygılanacaktır. Bu durumda kendisi için neler düşündüğünün önemli olmadığını; kendisinin, kendi başarısızlıklarını keşfetmesine, ancak başkalarından gizli tutulabilirse dayanabileceğini söyleyebilir. Gerçekte bu böyle değildir, ama onun bilinç düzeyindeki hissetme yolu budur ve dışsallaştırmanın derecesini gösterir.

Açığa vurulma (anlaşılma) korkusu, bireyin bir kurusıkı olduğu yolundaki bulanık bir duygu olarak belirebilir ya da gerçekten canını sıkan birşeyle uzaktan ilinti kurulan belli bir niteliğe bağlanabilir. Bir insan, inandığı kadar zeki, becerikli, kültürlü, çekici olmadığından korkabilir, böylece korkuyu kendi kişiliğini yansıtmayacak niteliklere aktarır. Bir hasta ilk gençlik yıllarının başlarında, sınıfının birincisi oluşunun bütünüyle kurusıkıdan kaynaklandığı korkusuna kapıldığını anımsadı. Her okul değiştirişinde bu kez gerçek yüzünün ortaya çıkacağından eminmiş gibi bir duyguya kapılmış, hatta okul birinciliğini elinden kaptırdığı zaman bile bu korku varlığını korumuştu. Bu duygu hastayı sarsmıştı ama bunun nedenine parmak basabilecek bir durumda değildi. Sorununa ilişkin bir içgözlem kazanamadı, çünkü yanlış yoldaydı. Anlaşılma korkusu hiç de zekasıyla ilgili birşey değildi, ancak bu alana aktarılmıştı. Gerçekte bu korku, notlara aldırış etmeyen iyi bir arkadaş olma yolundaki bilinçsiz aldatmacasıyla ilgiliydi, buna karşın aslında başkaları karşısında yıkıcı bir zafer kazanma ihtiyacına saplanmıştı. Bu örnek, yerinde bir genellemeye yol açar. Kurusıkıcı olma korkusu her zaman nesnel bir etkenle ilgilidir ama bireyin düşündüğü şey genellikle bu değildir. Belirtisel açıdan bunun en açık dışavurumu kızarma korkusu ya da kızarmadır. Hastanın açığa vurulacağından korktuğu şey bilinçsiz bir aldatmaca olduğu için analist, hastanın açığa vurulma (anlaşılma) korkusunu değil de, utandığı ve bu nedenle gizlediği bir deneyim ararsa ciddi bir hata yapmış olacaktır. Hasta birşey saklıyor olmayabilir. Analistin bunu yapması durumunda hasta, kendi içinde

bilinçsizce ortaya çıkarmaktan tiksindiği özellikle kötü birşey olması gerektiği konusunda çok daha fazla korku duyabilir. Böyle bir durum yapıcı bir çalışmaya değil, öz-aşağılayıcı bir incelemeye yol açar. Belki de cinsel olaylar ya da yıkıcı dürtüler konusunda ince ayrıntılara inecektir. Ama analist hastanın bir çatışmaya yakalandığını ve kendisinin de bu çatışmanın sadece bir yanı üzerinde çalıştığını kavramayı başaramadığı sürece anlaşılma korkusu yerli yerinde kalacaktır.

Anlaşılma korkusu —hasta için— sınanma anlamına gelen herhangi bir durum tarafından alevlendirilebilir. Bu, yeni bir işe başlamayı, yeni arkadaşlar edinmeyi, yeni bir okula gitmeyi, sınavları, toplumsal etkinlikleri ya da taraf tutmaktan başka birşey olmasa bile onu açığa vurabilecek herhangi türden bir etkinliği içine alacaktır. Sık sık bilinç düzeyinde başarısızlık korkusu olarak değerlendirilen şey aslından açığa vurulmayla ilgilidir ve genelde başarı bu korkuyu dindirmez. Kişi sadece bu kez "yakayı sıyırdığına" inanacaktır ama ya gelecek sefere? Ve eğer bunu başaramazsa, her zaman bir kurusıkı olduğuna ve bu kez yakalandığına daha çok inanmaktan başka birşey yapamayacaktır. Böyle bir duygunun sonuçlarından birisi de herhangi bir yeni ortamda sergilenen utangaçlıktır. Ve bir başka sonucu da hoşlanılıyor ya da benimseniyor olma durumu karşısında gösterilen sakınımlılıktır: "Şimdilik benden hoşlanıyorlar ama beni gerçekten tanısalardı daha farklı şeyler hissedeceklerdi." Doğal olarak bu korku, kesin amacı "ortaya çıkarmak" olan psikanalizde de rol oynar.

Her yeni korku, yeni bir savunmalar ağını gerekli kılar. Açığa vurulma korkusuna karşı eyleme geçirilen savunmalar karşıt gruplara bölünür ve tümel kişilik yapısına bağlıdır. Bir yanda şu ya da bu türden sınav ortamlarından kaçınmaya ve eğer bu kaçınılmazsa kendini tutmaya, öz-denetime ve kaskatı bir maskeye bürünmeye yönelik bir eğilim vardır. Öte yanda, açığa vurulmaktan (anlaşılmaktan) korkmayı gerektirmeyecek kadar kusursuz bir kurusıkıcı olmaya yönelik bilinçsiz bir girişim. Bu son tutum tek başına savunma amaçlı değildir. Saldırgan tipin temsili bir yaşam süren bireyleri de gösterişçi kurusıkıyı, kullanmak istedikleri insanları etkilemeye yönelik bir araç olarak kullanırlar; bu durumda bunları sorgulamaya yöne-

lik her girişim, şeytanca bir karşı saldırıya toslayacaktır. Burada, açıktan açığa sadist olan insanları sözkonusu ediyorum. Daha sonra bu eğilimin tümel yapıya nasıl uyduğunu göreceğiz.

Şu iki soruya yanıt verdiğimiz zaman anlaşılma korkusunu da anlamış olacağız: Bir insan neyinin anlaşılmasından korkar? Anlaşılma durumunda korktuğu şey nedir? İlkini daha önce yanıtlamıştık. İkincisinin yanıtını vermek için, koruyucu yapıdan gelen bir başka korkuyu, *saygısızlık, küçük düşürülme ve alaya alınma korkusunu* ele almamız gerekir. Yapıdaki kofluk bozulmuş bir denge korkusuna neden olurken ve konunun içerdiği bilinçsiz sahtekarlık anlaşılma korkusu yaratırken, küçük düşürülme korkusu yaralı özsaygıdan kaynaklanır. Bu konuya diğer bağlamlarda değindik. Hem ideal imajın yaratılması, hem de dışsallaştırma süreci, yaralı özsaygıyı onarmaya yönelik girişimlerdir ama bunlar özsaygıya daha derinlemesine bir yara açmaktan öte bir işe yaramazlar.

Eğer nevrotik gelişmenin akışı içinde özsaygının başına gelenlere kuşbakışı bakacak olursak, bir çift tahtera valli süreciyle karşılaşırız. Gerçekçi özsaygı düzeyi düşerken, gerçekdışı bir gurur —bu kadar iyi, böylesine saldırgan, eşsiz, herşeyi bilir ya da herşeye kadir olmaya bağlanan gurur— yükselir. Öteki tahterevallide, başkalarını devler katına çıkararak nevrotik bireyin güncel özünün cüceleştirildiğini buluruz. İdealleştirme ve dışsallaştırmayla olduğu kadar bastırmayla ve ketlemeyle de özün büyük alanları karanlıkta bırakıldığı için birey, kendine ilişkin görüşgücünü yitirir; gerçekten ağırlıksız ya da nesnesiz bir gölge durumuna gelmese de böyle olduğuna inanır. Ve bu arada diğer insanlara olan ihtiyacı ve korkusu o insanları daha ürkütücü yapmakla kalmaz, onları çok daha gerekli kılar. Bu nedenle ağırlık merkezi nevrotiğin kendisinden çok başkalarında yatar ve kendi hakkı olan ayrıcalıkları başkalarına devreder. Bunun sonucunda, kendi öz-değerlendirmesi önemini yitirirken başkalarının kendisine ilişkin değerlendirmelerine eşsiz bir önem vermesine neden olur. Bu, başkalarının ona ilişkin görüşüne ezici bir güç kazandırır.

Yukarıdaki süreç grupları birlikte nevrotik bireyin saygısızlığa, küçük düşürülmeye ve alaya alınmaya yönelik aşırı duyarlılığına neden olur. Ve bu süreçler her nevrozun öylesine büyük bir parçası-

nı oluşturur ki, bu bağlamdaki aşırı duyarlılık, nevrozlarda en yaygın olan duyarlılıktır. Saygısızlık korkusunun çeşitli kaynaklarının farkında olursak, bunu ortadan kaldırmanın, hatta azaltmanın bile kolay bir iş olmadığını görebiliriz. Bu, ancak nevrozun tamamındaki bir hafifleme ölçüsünde azalabilir.

Genel olarak bu korku, nevrotiği diğer insanlardan uzaklaştıracak ve onu onlara düşman edecek bir etki yapar. Ama daha da önemlisi, bu korkunun, bunu yoğun olarak hisseden insanın kanatlarını yolma gücüdür. Bu insanlar, başkalarından herhangi birşey beklemeye ya da kendine yüksek amaçlar saptamaya cesaret edemezler. Herhangi bir konuda kendilerinden üstün gözüken insanlara yaklaşmaya; yapabilecekleri gerçek bir katkı olsa bile bir görüşü dile getirmeye; yaratıcı yeteneklere sahip olsalar bile bunu ortaya koymaya; kendilerini çekici yapmaya, karşısındakileri etkilemeye, daha iyi bir konum aramaya, vs cesaret edemezler. Bu doğrultulardan birisine yönelmeye özendirildikleri zaman tüyler ürpertici alaya alınma olasılığı onları eylemden alıkoyar ve bu insanlar öz-denetim ve onura sığınırlar.

Tanımladığımız korkulardan daha bulanık bir korku da, nevrotik bir gelişmeden kaynaklanan öteki korkuların olduğu kadar tanımlananların da bir yoğunlaşması olarak ele alınabilir. *Bu, bireyin kendi yapısı içindeki herhangi birşeyi değiştirme korkusudur.* Hastalar değişme düşüncesine iki karşıt tutumdan birisini devreye sokarak tepki gösterirler. Ya herhangi bir değişmenin belirsiz bir gelecekte bir tür büyüyle gerçekleşeceğine inanarak konunun tamamını bir sis bulutu içinde bırakırlar ya da çok az kavrayışla çok çabuk değişmeye kalkışırlar. İlk durumdaki hastalar, bir sorunun izlerini yakalamanın ya da bir zaafı kabul etmenin yeterli olması gerektiği yolunda zihinsel bir görüş beslerler; kendi potansiyel ve becerilerini gerçekleştirmeleri için kendi davranışlarını ve itkilerini gerçek anlamda değiştirmeleri gerektiği görüşü onlara bir şok gibi gelir ve onları tedirgin eder. Önermenin geçerliliğini görmekten başka çareleri kalmaz, ama buna karşın bunu bilinçsizce reddederler. Bunun tersi olan ikinci durum, bilinçsiz bir değişme aldatmacasına eşdeğerdedir. Bu kısmen, hastanın kendi içindeki herhangi bir kusura yönelik hoşgörü yokluğundan kaynaklanan bir arzu yerine getirici düşünmedir; ama

bu ayrıca bilinçsiz bir herşeye kadirlik inancı —bir güçlüğün yok olmasını arzulamanın bunu ortadan kaldırmak için yeterli olması gerektiği inancı— tarafından belirlenir.

Değişme korkusunun arkasında kötüye gitme korkuları yatmaktadır. Yani, kendi ideal imajlarını yitirme, reddedilen öze dönüşme, herkes gibi sıradan birisi olma ya da analiz tarafından boş bir kabuk olarak terkedilme korkuları; o güne dek kazanılan güvenlik araçlarından ve doyumlardan, özellikle çözüm vaadeden yanılsamaların arkasından koşmaktan vazgeçmek zorunda olmanın, bilinmezin verdiği derin ürperti ve son olarak —nevrotik umutsuzluğu tartışmaya başlayınca daha iyi anlayacağımız— bir değişememe korkusu.

Bütün bu korkular, çözülmemiş çatışmalardan kaynaklanır. Ama sonunda bir bütünleşme istediğimiz takdirde bunlarla karşı karşıya gelmek zorunda olduğumuz için, bunlar ayrıca kendimizle yüzleşmemize bir engel olarak kalırlar. Söylemek gerekirse bunlar, kurtuluşa ulaşabilmeden önce geçmemiz gereken Araf'tır.*

*Romen Katolik öğretisinde, ruhların, bağışlanan günahlardan arındırıldığı geçici bir arıtım yeri (Ç.N.).

Onuncu Bölüm

KİŞİLİĞİN ZAYIFLAMASI

Çözülmemiş çatışmaların sonuçlarını ele almak, henüz çok az keşfedilen ve sınırsız gibi gözüken bir alana adım atmak demektir. Belki de bu alana ruhçöküntüsü, alkol alışkanlığı, epilepsi veya şizofreni gibi belli semptomatik hastalıkların tartışmasını gündeme getirip böylece belli rahatsızlıklara ilişkin daha iyi bir kavrayış elde etmeyi umarak yaklaşabilirdik. Yine de ben, bunu daha genel ve belirleyici bir noktadan incelemeyi ve şu soruyu ortaya koymayı yeğliyorum: Çözülmemiş çatışmalar enerjimizi, bütünlüğümüzü ve mutluluğumuzu nasıl etkiler? Bu yaklaşımı seçiyorum çünkü herhangi bir semptomatik rahatsızlığın öneminin, bunun insan temelini anlamaksızın kavrayamayacağımıza inanıyorum. Çağdaş psikiyatrideki mevcut sendromları açıklamaya yönelik el altında bulundurulacak bir teorik formülasyon oluşturma eğilimi, işi bu hastalıklarla uğraşmak olan klinik uzmanlarının ihtiyaçları açısından doğal birşeydir. Ama bir inşaat mühendisi için binanın temelini atmadan önce çatısını kurmak bilimsel olmak bir yana, pratik açıdan ne kadar az olasıysa, böyle bir teorik formülasyon da o kadar az olasıdır.

Sorumuza giren öğelerden bazıları daha önce anıldı ve burada sadece ayrıntılara inmeyi gerektirmektedir. Diğer öğeler önceki tartışmalarımızda üstü örtülü anıştırıldı ve yine bunlara burada daha başkalarını da eklemek zorunda kalacağız. Amacımız, okuru çözülmemiş çatışmaların yaralayıcı oldukları yolundaki bulanık bir görüşle başbaşa bırakmak değil, bunların kişilik üzerinde yarattığı yıkımın oldukça geniş kapsamlı ve net bir tablosunu aktarmaktır.

Çözülmemiş çatışmalarla birlikte yaşamak en başta, sadece çatışmaların kendilerinin değil, ayrıca bunları ortadan kaldırmaya yönelik bütün sapa çabaların neden olduğu ve bireyi harabeye çeviren bir *insan enerjisi kaybı* içerir. Bir insan temelde bölündüğü zaman hiçbir

koşulda enerjisini herhangi birşeye yürekten aktaramaz, bunun yerine her zaman iki ya da daha çok uzlaşmaz amaçlar peşinde koşmayı içerir. Bu, onun ya enerjisini farklı alanlara serpiştireceği ya da etkin bir biçimde kendi çabalarını engelleyeceği anlamına gelir. Bunlardan ilki, Peer Gynt'inki gibi ideal imajları tarafından her konuda başkalarından üstün olabilecekleri inancıyla büyülenen insanlar için doğrudur. Bu durumdaki bir kadın, ideal bir anne, kusursuz bir aşçı ve hostes olmak, iyi giyinmek, önemli bir toplumsal ve politik rol oynamak, kendini adamış bir eş olmak, evlilik dışı ilişkilere girmek ve kendi hesabına üretken işler yapmak ister. Bunun gerçekleştirilemeyeceğini söylemek gerekmez; bütün bu uğraşlarda mutlaka başarısızlığa uğrayacak ve—potansiyel olarak ne denli yetenekli olursa olsun—enerjisi çarçur olup gidecektir.

Konuyla ilgili daha genel birşey de, uzlaşmaz güdülenmelerin birbirinin yolunu tıkadığı bir yerde tek bir uğraşın bile engellenmesidir. Bir adam iyi bir dost olmak isteyebilir ama öylesine baskıcı ve buyurgan olabilir ki, bu doğrultudaki potansiyelleri hiçbir zaman gerçekleşmez. Bir başkası çocuklarının yaşamda ilerleme kaydetmelerini ister ama kişisel güç itkisi ve inatçı haklı çıkma çabası araya girer. Birisi bir kitap yazmak ister ama anlatmak istediğini anında formüle edemediği zaman ağrıdan başı çatlayacak gibi olur ya da ölesiye yorgunluk duyar. Bu olayda da sorumlu olan yine ideal imajdır. O bir yüce akıldır, öyleyse neden bir sihirbazın şapkasından çıkan tavşanlar gibi onun parlak düşünceleri de kaleminin ucundan akıvermesin? Ve böyle olmayınca kendine karşı öfke patlamasıyla tepki gösterir. Bir başkası, bir toplantıda sunmak istediği gerçek değeri olan bir görüşe sahip olabilir. Ama bunu sadece etkileyici bir yoldan dile getirmeyi değil, ayrıca diğer insanları gölgede bırakmayı da arzular; ayrıca hoşlanılmak ve düşmanlık duyguları uyandırmaktan kaçınmak ister ve aynı zamanda da kendi öz-aşağılamasını dışsallaştırması yüzünden küçümsenme bekler. Bunun sonucundaysa düşünemez bile ve üretmiş olabileceği düşünce asla ürün verme noktasına ulaşamaz. Yine bir başkası iyi bir yönetici olabilir ama kendi sadistlik eğilimleri yüzünden çevresindeki herkeste düşmanlık duyguları uyadırır. Daha fazla örnek vermek gerekmez, çünkü kendimize ve çevremizdeki insanlara bakınca hepimiz bu konuda bol bol örnek

bulabiliriz.

Bu net yönelim yokluğuna karşı görünürde bir istisna vardır. Bazı nevrotik insanlar dikkati çeken bir tek amaca yönelme tutumu sergilerler. Erkekler, kendi onurları da dahil olmak üzere herşeylerini hırslarına kurban edebilirler; kadınlar, yaşamda sevgiden başka hiçbirşey istemeyebilirler; aileler ilgilerinin tamamını çocuklarına adayabilirler. Bu tür insanlar yürektenlik izlenimi verirler. Ama daha önce de gösterdiğimiz gibi bu insanlar gerçekte çatışmalarına bir çözüm öneriyor gibi gözüken bir serabın arkasından koşarlar. Görünen yürektenlik, bütünleşmeden çok umutsuzluktan kaynaklanan pervasızlığın verdiği bir yürektenliktir.

Bireyin enerjisini tüketen ve boşa harcayan şeyler sadece çatışan dürtüler ve ihtiyaçlar değildir. Koruyucu yapı içindeki diğer etkenler de aynı etkiye sahiptir. Temel çatışmanın parçalarının bastırılması nedeniyle kişiliğin büyük alanları karanlıkta kalmıştır. Karanlıkta kalan parçalar yine araya girecek kadar etkindir ama bunlar yapıcı bir yoldan kullanılamaz. Bu nedenle süreç, başka türlü kendini ortaya koyma, işbirilği ya da iyi insan ilişkileri için kullanılabilecek olan bir enerji kaybına neden olur. Diğer etkenler arasında sadece birisini anmak gerekirse, bireyi kendi motor gücünden yoksun bırakan bir kendine yabancılaşma olgusu vardır. Birey yine iyi bir çalışan olabilir, hatta dış baskı altındayken önemli çabalar ortaya koyabilecek durumda olabilir ama kendi kaynaklarıyla başbaşa bırakıldığı anda yerlebir olur. Bu sadece onun boş zamanlarında yapıcı ya da haz verici birşey yapamayacağı anlamına gelmez; bu, bütün yaratıcı güçlerinin heder olabileceği anlamını da taşır.

Çoğunlukla, bir çeşitli etkenler toplamı büyük ve derin ketleme alanları yaratır. Basit bir ketlemeyi anlamak ve sonunda ortadan kaldırmak için genellikle, tartışılan bütün açılardan yaklaşarak ketlemeye tekrar tekrar dönmek zorunda kalırız.

Enerjinin boşa harcanması ya da yanlış yönlendirilmesi, hepsi de çözülmemiş çatışmaların birer belirtisi olan üç ana rahatsızlıktan kaynaklanabilir. Bunlardan birisi genel bir kararsızlıktır. Bu, incir çekirdeğini doldurmayan şeylerden, önem bakımından ilk sırayı alan konulara kadar herşeyle ilgili olabilir. Birey şu yemeği mi yoksa bu yemeği mi yiyeceği, şu valizi mi yoksa ötekini mi satın alacağı, sine-

maya mı gideceği yoksa evde kalıp radyo mu dinleyeceği konusunda sonsuz bir salınım yapıyor olabilir. Bir mesleğe ya da meslek içindeki bir ilerlemeye karar vermek; iki kadın arasında bir seçim yapmak; boşanması mı yoksa boşanmaması mı gerektiğine; ölmesi mi yoksa yaşaması mı gerektiğine karar vermek olanaksız olabilir. Verilmesi gereken ya da geri dönülmesi olanaksız olan bir karar, gerçek bir cehennem azabıdır ve bir insanı panik içinde ve bitkin bırakabilir.

Kararsızlıkları belirgin de olsa insanlar çoğunlukla bunun farkında değillerdir çünkü karar vermekten kaçınmak için bilinçsizce her türlü çabayı ortaya koyarlar. Ertelerler; onlar sadece işleri yapmakta "gecikmezler"; şansın arkasından sürüklenmeye göz yumarlar ya da kararı bir başkasına bırakırlar. Ayrıca konuları, üzerinde bir karara varabilecek hiçbir temel bırakmayan bir sis bulutu içine de sokabilirler. Bütün bunları izleyen amaçsızlık da benzer bir biçimde bireyin kendisi için açık değildir. Derin kararsızlığı örtbas etmek için kullanılan birçok bilinçsiz araç, analistlerin, gerçekte yaygın bir rahatsızlık olan birşeye ilişkin şikayetlerle nispeten çok az karşılaşmalarına neden olur.

Bölünen enerjinin tipik bir dışavurumu da *etkili olamayıştır*. Burada, belli bir alandaki konuyla ilgili deneyim ya da ilgi yokluğundan kaynaklanabilecek bir acemiliği sözkonusu etmiyorum. Ayrıca bu, William James'in ilk yorgunluk belirtilerine ya da dış koşulların baskısına yenik düşmediğimiz an enerji kaynağına ulaşabileceğimiz gerçeğine dikkati çektiği çok ilginç bir denemesinde tanımladığı bir uyarlanmamış enerjiler sorunu da değildir.* Burada sözkonusu olan etkili olamama durumu, içşel karşı-akımlar yüzünden bireyin en güzel çabalarını ortaya koyma yetisinden yoksun oluşunun bir sonucudur. Nevrotik insan sanki elfreni çekik bir arabayı kullanıyor gibidir; arabanın hızı kaçınılmaz olarak azalır. Bazen bu açıkça uygulanabilir. Bireyin giriştiği herşey, yeteneklerinin ya da konunun içerdiği yapısal zorluğun gerektirdiğinden daha yavaş yapılabilir. Bu, bireyin yetersiz çaba harcadığı anlamına gelmez; tersine, yaptığı her şeye olağandışı ölçülerde bir çaba harcaması gerekir. Örneğin basit bir rapor yazmak ya da basit bir mekanik aracı kullanmayı öğrenmek sa-

*William James, *Memories and Studies*, Longman, Green, 1934.

atlerini alabilir. Onu gerçekte engelleyen şeyin tam olarak ne olduğu elbette farklılık gösterir. Zorlama olarak algıladığı şeye bilinçsizce başkaldırabilir; her ince ayrıntıyı kusursuzlaştırmaya itilebilir; ilk girişiminde işi kusursuzca yapamamış oluşundan ötürü —yukarıdaki örnekteki gibi— kendine öfkelenmiş olabilir. Etkisizlik kendisini sadece yavaşlıkta dışavurmaz; bu ayrıca beceriksizlikte ya da unutkanlıkta da görülebilir. Bir hizmetçi ya da evhanımı, gizliden gizliye, kendisi kadar yetenekli birisinin böylesine adi işler yapmasının haksızlık olduğuna inanırsa işini iyi yapamayacaktır. Ve etkisizliği genellikle bu özel etkinlikle sınırlanmayacak, bütün çabalarına sızacaktır. Öznel bakış açısından bu, kolayca bitkin düşmenin ve fazla uykuya ihtiyaç duymanın kaçınılmaz sonucu eşliğinde ve gerilim altında çalışmak anlamına gelir. Tıpkı çekik frenle sürülen bir arabanın uğrayacağı yıpranma gibi, bu koşullar altında yapılan her türlü iş de bireyden çok şey alıp götürecektir.

İç gerilim —ve elbette etkisizlik— sadece iş yaşamında bulunmakla kalmayacak, ayrıca belirgin bir ölçüde insanlarla olan ilişkilerde de var olacaktır. Eğer birisi dostça olmak ister ama aynı zamanda da bunun bir dalkavukluk olduğuna inandığı için bu görüşe içerlerse, soğuk bir resmiyete bürünecektir; eğer birşeyi istemeyi ister ama bunu emretmesi gerektiğine inanırsa, kaba olacaktır; hem kendisini ortaya koymak, hem de boyun eğmek isterse, kararsız olacaktır; insanlarla ilişki kurmak ister ama reddedilmeyi beklerse utangaç olacaktır; cinsel ilişkiler kurmak ama aynı zamanda eşi engellemek isterse soğuk olacaktır, vs. Karşı-akımlar ne kadar yaygınsa yaşam gerilimi de o kadar büyük olacaktır.

Bazı kişiler bu tür bir iç gerilimin farkındadırlar; çoğunlukla ancak özel koşullar altında bu gerilim arttığı zaman farkına varırlar; bazen de bu sadece sözkonusu insanların gevşeyebildikleri, kendilerini rahat hissedebildikleri ve kendiliğinden olabildikleri birkaç olayla zıtlık olarak dikkatlerini çeker. Sonuçta ortaya çıkan yorgunluktan genellikle başka etkenler —zayıf bir bünye, aşırı çalışma, uykusuzluk— sorumlu tutulur. Bunların bu konuda belli bir rol oynayabileceği doğrudur ama bu, genelde inanılandan daha az önemlidir.

Burada üçüncü bir semptomatik rahatsızlık da genel durgunluktur. Bundan şikayetçi olan hastalar bazen kendilerini tembel olmak-

la suçlarlar, ama aslında bu insanlar tembel olamazlar ve bundan zevk alamazlar. Herhangi türden bir çabaya karşı bilinç düzeyinde tiksinti duyabilirler ve birtakım görüşlere sahip olmalarının yeterli olduğunu ve "ayrıntıları" yerine getirmenin —yani işi yürütmenin ve sonuçlandırmanın— başkalarının görevi olduğunu söyleyerek bu tiksintiyi ussallaştırırlar. Çabaya karşı duyulan tiksinti, çabanın kendilerine zararlı olacağı yolundaki bir korku olarak da başgösterebilir. Bu korku, kolayca yorulduklarını bilmeleri gerçeği açısından anlaşılır bir yapıdadır ve bu korku, bitkinliği görünen değeriyle ele alan hekimlerin önerileriyle daha da artırılabilir.

Nevrotik durgunluk, girişimgücünü ve eylemi felce uğratır. Genel anlamda konuşulursa bu, büyük bir kendine yabancılaşmanın ve bir amaç yönelimi yokluğunun sonucudur. Uzun süren gerilimli ve yetersiz bir çaba deneyimi nevrotik kişiyi oldukça derin bir bitkinlikle—bazen coşkulu etkinlik dönemleri araya girse de— başbaşa bırakır. Buna katkıda bulunan yalın etkenler arasında en etkili olanları ideal imaj ve sadistlik eğilimleridir. Nevrotik birey, tutarlı bir çaba ortaya koyma zorunluluğunu, ideal imajı *olmadığının* küçük düşürücü bir kanıtı olarak algılayabilir, buna karşın sıradan olabilse de birşeyi yapma olasılığı öylesine yıldırıcıdır ki, bunu yapmamayı ama fantazi içinde görkemli bir yoldan yerine getirilmiş görmeyi yeğler. İdeal imajı kaçınılmaz olarak izleyen sancıyan öz-aşağılama, kişiyi dikkate değer birşey yapabileceğine olan güveninden yoksun bırakır ve böylece üstündeki nesneyi yutan ince kum gibi bu öz-aşağılama da olanca girişimgücünü ve etkinlik coşkusunu yutar. Özellikle bastırılan biçimleriyle sadistlik eğilimleri (içe yansıtılan sadizm), kişinin saldırganlığa karşılık gelen herşeyden geri durmasına neden olur, bunu, şöyle ya da böyle tam bir ruhsal felç izleyebilir. Genel durgunluk, sadece eylemi içine almakla kalmayıp, duygulara da sızdığı için özel bir öneme sahiptir. Çözülmemiş nevrotik çatışmaların sonucunda kaybolan enerji miktarı akılalmaz ölçüde büyüktür. Nevrozlar sonuçta belli bir toplumun ürünü oldukları için, insan yeteneklerinin ve insanca niteliklerin böylesine boğulması, sözkonusu kültüre yönelik ciddi bir eleştiri olarak karşımıza çıkar.

Çözülmemiş çatışmalarla birlikte yaşamak enerjilerin darma dağın olmasına neden olmakla kalmaz, ahlaki özellik gösteren konu-

lardaki —yani, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerini ve kendi gelişmesini etkileyen ahlaki ilkelerdeki ve bütün duygularda, tutum ve davranışlardaki— bir bölünmeyi de içerir. Ve tıpkı enerjilerdeki bölünmenin bu alanda bir kayba yol açması gibi, ahlak sorunlarındaki bir bölünme de bir ahlaki içtenliği yitimine, başka bir deyişle ahlak bütünlüğündeki bir zayıflamaya yol açar. Bu tür bir zayıflama, üstlenilen çelişik konumlar tarafından olduğu kadar bunların çelişik yapısını gizleme çabaları tarafından da yaratılır.

Birbiriyle uyuşmayan ahlaki değer grupları temel çatışma içinde başgösterir. Bunları uyumlu bir yapıya sokmaya yönelik onca çabaya karşın hepsi de işleyişini sürdürür. Ne var ki bu, bunlardan hiçbirisinin ciddi olarak üstlenilmediği ya da üstlenilemeyeceği anlamına gelir. Gerçek ideallerde bulunan öğelere sahip olmasına karşın ideal imajı temelde bir taklittir ve bireyin kendisi ya da deneyimsiz gözlemci için bunu gerçek ideallerden ayırmak, sahte bir banka çekini gerçeğinden ayırmak kadar zordur. Daha önce de gördüğümüz gibi nevrotik birey —iyi bir bağlılıkla— idealleri izlediğine inanabilir, görülen her önemsiz hatadan ötürü kendini ağır biçimde eleştirebilir ve böylece kendi standartları arayışından aşırı bilinçli olduğu izlenimi verebilir ya da değerler ve idealler konusundaki düşünce ve konuşmalarla kendini coşturabilir. Yine de onun idealleri ciddiye almadığı yolundaki savım, *bu ideallerin onun yaşamı için yükümlülük verici bir güce sahip olmadığı anlamına gelir*. Bu idealleri, kolay ya da kendisine yararlı oldukları zaman uygular ama bunun dışındaki dönemlerde uygun bir yoldan bunları reddeder. Bunun örneklerini —ideallerini ciddiye alan kişiler durumunda inanılmaz olacak örneklerini— kör noktalar ve bölmeleme tartışmamızda görmüştük. Hem idealler gerçek olsaydı —örneğin yine iyi bir niyetle, kendini tutkuyla bir amaca adadığını öne süren bir insanın kışkırtma karşısında bir hain olup çıkması durumundaki gibi— öyle kolay kolay bir köşeye fırlatılıp atılamazlardı.

Genellikle ahlak bütünlüğündeki zayıflamanın tipik özellikleri, içtenlikteki bir azalma ve benmerkezcilikteki bir artıştır. Bu bağlamda, Zen Budist yazılarında içtenlikle yürekliliğini, bizim klinik gözlemi temelinde ulaştığımız sonuçla —yani, kendi içinde bölünen hiç kimsenin bütünüyle içten olamayacağı sonucuyla— dikkati çeken

bir özdeşlik göstermesi oldukça ilginçtir.

KEŞİŞ: Bir aslanın, ister bir tavşan ister bir fil olsun, rakibinin üzerine atıldığı zaman yoğun bir güç kullanımı sergilediğini anlıyorum; lütfen anlatınız efendim nedir bu güç?

USTA: İçtenlik ruhu (açık anlamıyla, aldatmamamın gücü).

İçtenlik, yani aldatmamak, "içinde hiçbirşeyin alıkonmadığı, hiçbirşeyin kılık altında dile getirilmediği, hiçbirşeyin boşa harcanmadığı ve teknik açıdan "eylem içindeki tümel varlık" olarak bilinen "kendi varlığının tamamını ortaya koymak" anlamına gelir. Bir insan bu şekilde yaşadığı zaman onun altın saçlı bir aslan olduğu söylenir; o, güçlülüğün, içtenliğin, yürektenliğin simgesidir; o, ulu bir insandır.*

Benmerkezcillik, diğer insanları kedi ihtiyaçlarının hizmetine koşmayı içerdiği ölçüde bir ahlak sorunudur. Birey onları birer insan olarak değerlendirip onlara birer insan gibi davranmak yerine, onları bir amaca yönelik araçlar olarak kullanır. Onlar, nevrotiğin kendi kaygısını dindirmesi uğruna yatışmak ya da hoşlanılmak zorundadırlar; onlar, nevrotiğin kendi özsaygısını yükseltmesi uğruna etkilenmek zorundadırlar; o kendi sorumluluğunu üstlenemediği için ayıplanmak zorundadırlar; onun zafer ihtiyacı için yenilmek zorundadırlar, vs.

Bu zayıflamaların kendilerini dışavurdukları özgün yollar bireyden bireye değişir. Bunlardan bazılarına bir başka bağlamda değinilmişti ve burada bunları daha sistemli bir yoldan gözden geçirmemiz yeterli olacaktır. Ayrıntılı bir incelemeye girmeyeceğim. Bunu yapmak zor olacaktır çünkü henüz sadistlik eğilimlerini tartışmadık ve bunlar nevrotik gelişmenin bir son evresi olarak değerlendirildiği için bu tartışmayı ertelememiz gerekiyor. En açık olanlarıyla başlarsak, bir nevroz hangi yolu izlerse izlesin, *bilinçsiz aldatmacalar* her zaman bir etkendir. Bunlardan belirgin olanları aşağıda sıraladım:

Sevgi aldatmacası. Sevgi terimiyle ya da özel olarak bu şekilde algı-

* D.T. Suzuki, *Zen Bidhism and its Influence on Japanese Culture*, The Eastern Budhist Society (Koyoto), 1938.

lanan şeyle gizlenebilen duyguların ve çabaların çeşitliliği şaşırtıcıdır. Bu, kendi yaşamını çok cılız ya da bomboş hisseden birisinin asalakça beklentilerini gizleyebilir.* Daha saldırganca biçimiyle bu, eşi kullanmaya, onun aracılığıyla başarı, saygınlık ve güç kazanmaya yönelik arzuyu gizleyebilir. Bu, birisini dize getirme ve onu ezerek zafer kazanma ya da bir eşle kaynaşma ve muhtemelen sadistçe bir yoldan onun aracılığıyla yaşama arzusunu dile getirebilir. Bu, bir beğenilme ihtiyacı ve beğenilme yoluyla kişinin kendi ideal imajının güvenilir bir onayı anlamına gelebilir. Bizim toplumumuzda sevgi çok ender olarak gerçek bir sevecenlik olduğu için, ihanete ve kötüye kullanıma bol bol rastlanır. Bu durumda sevginin, aşağılamaya, nefrete ya da ilgisizliğe dönüştüğü izlenimi ediniriz. Ama sevgi böylesine kolayca ileri geri salınmaz. Burada sözkonusu olan şey, yalancı sevgiyi yaratan duygu ve çabaların sonunda suyüzüne çıkmasıdır. Bu aldatmacanın cinsel ilişkilerde olduğu kadar aile-çocuk ilişkisinde ve arkadaşlıklarda da etkinlik gösterdiğini söylemeye bile gerek yok.

İyilik, özgecilik, canayakınlık ve sevgiye akraba olan benzer şeyler *aldatmacası*. Bu aldatmaca uysal tipe özgüdür ve bütün saldırganlık dürtülerini safdışı bırakma ihtiyacı tarafından olduğu kadar özgün bir ideal imaj tarafından da pekiştirilir.

İlgi ve bilgi aldatmacası, kendi coşkularına yabancılaşan ve tek başına zekayla yaşamın yönetilebileceğine inanan insanlardaki en belirgin aldatmacadır. Bu insanlar herşeyi biliyorlarmış ve herşeyle ilgileniyorlarmış gibi gözükmek zorundadırlar. Ama bu aldatmaca ayrıca kendilerini belli bir davaya adamış gibi gözüken ve farkında olmadan bu ilgiyi başarıya, güvence ya da nesnel çıkara yönelik bir basamak olarak kullanan insanlarda da çok daha sinsi bir yoldan ortaya çıkar.

Dürüstlük ve doğruluk aldatmacası, özellikle sadistlik eğilimlerine sahip olduğu zaman en çok saldırgan tipte görülür. Bu tip, başkalarındaki sevgi ve iyilik aldatmacalarını görür ve sıradan içtenlik, yurtseverlik, tanrı sevgisi, vb ikiyüzlülükleri onaylamadığı için özellikle dürüst olduğuna inanır. Aslında o da farklı bir düzen içinde kendi

* *Bkz.* Karen Horney, *Kendi Kendine Psikanaliz*, age., 8. Bl., Hastalıklı Bağımlılık.

ikiyüzlülüklerine sahiptir. Mevcut önyargılardan yoksunluğu, geleneksel değerlere yönelik kör ve olumsuzcu bir karşı çıkış olabilir. Hayır diyebilme yetisi bir güçlülük değil de başkalarını engellemeye yönelik bir arzu olabilir. Dürüstlüğü bir horlama ve küçük düşürme arzusu olabilir. İnsanları kullanma arzusu, itiraf ettiği mantıklı bir özçıkarın arkasına gizlenmiş olabilir.

Acı çekme aldatmacasını, bunun çevresinde dönen kafa bulandırıcı görüşler nedeniyle daha ayrıntılı olarak tartışmak gerek. Freud'un kuramlarına katı bir bağımlılık gösteren analistler, amatörlerle birlikte, nevrotik insanın kullanıldığını hissetmek istediği, üzülmek istediği, bir cezalandırılma ihtiyacı duyduğu inancını paylaşacaklardır. Nevrotiğin acı çekme istediği varsayımını destekleyen veriler herkesçe çok iyi bilinmektedir. Ama *istiyor* sözcüğü gerçekte çeşitli entellektüel günahları içine almaktadır. Bu kuramı ortaya atan otoriteler nevrotiğin kendisinin bildiğinden daha çok acı çektiğini ve ancak düzelmeye başladığı zaman çektiği acının ayrımına vardığını anlayamamışlardır. Daha da önemlisi, çözümsüz çatışmalardan kaynaklanan acının kaçınılmaz ve bireyin kişisel arzularından bütünüyle bağımsız olduğunu anlamış gibi de gözükmüyorlar. Eğer nevrotik bir insan kendi coşkusal alt-üst oluşlarına göz yumuyorsa elbette istediği için değil, içsel zorunluklar onu böyle yapmaya ittiği için kendine bu kadar zarar verir. Eğer öz-gizleyici bir kişiyse ve öteki yakayı da sergiliyorsa bunu yapmaktan —en azından bilinçaltında— nefret eder ve bundan ötürü kendini küçümser; ama kendi saldırganlığından öylesine korkmaktadır ki, diğer uca gitmesi ve başkalarının kendisini şöyle ya da böyle kullanmalarına göz yumması gerekir.

Acı çekmeye yatkınlık görüşüne katkıda bulunan bir başka özgünlük de, herhangi bir acı ya da sıkıntıyı abartma veya dramatize etme eğilimidir. Acının, gizli amaçlar uğruna duyulup sergilenebileceği doğrudur. Bu, bir ilgi ya da bağışlanma yakarısı olabilir; başkalarını kullanma amaçları için bilinçsizce kullanılabilir; bastırılan kinciliğin bir dışavurumu olabilir ve bu durumda bir cezalandırma aracı olarak kullanılabilir. Ama iç koşulların toplamı açısından bunlar, nevrotiğin bazı amaçlara ulaşabileceği tek açık yollardır. Ayrıca çektiği acıyı sık sık yanlış nedenlere bağladığı ve bu nedenle yeterli her-

hangi bir neden olmaksızın acıya gömüldüğü izlenimi verdiği de doğrudur. Bu nedenle nevrotik birey umutsuz olabilir ve bunu "suçlu" oluşuna bağlayabilir, gerçekte o, ideal imajı olamadığı için acı çekmektedir. Ya da sevdiği insandan ayrılınca yitiklik duygusuna kapılabilir ve bu duygusunu sevgisinin derinliğine bağlar, oysa gerçekte—kendi içinde bölünmüş oluşundan ötürü—yaşamla tek başına başa çıkamaz. Son olarak, kendi görüşlerinin öznel coşkusal içeriğini yanlış yorumlayabilir ve gerçekten tepeden tırnağa öfkeye büründüğü zaman acı çektiğine inanabilir. Örneğin bir kadın, sevgilisi önceden belirlenen bir tarihte yazmadığı zaman acı çektiğini düşünebilir, oysa gerçekte herşeyin tam umduğu gibi olmasını beklediği için ya da görünüşteki bir ilgi yokluğu nedeniyle küçük düşürüldüğüne inandığı için kızmıştır. Bu durumda öfkenin algılanmasına karşı acı çekme bilinçsizce tercih edilmiştir ve bundan nevrotik itkiler sorumludur ve bu acı vurgulanır çünkü bu, ilişkinin tamamının içerdiği ikiyüzlülüğü gizlemeye yarar. Yine de bu olayların hiçbirisinde, nevrotiğin acı çekmek istediği yolunda bir yorum yapılamaz. Dile gelen şey, bilinçsiz bir acı çekme aldatmacasıdır.

Özgün bir başka zayıflama da *bilinçsiz kibirin* gelişmesidir. Yine burada da bunu, kişinin kendisine sahip olmadığı ya da düşünülenden daha az ölçülerde sahip olduğu nitelikler yüklemesi ve bilinçsizce bu temelde başkalarına karşı buyurgan ve aşağılayıcı oluşunun haklı olduğunu öne sürmesi anlamında kullanıyorum. Nevrotik kibirin tamamı bilinçsiz olduğundan birey sahte hak iddialarının hiçbirisinin farkında değildir. Buradaki ayrım, bilinçli ve bilinçsiz kibir arasındaki değil, belirgin kibirle aşırı alçakgönüllüğün ve özür dileyici tavrın arkasına gizlenen kibir arasındaki bir ayrımdır. Bir olayda kişi açıktan açığa özel ayrıcalıklar ister; bir başkasında bunlar ona kendiliğinden verilmezse kırılır. Her ikisinde de bulunmayan, gerçekçi alçakgönüllülük olarak adlandırılabilecek şeydir, yani, genelde insan sınırlarının ve özürlerinin, özelde kendi özür ve sınırlarının —sadece sözcüklerle değil, ayrıca coşkusal bir içtenlikle— benimsenmesidir. Kendi deneyimlerime göre her hasta, kendine uygulanabilecek bir sınırı düşünmeye ya da duymaya karşı tiksinti duyar. Gizli kibire sahip bir hasta durumunda bu özellikle doğrudur. "Bilgimiz bölük pörçüktür" diyen St. Paul'a hak vermektense, birşeyi göz-

den kaçırdığı için kendini acımasızca ayıplamayı tercih edecektir. Hiç kimsenin her zaman eş düzeyde üretken olamayacağını kabul etmektense, dikkatsiz ya da tembel oluşundan ötürü kendini suçlamayı tercih edecektir. Gizli kibirin en emin göstergesi, özür dileyici tutum eşliğindeki öz-suçlamayla dışarıdan gelen herhangi bir eleştiriye ya da savsaklamaya gösterilen sinirlilik arasındaki belirgin çelişkidir. Bu kırgınlık duygularını ortaya çıkarmak çoğunlukla yakın bir gözlem gerektirir çünkü aşırı alçakgönüllü tip bunları bastırmaya yatkındır. Ama aslında o da tıpkı açıktan açığa kibirli olan insan kadar çok şey isteyebilir. Yüzeyde sadece bir öz-gizleyici hayranlık belirse de, başkalarına yönelik eleştirisi daha az iğneleyici değildir. Yine de gizliden gizliye, başkalarından da kendisinden beklediğiyle aynı kusursuzluğu bekler, bu onun, başkalarının özel bireyselliklerine yönelik gerçek bir saygıdan yoksun olduğu anlamına gelir.

Bir başka ahlak sorunu da, *kesin bir tavır alma yetisinden yoksunluk ve buna eşlik eden güvenilmezliktir*. Nevrotik birey bir insanın, görüşün ya da davanın nesnel değerine uygun bir tavıra ender olarak girer, o daha çok kendi coşkusal ihtiyaçları temelinde tavır alır. Ne var ki bu coşkusal ihtiyaçlar çelişik olduğu için, bir tavır kolayca bir başkasıyla yer değiştirebilir. Dolayısıyla birçok nevrotik, daha büyük sevecenliğin, daha büyük saygınlığın, tanınmanın, gücün ya da "özgürlüğün" büyüsü tarafından —sanki bilinçsiz bir rüşvet almış gibi— kolayca sürüklenirler. Bu, ister bireysel, ister grubun bir parçası olarak olsun, nevrotiğin bütün kişisel ilişkilerine uygulanır. Bu insanlar çoğunlukla, kendilerini bir başka insana ilişkin bir duyguya ya da görüşe veremezler. Asılsız bir dedikodu görüşlerini değiştirebilir. Bir düşkırıklığı ya da saygısızlık ya da böyle algılanan birşey, "çok iyi bir arkadaşı" bırakmaya yeterli bir neden olabilir. Karşılarına çıkan bir zorluk neşelerini bitkinliğe dönüştürebilir. Kişisel bir bağlılık ya da içerleme yüzünden dini, politik ya da bilimsel görüşlerini değiştirebilirler. Kişisel bir konuşmada belli bir tavır alabilirler ama bir otorite ya da grubun en küçük baskısı altında —çoğunlukla görüşlerini niçin değiştirdiklerini, hatta böyle birşey yaptıklarını bile bilmeksizin— boyun eğerler.

Nevrotik bir insan, herşeyden önce karar vermeyerek, her seçeneğe bir açık kapı bırakıp "hangi tarafa geçeceği konusunda ortada ka-

larak," açık kararsızlıktan bilinçsizce kaçınabilir. Durumun gerçek zorluklarına dikkati çekerek böyle bir tutumu ussallaştırabilir ya da zorlanımlı bir "tarafsızlık" belirleyici etken olabilir. Kuşkusuz, tarafsızlığa yönelik yürekten bir çaba gerçek bir değere sahiptir. Ama tarafsızlık ideal imajın zorlanımlı bir parçası da olabilir, bu durumda bunun işlevi, kesin bir tavır almayı gereksiz kılmak, buna karşın önyargılı mücadelenin üstünde oluşundan ötürü kişinin kendisini "farklı" hissetmesine olanak vermektir. Bu durumda, her iki görüş açısının da o kadar çelişik olmadığına ya da iki kişi arasındaki bir tartışmada her iki tarafın da haklı olduğuna inanarak ayrım gözetmemeye yönelik bir eğilim vardır. Bu, bir insanı herhangi bir durumdaki temel konuyu algılamaktan alıkoyan yalancı bir nesnelciliktir.

Farklı nevroz tipleri arasında bu çizgide büyük farklılıklar vardır. En büyük bütünlük, nevrotik rekabet ve nevrotik sevecenlik girdabından uzak duran ve kolay kolay "sevgi" tarafından baştan çıkarılmayan gerçek yalıtkan insanlarda bulunur. Ayrıca, yaşama yönelik izleyici tutumları yalıtkan insanların yargılamalarında çoğunlukla oldukça nesnel olmalarına olanak verir. Ama her yalıtkan insan kesin bir tavır alamaz. Tartışmaya ya da katılıma öylesine büyük bir tiksinti duyabilir ki, kendi kafasında bile net bir konuma geçemez, bunun yerine ya konuları bulandırır ya da olsa olsa kendine ait bir inanca ulaşmaksızın iyiyi ve kötüyü, geçerliyi ve geçersizi kaydeder.

Öte yandan saldırgan tip, benim kural olarak nevrotiğin kesin bir tavır almakta güçlük çektiği yolundaki savımla çelişiyor gibi gözükür. Özellikle katı haklılığa eğilimliyse belli görüşlere ve bunları savunmaya ve desteklemeye yönelik olağandışı bir yetiye sahipmiş gibi gözükür. Ama bu izlenim yanıltıcıdır. Bu tipin kendinden emin olmasının nedeni yürekten inançlara sahip olması değil, çoğunlukla dediğim dedikçi tutumudur. Görüşler, kendi içlerindeki kuşkuları gömmeye yarayan bir kuyu gibi iş gördüklerinden, bunlar çoğunlukla dogmatik, dahası, fanatik bir yapı kazanacaklardır. Ayrıca, güç ya da başarı olasılığı da saldırgan tipi baştan çıkarabilir. Güvenilirliği, buyurganlığa ve üne yönelik itkisi tarafından konan çizgilerle sınırlıdır.

Nevrotiğin *sorumluluğa* yönelik tutumu kafa bulandırıcı olabilir. Bunun bir nedeni kısmen sözcüğün kendisinin çeşitli anlamlara sa-

hip olmasıdır. Bu sözcük, görev ya da yükümlülüklerin gerine getirilmesindeki bir bilinçlilikle ilgili olabilir. Nevrotik bireyin bu anlamda sorumlu olup olmadığı onun özgün kişilik yapısına bağlıdır; bu, bütün nevrozlarda ortak olan birşey değildir. Bazı nevrotikler için sorumluluk, bir başkasını etkilediği sürece kendi eylemleri için sorumluluk duymak anlamına gelebilir; ama bu ayrıca başkalarını baskı altına alma yerine kullanılan bir sözcük de olabilir. Suçu üstlenmek anlamına geldiği zaman sorumluluğu üstlenmek, kişinin kendi ideal imajı olmayışından ötürü duyduğu öfkenin bir ifadesi de olabilir ve bu anlamda bunun sorumlulukla hiçbir ilgisi yoktur.

Kişinin kendi sorumluluğunu üstlenmesinin tam olarak ne anlama geldiği konusundaki görüşlerimiz net olursa, nevrotik için bunu yapmanın, eğer olanaksız değilse, ne kadar zor olduğunu anlarız. Herşeyden önce bu, kişinin kendi amaçlarının, sözlerinin, eylemlerinin ne olduğunu gerçekçi bir yoldan —kendine ve başkalarına karşı— tanıması ve sonuçlarını üstlenmeye hazır olması anlamına gelir. Bu, suçu başkalarına yıkmanın ya da bağlamanın karşıtı olacaktı. Bu anlamda nevrotik insan için kendi sorumluluğunu üstlenmek zor olacaktır, çünkü kural olarak ne yaptığını ya da bunu niçin yaptığını bilmez ve bilmemeye yönelik de kesin bir öznel ilgi duyar. İşte bu nedenle inkar ederek, unutarak, ayıplayarak, elinde olmadan diğer güdüleri araya sokarak, yanlış anlaşıldığını düşünerek ya da kendi kafasını bulandırararak sık sık kaçak dövüş yoluyla kendi amacına ulaşmaya çalışır. Ve kendini konu dışında bırakmaya ya da temize çıkarmaya eğilim gösterdiği için, ortaya çıkan herhangi bir güçlükten kolayca karısını, iş arkadaşını, analisti sorumlu tutar. Kendi eylemlerinin sonucunu üstlenme, hatta bunları anlama yetisinden yoksun oluşuna sık sık katkıda bulunan bir başka etken de, canının istediğini yapma ve bunu el altından yürütme beklentisini dayandırdığı gizli bir herşeye kadirlik duygusudur. Kaçınılmaz sonuçları algılamak bu duyguyu yerle bir edecekti. Bununla ilgili son bir etken de, ilk bakışta, neden-sonuç terimleriyle düşünmeye yönelik bir zihinsel yeti yokluğu gibi gözükür. Nevrotik birey genellikle, yapısal olarak ancak hata ve cezalandırma terimleriyle düşünebiliyormuş gibi bir izlenim verir. Hemen her hasta, analistin kendisini ayıpladığına inanır, oysa gerçekte analist onu güçlükleriyle ve bunların so-

nuçlarıyla karşı karşıya getirmektedir. Analitik ortamın dışında, kendini, her zaman için zan altında ve saldırıya uğrayan ve bu nedenle kesintisiz bir biçimde savunma konumunda olan bir sanık gibi hissedebilir. Gerçekte bu, iç süreçlerin bir dışsallaştırılmasıdır. Daha önce gördüğümüz gibi bu suçlama ve saldırıların kaynağı kendi ideal imajıdır. Onun için kendisinin de sözkonusu olduğu bir yerde neden-sonuç ilişkisini yargılamanın neredeyse olanaksız oluşunun nedeni işte bu hata bulma ve savunma süreci, artı dışsallaştırmadır. Ama kendi güçlüklerinin sözkonusu olmadığı bir yerde o da en az bir başkası kadar gerçekçi olabilir. Eğer yağmur yağdığı için sokaklar ıslanıyorsa, bunun kimin hatası olduğunu sormaz, aradaki nesnel ilişkiyi kabul eder.

Kişinin kendi sorumluluğunu üstlenmesinden sözederken, yukarıdakilerine ek olarak, haklı olduğuna inandığımız şeyi savunma yetisini ve eylemimizin ya da kararımızın yanlış olduğu anlaşılırsa sonuçlarına katlanmaya hazır olmayı da sözkonusu ediyoruz. Çatışmaları tarafından kendi içinde bölünen bir insan için bu da zordur. Kendi içindeki çelişik eğilimlerden hangisini savunması gerekiyor ya da savunabilir? Bunlardan hiç birisi de onun gerçekten inandığı ya da istediği şeylere karşılık gelmez. O gerçekte ancak kendi ideal imajını savunabilir. Ne var ki bu, hatalı olma olasılığına izin vermez. Dolayısıyla kararı ya da eylemi soruna yol açarsa, konuları çarpıtması ve zararlı sonuçları bir başkasına yıkması gerekir.

Oldukça basit bir örnek bu sorunu aydınlatacaktır. Bir kuruluşun başındaki bir adam sonsuz güç ve saygınlık arzular. Onsuz hiçbir şey yapılamaz ya da hiçbir karara varılamaz; kendi öznel deneyimleri sayesinde belli işlerin altından kalkma konusunda daha iyi donatılmış olabilecek insanlara iş yetkisi veremez. Kendi kafasında onun herkesten daha iyi bilmediği hiçbirşey yoktur. Bunun yanısıra kendinden başka hiç kimsenin kendisini önemli hissetmesine ya da önemli olmasına katlanamaz. Tek başına zaman ve enerji sınırları nedeniyle kendine yönelik beklentilerini yerine getirmesi olanaksızdır. Ama sözkonusu adam herkesi kendi buyurganlığı altına almayı istemekle kalmaz; ayrıca uysal bir insandır ve insanüstü bir ölçüde iyi olma ihtiyacı da duyar. Kendi çözümsüz çatışmalarının bir sonucu olarak, da'ıa önce tanımladığım bütün tipik özelliklere sahiptir:

Durgunluk ve uyku ihtiyacı, kararsızlık ve işleri erteleme ve bu nedenle zamanını ayarlayamama. Ve randevu saatlerine uymayı dayanılmaz bir zorlama olarak algıladığı için, insanları bekletmekten sinsi bir haz duyar. Buna ek olarak, yalnızca kibirini okşaması nedeniyle birçok önemsiz şey yapar. Son olarak, tapılası bir aile erkeği olma dürtüsü zamanının ve düşüncelerinin çoğunu tüketir. Bu durumda doğal olarak kuruluşta çok iyi çalışamaz; ama kendi içinde hiçbir hata göremediği için suçu başkalarına ya da elverişsiz koşullara yıkar.

Yine soralım: Bu adam kişiliğinin hangi parçasının sorumluluğunu üstlenebilir? Buyurganlık eğilimlerinin mi, yoksa boyun eğme, karşısındakileri yatıştırma ve göze girme eğiliminin mi? Herşeyden önce, o, hiçbirisinin farkında değildir. Ama bunların farkında olsa bile bunlardan birisini tutup ötekini bir yana atamaz, çünkü her ikisi de zorlanımlıdır. Ayrıca ideal imajı onun kendi içinde ideal erdemlerin ve sınırsız yeteneklerin dışında hiçbirşey görmesine izin veremez. Dolayısıyla çatışmaların işleyişini kaçınılmaz olarak izleyen sonuçların sorumluluğunu üstlenemez. Bunu yapması, kendinden gizlemek için çırpınıp durduğu onca şeyi gözler önüne serecektir.

Genel anlamda konuşulursa nevrotik, kendi eylemlerinin sonuçlarının sorumluluğunu üstlenmeye özellikle —bilinçaltında— gönülsüzdür. En açık olanlara bile gözlerini kapar. Çatışmalarını ortadan kaldırma gücünden yoksunken, mutlak güce sahip olan kendisi gibi birisinin, bunlarla başedebilmesi gerektiği konusunda —yine bilinçsizce— ısrar eder. Sonuçların öteki insanların paçalarına sarılabileceğine inanır, ama onun için bunlar sözkonusu değildir. Bu nedenle neden-sonuç yasalarının algılanmasından kaçmayı sürdürmesi gerekir. Eğer sadece kafasını bunlara açmış olsaydı, bunlar ona çok iyi bir ders verebilirdi. Bu yasalar, şaşmaz bir yoldan ona, yaşam sisteminin çalışmadığını, olanca bilinçsiz kurnazlığına ve düzenbazlığına karşın, fiziksel alanda işleyen yasalardaki aynı amansızlıkla ruhsal yaşamımızda işleyen yasaları da sarsamayacağını gösterecekti.*

Aslında sorumluluk konusunun tamamı onun için pek çekici bir

* *Bkz.* Lin Yutang, *Between Tears and Laughter*, age. "Karma" üzerindeki bölümde yazar, Batı toplumunda bu ruhsal yasaların anlaşılmamış olması karşısında duyduğu şaşkınlığı dile getirir.

konu değildir. O sadece bunun olumsuz yanlarını görür ya da belli belirsiz algılar. Görmediği ve benimsemediği, ancak yavaş yavaş öğrendiği şey, kendi sorumluluğuna sırtını dönmekle bağımsızlığa yönelik kendi özlem dolu çabalarını baltalayıp yıktığıdır. Bütün yükümlülükleri dikbaşlılıkla başından atarak özgürlüğe ulaşmayı umar, oysa gerçekte kişinin kendi sorumluluğunu kendi başına üstlenmesi, gerçek iç özgürlüğün vazgeçilmez bir koşuludur.

Nevrotik birey, sorunlarının ve çektiği acının kendi iç güçlüklerinden kaynaklandığını anlamamak için üç yoldan birisine —ve sık sık hepsine birden— başvurur. Bu noktada dışsallaştırma en yüksek derecesiyle devreye sokulabilir, böylece belli bir felaketin suçu yiyecekten, iklimden ya da bedensel yapıdan, aile büylüklerine, eşe ya da kadere kadar herşeyin üstüne atılır. Ya da, hiçbirşeyin kendi hatası olmadığına inanıp, başından birşey geçmiş olmasının haksızlık olduğu yolunda bir tutuma girebilir. Hastalanması, yaşlanması ya da ölmesi, mutsuz bir evlilik yapmış olması, sorunlu bir çocuğa sahip olması ya da yaptığı işin dikkati çekmemesi bir haksızlıktır. İster bilinçli ister bilinçsiz olsun, bu tür bir düşünce yolu çifte bir yanlış içerir, çünkü kendi güçlüklerindeki kendi payını konu dışı bırakmakla kalmaz, yaşamını etkileyen ve ondan bağımsız olan bütün etkenleri de konunun dışında bırakır. Yine de bu düşünce yolu kendine ait bir mantığa sahiptir. Bu, sadece kendi üzerinde yoğunlaşan ve benmerkezciliği, kendisi için kendini büyük zincirdeki sadece küçük bir halka olarak görmesini olanaksızlaştıran yalıtılmış bir yaratığın tipik düşünce yoludur. O yalnızca, belli bir toplumda belli bir zamanda yaşamın bütün iyi şeylerini elde etmesi gerektiğine inanır ama iyiye ya da kötüye, başkalarına halkalanmış olmaya içerler. Dolayısıyla kişisel olarak katılmadığı birşeyden ötürü neden acı çekmesi gerektiğini anlayamaz.

Üçüncü araç, onun neden-sonuç ilişkilerini tanımayı reddedişiyle birleşmiştir. Sonuçlar nevrotiğin kafasında kendi güçlükleriyle ya da kendisiyle ilgisi olmayan yalıtılmış şeyler olarak gözükür. Örneğin bir ruhçöküntüsü ya da fobi, gökten zembille inmiş gibi gözükebilir. Elbette bunun nedeni psikolojik bilgisizlik ya da gözlem yokluğu olabilir. Ama analizde hastanın en inatçı direnmeyi, anlaşılması zor ilişkileri algılamaya karşı gösterdiğini görebiliriz. Gönülsüz olur

ya da bu ilişkileri unutur ya da analistin, sorun yaratan rahatsızlıkları çabucak ortadan kaldırmak —ki analiste bunun için gelmiştir— yerine, "suçu" ona yüklediğine ve zekice kendi saygınlığını koruduğuna inanabilir. Bu nedenle bir hasta kendi durgunluğuyla ilgili etkenleri tanımış olabilir ama durgunluğunun sadece analizi değil, yaptığı herşeyi yavaşlattığı konusundaki açık gerçeğe gözlerini kapayabilir. Ya da bir başkası insanlara yönelik saldırgan-küçümseyici davranışının farkında olabilir ama neden sık sık kavga ettiğini ya da çevresindekilerin neden kendisinden hoşlanmadıklarını anlayamaz. Kendi içindeki yaşayan bu güçlükler birşeydir, ama gündelik yaşamımızdaki gerçek sorunlar da bir başka şeydir. İç sorunları bunların kendi yaşamı üzerinde yarattığı etkiden bu şekilde koparması, bireyin bölmelemeye yönelik eğiliminin tamamının ana kaynaklarından birisidir.

Nevrotik tutumların ve itkilerin sonuçlarının algılanmasına yönelik direnme çoğunlukla derinlere gizlenir ve analistin kolayca gözünden kaçabilir çünkü onun için aradaki ilinti açıktır. Bu, elverişsiz birşeydir çünkü hastanın, sonuçlara gözlerini kapadığını ve bunu yapma nedeninin farkına varması sağlanmadığı sürece, belki de kendi yaşamına ne ölçüde engel olduğunu kavrayamaz. Sonuçların farkedilmesi, analiz sürecindeki en güçlü iyileştirici etkendir, çünkü bu, hastanın kafasında ancak kendi içindeki bazı şeyleri değiştirerek özgürlüğe ulaşabileceği izlenimi yaratır.

Bu durumda eğer nevrotik insan kendi aldatmacalarından, kendi kibirinden, benmerkezciliğinden, sorumluluktan kaçışından sorumlu tutulamazsa, o zaman ahlak terimleriyle konuşabilir miyiz? Buradaki tartışma, tedavi uzmanları olarak bizleri sadece bireyin hastalığıyla ve iyileştirilmesiyle ilgilenmek zorunda olduğumuz ve onun ahlaki inançlarının bizim işimiz olmadığı yolunda olacaktır. Freud'un en büyük hünerlerinden birisinin benim destekliyor gibi gözüktüğüm, "ahlakçı" tutumu bir köşeye atması olduğuna dikkati çekeceğiz.

Bu tür tartışmaların bilimsel olduğu söylenir; ama bunlar tutarlı bir temele sahip midir? İnsan davranışı konularında iyi ve kötüyle ilgili yargıları gerçekten gözardı edebilir miyiz? Eğer psikanalistler neyin analitik inceleme gerektirdiğine ve neyin gerektirmediğine

karar veriyorlarsa gerçekten de bilinç düzeyinde reddettikleri yargılamalar temelinde hareket etmiş olmuyorlar mı? Yine de bu tür dolaylı yargılarda bir tehlike saklıdır: Bunlar ya çok öznel ya da çok aşırı geleneksel olarak yapılanma eğilimindedirler. Bu nedenle bir analist, bir erkeğin geçici gönül ilişkilerinin analizine gerek olmadığına, buna karşın bir kadının bu tür ilişkilerinin çok ayrıntılı bir incelemeyi hakettiğine inanabilir. Ya da cinsel itkilerin dizginsiz doyumuna inanırsa, ister erkekte olsun ister kadında, sadakatin analiz edilmesi gerektiğine karar verebilir. Aslında kararların, belli bir hastanın nevrozu temelinde verilmesi gerekir. Karar verilmesi gereken sorun, hastanın geliştirdiği bir tutumun onun gelişmesine ve diğer insanlarla olan ilişkilerine zararlı olan sonuçları bulunup bulunmadığıdır. Eğer varsa, bu hatalı bir tutumdur ve ele alınması gerekir. Hastanın konuya ilişkin kendi kararını verebilmesi için, analistin vardığı sonuçların nedenlerinin ona açıkça anlatılması gerekir. Ve son olarak, yukarıdaki tartışma da hastanın düşünce yapısında var olan yanılgının aynısını —yani, ahlakın temelde sonuçlarla birleşen bir olay değil, sadece bir yargılama olduğu yargısını— içermiyor mu? Örnek olarak nevrotik kibiri ele alalım. Hasta ister bundan sorumlu olsun ister olmasın, bu bir gerçek olarak varlığını sürdürür. Analist, kibirin, hastanın algılaması ve sonuçta yenmesi gereken bir sorun olduğuna inanır. Bu eleştirel tutuma girmesinin nedeni kilisede kibirin bir günah olduğunu ve alçakgönüllüğün bir erdem olduğunu öğrenmiş olması mıdır? Yoksa yargısını belirleyen şey, kibirin gerçekdışı ve zararlı sonuçlara sahip ve —yine hasta ister bundan sorumlu olsun ister olmasın— onun için kaçınılmaz bir yük olduğu gerçeği midir? Kibir durumunda sonuçlar hastanın kendini tanımasına engel olur ve böylece onun gelişmesini köstekler. Ayrıca kibirli hasta başkalarına karşı acımasız olmaya yatkındır ve yine bu da kendi geri tepmelerine —sadece onu ara sıra insanlarla çatışmaya sokmasında değil, ayrıca onun genelde insanlara yabancılaşmasına neden oluşunda da— sahiptir. Ne var ki bu onu kendi nevrozuna daha derinlemesine sürüklemekten başka işe yaramaz. Hastanın ahlaki inançları kısmen nevrozundan kaynaklandığı ve kısmen de bunun korunmasına katkıda bulunduğu için, analistin bunlarla ilgilenmekten başka çaresi yoktur.

Onbirinci Bölüm

UMUTSUZLUK

Çatışmalarına karşın, nevrotik bir insan zaman zaman durumundan hoşnut olabilir, kendini uyarlanmış hissettiği şeylerden zevk alabilir. Ama mutluluğu, sık bir olay olamayacak kadar çok fazla koşula bağlıdır. Örneğin, yalnız olmadığı sürece ya da başkalarıyla paylaşmadığı sürece ya da ortamdaki egemen etken olmadığı sürece ya da herkesçe onaylanmadığı sürece hiçbirşeyden haz duymayacaktır. Mutluluk koşullarının çoğunlukla çelişik olması nedeniyle onun buna ulaşma şansı da azalır. Bir başka insanın başı çekmesinden hoşnut olabilir ama aynı zamanda buna içerleyebilir de. Bir kadın, kocasının başarısından sevinç duyabilir ama ayrıca bundan ötürü onu kıskanabilir de. Bir parti vermek ister ama herşeyi öylesine kusursuz yapma zorunluluğu duyar ki, parti başlamadan önce bitkin düşer. Ve nevrotik birey geçici bir mutluluk bulduğu zaman, sahip olduğu çok çeşitli duyarlılıklar ve korkular bunu kolayca zedeler.

Ayrıca gündelik yaşamda başgösteren önemsiz kazalar onun kafasında saçma boyutlara ulaşır. Her önemsiz başarısızlık —bu onun kontrolü dışındaki nedenlerden kaynaklansa bile—onu bir ruhçöküntüsünün kucağına atabilir. Her zararsız eleştirel söz, tasalanmasına ya da düşüncelere dalmasına neden olabilir, vs. Sonuç olarak nevrotik birey genellikle koşulların gerektirdiğinden daha çok mutsuz ve doyumsuzdur.

Bu haliyle de yeterince kötü olan bu durum, bir başka etken tarafından daha da ağırlaştırılır. İnsanlar, içlerinde bir umut olduğu sürece şaşırtıcı bir perişanlık ölçüsüne katlanal il'rler; ama nevrotik rahatsızlıklar her zaman bir ölçüde umutsuzlur aratırlar ve rahatsızlıklar ne kadar ağırsa umutsuzluk da o kadar derin olur. Bu umut-

suzluk derinlere gömülmüş olabilir. Yüzeysel olarak nevrotik birey durumunu düzeltecek koşulları hayal etmeye ya da tasarlamaya kendini kaptırmış olabilir. Sadece evlenmiş olsaydı, daha büyük bir evi olsaydı, daha farklı bir ustabaşı bulunsaydı, bir başka kadınla evlenmiş olsaydı; sadece erkek olsaydı, biraz daha yaşlı ya da genç olsaydı, biraz daha uzun olsaydı ya da bu kadar uzun boylu olmasaydı; o zaman her şey tastamam olacaktı. Ve bazen bazı rahatsız edici etkenlerin devre dışı bırakılması gerçekten de yararlı olur. Ne var ki çoğunlukla bu tür umutlar, içsel güçlükleri dışsallaştırmaktan öte bir şey değildir ve düşkırıklığına mahkumdur. Nevrotik birey, dış koşullardaki değişmelerden iyi bir dünya umar ama kaçınılmaz olarak kendini ve kendi nevrozunu da her yeni ortama taşır.

Bu dış koşullara bağlanan umutlar doğal olarak gençler arasında daha yaygındır; çok genç bir insanın analiz edilmesinin beklenenden daha zor olmasının nedenlerinden birisi budur. İnsanlar yaşlandıkça ve umutları birbiri ardısıra suya düştükçe, olası bir bunaltı kaynağı olarak *kendilerine* daha iyi bir yoldan göz atmaya istekli olurlar.

Genel bir umutsuzluk duygusu bilinçsiz olduğu zaman bile bunun varlığı ve gücü çeşitli göstergelerden kestirilebilir. Bireyin yaşam öyküsünde, düşkırıklıklarına gösterdiği tepkinin yoğunluğunun ve süresinin, uyarımla bütünüyle orantısız olduğunu gösteren olaylar olabilir. Bu nedenle görünüşte, ilk gençlik yıllarındaki karşılıksız bir sevgiden, bir arkadaşın ihanetinden, bir işten haksız yere atılmaktan, sınavlardaki başarısızlıktan kaynaklanan tam bir umutsuzlukla karşılaşılabilir. Elbette insan önce böylesine derin bir tepkiye yol açmış olabilecek özel nedenlerin neler olduğunu anlamaya çalışacaktır. Ama özel nedenlerin ötesinde, genellikle, elverişsiz deneyim çukurlarının çok daha derin bir umutsuzluk kuyusu olduğu anlaşılacaktır. Benzer bir biçimde, ölüm düşüncesinin zihni kurcalaması ya da intihar düşüncesinin kolayca —bir coşku eşliğinde ya da yokluğunda— başgöstermesi, kişi bir iyimserlik havası sergilese de, derin bir umutsuzluğa dikkati çeker. Herhangi bir zorluk karşısında kolayca yılgınlığa kapılmak gibi, herhangi birşeyi —ister analitik ortamda olsun, ister dış dünyada— ciddiye almayı reddetmek, genel bir ciddiyet yokluğu, bir başka umutsuzluk göstergesidir. Freud'un

negatif terapi tepkisi dediği şeyin çoğu buraya aittir. Acı verici olabilse de bir çıkış yolu öneren yeni bir içgözlem, yılgınlık ve yeni bir sorun üzerinde yeniden çalışmanın zorluğunu yaşamaya karşı bir isteksizlik yaratmaktan öte bir işe yaramayabilir. Bazen bu, sanki hasta sözkonusu güçlüğün üstesinden gelme konusunda kendine güvenmiyormuş gibi gözükür; ama gerçekte bu, onun bir gün bu güçlüğü yenebileceği umudundan yoksun oluşunu dile getirir. Bu koşullar altında, sözkonusu içgözlemin kendisini yaraladığından ya da korkuttuğundan yakınması ve analist tarafından alt-üst edilmiş olmaya içerlemesi hasta açısından mantıklıdır. Kendini geleceği önceden görmeye ya da kehanette bulunmaya kaptırması da bir başka umutsuzluk belirtisidir. Umutsuzluk yüzeyde genel olarak yaşama, bilinmezliğe düşmüş olmaya, hatalar yapmaya ilişkin bir kaygı gibi gözükse de, bu tür olaylarda geleceğe ilişkin beklentilerin değişmez olarak karamsarlık rengi taşıdığı gözlenecektir. Cassandra gibi, birçok nevrotik de çok ender olarak iyiyi, ama çoğunlukla kötüyü önceden görür. Yaşamın aydınlık yanından çok karanlık yanı üzerindeki bu odaklaşmanın, ne denli zekice ussallaştırılırsa ussallaştırılsın, derin bir kişisel umutsuzluktan kuşkulanmamıza neden olması gerekir. Son olarak, ruhçöküntüsü olarak bireyin dikkatini çekmeyecek kadar sinsi ve gizli olabilen süreğen ruhçöküntüsü durumu sözkonusudur. Bu tür bir ruhçöküntüsü yaşayan insanlar işlerini oldukça iyi yürütüyor olabilirler. Sevimli olabilirler ve hoşça zaman geçirebilirler ama sabahları kendilerine gelmeleri, dirilmeleri, sanki yaşama yeniden katlanmaları saatlerini alır. Yaşam öylesine kalıcı bir yüktür ki, bunu kolay kolay böyle algılamazlar ve bundan şikayetçi olmazlar. Ama ruhsal durumları her zaman düşük bir düzeyde kalır.

Umutsuzluğun kaynaklarının her zaman bilinçsiz olmasına karşın, duygunun kendisi oldukça bilinçli olabilir. Bir insan derin bir kader duygusuna sahip olabilir. Ya da iyi veya kötü hiç bir şey beklemeyerek, sadece yaşamın sürdürülmesi gerektiğine inanarak genelde yaşamdan çekilmeye yönelik bir tutum geliştirebilir. Ya da yaşamın temelde trajik olduğunu ve sadece aptalların insanın değişmez kaderi konusunda kendilerini aldattıklarını söyleyerek bu umutsuzluğu felsefe terimleriyle dile getirebilir.

Daha ilk görüşmede bile hastanın umutsuzluğuna ilişkin bir izle-

nim edinilebilir. En küçük bir özveride bulunmaya, önemsiz bir güçlüğe bile katlanmaya, en küçük bir riski göze almaya gönülsüz olacaktır. Bu durumda kendine aşırı derecede hoşgörülü olduğu görünümü verebilir. Ama gerçekte karşılığında hiçbirşey kazanmayı beklemediği durumlarda özveride bulunmak için hiçbir itici neden göremez. Benzer tutumlar analizin dışında da gözlenebilir. İnsanlar, bir parça çabayla ve girişimgücüyle daha iyiye gidebilecek olan ve o an için kesinlikle doyurucu olmayan durumlarda kalırlar. Ama umutsuzluğu bir insanı öylesine kötürüm edebilir ki, hafif türden zorluklar bile ona aşılmaz engeller gibi gözükür.

Bazen *rastlantılı* bir anıştırma durumu açığa çıkarır. Bir hasta, analistin, belli bir sorunun henüz çözülmediğine ve daha çalışma gerektiğini söyleyişine şu soruyla karşılık verebilir: "Bunun umutsuzluk olduğunu sanmıyorsunuz ya?" Ve umutsuzluğunun farkına vardığı zaman genellikle bunu açıklayamaz. Bunu, çalıştığı işten ya da evlilikten, politik duruma değin çeşitli dış etkenlere bağlamaya yatkın olacaktır. Ama bunun nedeni somut ya da geçici bir durum değildir. Kendi yaşamına bir gün bir anlam verme, bir gün mutlu ya da özgür olma konusunda umutsuzluk duyar. Kendini, yaşamını anlamlı kılabilecek herşeyden sonsuza dek yoksun bırakılmış hisseder.

Belki de en derin yanıtı Sören Kierkegaad vermiştir. *The Sickness Unto Death**adlı eserinde, umutsuzluğun tamamının temelde kendimiz olmanın verdiği bir umutsuzluk olduğunu söyler. Her çağın felsefecileri, kendimizi oluşumuzun belirleyici önemini ve buna yakınsamanın engellenişinin verdiği duyguya eşlik eden umutsuzluğu vurgulamışlardır. Bu, Zen Budist yazıların ana temasıdır. Çağdaş yazarlar arasında yalnızca John Macmurray'ı anmakla yetiniyorum: "Varlığımızın, tam ve bütün olarak kendimiz olmanın dışında başka ne anlamı olabilir ki?"**

Umutsuzluk, çözülmemiş çatışmaların son bir ürünüdür ve en derin kökleri, hiçbir zaman yürekten ve bölünmemiş olamamanın verdiği umutsuzlukta yatmaktadır. Bu duruma, nevrotik güçlüklerdeki bir tırmanış yol açar. Burada temel olan, bir kuşun ağa takılması

---

*Sören Kierkegaad, age.,

**John Macmurray, *Reason and Emotion*, Appleton-Century, 1938.

gibi, görünürde hiçbir kurtuluş olasılığı olmayan çatışmalara yakalanmış olma duygusudur. Bu duygunun üstünde, başarısız olmakla kalmayıp, bunun yanısıra giderek bireyi daha çok kendine yabancılaştıran bütün çözüm girişimleri bulunmaktadır. Tekrarlanan deneyim—ister tekrarlanan bir dönüşümle enerjinin gerektiğinden çok yönde dağılması yüzünden olsun, ister yaratıcı bir süreçte başgösteren güçlüklerin bireyi daha ileri çaba göstermekten alıkoymaya yetecek kadar ağır olması yüzünden olsun, hiçbir zaman başarıya yol açmayan yetenekler— umutsuzluğun artmasına yol açar. Bu ayrıca, birbiri peşisıra yıkımla sonuçlanan sevgi ilişkileri, evlilikler, arkadaşlıklar için de sözkonusu olabilir. Tekrarlanan bu tür başarısızlıklar, tıpkı yiyecek için bir delikten içeri atlamaya koşullandırılan laboratuar farelerinin tekrar tekrar atlayıp da sözkonusu deliği kapalı bulmalarındaki kadar umut kırıcıdır.

Bundan başka, ideal imajı gerçek kılma çabalarındaki olgusal olan umutsuzluk macerasının varlığı sözkonusudur. Bunun, umutsuzluk yaratan etkenler arasında en güçlü etken olup olmayacağını söylemek zordur. Yine de hasta analizde, kendi hayalinde görüntülediği eşsiz bir kusursuzluğa sahip olan insandan çok çok uzaklarda olduğunun farkına vardığı zaman umutsuzluğun tam anlamıyla su yüzüne çıkacağı kesindir. Böyle bir dönemde umutsuzluk duyar çünkü bu fantastik yükseltilere asla ulaşamayacağı konusunda umutsuzluğa kapılmakla kalmaz, dahası, bu kavrayışa ister sevgide ister iş yaşamında olsun, bir gün birşeye ulaşabileceği beklentisini yıkacak bir etkiye sahip olan derin bir öz-aşağılamayla tepki gösterir.

Umutsuzluğa katkıda bulunan etkenler arasında son olarak, bir insanın ağırlık merkezinin kendi içinden dış dünyaya kaymasına neden olan ve kendi yaşamındaki etkin itici güç olmaktan vazgeçmesine yol açan bütün süreçleri sayabiliriz. Bunun tek sonucuysa bir insan olarak kişinin kendine ve kendi gelişmesine olan güvenini yitirmesidir; bunun yerine, vazgeçmeye —bu, gözden kaçabilse de sonuçları bir ruhsal ölüm olarak adlandırılmayı hakedecek kadar ağır olan bir tutumdur— eğilim gösterir. Kierkegaard'ın dediği gibi: "Ama [umutsuz olduğu] gerçeğine karşın... yine de... kusursuz bir biçimde ayakta durmayı, bir insan olmayı, sanki kendini geçici şey-

lere vermeyi, evlenmeyi, çocuk yetiştirmeyi, onur ve saygı kazanmayı başarabilir ve belki de hiç kimse derin bir anlamda onun bir özden yoksun olduğunu farketmeyebilir. Böyle birşey için dünyada pek fazla gürültü koparılmaz; çünkü bir öz, dünyanın bu konuda araştırma yapmaya en az yatkın olduğu birşeydir ve bir insan için insanların onun buna sahip olduğunu farketmesi herşeyden daha tehlikeli olan birşeydir. En büyük tehlike olan birisinin kendi özünü yitirmesi, sanki hiçbirşeymiş gibi sessiz sedasız geçiştirilir; buna karşın bir başka kayıp, diyelim ki bir kolun, bir bacağın, birkaç liranın, bir eşin, vs yitirilmesi elbette dikkati çekecektir."*

Umutsuzluk sorununun analist tarafından açıkça görüntülenmediğini ve bu nedenle uygun bir biçimde ele alınmadığını, gözetim çalışmalarındaki kendi deneyimlerinden biliyorum. Meslektaşlarımdan bazıları hastanın —anladıkları ama sorun olarak görmedikleri— umutsuzluğuna öylesine yenik düştüler ki, sonunda kendileri de umutsuzluğa kapıldılar. Elbette bu tutum analiz için yıkıcı bir etkiye sahiptir, çünkü yöntem ne kadar iyi ya da çaba ne kadar yoğun olursa olsun, hasta, analistin gerçekte onu bıraktığını sezinler. Aynı şey analistik ortamın dışındaki olaylar için de geçerlidir. Karşısındaki insanın kendi potansiyellerini gerçekleştirebileceği olasılığına inanmayan hiç kimse arkadaşına ya da eşine yapıcı bir yoldan yardımcı olamaz.

Meslektaşlar bazen hastanın umutsuzluğunu yeterince ciddiye almayarak karşıt hatayı yaptılar. Hastanın yüreklendirilmeye ihtiyaç duyduğuna inandılar ve bunu yaptılar; bu, övgüye değer bi tutum, ama oldukça yetersiz olan bir tutum. Bu yapıldığı zaman hasta analistin iyi niyetine değer verse bile ondan sıkılmakla oldukça haklıdır çünkü içten içe, umutsuzluğunun sadece iyi niyetli özendirmeyle giderilebilecek bir sıkıntı olmadığını bilir.

İşe cesaretle atılmak ve sorunu doğrudan doğruya ele almak için, ilk önce, yukarıda anılan türden dolaylı göstergelere dayanarak hastanın umutsuzluk içinde olup olmadığını ve eğer böyleyse bunun ne ölçüde hissedildiğini kavramak gerekir. Daha sonra hastanın içinde yaşadığı güçlükler nedeniyle umutsuzluğa kapılmak için geçerli nedenleri olduğunu anlamak gerekir. Analist, hastanın durumunun,

* Sören Kierkegaad, *Sickness Unto Death* (Ölüme Yatmak).

sadece, statüko sürdüğü ve hasta bunu değişmez olarak değerlendirdiği sürece umutsuz olduğunu kavramalı ve bunu hastaya açıkça anlatmalıdır. Sorunun tamamı basitleştirilmiş biçimiyle, Çehov'un *Cherry Orchard*(Kiraz Bahçesi) adlı eserinden bir sahneyle açıklanabilir. İflas eden aile, çok sevdikleri kiraz bahçeli çiftliklerini terk etme düşüncesiyle umutsuzluğa gömülür. Bir işadamı inanılır bir yoldan kendilerine, çiftliğin bir bölümüne küçük kiralık evler inşa etmelerini önerir. Darkafalı görüşleriyle böyle bir tasarıyı onaylamazlar ve bir başka çözüm olmadığı için de umutsuzlukları yerli yerinde kalır. Sanki bu öneriyi hiç duymamışlar gibi, çaresizce, kendilerine öğüt verebilecek ya da yardım edebilecek birisinin olup olmadığını sorarlar. Eğer onların akıl hocası iyi bir analist olsaydı şunları söyleyecekti: "Elbette zor bir durumla karşı karşıyasınız. Ama sizi umutsuz kılan şey, bu duruma yönelik sizin kendi tutumunuzdur. Eğer yaşam üzerindeki hak iddialarını değiştirmeyi düşünmüş olsaydınız, umutsuzluğa kapılmanıza gerek kalmayacaktı."

Temelde gerçekten de kendi çatışmalarını yeniden çözebileceği anlamına gelen hastanın gerçekten değişebileceği inancı, terapistin sorunu ele almaya cesaret edip edemeyeceğini ve bunu mantıklı bir başarı şansıyla yapıp yapamayacağını belirleyen etkendir. İşte bu noktada Freud'la benim aramdaki farklılıklar net bir açıklık kazanır. Freud psikolojisi ve bunun altında yatan felsefe temelde karamsardır. Bu, onun tedaviye yönelik tutumunda* olduğu kadar onun insanlığın geleceğine yönelik beklentisinde** de açıkça görülebilir. Ve kendi kuramsal önermeleri temelinde, elinden kötümser olmaktan başka birşey de gelmezdi. İnsan, ona göre, sadece olsa olsa "yüceltmeyle" değişik biçimlere sokulabilecek olan içgüdüler tarafından güdülendirilir. Doyuma yönelik itkiler toplum tarafından kaçınılmaz olarak engellenir. Bireyin "egosu," içgüdesel itkilerle ancak belli ölçülerde değiştirilebilecek olan "süperego" arasında çaresizce sıkışıp kalır. Süperego, temelde yasaklayıcı ve yıkıcıdır. Gerçek idealler

---

* Sigmund Freud, "Analysis Terminable and Interminable," *International Journal of Psychoanalysis*, 1947.

** Sigmund Freud, "Civilization and its Discontents," *International Psychoanalytical library*, Vol. XVII, Leonard and Viriginia Wolf, 1930.

diye birşey yoktur. Kişinin kendi beceri ve potansiyellerini gerçekleştirmesi "narsistliktir." İnsan doğası gereği yıkıcıdır ve bir "ölüm içgüdüsü" onu ya başkalarını yok etmeye ya da kendi kendine acı çektirmeye zorlar. Bütün bu kuramlar, değişmeye yönelik olumlu bir tutuma pek yer bırakmaz ve Freud tarafından başlatılan ve potansiyel açıdan gözalıcı olan tedavinin değerini sınırlandırır. Tersine ben, nevrozlardaki zorlanımlı eğilimlerin içgüdüsel olmadıklarına, ancak bozuk insan ilişkilerinden kaynaklandıklarına; bu ilişkiler düzeldiği zaman bu eğilimlerin de değişebileceğine ve bu kaynaktan gelen çatışmaların gerçek anlamda yeniden çözülebileceğine inanıyorum. Bu, savunduğum ilkelere dayanan terapinin sınırları olmadığı anlamına gelmez. Bu sınırları açıkça saptayabilmemiz için daha çok çalışmamız gerekmektedir. Ama bu, köklü değişme olasılığına inanmak için sağlam temellere dayalı nedenlere sahip olduğumuz anlamına gelir.

Öyleyse bir hastanın umutsuzluğunu anlamak ve bu sorun üzerinde durmak neden bu kadar önemlidir? Herşeyden önce bu yaklaşım, ruhçöküntüleri ve intihar eğilimleri gibi özel sorunlar üzerinde çalışma değerine sahiptir. Hastanın genel umutsuzluğuna dokunmaksızın sadece o anda yakalanmış bulunduğu çatışmaları suyüzüne çıkararak basit bir ruhçöküntüsünü ortadan kaldırabileceğimiz doğrudur. Ama ruhçöküntülerinin yeniden başgöstermeyi sürdürmesini istemiyorsak, umutsuzluk sorununu ele almamız gerekir çünkü bu, ruhçöküntüleri yaratan derin bir kaynaktır. Bu özgün kaynağa inilmedikçe, sinsi, kronik ruhçöküntüsü de safdışı bırakılamaz.

Aynı şey intihar koşulları için de geçerlidir. Şiddetli bir umutsuzluk, dikkafalılık ve kincilik gibi etkenlerin intihar dürtülerine yol açtığım biliyoruz; ama bu dürtü açığa çıktıktan sonra intiharın önüne geçmek için artık çoğunlukla geç kalınmış olur. Umutsuzluğun daha az dramatik olan belirtilerine az bir ilgi göstererek ve uygun bir zamanda sorunu hastayla birlikte ele alarak, birçok intihar olayı engellenebilir.

Daha genel bir öneme sahip olan şey, hastanın umutsuzluğunun, ağır bir nevrozun iyileştirilmesine karşı bir engel oluşturması gerçeğidir. Freud, bir hastanın düzelmesine engel olan herşeyi direnme olarak adlandırmaya eğilimliydi. Ama umutsuzluğu kolay kolay bu

açıdan değerlendiremeyiz. Analizde, engelleyici ve ileri itici güçlerin karşılıklı oyunlarıyla, direnmeyle ve girişimgücüyle uğraşmak zorundayız. Direnme, hasta içindeki status quo'yu (statükoyu) koruma doğrultusunda etkinlik gösteren bütün etkenler için ortak bir terimdir. Öte yandan girişimgücü, hastayı iç özgürlük doğrultusunda güdülendiren yapıcı enerji tarafından üretilir. Bu, çalışmamızı sağlayan ve onsuz hiçbirşey yapamayacağımız güdü gücüdür. Hastanın direnmeyi yenmesine yardım eden güç budur. Bu güç hastanın özgür çağrışımlarının verimli olmasını sağlar ve böylece analiste daha iyi bir kavrayış fırsatı yaratır. Bu güç hastaya, olgunlaşmanın kaçınılmaz acılarına dayanması için bir iç dayanıklılık kazandırır. Bu onu, ona bir güvenlik duygusu veren tutumlarından vazgeçme tehlikesini göze almaya ve kendine ve başkalarına yönelik yeni tutumların bilinmezliğine adım atmaya gönüllü kılar. Analist bu süreç boyunca hastayı kolundan tutup sürükleyemez; hastanın kendisi gitmek istemelidir. Ve bir umutsuzluk durumunun felce uğrattığı paha biçilmez güç de işte budur. Ve analist bu umutsuzluğu kavramayı ve ele almayı başaramazsa, hastanın nevrozuna karşı açılan savaşta kendini en güzel desteğinden yoksun bırakmış olur.

Hastanın umutsuzluğu basit bir yorumla çözülebilecek bir sorun değildir. Hasta, değişmez olarak değerlendirdiği bir kader duygusunda boğulmak yerine, bunu, sonunda çözülebilecek bir sorun olarak algılarsa, bunda nesnel bir kazanç vardır. Bu adım onu ileri gitmeye yetecek kadar özgür bırakır. Elbette iniş-çıkışlar olacaktır. Yararlı bir içgözlem kazandığı zaman iyimserlik, hatta aşırı bir iyimserlik duyabilir, ama çok daha alt-üst edici bir içgözleme yaklaşır yaklaşmaz yeniden umutsuzluğa yenik düşecektir. Her seferinde konu, bir başka açıdan yeniden ele alınmalıdır. Ama hasta gerçekten de değişebileceğini kavradıkça umutsuzluğun etkisi de azalacaktır. Buna koşut olarak girişimgücü de artacaktır. Bu güç analizin başında sadece, en çok rahatsız eden semptomlardan kurtulma arzusuyla sınırlanmış olabilir. Ama hasta zincirlerinin farkına vardıkça ve özgürlüğün tadını aldıkça, bu girişimgücü de yoğunluk kazanır.

Onikinci Bölüm

SADİSTLİK EĞİLİMLERİ

Nevrotik umutsuzluğun pençesindeki insanlar şu ya da bu yoldan "geçinip gitmeyi" başarırlar. Eğer nevrozları yaratıcı olma yetilerine çok fazla zarar vermemişse, oldukça bilinçli olan bir yoldan kendi kişisel yaşamlarına çekilebilme ve üretken olabildikleri bir alanda yoğunlaşma yetisine sahip olabilirler. Kendilerini toplumsal ya da dini bir harekete ya da bir kuruluştaki çalışmaya verebilirler. Çalışmaları yararlı olabilir; hiçbir özel kişisel amaca sahip olmayışları, zevkten yoksun oluşlarına baskın çıkabilir.

Diğerleri, kendilerini kendi özgün yaşam biçimlerine uyarlama konusunda sadece yükümlülüklerini yerine getirerek, bunu sorgulamaktan vazgeçebilirler ama buna pek bir anlam da vermezler. So Little Time adlı eserinde John Marquand, bu tür bir yaşamı tanımlar. Bunun, Erich Fromm'un nevrozun tersine bir "özürlülük"* durumu ** olarak tanımladığı şey olduğuna inanıyorum. Ne var ki ben bunu nevrotik süreçlerin sonucu olarak yorumluyorum.

Öte yandan bu insanlar bütün ciddi ya da ümit verici uğraşları, arayışları bırakabilirler ve yaşamdan bir parçacık neşe kırıntısı koparmaya çalışarak, güzel yemek, alkol cümbüşü, önemsiz cinsel ilişkiler gibi duruma bağlı hazlarla ya da bir hobiyle ilgilenerek yaşamın yüzeyine, çerçevesine yönelebilirler. Ya da sağa sola sürüklenebilir, yozlaşabilir, kendi alt-üst oluşlarına göz yumabilirler. Tutarlı bir iş yapma yetisinden yoksun, içkiye, kumara, fahişelerle kurulan ilişkilere sığınırlar. Charles Jackson'ın *The Lost Weekend* adlı eserinde

* Defect; Fromm bu terimi, gelişimden, deneyimden ya da çevrenin şekillendirici etkisinden bağımsız olan yapısal —kalıtsal— özürler için kullanmıştır. (Ç.N)

** Erich Fromm, "Individual and Socila Origins of Neurosis," *American Sociological Review*, Vol. IX, No. 4, 1944.

tanımladığı bu tür bir içki düşkünlüğü, böyle bir durumun son evresine karşılık gelecektir. Bu bağlamda alt-üst olmaya yönelik bilinçsiz bir kararın, verem ya da kanser gibi kronik hastalıklara güçlü bir ruhsal katkı sağlayıp sağlamadığını incelemek ilginç olabilirdi.

Son olarak, umutsuz insanlar yıkıcılığa yönelebilirler ama aynı zamanda da temsili bir yaşam sürerek avunmaya yönelik bir girişimde bulunurlar. Bana göre sadistlik eğilimlerinin anlamı budur.

Freud sadistlik eğilimlerini içgüdüsel olarak değerlendirdiği için, psikanalitik ilgi büyük ölçüde sadistlik sapmaları olarak adlandırılan şey üzerinde odaklaşmıştı. Gündelik yaşamdaki sadistlik türleri, gözardı edilmemelerine karşın kesin olarak tanımlanmadı. Herhangi türden kendini ortaya koyucu ya da saldırganca bir davranış, içgüdüsel sadistlik eğilimlerinin bir değişik biçime sokulması ya da yüceltilmesi olarak ele alındı. Örneğin Freud, güç kazanma çabasını böyle bir yüceltme olarak değerlendirdi. Bir güç kazanma çabasının sadistçe olabileceği doğrudur; ama yaşamı kıran kırana bir savaş olarak gören bir insan için bu sadece bir yaşama savaşına karşılık gelebilir. İşin doğrusu bunun nevrotik olması bile gerekmez. Bu ayrım yokluğu nedeniyle ne sadistlik eğilimlerinin alabileceği biçimlerin genel bir tablosuna, ne de kesin olarak neyin sadistlik olduğuna ilişkin bir ölçüte sahip değiliz. Bu, haklı olarak neyin sadizm terimiyle adlandırılabileceğini ve neyin adlandırılamayacağını saptamayı büyük ölçüde kişisel sezgiye bırakmaktadır; buysa kolay kolay nesnel ve inanılır gözleme yol açmayacak bir durumdur.

Başkalarını yaralamaya yönelik basit bir hareket kendi içinde bir sadistlik eğilimine gösterge değildir. Bir insan, kişisel ya da genel içerikli bir mücadeleye girmiş olabilir ve bu mücadelenin akışı içinde sadece düşmanlarını değil, ayrıca kendi yandaşlarını da yaralamak zorunda kalabilir. Ayrıca başkalarına yönelik düşmanlık sadece tepkisel de olabilir. Bir insan kırıldığını ya da korkutulduğunu hissedebilir ve nesnel kışkırtmayla orantısız olmasına karşın, öznel açıdan bu kışkırtmayla oldukça orantılı olan bir güçle misilleme yapmak isteyebilir. Yine de bu çizgide kişinin kendini aldatması kolaydır. Gerçekte sadistçe bir eğilim iş başındayken çoğunlukla haklı çıkarılabilir bir tepki öne sürülür. Ama ikisini birbirinden ayırmakta çekilen zorluk, tepkisel düşmanlığın var olmadığı anlamına gelmez. Son

olarak, yaşamak için savaştığına inanan saldırgan tipin kullandığı kırıcı taktiklerin tamamı sözkonusudur. Bu saldırganlıklardan hiçbirisini sadizm olarak adlandırmayacağım; bu süreçte başkaları yaralanabilir ama yaralama ya da zarar verme temel bir niyetten çok, kaçınılmaz bir yan üründür. Konuyu basit bir şekilde ortaya koymak gerekirse, burada sözkonusu ettiğimiz eylem türleri saldırganca ya da kaldı ki düşmanca olmasına karşın, bunların kötü bir ruhla yapılmadığını söyleyebilirdik. Yaralama olayından alınan bilinçli ya da bilinçsiz hiçbir doyum sözkonusu değildir.

Bunun tersine gelin bazı tipik sadistlik tutumlarını ele alalım. Bunları en güzel biçimiyle, kendileri ister bu eğilimlere sahip olduklarının ayrımında olsun, ister olmasınlar, sadistlik eğilimlerini dile getirmede pek ketlenmemiş olan insanlarda görebiliriz. Aşağıdaki tartışmada sadist bir insandan sözettiğim zaman, bundan, başkalarına yönelik tutumlarında sadistliğin ağır bastığı bir insanı sözkonusu ettiğim anlaşılmalıdır.

Böyle bir insan başkalarını *tutsak etmek* ya da özelde eşi (arkadaşı) tutsak etmek isteyebilir. Onun "kurbanının," üstün insanın kölesi olması, hem kendine ait arzulara, duygulara ya da girişim gücüne sahip olmayan, hem de sahibi üzerinde hiçbir hak isteği bulunmayan bir yaratık olması gerekir. Bu eğilim, *Pygmalion*'da Profesör Higgins'in Eliza'yı şekillendirmesi gibi, kurbanı eğitme ya da ona şekil verme biçimini alabilir. Bunun, olsa olsa ailelerin çocukları üzerindeki ya da öğretmenlerin öğrencileri üzerindeki gibi bazı yapıcı yanları bulunabilir. Ara sıra özellikle sadist eş daha olgunsa bu özellik cinsel ilişkilerde ortaya çıkar. Bu bazen bir yaşlı ve bir genç erkek arasındaki eşcinsel ilişkilerde belirginleşir. Ama köle kendi yoluna gitme, kendine ait uğraşlar ya da arkadaşlar edinme anlamına gelen bir belirti gösterdiği an, şeytanın boynuzları kendilerini gösterecektir. Her zaman olmasa da sık sık, sahip, bir sahiplenme kıskançlığına kendini kaptırır ve bunu bir işkence aracı olarak kullanır. Kurban üzerinde büyük bir etki yaratıp bunu sürdürmeye, *kişinin kendi yaşamından daha çok zaman ve ilgi göstermesi*, bu türden sadistik ilişkilerine özgüdür. Eşine bağımsızlık hakkı tanımaktansa kendi saygınlığını hiçe sayacak, başka insanlarla tanışmanın vereceği hazlardan ya da çıkarlardan vazgeçecektir.

Eşin köleliğini sürdürme yolları tipiktir. Bu yollar, sadece oldukça sınırlı bir alanda farklılık gösterir ve her iki üyenin kişilik yapısına bağlıdır. Sadist kişi, eşine, ilişkinin ona sürdürmeye değer gözükmesini sağlamaya yetecek şeyler verecektir. Eşin ihtiyaçlarından bazılarını —ruhsal açıdan bakıldığında onu çoğunlukla minimum bir yaşam düzeyinde tutsa da— yerine getirecektir. Kendisinden başka hiç kimsenin ona böylesine bir anlayış, böyle bir destek, bu denli çok cinsel doyum vermeyeceğine ya da bu kadar ilgi gösteremeyeceğine; gerçekten de başka hiç kimsenin ona bir an bile katlanamayacağına dikkati çekecektir. Yine onu daha iyi bir dönem büyüsüyle de etkileyebilir. Dolaylı ya da açıktan açığa, sevgi ya da evlilik ya da daha iyi parasal konum veya daha iyi davranış vaad edecektir. Ara sıra eşe duyduğu kendi ihtiyacını vurgulayacak ve bu temelde ona yalvaracaktır. Bütün bu taktikler, eşi başkalarından yalıtacak kadar ona sahip olma hırsı ve küçümsemeyle birleşince daha da etkili olur. Eğer kurbanını yeterince bağımlı bir duruma sokmuşsa onu terketmeyle tehdit edebilir. Daha başka yıldırma araçları da kullanabilir ama bunlar öylesine kendilerine ait bir yapıya sahiptir ki, bir başka bağlamda ayrıca tartışılacaktır. Doğal olarak eşin tipik özelliklerini hesaba katmayınca böyle bir ilişkide nelerin olup bittiğini anlayamayız. Kurban çoğunlukla uysal tip grubuna girer ve bu nedenle terkedilme korkusuna sahiptir; ama kurban kendi sadistlik itkilerini çok derinlere bastırmış ve bu bağlamda —daha sonra da gösterileceği gibi— çaresiz olan bir insan da olabilir.

Böyle bir durumdan doğan karşılıklı bağımlılık, tutsak edilende olduğu kadar tutsak edende de içerleme yaratır. Eğer sadist kişinin coşkusal yalıtım ihtiyacı belirginse, eşin özellikle düşüncelerini ve zamanını bu kadar çok almasına içerler. Bu kötürüm edici bağı kendisinin yarattığını kavramadığı için, eşi yapışkanlıkla ya da sahiplenmeyle suçlayabilir. Bu tür durumlarda ilişkiyi kesip atmak istemesi bir gözdağı verme aracı olduğu kadar bir korku ve içerleme dışavurumudur da.

Her sadistçe özlem köleleştirmeyi amaçlamaz. Bir başka sadistlik, bir aletle oynar gibi bir başka insanın *duygularıyla* oynama ediminde doyum bulur. *Diary of the Seducer* adlı romanında Sören Kierkegaard, *kendi yaşamından hiçbirşey beklemeyen* bir erkeğin, kendini

nasıl hepten bu oyuna kaptırabileceğini gösterir. Sözkonusu erkek, ne zaman ilgi göstereceğini ve ne zaman ilgisiz kalacağını bilir. Kızın kendisine yönelik tepkilerini önceden algılama ve gözleme konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Nelerin kızın erotik arzularını alevlendireceğini ve nelerin denetleyeceğini bilir. Ama duyarlılığı, sadistlik oyununun gerektirdiği şeylerle sınırlıdır. Bu deneyimin kızın yaşamı için ne anlama gelebileceği konusunda bütünüyle umursamazdır. Kierkegaard'ın romanında bilinçli olan kurnazca tasarılar, çoğunlukla bilinçsiz olarak gelişir. Ama bu da aynı çekme ve reddetme, büyüleme ve dışkırıklığına uğratma, yüceltme ve küçümseme, sevinçle doldurma ve hüzne boğma oyunudur.

Üçüncü bir tipik özellik de eşi *kullanmadır*. Kullanmanın mutlaka sadistçe bir macera olması gerekmez; bu sadece çıkar uğruna da uygulanabilir. Sadistçe kullanmada da çıkar sözkonusu olabilir ama çoğunlukla bu yanılsamalıdır ve buna yönelik arayışa bağlanan coşkusal içerikle tam bir orantısızlık içindedir. Sadist kişi için kullanmak kendi içinde bir tutku olur. Önemli olan şey, başkalarından yararlanma yoluyla kazanılan zaferi yaşamaktır. Bunun özgün sadistlik rengi, kullanma araçlarında ortaya çıkar. Karşıdaki insan her an dolaylı-dolaysız isteklerle karşı karşıyadır ve bunları yerine getirmeyince küçük düşürülmüş olma ya da suçluluk duygusu aşılanır. Sadist kişi, hoşnutsuzluk ya da kötü davranılmış olma duygusunu ve bu temelde daha çok buyurgan olmasını haklı çıkaracak bir neden her zaman bulabilir. Ibsen'in *Hedda Gabler*'i, bu tür istekleri yerine getirmenin nasıl hiçbir zaman bir minnet duygusu yaratmadığını ve karşıdaki insanı yaralama ve onu kendi yerine koyma arzusunun sık sık bu istekleri nasıl kamçıladığını açıklar. Bu istekler nesnel şeylerle, cinsel ihtiyaçlarla ya da kariyer kazanma konusundaki yardımla ilgili olabilir; özel ilgiye, tam bir tapınmaya, sınırsız hoşgörüye yönelik istekler olabilir. Bunların içeriklerinde özellikle sadistlik olan hiçbirşey yoktur. Sadistliğe dikkati çeken şey, hangi yoldan olursa olsun eşin, coşkusal açıdan bomboş olan bir yaşamı doldurması gerektiği yolundaki beklentidir. Bu da canının sıkıldığından yakınan ve uyarım ve heyecan isteyen Hedda Gabler tarafından çok güzel açıklanır. Sadist kişinin, kurbanının coşkusal canlılığı üzerinde bir vampir gibi beslenme ihtiyacı kural olarak bütünüyle bilinçsizdir. Ama

belki de kullanma özleminin temelinde bu ihtiyaç yatmaktadır ve dile getirilen istekleri besleyen temel bir işlevi yerine getirmektedir.

Başkalarını *engellemeye* yönelik bir eğilimin de aynı anda iş başında olduğunu kavrayınca, kullanma ediminin yapısı daha da açıklık kazanır. Sadist kişinin hiçbir zaman birşey vermek istemediğini söylemek yanılgı olurdu. Belli koşullar altında cömert bile olabilir. Sadizme özgü olan şey, alıkoyma anlamındaki bir cimrilik değil, bilinçsiz olmasına karşın başkalarını engellemeye—sevinçlerini öldürmeye ve beklentilerini düşkırıklığına uğratmaya—yönelik olan çok daha aktif bir dürtüdür. Eşin her doyumu ya da sevinci sadist kişiyi neredeyse dayanılmaz bir biçimde bu sevinci ya da doyumu şu ya da bu yoldan yerlebir etmek için kışkırtır. Eşi onu görmek için başını kaldırıp baksa, o surat asmaya eğilim gösterir. Eşi onunla cinsel ilişki kurmak istese, soğuk ya da iktidarsız olacaktır. Kaldı ki açıkça bir şey yapmak zorunda bile olmayabilir ya da açıkça savsaklayıcı olmayabilir. Sadece çevresine somurtkanlık yayarak bir uyuşturucu gibi hareket eder. Aldous Huxley'den bir alıntı yapmak gerekirse: "O hiçbirşey yapmak zorunda değildi; onun için sadece orada *bulunmak* yeterliydi. Karşısındaki insanlar büzülüp kalırlar ve sadece onun kendi yüzündeki anlatımı onlara bulaştırmasıyla kapkara olurlardı." Ve biraz sonra: "Ne eşsiz bir iradi güç arılığı, ne ince bir acımasızlık! Ve en neşeli ruhları bile karartan, en güzel sevinç olasılıklarını bile boğazlayan bulaşıcı somurtkanlığa yönelik ne şaşırtıcı bir yetenek."*

Bunlar kadar önemli olan birşey de, sadist kişinin *insanları horlama ve küçük düşürme* eğilimidir. Sadist kişi, başkalarındaki hataları görme, zayıf noktaları keşfetme ve bunları ortaya serme konusunda oldukça ustadır. Çevresindeki insanların hangi noktalarda duyarlı olduklarını ve yaralanabileceklerini sezgisel olarak bilir. Ve sezgisini, aşağılayıcı eleştiri için acımasızca kullanmaya eğilim gösterir. Bu, dürüstlük ya da yardımcı olma arzusu olarak ussallaştırılabilir; karşısındaki insanın yeterliliği ya da bütünlüğü konusunda duyduğu kuşkularının içtenliği sorgulanırsa paniğe kapılacaktır. Bu ayrıca yalın bir kuşkuculuk olarak da belirebilir. Hasta şunu söyleyebilir: "Sadece şu insana güvenebilseydim." Ama sözkonusu kişiyi rüyaların-

* Aldous Huxley, *Time Must Have a Stop*, Harper and Brothers, 1944.

da bir hamamböceğinden bir fareye kadar tiksinti verici herşeye çevirdikten sonra, ona güvenmeyi nasıl bekleyebilirdi. Başka bir deyişle kuşkuculuk sadece karşıdaki insanı kendi kafasında ayıplamasının bir sonucu olabilir. Ve eğer sadist kişi horlayıcı tutumunun farkında değilse, yalnızca sonuçtaki kuşkuculuğun bilincinde olabilir. Yine burada da kısaca bir eğilimdense bir hata bulma tutkusundan sözetmek daha doğru birşey gibi gözükecektir. Sadist kişi fenerin sadece gerçek özürler üzerine çevirmekle kalmaz, kendi hatalarını dışsallaştırma ve böylece çevresindekilere karşı bir tavır oluşturma konusunda da aşırı bir ustalık sergiler. Örneğin eğer salt kendi davranışıyla bir insanı alt-üst etmişse, anında o insanın coşkusal dengesizliğine karşı bir ilgi, hatta bir aşağılama sergileyecektir. Eğer yıldırılan eş ona karşı bütünüyle dürüst değilse, onu gizliliğiyle ya da yalan söylemekle suçlayacaktır. Onu kendine bağımlı kılmak için elinden gelen her şeyi yapmasına karşın, bu bağımlılıktan ötürü onu azarlamaktan da geri durmayacaktır. Böylesine bir yıkım sadece bir sözcükler sorunu değil, buna eşlik eden her türden aşağılayıcı davranış sorunudur. Küçük düşürme ve cinsel etkinlikleri küçümseme bunun dışavurumlarından birisi olabilir.

Bu itkilerden herhangi birisi ketlenirse ya da işler tersine dönüp de sadist kişinin kendisi baskı altına alınmış, kullanılmış ya da aşağılanmış olduğunu hissederse, neredeyse delice bir öfke nöbetine kapılabilir. Bu durumda onun hayal dünyasında buna neden olan insana yapılacak hiçbir işkence yeterince ağır değildir: Onu dövebilir, tekmeleyebilir, lime lime edebilir. Sonuçta bu sadistçe öfke nöbetleri de bastırılabilir ve bu durumda akut bir panik ya da artan bir iç gerilime dikkati çeken işlevsel bir bedensel rahatsızlık yaratabilir.

Peki bu eğilimlerin anlamı nedir? Bir insanı böylesine acımasız davranmaya zorlayan iç zorunluluklar nelerdir? Sadistliklerinin bir cinsel itki sapmasının dışavurumu olduğu varsayımı gerçekten de hiçbir temele sahip değildir. Bunların cinsel davranışta da dile gelebileceği doğrudur. Burada da bunlar, kişilik tutumlarımızın tamamının — tıpkı çalışma biçimimizde, yürüyüşümüzde, elyazımızda olduğu gibi— kendilerini cinsel alanda da mutlaka dışavuracakları yolundaki genel kurala karşı bir istisna değildir. Ayrıca sadistik arayışların belli bir heyecan eşliğinde ya da tekrar tekrar söylediğim gi-

bi açgözlü bir tutku eşliğinde sürdürüldüğü doğrudur. Yine de bu heyecan ya da haz etkinliklerinin cinsel bir yapıda oldukları sonucu yalnızca, her heyecanın kendi içinde cinsel olduğu önermesine dayanmaktadır. Ama böyle bir önermeyi destekleyecek hiçbir kanıt yoktur. Fenomolojik açıdan sadistik heyecan ve cinsel kendini bırakma duyguları bütünüyle farklı yapılara sahip iki farklı şeydir.

Sadistik dürtülerin, varlığını sürdüren bir çocukluk eğilimi olduğu savı, hayvanlara ya da yaşça daha küçük olan çocuklara karşı sık sık acımasız olan ve bundan açıkça haz duyan çocuklardan belli bir destek almaktadır. Bu yüzeysel benzerlik açısından, çocuğun temel acımasızlığının sadece damıtılmış olduğu söylenebilirdi. Yetişkin sadizminin acımasızlığı farklı bir yapıdadır. Daha önce de gördüğümüz gibi yetişkin acımasızlığı, çocuğun dosdoğru acımasızlığında bulunmayan belirgin tipik özelliklere sahiptir. Çocuğun acımasızlığı, baskı altına alınmış ya da küçük düşürülmüş olma duygusuna gösterilen nispeten basit bir tepki gibi gözükmektedir. Çocuk, kendi öç alma arzusunu, kendinden zayıf bir insan üzerinde gerçekleştirerek kendini ortaya koyar. Özellikle sadistçe olan eğilimler daha karmaşıktır ve daha karmaşık köklere sahiptir. Bunun yanısıra, sonraki özgünlükleri bunlarla çocukluk deneyimleri arasında doğrudan ilişki kurarak açıklamaya yönelik her girişim gibi bu da çok önemli bir soruyu yanıtsız bırakır. Acımasızlığın gelişmesine ve varlığını sürdürmesine neden olan etkenler nelerdir?

Yukarıdaki savlardan her biri, sadistlik olayının sadece tek bir yanına —birisinde cinsellik, ötekinde acımasızlık— tutunur ve bu özgünlükleri açıklamayı bile başaramaz. Aynı şey, temel şeylere diğer yazarlardan daha çok yaklaşmasına karşın Erich Fromm'un* sunduğu bir açıklama için de söylenebilir. Fromm, sadist kişinin kendini bağladığı insanı yok etmek istemediğine ama kendi hayatını yaşayamadığı için eşini simbiyotik (ortak-yaşamsal) bir varlık olarak kullanması gerektiğine dikkati çeker. Bu kesinlikle doğrudur ama yine de bir insanın neden zorlanımlı bir biçimde başkalarının yaşamlarını yıkmaya itildiğini ya da neden bu yıkımın sözkonusu özel biçimi aldığını yeterince açıklayamaz.

Sadizmi nevrotik bir belirti olarak değerlendirirsek, her zaman

*Erich Fromm, *Özgürlükten Kaçış*.

olduğu gibi belirtiyi (semptom) açıklamaya çalışarak değil, bunu geliştiren kişiliğin yapısını anlamaya çalışarak işe koyulmamız gerekir. Sonuca bu açıdan yaklaşınca, kendi yaşamı bağlamında derin bir boşunalık duygusuna sahip olmayan hiç kimsenin, belirgin sadizm eğilimleri geliştirmediğini anlarız. Biz klinik alanında açıklayıcı araştırmalarımızla altta yatan bu koşulu ortaya çıkarabilecek bir duruma gelmeden çok çok önceleri ozalnar, bunu sezgisel olarak algılamışlardı. Hem Hedda Gabler, hem de *Diary of the Seducer*'deki erkek durumunda, kendileri için ya da kendi yaşamları için bir gün iyi birşeyler yapma olasılığı şöyle ya da böyle kapanmış bir konudur. Eğer bu koşullar altında bir insan, etkin yaşamdan çekilmeye yönelik kendi yolunu bulamazsa, zorunluluk gereği içerleme dolu olacaktır. Bu durumda kendini sonsuza dek dışlanmış, sonsuza dek yalıtılmış hisseder.

Böylece insan, yaşamdan ve içerdiği olumlu herşeyden nefret etmeye başlar. Ama bu nefrete, o ölesiye arzuladığı herşeyden yoksun bırakılan bir insanın yakıcı imrenme duygusuyla nefret eder. Bu, yaşamın yanından savuşup kendisini geride bıraktığına inanan bir insanın duyduğu acı ve çekememezlik dolu bir imrenmedir. Nietzsche bunu "Lebensneid" olarak adlandırır. Başkalarının da kendi dertleri olduğuna inanmaz. O aç dolaşırken "onlar" ziyafet sofrasında keyif çatarlar; "onlar" severler, yaratırlar, sevinç duyarlar, kendilerini sağlıklı ve rahat hissederler, bir yere ait olurlar. Başkalarının mutluluğu ve "masum" haz ve sevinç beklentileri onu sinirlendirir. Eğer o mutlu ve özgür olamazsa neden başkaları böyle olsun? Dostoyevski'nin *Budala*'sının sözleriyle o, onları bağışlayamaz çünkü onlar mutludurlar. Onların sevincini yıkmalıdır. Tutumu, öğrencisinin sandviçlerine tüküren ve bunları ezme gücüyle sevince boğulan ve veremle lanetlenen öğretmenin öyküsüyle örneklenir. Bu, bilinçli bir kinci kıskançlık edimidir. Ama sadist kişideki başkalarının ruhsal canlılığını engelleme ve yıkma eğilimi kural olarak derinlemesine bilinçsizdir. Ama buradaki amaç da öğretmeninkiyle aynı uğursuzluktur: Kendi acılarını başkalarıyla paylaşmak. Eğer başkaları da kendisi kadar yenik düşer ve aşağılanırsa, kendi acıları öylesine diner ki, artık kendisini acı çeken tek insan olarak algılamaz.

Sadistin sancıyan imrenme duygusunu dindirme yollarından bi-

risi de, deneyimli gözlemcinin bile kolayca aldanabileceği kadar kusursuzca ustalaşan "ekşi üzümler" taktiğidir. Aslında bu imrenme öylesine derinlerde gömülüdür ki, kişinin kendisi de bunun varlığına ilişkin her varsayımı küçümseyecektir. Dolayısıyla yaşamın acı dolu can sıkıcı, ya da çirkin yanları üzerinde odaklaşması sadece kendi azabının bir anlatımı değil, dahası, hiçbirşeyi kaçırmadığını kendi kendine kanıtlamaya duyulan bir ilgidir de. Sürekli hata bulucu ve değer düşürücü tutumu kısmen bu kaynaktan gelir. Örneğin, güzel bir kadının kusursuz olmayan bir yanına dikkat edecektir. Bir odaya girdiği zaman gözleri, odadaki diğer eşyalara uymayan bir renge ya da mobilya parçasına takılacaktır. Başka türlü güzel olan bir konuşma biçiminde bir özür yakalayacaktır. Benzer bir şekilde, başkalarının yaşamında ya da kişiliklerinde ya da olası güdülenimlerinde bulunan yanlış birşey gözünde büyüyecektir. Eğer kültürlüyse bu tutumu özürlere karşı duyarlı oluşuna bağlayacaktır. Ama genellikle elindeki feneri sadece bu özürlere doğrulttuğu ve kalan herşeyi karanlıkta bıraktığı da bir gerçek.

Duyduğu imrenmeyi dindirmeyi ve içerlemesini boşaltmayı başarmasına karşın, değer düşürücü tutumu sonuçta kalıcı bir düşkırıklığı ve hoşnutsuzluk duygusu yaratır. Örneğin çocukları varsa, temel olarak onların getirdiği yükleri ve yükümlülükleri düşünür; eğer hiç çocuğu yoksa bu en önemli insanca deneyimin kendisine çok görüldüğüne inanır. Eğer hiçbir cinsel ilişkisi yoksa, bunlardan yoksun bırakıldığına inanır ve cinsel ilişkiler konusunda kendini tutmanın tehlikeleriyle ilgilenir; cinsel ilişkileri varsa bunların kendisini küçük düşürdüğüne ve bunlardan utandığına inanır. Eğer bir geziye çıkma fırsatına sahipse, yersiz şeylerin altında ezilir; eğer geziye çıkamazsa, evde oturmak zorunda kalmayı bir yüz kızartısı olarak değerlendirir. Kendi süreğen hoşnutsuzluğunun kaynağının kendi içinde olabileceğini aklına bile getirmediği için, başkalarında, onların onu nasıl düşkırıklığına uğrattıkları izlenimi bırakma ve yerine getirilmeleri kendisini asla doyurmayacak olan ve her an büyüyen isteklerde bulunma hakkına sahip olduğuna inanır.

Sancıyan imrenme, değer düşürme eğilimi ve sonuçtaki hoşnutsuzluk, bir ölçüde sadistlik eğilimlerinden bazılarını açıklar. Sadist kişinin neden başkalarını engellemeye, onlara acı çektirmeye, hata

bulmaya, doymak bilmez isteklerde bulunmaya itildiğini anlıyoruz. Ama duyduğu umutsuzluğun onun kendisiyle olan ilişkisine ne tür bir etki yaptığını ele almaksızın yıkıcılığının boyutlarını da, kibirli öz-haklılığını da gerçek değeriyle anlayamayız.

Sadist kişi, insan onurunun en temel şartlarını çiğneyişinin yanısıra aynı zamanda da yüksek ve katı ahlak standardlarından oluşan bir ideal imaj besler. O, bu standardlarını asla yerine getiremeyecek oluşuna üzülen ve bilinçli ya da bilinçsizce olabildiğince "kötü" olmaya karar veren insanlardan (böylelerinden daha önce sözetmiştik) birisidir. "Kötü" olmayı başarabilir ve büyük bir sevinçle bu kötülük çamuru içinde yuvarlanabilir. Ama bunu yapmasıyla birlikte, ideal imajıyla güncel özü arasındaki uçurumu da kapanması olanaksız ölçüde derinleştirmiş olur. Asla onarılamayacak ve bağışlanamayacak bir durumda olduğuna inanır. Umutsuzluğu derinleşir ve kaybedecek hiçbirşeyi olmayan bir insanın pervasızlığına bürünür. Bu durum varlığını koruduğu sürece onun için kendine yönelik yapıcı bir tutuma girmesi gerçek anlamda olanaksızdır. Onu yapıcı kılmaya yönelik her dolaysız girişim boşunalığa mahkumdur ve durumunun savsaklanışını açığa vurur.

Kendinden tiksinmesi öylesine büyük boyutlara ulaşır ki, kendisine şöyle bir bakamaz. Zaten var olan bir haklılık havasını pekiştirerek, kendini bu öz-tiksintiye karşı koruması gerekir. En önemsiz bir eleştiri, savsaklama ya da özel ilgi yokluğu bu insanın öz-aşağılamasını harekete geçirebilir ve bu nedenle bunların haksızlık olarak reddedilmesi gerekir. Dolayısıyla kendi öz-aşağılamasını dışsallaştırmaya, başkalarını ayıplamaya, azarlamaya, küçük düşürmeye itilir. Ne var ki bu onu kısır bir döngünün tuzağına düşürür. Başkalarını ne kadar çok küçümserse, kendi öz-aşağılamasının da o kadar az farkında olur ve öz-aşağılama ne kadar yoğun ve acımasızca artarsa, umutsuzluğu da o kadar artar. Bu durumda başkalarına saldırmak bir öz-koruma sorunudur. Kocasını kararsızlıkla suçlayan ve gerçekte kendi kararsızlığına öfkelendiğini anlayınca da kendini parçalamak isteyen hastayla ilgili daha önce verdiğimiz örnek bu süreci açıklar.

Bunların ışığı altında, sadist kişi için başkalarını küçük düşürmenin neden mutlak bir zorunluluk taşıdığını anlamaya başladık. Ve

şimdi artık onun, başkalarını ya da en azından eşini yeniden şekillendirmeye yönelik zorlanımlı ve çoğunlukla bağnazca olan itkisinin iç mantığını da görebiliyoruz. Kendi ideal imajını kendisi gerçekleştiremeyeceği için, bunu eşin yapması gerekir ve kendine karşı duyduğu acımasız öfke, bu doğrultudaki bir başarısızlıktan ötürü eşin üzerine boşaltılır. Ara sıra kendi kendine sorabilir: "Neden, onu rahat bırakmıyorum?" Ama iç savaş sürdüğü ve dışsallaştırıldığı sürece bu tür ussal varsayımların hiçbir yararı olmayacağı açıktır. Eşi üzerinde uyguladığı baskıyı genellikle "sevgi" ya da eşin "gelişmesine" duyulan bir ilgi olarak ussallaştırır. Bunun sevgi olmadığını söylemeye gerek yok. Ama bu, eşin, kendi iç yasalarıyla uyum içinde kendi yolunda gelişmesine duyulan bir ilgi de değildir. Gerçekte sadist kişi, gerçekleşmesi olanaksız olan kendi —sadistin— ideal imajını gerçekleştirme konusunda eşi zorlamaya çalışır. Öz-aşağılamaya karşı bir kalkan olarak geliştirdiği haklılık, onun bunu kibirli bir güvenle yapmasına olanak verir.

Bu iç savaşın anlaşılması bize, sadistik semptomlarda (belirtilerde) yapısal olan daha genel bir etken üzerinde daha iyi bir içgözlem yapma olanağı sağlar: Çoğunlukla bir zehir gibi sadist insanın kişiliğinin her hücresine sızan kincilik. Kincidir ve böyle olması da gerekir çünkü kendine duyduğu acımasız aşağılamayı dış dünyaya yöneltir. Kendi öz-haklılığı onu ortaya çıkan bir güçlükteki kendi payını görmekten alıkoyduğu için, kötüye kullanılan, aldatılan ve acı çeken kişinin kendisi olduğuna inanması gerekir; olanca umutsuzluğunun kaynağının kendi içinde yattığını görmediği için, bundan başkalarını sorumlu tutması gerekir. İnsanlar onun yaşamını yıkmışlardır, dolayısıyla bunun bedelini ödemek zorundadırlar. Sadist kişinin içindeki bütün yakınlık ve acıma duygularını öldüren şey, diğer etkenlerden çok işte bu kinciliktir. Neden, onun yaşamını harabeye çeviren —ve buna ek olarak ondan daha iyi bir durumda olan— bu insanlara yakınlık duysun? Bireysel olaylarda öç alma arzusu bilinçli olabilir; örneğin, kendi ailesi bağlamında bunun farkında olabilir. Yine de bunun derin bir kişilik eğilimi olduğunun farkında değildir.

Şu ana dek görebildiğimiz kadarıyla sadist kişi, dışlandığına ve kaderin kurbanı olduğuna inandığı için öfkesini kör bir kincilikle

başkalarının üstüne boşaltarak delice oraya buraya saldıran bir insandır. Ve artık, başkalarına acı çektirerek kendi acılarını dindirmeye çalıştığını da anlıyoruz. Ama bu kolay kolay tam bir açıklama olamaz. Tek başına yıkıcı özellikleri, birçok sadistik arayışa özgü olan ve bireyi baştan aşağı saran tutkuyu açıklayamaz. Çok daha olumlu ve sadist kişi için yaşamsal öneme sahip bazı kazançların bulunması gerekir. Bu görüş, sadizmin, umutsuzluğun bir ürünü olduğu savıyla çelişiyor gibi gözükebilir. Umutsuz bir insan nasıl birşeyi umut edebilir ve bunun peşinden koşabilir, dahası, bunu böylesine tüketici bir enerjiyle yapabilir? Yine de gerçek, öznel bakış açısından dikkate değer bir kazancı olduğu yolundadır. Başkalarını küçük düşürürken, kendi dayanılmaz öz-aşağılamasını dindirmekle kalmaz, aynı zamanda kendine bir üstünlük duygusu da kazandırmış olur. Başkalarının yaşamına şekil verirken onlar üzerinde heyecan verici bir güç duygusu elde etmekle kalmaz, ayrıca kendi yaşamı için aslının yerine konmuş bir anlam da bulur. Başkalarını coşkusal açıdan kullanırken kendisine, kendi yavanlık duygusunu azaltan temsili bir coşkusal yaşam sağlar. Başkalarını dize getirdiği zaman, kendi umutsuz yenilgisini bir sis bulutuyla örten bir zafer coşkusu elde eder.

Sadist kişinin bütün uğraşları ayrıca kendi heyecan ve haz duyumu açlığını doyurmaya da yarar. Sağlıklı, dengeli bir insan bu tür haz duyumlarına ihtiyaç duymaz. Birey ne kadar olgunsa, bunlara da o kadar az önem verir. Ama sadist kişinin coşkusal yaşamı bomboştur. Öfke ve zafer duygularının dışında hemen hemen bütün duygular boğulmuştur. Sadist kişi öylesine ölüdür ki, canlı olduğunu duymak için bu tür keskin uyarılara ihtiyaç duyar.

Son ve o denli önemli olan birşey de, insanlarla olan sadistik ilişkilerinin ona, bilinçsiz bir herşeye kadirlik duygusunu pekiştiren bir güçlülük ve gurur duygusu sağlamasıdır. Analiz sırasında hastanın kendi sadistlik eğilimlerine yönelik tutumu büyük değişmeler geçirir. Bunların ilk kez farkına vardığı zaman, bunlara karşı eleştirel bir tutum takınmaya yatkın olur, ama imalı reddedişi yürekten değildir; bu daha çok, mevcut standardlara sözde kalan bir önem verme sorunudur. Ara sıra gelen kendinden tiksinme nöbetleri geçirebilir. Ne var ki daha sonraki bir dönemde, sadistçe yaşama biçiminden

vazgeçmenin eşiğine gelince birdenbire, çok değerli birşeyini yitirmek üzere olduğunu hissedebilir. İşte o zaman başkalarına canının istediğini yapabilir olmanın verdiği coşkulu sevinci ilk kez bilinç düzeyinde yaşayabilir. Psikanalizin kendisini aşağılık bir ödleğe dönüştüreceği korkusunu dile getirebilir. Analizde çok sık görüldüğü gibi burada da hastanın korkusu öznel açıdan haklı bir nedene dayanır: Başkalarının onun coşkusal ihtiyaçlarına hizmet etmelerini sağlamak için kullandığı güçten yoksun kalınca kendisini sefil ve çaresiz bir yaratık olarak görür. Zamanla, sadist olmaktan aldığı güç ve gurur duygusunun, aslının yerine konan cılız birşey olduğunu kavrayacaktır. Sadizmin onun için çok değerli oluşunun tek nedeni, gerçek yapısal güç ve gururun onun için ulaşılmaz olmasıdır.

Bu kazançların yapısının farkında olduğumuz zaman, umutsuz bir insanın çılgınca birşeyler arıyor olabileceği görüşünde hiçbir çelişki bulunmadığını görürüz. Ama bulmayı umduğu şey, daha büyük bir özgürlük ya da kendi potansiyel ve yeteneklerini gerçekleştirme değildir; umutsuzluğu yaratan herşey olduğu gibi kalır ve o bunu değiştirmeyi güvenli bulmaz. Peşinden koştuğu şeyler, gerçeklerin yerine konan şeylerdir.

Temsili yaşam yoluyla coşkusal kazançlar elde edilir. *Sadist olmak, saldırganlıkla ve çoğunlukla yıkıcılıkla, başkaları aracılığıyla yaşamak demektir.* Ama bu, böylesine kesin bir yenilgiye uğramış bir insanın yaşayabileceği tek yoldur. Amaçları peşindeki çabalarına eşlik eden pervasızlık, umutsuzluktan doğan bir pervasızlıktır. Kaybedecek hiçbirşeyi olmadığı için, kazanmanın dışında bir olasılık sözkonusu olamaz. Bu anlamda sadistlik çabaları olumlu bir amaca sahiptir ve bir *avuntu girişimi* olarak ele alınmalıdır. Bu amacın peşinden böylesine tutkuyla koşulmasının nedeni, sadist kişinin başkaları üzerinde zafer kazanırken kendi umutsuz yenilgi duygusunu saf dışı bırakmasıdır.

Ne var ki bu çabaların yapısında bulunan yıkıcı öğeler, bireyin kendisi üzerinde geri tepmeler yapmaksızın varlıkların sürdüremezler. Az önce öz-aşağılamadaki artışa dikkati çekmiştik. buna eş ölçüde bir başka geri tepme de kaygı üretimidir. Bu, kısmen bir misilleme korkusudur: Başkalarına yaptıklarının —ya da yapmak istediklerinin— aynısını onların da kendisine yapacaklarından korkar.

Bu korku bilinç düzeyinde, sözkonusu insanların eğer yapabilirlerse— yani, sadist kişi sürekli olarak saldıran taraf olarak onlara engel olmazsa— "Kendisine haksızca ve acımasızca davranacaklarını" kabul etme durumundaki kadar büyük bir korku olarak belirmez. Her olası saldırıyı önceden görme ve önceden engelleme konusunda öylesine uyanık olması gerekir ki, bütün pratik amaçlar açısından kesinlikle yenilmez olacaktır. Burada kendi yenilmezliğine ilişkin bilinçsiz inancı çoğunlukla önemli bir rol oynar. Ve bu ona küstahça bir güvenlik duygusu verir: O asla incinmez, asla açığa vurulamaz, (ifşa edilemez), asla bir kaza geçiremez ya da hastalığa yakalanmaz; gerçekten de hiçbir zaman ölmez. Yine de eğer kişiler ya da olaylar onu yaralarsa, sahte güvenliği yerle bir olur ve akut ve şiddetli bir paniğe kapılabilir.

Kaygısı kısmen de, kendi içindeki patlayıcı, yıkıcı öğelere yönelik bir korkudur. Sadist kişi kendisini, yanında tahrip gücü yüksek bir bomba taşıyan bir insan gibi hisseder. Bu tehlikeli öğelerin denetim altında tutulması için aşırı bir öz-denetime ve kesintisiz bir uyanıklığa ihtiyaç duyulur. Eğer alkolün etkisi altında gevşemekten pek fazla korkmuyorsa, içtiği zaman bu öğeler suyüzüne çıkabilir. Bu durumda amansız bir yıkıcı olabilir. Ayrıca onun için kışkırtmaya karşılık gelen özel koşullar altında da bu dürtüler bilinç düzeyine yaklaşabilir. Zola'nın *Bete Humane* adlı eserindeki sadist tip, bir kızın çekimine kapılınca panik duyar, çünkü bu çekim sözkonusu kızı öldürmeye yönelik bir dürtü uyandırır. Bir kazaya ya da acımasızlık edimine tanıklık etmek sadist kişide büyük bir korku yaratabilir, çünkü bu olaylar onun kendi yok etme dürtüsünü ayağa kaldırır.

Sadistlik dürtülerinin bastırılmasından büyük ölçüde bu iki etken —öz-aşağılama ve kaygı— sorumludur. Bastırmanın derinliği ve ne ölçüde tam olduğu farklılık gösterir. Çoğunlukla yıkıcı dürtüler sadece bilince varma düzeyinden uzak tutulur. Herşey gözönüne alınınca, sadistçe davranışlarının ne kadar çoğunun birey farkına varmaksızın gerçekleştirilebileceğini görmek şaşırtıcıdır. Sadist kişi sadece ara sıra kendinden daha zayıf bir insana kötü davranmayı arzuladığının, sadistçe edimlere ilişkin yazılar okuduğu zaman heyecanlandığının ya da içerikleri açıkça sadisitlik olan bazı hayaller kurduğunun bilincindedir. Ama ara sıra gidip gelen bu çalkap görüntü-

ler yalıtılmış olarak kalır. Gündelik yaşamda başkalarına yaptıklarının çoğu çoğunlukla bilinçsizdir. Kendine ve başkalarına yönelik duygusuzluğu, konuyu bulandıran etkenlerden birisidir; bu sis dağılıncaya dek yaptığı şeyleri coşkusal olarak algılayamaz. Bunun yanısıra, sadistlik eğilimlerini gizlemek için oluşturulan haklılık temeli çoğunlukla, sadece sadist kişinin kendisi için değil, acı çektirdiği insanları da aldatmaya yetecek kadar zekicedir. Sadizmin, ağır bir nevrozun son basamağı olduğunu unutmamamız gerekir. Dolayısıyla haklılık temelinin türü, sadistlik eğilimlerine kaynaklık eden özgün nevrozun yapısına bağlı olacaktır. Örneğin uysal tip eşini bilinçsiz sevgi aldatmacasıyla tutsak edecektir. İsteklerini ihtiyaçlarına bağlayacaktır. Böylesine çaresiz ya da kaygılı ya da hasta olduğu için, eşi yapılacak işleri onun için yapmalıdır. Yalnız kalamadığı için, eşi her zaman yanında olmalıdır. Başkalarının kendisini ne denli acılara boğduklarını bilinçsizce sergileyerek, suçlamalarını dolaylı olarak dile getirecektir.

Saldırgan tip sadistlik eğilimlerini oldukça açık bir yoldan dile getirir; yine de bu onun bunların daha çok farkında olduğu anlamına gelmez. Hoşnutsuzluğunu, küçümseyici tutumunu ve isteklerini ortaya vurmakta kesinlikle tereddüt etmez, ama bütünüyle haklı oluşunun yanısıra kesinlikle açık sözlü olduğuna da inanır. Ayrıca başkalarına yönelik saygı yokluğunu ve onları kullanma gerçeğini dışsallaştıracak ve kendinden emin sözlerle onu nasıl kötüye kullandıklarını anlatarak onları yıldıracaktır.

Yalıtkan kişi sadistlik eğilimlerini dile getirme konusunda olağanüstü derecede rahattır. Uzaklaşmaya hazır oluşuyla başkalarını güvensizlik duygusuna gömerek, onlarda onu kötürüm ya da rahatsız ettikleri izlenimi bırakarak ve kendilerini aptal yerine koymaları karşısında sessiz kalıp bundan gizli bir haz alarak, onları rahat ve sessiz bir yoldan engelleyecektir.

Ama sadistlik dürtüleri çok daha derinlere bastırılabilir ve bu durumda içe yansıtılmış bir sadizm olarak adlandırılabilecek olan şeye yol açabilir. Burada olan şey, kişinin kendi dürtülerinden aşırı derecede korkması ve bu nedenle bunların kendisi ya da başkaları karşısında açığa vurulmasına engel olmak için aşırı bir dengeleme çabası göstermesidir. Kendini ortaya koymaya, saldırganlığa ya da düş-

manlığa karşılık gelen herşeyden kaçınacak ve bunun sonucunda geniş bir alanda derinlemesine ketlenecektir.

Kısa bir özet bu sürecin içerdiği şeylere ilişkin bir görüş kazandıracaktır. Başkalarını tutsak etmekten kaçınma, bir emir verme yetisinden yoksun olmak, bir sorumluluk konumunu ya da önderliği çok daha az üstlenmek demektir. Bu, başkalarını etkileme ya da onlara öğüt verme konusunda aşırı bir sakınımlılık yaratır. Bu, en mantıklı kıskançlığın bile bastırılmasına neden olur. İyi bir gözlemci sadece, böyle bir insanın işleri yolunda gitmediği zaman bir başağrısı, bir mide rahatsızlığı ya da bir başka belirti (semptom) yarattığını farkedecektir.

Başkalarını kullanmaktan kaçınması, öz-gizleyici eğilimleri öne çıkarır. Bu, bireyin herhangi bir arzuyu dile getirmeye—kaldı ki herhangi bir arzuya sahip olmaya— cesaret edemeyişinde; kötüye kullanılma karşısında başkaldırmaya, hatta kötüye kullanıldığını hissetmeye bile cesaret edemeyişinde; başkalarının beklentilerini ya da isteklerini kendininkilerden daha haklı ya da önemli olarak değerlendirmeye eğilim göstermesinde; kendi çıkarlarını savunmak yerine kullanılmayı yeğleyişinde kendini ele verir. Böyle bir insan iki ateş arasındadır. Başkalarını kullanmaya yönelik kendi dürtülerinden korkmaktadır ama ayrıca korkaklık olarak gördüğü kendini ortaya koyma yetisinden yoksunluğundan ötürü de kendini küçümser. Ve başkaları onu kullanınca —ki doğal olarak böyle bir şey olacaktır— çözümsüz bir ikileme yakalanır ve bir ruhçöküntüsüyle ya da işlevsel bir semptomla tepki gösterebilir.

Benzer bir yoldan bu tip bir insan, başkalarını engellemek yerine, onları dışkırıklığına uğratmama, düşünceli ve cömert olma konusunda aşırı kaygılı olacaktır. Başkalarının duygularını yaralayabileceğine ya da şöyle veya böyle onları küçük düşürebileceğine inanılan herşeyden kaçınmak için elinden geleni yapacaktır. Sezgisel olarak, söylenecek "hoş" birşey —örneğin, onların öz-güvenini artıracak değerbilirce bir söz— bulacaktır. Suçu kendi üstüne almaya otomatik bir eğilim gösterecek ve özürlerinde savurgan olacaktır. Eğer bir eleştiri yapması gerekirse bunu olası en yumuşak biçimiyle yapacaktır. Kaldı ki başkaları onu kabaca kötüye kullandıkları zaman bile gösterdiği tek tepki, "anlayış" olacaktır. Ama aynı zamanda küçük

düşürülmeye karşı aşırı ölçüde duyarlıdır ve bunun altında ölesiye acı çeker.

Coşkular üzerindeki sadistlik oyunu derinlemesine bastırıldığı zaman, bireyin, bir insanı kendine çekme gücünden yoksun olduğu yolundaki bir duyguya kapılmasına yol açabilir. Bu nedenle bir insan —sık sık tersinin kanıtlarına karşın— karşı cins için çekici olmadığına, kıyıda köşede kalmış değersiz insanlarla kendini avutmak zorunda olduğuna açıkça inanabilir. Bu durumda bir aşağılık duygusundan sözetmek, kişinin şöyle ya da böyle zaten bilincinde olduğu ve kısaca öz-aşağılamanın bir ifadesi olabilecek şey için bir başka sözcük kullanmaktan öte birşey değildir. Ama burada önemli olan şey, çekici olmama görüşünün, heyecan verici dize getir ve reddet oyunundan bilinçsiz bir kaçış da olabileceği gerçeğidir. Analiz sırasında hastanın, sevgi ilişkilerine ilişkin tablonun tamamını bilinçsizce çarpıttığı yavaş yavaş açıklık kazanabilir. Ve burada belirleyici bir başka değişme gerçekleşecektir: "çirkin ördek yavrusu," insanları kendine çekme arzusunun ve bunu yapma becerisinin farkına varır, ama onun yaklaşımlarını ciddiye aldıkları an, öfke ve aşağılamayla onlara düşman kesilir.

Sonuçtaki kişilik tablosu yanıltıcı ve değerlendirilmesi zordur. Bunun uysal tiple olan benzerliği ilginçtir. Aslında açıkça sadist olan kişinin normalde saldırgan tipe girmesine karşın, içe yansıtılan sadizmin sözkonusu olduğu birey kural olarak ağır basan uysallık eğilimleri geliştirmeye başlamıştır. Aradaki benzerlik, onun da çocukluğunda özellikle ağır bir darbe yemiş ve baskı altında ezilmiş olmasıdır. Duygularını çarpıtmış ve kendisine baskı yapan kişiye karşı başkaldırmak yerine, onu sevmeye yönelmiş olabilir. Yaşı ilerledikçe —belki de ergenlik çağı dolaylarında— çatışmalar dayanılmaz bir durum almış ve birey çareyi insanlardan uzaklaşmakta bulmuştur. Ama başarısızlıkla karşılaşınca kendi fildişi kulesinin yalıtımına artık daha fazla dayanamaz. Bu durumda daha önceki bağımlılığına geri dönmüş gibidir, ancak şu farkla: Sevecenlik ihtiyacı öylesine büyük boyutlara ulaşmıştır ki, sadece yalnız *bırakılmamanın* bedeli ne olursa olsun ödemeye hazırdır. Aynı zamanda da sevecenlik bulma şansı azalmıştır, çünkü —henüz varlığını koruyan— coşkusal yalıtım ihtiyacı, kendini bir insana bağlama arzusuna sürekli olarak en-

gel olmaktadır. Bu savaştan yıkık ve yorgun çıktığı için umutsuzluğa kapılmış ve sadistlik eğilimleri geliştirmiştir. Ama insanlara duyduğu ihtiyaç öylesine inatçıdır ki, sadece sadistlik dürtülerini bastırmak değil, ayrıca bunları gizlemek için de kendini gemlemek zorunda kalmıştır.

Bu olayda başkalarıyla birlikte olmak —o anlamasa da— bir gerilim anlamına gelmektedir. Resmi ve utangaç olma eğilimi gösterir. Sürekli olarak, sadizm dürtülerine karşıt olan bir rol oynaması gerekir. İnsanlara gerçekten de çok düşkün olduğunu düşünme gerekliliği onun için çok doğaldır; analizde, insanlar için yok denecek kadar az şey hissettiği gerçeğiyle uyandığı ya da en azından duygularının ne olduğu konusunda kuşkulu olduğu zaman bu ona bir şok gibi gelir. Bu noktada bu belirgin eksikliği değişmez bir gerçek olarak kabul etmeye yatkın olur. Ama aslında o sadece kendi olumlu duygular aldatmacasından vazgeçme sürecini yaşamaktadır ve bilinçsizce, kendi sadistlik dürtüleriyle yüzyüze gelmektense hiçbirşey hissetmemeyi tercih eder. Ancak ve ancak bu dürtüleri algıladığı ve bunların üstesinden gelmeye başladığı zaman başkalarına yönelik olumlu bir duygu gelişmeye başlayabilir.

Yine de tabloda, deneyimci gözlemci için sadistlik eğilimlerinin varlığını gösterecek bazı öğeler vardır. Herşeyden önce, başkalarını kullandığını, yıldırdığını ve engellediğini gösterebilecek olan sinsi bir yol her zaman vardır. Genellikle, bilinçsiz olmasına karşın algılanabilir olan ve yüzeysel olarak başkalarının düşük ahlak standardlarına bağlanan onlara yönelik bir aşağılama vardır. Örneğin kişi kendine yöneltilen sadistçe bir davranışa bazen açıkça sınırsız bir ölçüde katlanabilir ama bir başka zaman en küçük bir baskı, kullanım ya da küçük düşürme belirtisine bile aşırı bir duyarlılık gösterir. Son olarak, "mazoşist" olma —yani aldatılmış, acı çektirilmiş olma duygusuna kapılma— izlenimi verir. Ama mazoşizm terimi ve bunun arkasındaki kuram yanıltıcı olduğu için, en iyisi, bu terimden uzak durmak ve bunun yerine konunun içerdiği öğeleri tanımlamak olacaktır. Sadizmi içe yansıtan kişi kendini ortaya koyma konusunda derinlemesine ketlendiği için, her durumda kötüye kullanılacaktır. Ama buna ek olarak, kendi zayıflığı altında ezildiği için gerçekte aynı anda hem açıktan açığa sadist olan insanlara hayranlık duyarak,

hem de onlardan tiksinerek —tıpkı açıktan açığa sadist olan kişinin onda gönüllü bir kurban algılayıp onun çekimine kapılması gibi— sık sık onların çekimine kapılır. Böylece kendini, engellenmek, kullanılmak ve küçük düşürülmek için yolun ortasına bırakır. Ne var ki, kendisine yapılan böylesine kötü davranışlardan zevk almak şöyle dursun, bunların altında ezilir. Bu davranışların ona verdiği şey, kendi sadistlik dürtülerini, kendi sadistliğinin farkına varmaksızın bir başkasının aracılığıyla eyleme aktarma fırsatıdır. Kendisini masum ve ahlaki açıdan haksızlığa uğramış hissedebilir; bu arada aynı zamanda da bir gün sadist eşi kullanacağı ve onu dize getirip zafer kazanacağı umudunu besler.

Freud, tanımladığım bu tabloyu gözlemiştir ama yaptığı temelsiz genelleştirme, bulgularının geçerliliğini ortadan kaldırmıştır. Bu bulguları kendi tümel felsefesinin çerçevesine uydurarak, bunları yüzeyde ne kadar iyi olursa olsun, insanın kalıtsal olarak yıkıcı olduğunun bir kanıtı olarak değerlendirmiş, böyle kabul etmiştir. Oysa durum, belli bir nevrozun belli bir sonucudur.

Sadist insanı bir cinsel sapık olarak değerlendiren ya da onun adi ve kötü olduğunu söylemek için ince bir terminoloji kullanan bir görüş açısından şu anki noktaya dek uzanan uzun bir yol katetmiş bulunuyoruz. Cinsel sapmalar oldukça seyrektir. Var oldukları zaman bunlar başkalarına yönelik genel bir tutumun sadece bir dışavurumudur. Yıkıcı eğilimler yadsınamaz; ama bunları anladığımız zaman, görünüşte insanlıkdışı bir davranışın arkasından acı çeken bir insan buluruz. Bununla, böyle bir insana tedavide yardımcı olma olasılığı yaratmış oluruz. Onun, kendisini dize getiren bir yaşamın karşılığında bir bedel, bir tazminat arayan umutsuz bir birey olduğunu görürüz.

Sonuç

NEVROTİK ÇATIŞMALARIN YENİDEN ÇÖZÜMÜ

Nevrotik çatışmaların kişilik üzerinde yarattığı sonsuz yıkımı kavradıkça, bu çatışmaların gerçek anlamda yeniden çözülmesi ihtiyacı da o kadar hayati gözükür. Ama artık bunların ne ussal kararlarla, ne kaçak dövüşlerle ne de irade gücüyle gerçek anlamda çözülemeyeceğini anladığımıza göre, bu nasıl yapılabilir? Bunun tek bir yolu vardır: Çatışmalar, ancak kişilik içinde bunları yaratan koşulların değiştirilmesiyle gerçek anlamda yeniden çözülebilir.

Bu yol köklü ve bir zor bir yoldur. Kendi içimizdeki herhangi bir şeyi değiştirmenin içerdiği zorluklar açısından, zaman kazanmak için arka cepheyi iyice temizlememiz gerektiği oldukça anlaşılır bir şeydir. Hastaların —ve elbette diğer insanların da— sık sık şunu sormalarının nedeni belki de işte budur: Kişinin kendi temel çatışmasını görmesi yeterli midir? Yanıt elbette hayır.

Analist —analizin oldukça erken evrelerinde hastanın nasıl bölünmüş olduğunu ayırdederek— hastaya bu çatlağı algılaması için yardım edebilecek bir durumda olduğu zaman bile içgözlemin kısa sürede bir yararı olmaz. Bu belli bir rahatlama yaratabilir ve hasta anlaşılmaz bir sis bulutu içinde yitip gitmek yerine sorunları için nesnel bir neden görmeye başlar; ama bu içgözlemi yaşamına uygulayamaz. Kendi yapısındaki farklı parçaların nasıl etkinlik gösterdiklerinin ve birbirlerini nasıl etkilediklerinin algılanması onu daha az bölünmüş yapmaz. Bu gerçekleri, tıpkı bir insanın garip bir mesaj duyması gibi duyar; bu doğru gibi gözükür ama bunun kendisi için taşıdığı sonuçları kavrayamaz. Nevrotik birey, çok çeşitli zihinsel karşı çıkışlarla bunu mutlaka geçersiz kılacaktır. Bilinçsizce, analistin onun çatışmalarının büyüklüğünü abarttığı; eğer dış koşullar olma-

saydı kendisinin de daha iyi bir durumda olmuş olacağı; başarının ya da sevginin onu sıkıntıdan kurtaracağı; insanlardan uzak durarak çatışmalarından kaçınabileceği; insanın, iki efendiye birden hizmet edemeyeceği sıradan insan için doğru olsa da, irade ve zekanın sınırsız güçleriyle kendisinin bunu yapmayı başarabileceği konularında ısrar edecektir. Ya da —yine bilinçaltında— analistin profesyonel sevimlilik gösterisi yapan bir şarlatan ya da iyi niyetli bir budala olduğuna; analistin, hastanın onarılması olanaksız bir biçimde yıkıldığını —bu, hastanın, analistin varsayımlarına kendi umutsuzluk duygusuyla tepki göstermesi anlamına gelir— bilmesi gerektiğine inanabilir.

Bu tür zihinsel karşı çıkışlar, hastanın ya kendi özgün çözüm girişimlerine —ki bu girişimler ona çatışmaların kendilerinden daha gerçek gözükür— dört elle sarıldığı ya da temelde iyileşme konusunda umutsuz olduğu gerçeğine dikkati çektiği için, temel çatışma üzerinde yararlı bir çalışma yapmadan önce bütün bu girişimlerin ve bunların bütün sonuçlarının başından sonuna irdelenmesi gerekir.

Daha dolaylı bir yol arayışı, Freud'un köken üzerindeki vurgulamasının ağırlık kazandırdığı bir başka soruyu gündeme getirir: Bu çatışan itkileri —algılandıkları zaman— kökenlerine ve bunların çocukluk ortamındaki ilk dışavurumlarına bağlamak yeterli midir? Yanıt yine hayır ve yine çoğunlukla bu yanıt için de aynı nedenler geçerlidir. İlk deneyimlerin ayrıntılı bir şekilde hatırlaması bile hastaya kendine yönelik daha esnek, daha hoşgörülü bir tutumun ötesinde pek birşey kazandırmaz. Bu hatırlama bugünkü çatışmalarını kesinlikle daha az yıkıcı yapmaz.

Çocukluk yıllarındaki çevresel etkenlere ve bunların çocuğun kişiliğinde yarattığı değişmelere ilişkin geniş kapsamlı bir bilginin, önemsiz bir doğrudan tedavi değerine sahip olmasına karşın, nevrotik çatışmaların geliştiği koşullara ilişkin araştırmamız üzerinde belli bir etkisi vardır.* Herşeyden önce başlangıçta çatışmaları yaratan şey, bireyin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkilerindeki değişme-

* Genelde anlaşıldığı gibi bu bilginin ayrıca büyük bir koruyucu değeri vardır. Çocuğun gelişmesine yardımcı olan ve bu gelişmeyi geciktiren çevresel etkenleri tanırsak, gelecek nesillerde nevrozların gelişiminin engellenmesine yönelik bir kapıyı açmış oluruz.

lerdir. Bu gelişmeyi bu kitabın önceki bölümlerinde olduğu kadar daha önceki kitaplarımda da* tanımlamıştım. Özetle, bir çocuk kendisini, kendi iç özgürlüğünü, kendiliğindenliğini, güvenlik duygusunu, özgüvenini —kısaca kendi ruhsal varoluşunun çekirdeğini— tehdit eden bir ortamla karşı karşıya olabilir. Kendini yalıtılmış ve çaresiz hisseder, bunun sonucunda başkalarıyla ilişki kurmaya yönelik ilk girişimleri, gerçek duyguları tarafından olduğu kadar stratejik zorunluluklar tarafından da belirlenir. Kısaca hoşlanamaz ya da tiksinemez, güven ya da güvensizlik duyamaz, kendi arzularına ya da başkalarının arzularına yönelik karşı çıkışlarını dile getiremez, ancak otomatik olarak, başkalarıyla başedebilmenin ve kendine olacak en az zararla onları kullanmanın yollarını bulmak zorunda kalır. Bu yolla gelişen temel özellikler, kendine ve başkalarına yabancılaşma, bir umutsuzluk duygusu, derin bir tedirginlik ve insan ilişkilerindeki genel bir sakınımlılıktan açık nefrete kadar uzanan düşmanca bir gerilim olarak özetlenebilir.

Bu koşullar varlığını koruduğu sürece nevrotik birey belki de çatışan itkilerinin hiçbirisinden vazgeçemez. Tersine, nevrotik gelişmenin akışı içinde bunların kaynaklandığı iç zorunluluklar daha da hayati bir durum alır. Sahte çözümlerin onun kendisiyle ve diğer insanlarla olan ilişkilerindeki rahatsızlığı artıracağı gerçeği, gerçek bir çözüme giderek daha az ulaşılabilir kılması anlamına gelir.

Bu nedenle terapinin tek amacı, bu koşulların kendilerinin değiştirilmesi olabilir. Nevrotik bireyin kendini yeniden kazanmasına, kendi gerçek duygularının ve isteklerinin farkına varmasına, kendine ait değer gruplarını geliştirmesine ve kendi duyguları ve inançları temelinde diğer insanlarla ilişki kurmasına yardım etmemiz anlamına gelir. Eğer buna bir büyünün yardımıyla ulaşabilseydik, çatışmaları, dokunmaya bile gerek kalmaksızın safdışı bırakırdık. Böyle bir büyümüz olmadığı için, arzu edilen değişmeyi yaratmak için hangi adımları atmak zorunda olduğumuzu bilmemiz gerekir.

Her nevroz —belirtiler (semptomlar) ne kadar dramatik ve görünüşte ne kadar kişilikdışı olursa olsun— sonuçta bir kişilik bozuklu-

---

* *Bkz.* Karen horney, *New Ways in Psychoanalysis*, (Psikanalizde Yeni Yollar) age., 8. Bölüm; ve *Self-Analysis*, (Kendi kendine Psikanaliz) age., 2. Bölüm.

ğu olduğu için, terapinin konusu kişilik yapısının tamamını analiz etmektir. Dolayısıyla bu yapıyı ve bunun bireysel değişmelerini ne kadar iyi ve açıklıkla tanımlayabilirsek, yapılacak işi de o kadar kesinlikle formüle edebiliriz. Eğer nevrozu, temel çatışmanın çevresine inşa edilen koruyucu bir yapı olarak ele alırsak, analitik çalışma kabaca iki bölüme ayrılabilir. İlk bölüm, belli bir hastanın giriştiği bütün bilinçsiz çözüm girişimlerini ve bunların onun kişiliği üzerindeki etkilerini ayrıntılarıyla irdelemeyi içerir. Bu, hastanın ağır basan tutumunun bütün sonuçlarını, ideal imajını, dışsallaştırmasını, vb, bunlarla altlarında yatan çatışmalar arasındaki özel ilişkiye değinmeksizin ele almayı da içerir. Çatışmalar ortaya çıkmadan önce bu etkenlerin anlaşılamayacağını ve bunlar üzerinde çalışılamayacağını varsaymak yanıltıcı olacaktır çünkü bu etkenler, çatışmaları uzlaştırma ihtiyaçlarından kaynaklanmalarına karşın, kendi ağırlıklarını taşıyan, kendi güçlerini kullanan ve kendilerine ait bir yaşamları olan etkenlerdir.

Analizin ikinci bölümü çatışmaların kendileriyle ilgili çalışmayı kapsar. Bu, sadece bu çatışmaların genel çizgilerini hastanın bilinç düzeyine çıkartmak değil, ayrıca bunların nasıl etkinlik gösterdiklerini —yani, bunlardan kaynaklanan uzlaşmaz itki ve tutumların özel olaylarda nasıl birbirlerine engel olduklarını; örneğin, içe yansıtılan sadizmin pekiştirdiği bir arkaplanda kalma ihtiyacının, onun bir oyunu kazanmasını ya da rekabetçi bir çalışmada üstün gelmesini nasıl engellediğini, bu arada aynı zamanda başkalarını dize getirerek zafer kazanma itkisinin, zaferi nasıl sürükleyici bir zorunluluk yaptığını ya da değişik kaynaklardan gelen çileciliğinin, bir sevecenlik, yakınlık ve kendini şımartma ihtiyacına nasıl engel olduğunu — ayrıntılarıyla görmesi için hastaya yardım etmek anlamına gelir. Ayrıca hastaya, iki karşıt kutup arasında nasıl mekik dokuduğunu; örneğin, kendine karşı aşırı ölçüde katı olmayla aşırı hoşgörülü olma arasında nasıl gidip geldiğini ya da belki de sadizm itkilerinin pekiştirdiği kendine yönelik dışsallaştırılmış isteklerinin, herşeyi biliyor ve bağışlayıcı olma ihtiyacıyla nasıl çarpıştığını ve sonuçta karşısındaki insanın yaptığı herşeyi aşağılamayla hoşgörme arasında nasıl mekik dokuduğunu ya da bütün hakları kendine tanımakla hiçbir hakka sahip olmadığı duygusu arasında nasıl gidip geldiğini göster-

mek zorunda kalacağız.

Analitik çalışmanın bu bölümü ayrıca, örneğin, benmerkezcilikle içtenliği, sevecenlikle dize getirmeyi, baskıyla özveriyi birleştirmeye çalışmak gibi, hastanın yapmaya çalıştığı bütün olanaksız alaşım ve uzlaşmaların yorumlanmasını da içine alır. Bu, ideal imajın, dışsallaştırmalarının, vb çatışmalarını gözönünden kaldırmaya, örtbas etmeye ve bunların yıkıcı gücünü alevlendirmeye nasıl hizmet ettiğini kesin olarak anlaması için hastaya yardım etmeyi de içerecektir. Özetle bu, hastanın kendi çatışmalarını —bunların kendi kişiliği üzerindeki etkisini ve semptomlarından (şikayetlerinden) özel olarak nasıl sorumlu olduklarını— her yönüyle tam olarak anlamasını sağlamayı da içine alır.

Genel olarak hasta, analitik çalışmanın bu bölümlerinden her birisinde farklı türden bir direnme sunar. Daha önceki kendi çözüm girişimleri analiz edilirken, kendi tutum ve eğilimlerinde yapısal olan öznel değerleri savunmaya kararlıdır, bu nedenle bunların gerçek doğası üzerindeki her içgözleme inatla ayak direr. Çatışmalarının analizi süresince temel ilgisi, çatışmalarının hiç de çatışma olmadıklarını kanıtlamaktır ve bu nedenle özgün itkilerinin gerçekten de uzlaşmaz oldukları gerçeğini bulandırır ve küçümser.

Konuların ele alınma *sırasıyla* ilgili olarak, Freud'un verdiği öğüt temel bir öneme sahiptir ve belki de bu önemi aynen koruyacaktır. Freud, tıbbi tedavide geçerli olan ilkeleri analize uygulayarak, hastanın sorunlarına yaklaşma konusunda iki varsayımın önemini vurgulamıştır: Bir yorumlama zararlı değil, yararlı olmalıdır. Başka bir deyişle analist iki soruyu aklında tutmalıdır: Şu anda hasta belli bir içgözleme dayanabilir mi? Ve, belli bir yorum hasta için bir anlam taşımaya ve onu yapıcı bir yoldan düşünmeye itmeye yatkın mıdır? Henüz bir eksiğimiz daha var ki o da, bir hastanın neye dayanabileceğine ve neyin uyarıcı yapıcı içgözleme yol açacağına ilişkin kesin ve nesnel bir ölçüttür. Bir hastadan diğerine gözlenen yapısal farklılıklar, yorumlamanın zamanlanmasına ilişkin dogmatik reçetelere izin vermeyecek kadar büyüktür, ama hastanın tutumlarında belli değişmeler gerçekleşinceye dek, belli sorunların verimli ve tehlikesiz bir biçimde ele alınamayacağı ilkesini bir yol gösterici olarak ele alabiliriz. Bu temelde her zaman ulgulanabilir olan birkaç yönteme

dikkati çekebiliriz.

Hasta kendisi için kurtuluş anlamına gelen yanılsamaların arkasından koşmaya kararlı olduğu sürece onu büyük bir çatışmayla karşı karşıya getirmek boşunadır. İlk önce bu arayışların boşuna ve kendi yaşamına engel olduklarını görmesi gerekir. Çok yoğunlaşmış terimlerle söylersek, çatışmalardan önce çözüm girişimleri analiz edilmelidir. Bununla, çatışmalara ilişkin herhangi bir anıştırmadan ısrarla kaçınılması gerektiğini söylemek istemiyorum. Yaklaşımın ne denli sakınımla yürütülmesi gerektiği nevrotik yapının tamamının ağırlığına bağlıdır. Bazı hastalar, eğer dikkatlerini zamansız olarak çatışmalarına çekersek, paniğe kapılabilirler. Diğerleri için bu hiçbir anlam taşımayacak, hiçbir etki yaratmadan geçiştirilecektir. Ama mantıksal açıdan, hasta kendi özgün çözümlerine dört elle sarıldığı ve bilinçsizce bunların yardımıyla "ayakta kalmaya" çalıştığı sürece, onun kendi çatışmalarına hayati bir ilgi duyması beklenemez.

Özenle ve binbir sakınımla gündeme getirilmesi gereken bir başka konu da ideal imajdır. Burada, analizin oldukça erken bir evresinde ideal imajın bazı yanlarının ele alınabileceği koşulları tartışmak bizi konudan epeyce uzaklaştıracaktır. Buna karşın sakınım öğütlenebilir çünkü ideal imaj, çoğunlukla hastanın kendisi için gerçek olan tek parçasıdır. Dahası, ideal imaj, hastaya bir tür özsaygı sağlayan ve onun öz-aşağılamanın içinde boğulmasına engel olan tek öğe de olabilir. İdeal imajın yıkılışına dayanabilmeden önce hastanın belli ölçülerde gerçekçi bir yapısal güç kazanmış olması gerekir.

Analizin erken bir evresinde sadistlik eğilimleri üzerinde çalışmak da kesinlikle boşunadır. Bunun bir nedeni kısmen, bu eğilimlerin ideal imaja aşırı bir karşıtlık göstermesinde yatmaktadır. Daha sonraki bir dönemde bunların farkına varılması hastayı sık sık dayanılmaz bir tiksinti ve korkuya boğar. Ama bu analiz kırıntısını, hasta daha az umutsuz ve daha çok becerikli oluncaya dek ertelemenin daha kesin bir nedeni vardır: Bilinçaltında, temsili yaşam biçiminin elinde kalan tek şey olduğuna inandığı sürece hasta, belki de kendi sadistlik eğilimlerinin üstesinden gelmeye ilgi duymayacaktır.

Yorumların zamanlamasına ilişkin aynı ilke, bunun bireysel uygulayımı özgün kişilik yapısına bağlı olduğu zaman da kullanılabilir. Örneğin saldırganlık eğilimleri ağır basan—duyguları bir zayıf-

lık olarak küçümseyen ve güç görünümü veren herşeyi alkışlayan— bir hasta durumunda ilk önce bu tutumun ve bunun bütün sonuçları üzerinde üzerinde başından sonuna çalışılması gerekir. Hastanın insanca yakınlaşmaya duyduğu ihtiyacın herhangi bir yanına —bu ihtiyaç analist için ne denli açık olursa olsun— öncelik vermek bir hata olacaktır. Hasta bu türden her harekete, kendi güvenliğine yönelik bir tehdit olarak içerleyecektir Analistin, onu "içli" bir insan yapma arzusuna karşı tetikte olması gerektiğine inanacaktır. Ve ancak çok daha güçlü olduğu zaman uysallığa ve öz-gizleyiciliğe yönelik kendi eğilimlerine göz yumabilecek bir duruma gelecektir. Bu hastada ayrıca analist bir süre için umutsuzluk sorunundan da kesinlikle kaçınmak zorunda kalacaktır, çünkü hasta bu tür bir duyguyu benimsemeye direnmeye yatkın olacaktır. Onun için umutsuzluk, tiksindirici bir kendine acımayı anıştıracak ve yüzkızartıcı bir yenilgi itirafı anlamına gelecektir. Tersine, eğer uysallık eğilimleri ağır basıyorsa, baskıcı ya da kinci eğilimlerin ele alınabilmesi için ilk önce "insanlara yönelmenin" içerdiği etkenlerin tamamı en ince ayrıntılarına dek irdelenmelidir. Yine eğer bir hasta kendini büyük bir bilge ya da büyük bir aşık olarak görüyorsa, küçümsenme ve reddedilme korkusuna yaklaşmak zaman kaybından başka birşey olmayacaktır, bu tip bir hastanın öz-aşağılamasını ele almak daha da boşuna bir girişim olacaktır.

Bazen, başlangıçta ele alınabilecek şeylerin boyutları çok sınırlıdır. Bu özellikle yüksek dereceden bir dışsallaştırma katı bir ideal imaj birleştiği zaman —bu, hiçbir hata görünümü vermeyecek bir durumdur— geçerlidir. Eğer belli izler analist açısından bu duruma açıklık kazandırırsa, sorunun kaynağının hastanın kendi içinde yattığını uzaktan da olsa anıştıracak bütün yorumlardan kaçınarak epeyce zaman kazanacaktır. Yine de, bu dönemde ideal imajın hastanın kendine yönelik olağandışı istekleri gibi belli yanlarına dokunmak olası olabilir.

Nevrotik kişilik yapısının dinamik güçleriyle olan bir tanıdıklık, analistin ayrıca hastanın çağrışımıylarıyla neyi dile getirmek istediğini ve dolayısıyla o anda neyin ele alınması gerektiğini çabucak ve hatasız olarak kavramasına yardımcı olacaktır. Görünüşte önemsiz olan göstergelerden yola çıkarak hastanın kişiliğinin tümel yanını

görüntüleyebilecek ve kestirebilecek, dolayısıyla dikkatini ortaya çıkması beklenen öğelere çevirebilecektir. Burada analistin konumu, karşısına gelen bir hastanın öksürdüğünü, geceleri terlediğini ve ikindi zamanları yorgun düştüğünü öğrenince bir akciğer veremi olasılığını ele alan ve muayenesini bu olasılığı gözönüne alarak yapan bir dahiliyecinin konumuna benzeyecektir.

Örneğin eğer bir hasta davranışlarında özür dileyiciyse, analiste hayran olmaya hazırsa ve çağrışımlarında öz-gizleyici eğilimler ortaya vuruyorsa, analist, insanlara "yönelmenin" içerdiği etkenlerin tamamını görüntüleyecektir. Bunun, hastanın ağır basan tutumu olması olasılığını yoklayacaktır ve eğer daha başka kanıtlar da bulursa, bu tutum üzerinde olası her açıdan durmaya çalışacaktır. Benzer bir biçimde, eğer hasta küçük düşürüldüğüne ilişkin deneyimlerini tekrar tekrar anlatırsa ve analize bu ışık altında baktığını belli ederse, analist, hastanın küçük düşürülme korkusu üzerinde durmak zorunda olduğunu bilecektir. Ve yorumlamak için bu korkunun o an ulaşılması en kolay olan kaynağını seçecektir. Örneğin bu korkuyu, ideal imajın parçalarının bilinç düzeyine ulaşmış olması koşuluyla, hastanın bu imajın onaylanmasına duyduğu ihtiyaçla birleştirebilir. Yine, eğer hasta analitik ortamda durgunluk gösterir ve kader duygusundan sözederse, analist o anda olası olduğu ölçüde hastanın umutsuzluğu üzerinde durmak zorunda kalacaktır. Eğer bu umutsuzluk analizin ta başında kendini gösterecek olursa, analist ancak bunun anlamına —yani hastanın kendini bıraktığına— dikkati çekebilecek durumda olabilir. Daha sonra hastaya, umutsuzluğunun gerçekten de umutsuz olan bir durumdan kaynaklanmadığını, bunun anlaşılması ve sonuçta safdışı bırakılması gereken bir sorun içerdiğini anlatmaya çalışacaktır. Eğer umutsuzluk daha sonraki bir dönemde ortaya çıkacak olursa, analist bunun hastanın kendi çatışmalarından kurtulmaya yönelik bir çıkış yolu bulma ya da kendi ideal imajını gerçekleştirme konusunda duyduğu umutsuzluğa özellikle bağlayabilecek bir durumda olabilir.

Ele alınan bu yöntemlere karşın, yine de analistin sezgilerine ve hasta içinde sürüp giden şeylere yönelik duyarlılığına çok şey düşmektedir. Bunlar, analistin elinden-geldiğince geliştirmeye çalışması gereken değerli, kaldı ki vazgeçilmez araçlardır. Ama sezgilerin

kullanılması, yöntemin sadece "sanat" alanına girdiği ya da bunun, sağduyu uygulamasının yeterli olduğu bir yöntem olduğu anlamına gelmez. Nevrotik kişilik yapısına ilişkin bir bilgi, buna dayandırılan sonuç çıkarımları kesinlikle bilimsel kılar ve analistin tedaviyi kesin ve sorumlu bir yöntemle yürütmesine olanak verir.

Yine de, yapıdaki sonsuz bireysel farklılıklar yüzünden analist bazen ancak zorlukla ve deneme-yanılma yoluyla ilerleyebilir. Yanılma derken, hastaya çok uzak olan güdüleri ayağa kaldırmak ya da hastanın temel nevrotik itkilerini kavramayı başaramamak gibi kaba hataları sözkonusu etmiyorum. Düşündüğüm şey, çok yaygın olan, hastanın henüz özümlemeye hazır olmadığı yorumlar yapma hatasıdır. Kaba hatalardan kaçınılabilir, buna karşın zamansız yorum yapma hatası kaçınılmazdır ve her zaman kaçınılmaz olacaktır. Yine de, bir hastanın kendisine aktarılan yoruma tepki gösterme biçimine karşı tam anlamıyla tetikte olur ve buna göre haraket edersek, bu tür hataları çok daha hızlı bir yoldan algılayabiliriz. Bana öyle geliyor ki hastanın "direnmesi" üzerinde —bir yorumu benimsememesi ya da reddetmesi üzerinde— çok fazla durulmasına karşın, tepkinin tam olarak neye karşılık geldiği konusu üzerinde çok az durulmaktadır. Bu elverişsiz bir yoldur çünkü hasta analistin dikkati çektiği sorunun üstesinden gelmeden önce üzerinde çalışmak zorunda olduğumuz konuya parmak basan şey, olanca ayrıntılarıyla işte bu tür bir tepkidir.

Aşağıdaki olay bir örnek olarak işe yarayabilir. Bir hasta, kişisel ilişkilerinde karşısındaki insanın ona yönelik herhangi bir isteğine karşılık olarak tam bir kızgınlık gösterdiğini anladı. En mantıklı istekleri bile bir zorlama olarak ve en haklı eleştirileri birer hakaret olarak değerlendiriyordu. Aynı zamanda da kendisi için tam bir tapınma isteme ve kendi eleştirilerini oldukça açık sözlü olarak dile getirme konusunda kendini özgür ve rahat hissediyordu. Başka bir deyişle kendine her türlü ayrıcalığı tanırken, karşısındaki insana herhangi bir ayrıcalık tanımayı reddettiğini kavramıştı. Tutumunun, dostluklarını olduğu kadar evliliğini de yıkmasa bile mutlaka bozacağı kendisi için açıklık kazanmıştı. Bu noktaya kadar analitik çalışmada oldukça etkin ve üretkendi. Ama kendi tutumumunun sonuçlarının sessizlikle örtbas edildiğini farkettikten sonraki görüşmede hafif bir

ruhçöküntüsüne uğramış ve kaygıya kapılmıştı. Ortaya çıkan birkaç çağrışım, daha önceki görüşmelerde bir kadınla güzel bir ilişki kurma konusundaki heveslilığinin tam tersine, geri çekilmeye yönelik güçlü bir eğilime dikkati çekti. Geri çekilme dürtüsü, karşılıklılığın kendisi için ne kadar dayanılmaz olduğunun bir dışavurumuydu. Eşit haklar görüşü teoride kabul ediliyor ama pratikte reddediliyordu. Ruhçöküntüsü kendini çözümsüz bir ikilemin içinde bulmasına gösterdiği bir tepkiyken, geri çekilme eğilimi bir çözüm bulmak için çırpındığı anlamına geliyordu. Geri çekilmenin boşunalığını algılayıp da kendi tutumunu değiştirmekten başka çıkar yol olmadığını anlayınca, karşılıklılığın neden kendisi için böylesine kabul edilemez birşey olduğu sorusuyla ilgilenmeye başladı. Bundan hemen sonra suyüzüne çıkan çağrışımlar, hastanın coşkusal açıdan her türlü hakka sahip olma ya da hiçbir hakka sahip olmama yolunda tek bir seçenek gördüğünü gösterdi. Eğer herhangi bir hakkın varlığını bir başkası için kabul ederse, arzularına boyun eğmek zorunda kalacağı korkusunu dile getirdi. Sonuçta bu, o güne dek zaman zaman değinilmesine karşın hiçbir zaman tam derinliğiyle ve önemiyle anlaşılmayan uysallık ve öz-gizleyicilik eğilimleri alanının tamamını ortaya vurdu. Birkaç nedenden ötürü uysallığı ve bağımlılığı öylesine büyüktü ki, bütün hakları sadece kendine tanıma yolunda yüzeysel bir savunma oluşturmak zorunda kalmıştı. Uysallığın henüz yaşamsal bir iç zorunluluk olduğu bir dönemde savunmadan vazgeçmek, bir birey olarak kendi kendini batırması anlamına gelecekti. Yaşama biçimindeki keyfi düzenlemelerdeki bir değişmeyi ele alabilmeden önce bile en ince ayrıntılarıyla uysallık eğilimlerinin üzerinde çalışma zorunluluğu sözkonusuydu.

Bu kitap boyunca söylenen herşey gözönüne alınınca, bir sorunun basit bir yaklaşımla asla ortadan kaldırılamayacağı açıklık kazanacaktır; soruna her an değişik açılardan tekrar tekrar dönmek gerekir. Bunun nedeni her basit tutumun farklı kaynaklarının bir toplamından kaynaklanması ve nevrotik gelişmenin akışı içinde yeni yeni işlevler kazanmasıdır. Dolayısıyla, örneğin, gereğinden çok fazla şeye "katlanma" tutumu köken açısından nevrotik sevecenlik ihtiyacının önemli bir parçasıdır ve bu ihtiyacın ele alınmasından önce bu tutum üzerinde çalışmak gerekir. İdeal imaj gündeme geldiği zaman

bu tutumun yeniden ele alınıp irdelenmesi gerekir. Bu ışık altında bakıldığında, yatıştırmanın, hastanın bir evliya olduğu yolundaki görüşünün bir ifadesi olduğu görülecektir. Bunun ayrıca bir sürtüşmeden kaçınma ihtiyacını da içerdiği, hastanın coşkusal yalıtımı gündeme geldiği zaman netleşecektir. Yine, hastanın başkalarına yönelik korkusu ve kendi sadistlik dürtülerinden kaçınma ihtiyacı suyüzüne çıktığı zaman, sözkonusu tutumun zorlanımlı yapısı açıklık kazanacaktır. Diğer olaylarda hastanın zorlamaya yönelik duyarlılığı, ilk önce yalıtımdan kaynaklanan bir savunma olarak, derken kendi güç özleminin bir yansıtması olarak ve daha sonra belki de dışsallaştırmanın, iç zorlamanın ya da başka eğilimlerin bir dışavurumu olarak görülebilir.

Analiz süresince kristalleşen her nevrotik tutum ya da çatışma, bir bütün olarak kişilikle olan ilişkisi içinde anlaşılmalıdır. Başından sonuna ve en ince ayrıntılarıyla çalışma denen şey işte budur. Bu, şu adımları içerir: Belli bir eğilim ya da çatışmanın bütün açık-gizli dışavurumlarını hastanın bilinç düzeyine çıkarmak, bunların yapısını algılamasına yardımcı olmak ve bunun hem öznel değerini hem de zararlı sonuçlarını anlamasını sağlamak.

Nevrotik bir özgünlüğü keşfettiği zaman hasta, anında şu soruyu sorarak irdelemeden kaçınma eğilimi gösterir: "Bu nasıl oluştu?" Farkında olsun ya da olmasın, sözkonusu sorunu bunun tarihsel kökenine dönerek çözmeyi umar. Analist hastanın bu yoldan geçmişe kaçmasına engel olmalı ve ilk önce bunun neler içerdiğini irdelemek —başka bir deyişle özgünlüğün kendisini tanımak— için hastayı yüreklendirmelidir. Bunun kendini dışavurmaya yönelik özgün yollarını, hastanın bunu örtbas etmekte kullandığı araçları ve buna yönelik kendi tutumunu tanımalıdır. Örneğin eğer hastanın uysal olma korkusu açıklık kazanmışsa, kendi içindeki herhangi bir özgizleyiciliğe içerleme, bundan korkma ve bunu küçümseme tutumunun boyutlarını anlamalıdır. Bütün uysallık olasılıklarını ve uysallık eğilimlerinin içerdiği herşeyi yaşamından söküp atmak amacıyla oluşturduğu bilinçsiz denetimleri algılamalıdır. O zaman görünürde ilgisiz olan tutumların tamamının nasıl tek bir amaca hizmet ettiğini; başkalarına yönelik duyarlılığını onların duygularının, arzularının ya da tepkilerinin ayrımında olmayacak bir derecede nasıl

körelttiğini; bunun kendisini ne denli düşüncesiz yaptığını; başkaları tarafından hoşlanılma arzusu kadar onlara yönelik bir düşkünlük duygusunu da nasıl boğazladığını; diğer insanlardaki sıcak duyguları ve iyiliği nasıl ayıpladığını; istekleri otomatik olarak geri çevirmeye nasıl yatkın olduğunu; kişisel ilişkilerde huysuz, eleştirel ve buyurgan olma hakkına sahip olduğuna nasıl inandığını, yine de bu ayrıcalıklardan herhangi birisini karşısındaki insanlarda nasıl reddettiğini anlayacaktır. Ya da odağın merkezi olan konu hastanın her şeye kadirlik duygusuysa, bu duyguya sahip olduğunu kavraması yeterli değildir. Sabahtan akşama dek nasıl kendine olanaksız işler verdiğini; örneğin nasıl karmaşık bir konu üzerinde göz alıcı bir denemeyi son hızla yapabilmesi gerektiğini düşündüğünü; bitkinliğine karşın nasıl kendisinden canlı ve kendiliğinden olmayı beklediğini; analizde nasıl bir sorunu daha buna ilişkin bir iz yakaladığı anda çözmeyi umduğunu anlamalıdır.

Bundan sonra hasta, kendi arzu ya da ilgisi ne olursa olsun —ve çoğunlukla bunların tersine— belli bir eğilimle uyum içinde haraket etmeye itildiğini kavramalıdır. Zorlanımın koşul ve durum ayrımı gözetmeksizin, genellikle olgusal koşullarla ilgisiz bir yoldan nasıl etkinlik gösterdiğini anlamalıdır. Örneğin, hatabulucu tutumunun arkadaşlarına da, düşmanlarına da benzer bir yoldan yöneldiğini; karşısındaki insan nasıl davranırsa davransın onu küçümsediğini: eğer sözkonusu kişi dostça ve candansa onu birşey konusunda suçluluk duymakla; eğer kendini ortaya koyarsa baskıcı olmakla; eğer teslim olursa bir korkak olmakla; eğer birşeyi geri çevirirse onu bir cimri olmakla nasıl suçladığını anlamalıdır. Ya da gündemdeki tutum hastanın hoşlanılıyor ya da isteniyor olma konusundaki belirsizliğiyse, tersini gösteren bütün kanıtlara karşın tutumunun varlığını koruduğunu kavramalıdır. Bir eğilimin zorlanımlı yapısının anlaşılması ayrıca bunun engellenmesine gösterilen tepkilerin algılanmasını da içerir. Örneğin ortaya çıkan eğilim hastanın sevecenlik ihtiyacıyla igiliyse, ne kadar önemsiz olursa olsun bir reddedilme belirtisi ya da karşısındaki insan onun için ne kadar az bir anlam taşırsa taşısın azalan bir dostluk karşısında nasıl yitiklik duygusuna kapıldığını görmek zorundadır.

Bu adımlardan ilki hastaya özgü [illegible]unun boyutlarını gösterir-

ken, ikincisi, hastanın dikkatini bu sorunun arkasındaki güçlerin yoğunluğu konusuna çeker. Her iki adım daha ileri bir araştırmaya yönelik bir ilgi uyandırır.

Sıra belli bir eğilimin öznel değerini incelemeye gelince hastanın kendisi de çoğunlukla gönüllü bilgi vermeye hevesli olacaktır. Otoriteye karşı ya da zorlamaya karşılık gelen herhangi birşeye karşı olan başkaldırısının ve dikbaşlılığının zorunlu ve gerçekten de yaşam kurtarıcı olduğuna, çünkü başka türlü baskıcı bir aile büyüğü tarafından ezilmiş olacağına; üstünlük görüşünün, özsaygıdan yoksun olmasına karşın yaşamını sürdürmesine yardım ettiğine ve şimdi bile bu yardımı sürdürdüğüne; yalıtımının ya da "boş ver" tutumunun kendisini yaralanmaktan koruduğuna dikkati çekebilir. Bu türden çağrışımların bir savunma ruhuyla ortaya çıktığı doğrudur ama bunlar ayrıca gerçekleri ortaya çıkarabilecek bir yapıdadır. Herşeyden önce bunlar bize belli bir tutumun neden kazanıldığına ilişkin birşeyler anlatır, böylece bu tutumun tarihsel önemini gösterir ve hastanın gelişmesini daha iyi anlamamızı sağlar. Ama bunun da ötesinde bunlar, eğilimin bu günkü işlevlerinin anlaşılmasına giden yolu açarlar. Terapi açısından bunlar, temel bir ilgi gerektiren işlevlerdir. Hiçbir nevrotik eğilim ya da çatışma —sanki bir kez oluştuktan sonra varlığını sürdüren bir alışkanlık gibi— sadece geçmişin bir kalıntısı değildir. Bunun, varolan kişilik yapısı içindeki hayati zorunluluklar tarafından belirlendiğinden emin olabiliriz. Nevrotik bir özgünlüğün neden geçmişte geliştiğine ilişkin basit bir bilgi ancak tali bir değere sahip olabilir çünkü değiştirmemiz gereken şeyler şu anda etkinlik gösteren güçlerdir.

Herhangi bir nevrotik konumun öznel değeri, çoğunlukla, bunun bir başka nevrotik eğilime karşı dengeleme işlevinde yatmaktadır. Dolayısıyla bu değerlerin tam olarak kavranması, belli bir olayda nasıl yol alacağımıza ilişkin bir gösterge sağlar. Örneğin, eğer bir hastanın herşeye kadirlik duygusundan vazgeçemediğinin, çünkü bunun onun kendi potansiyellerini gerçek şeyler ve göz alıcı planlarını güncel başarılar sanmasına izin verdiğinin farkında olursak, hastanın ne ölçüde hayal dünyasında yaşadığını incelememiz gerektiğini biliriz. Ve eğer kendini başarısızlığa karşı sağlama almak için bu yaşama biçimini sürdürdüğünü görmemize izin verirse, dikkati-

miz, sadece hastanın başarısızlık beklemesine değil, sabit bir başarısızlık korkusu duymasına da yol açan etkenlere yönelecektir.

Terapi açısından en önemli adım, hastanın, madalyonun öteki yüzünü; yani, nevrotik itkilerinin ve çatışmalarının bireyi güçten düşürücü etkilerini görmesini sağlamaktır. Bu çalışmanın bir kısmı daha önceki adımlarda tamamlanmış olacaktır; tablonun bütün ayrıntılarıyla tamamlanması temel bir öneme sahiptir. Hasta ancak o zaman değişme ihtiyacını gerçek anlamda hissedecektir. Her nevrotiğin, statükoyu korumaya itildiği gerçeği açısından, geri bıraktırıcı güçlere karşı ağır basmaya yetecek kadar güçlü bir girişimgücüne ihtiyaç duyulur. Ne var ki böyle bir girişimgücü sadece bir iç özgürlük, mutluluk ve gelişim arzusundan ve her nevrotik güçlüğün bu arzunun gerçekleştirilmesine engel olduğunun kavranmasından gelebilir. Dolayısıyla örneğin eğer hasta aşağılayıcı öz-eleştiriye eğilim gösteriyorsa, bunun kendi özsaygısını nasıl darmadağın ettiğini ve kendini nasıl umutsuz bıraktığını; bunun onu kötüye kullanılmış olma duygusu çekmeye iterek kendisini nasıl istenmiyor hissetmesine ve sonuçta kinci olmasına neden olduğunu; bunun çalışma girişimgücünü ve yetisini nasıl felce uğrattığını; öz-aşağılamanın dipsiz çukuruna yuvarlanmamak için, sonunda nevrozunun sürekliliğini sağlayan kendini büyük görme, kendinden uzaklaşma ve kendine ilişkin gerçekdışılık duyguları gibi savunma amaçlı tutumlara nasıl dört elle sarıldığını anlaması gerekir.

Benzer bir biçimde, analitik çalışma boyunca bir çatışma gözle görülür bir durum alınca, hastanın bunun kendi yaşamı üzerindeki etkisinin farkına varması sağlanmalıdır. Öz-gizleyici eğilimlerle bir zafer ihtiyacı arasındaki çatışma durumunda, içe yansıtılan sadistlikte yapısal olan bütün felç edici ketlemeler anlaşılmalıdır. Hasta, her öz-gizleyici harakete öz-aşağılamayla ve korkudan yaltaklandığı kişilere bunu yapmadan önce nasıl öfkeyle tepki gösterdiğini ve öte yandan da bir başkasını dize getirip zafer kazanmaya yönelik her girişime nasıl kendinden ürkerek ve misilleme korkusuyla tepki gösterdiğini görmelidir.

Bazen, zararlı sonuçlar alanının tamamının farkına vardığı zaman bile bir hastanın, özgün nevrotik tutumun üstesinden gelmeye yönelik hiçbir ilgi göstermediği görülür. Bunun yerine, sorun tablo-

dan siliniyor gibi gözükür. Neredeyse algılanmaz bir yoldan bunu bir köşeye iter ve hiçbir yarar elde edilemez. Kendi kendine verdiği zararın tamamını görmüş olduğu gerçeği açısından, hastanın sergilediği tepki yokluğu oldukça dikkat çekicidir. Ne var ki analist bu tür bir tepkili algılama konusunda epeyce usta olmadığı sürece, hastadaki ilgi yokluğu göze çarpmadan geçebilir. Hasta bir başka konuya girer, analist onu izler ve bu, her ikisi de yine benzer bir çıkmaza girinceye dek sürüp gider. Ve analist ancak bir süre geçtikten sonradır ki, hastada gerçekleşen değişmelerin, yapılan işin çokluğuyla orantısız olduğunun ayrımına varacaktır.

Analist, bu tür bir tepkinin ara sıra belirebileceğini bilirse, hasta içinde onu belli bir tutumun bunun taşıdığı zararlı sonuçlar katarıyla birlikte değiştirmesi gerçeğini kabul etmekten alıkoyan hangi etkenlerin iş başında olduğunu soracaktır kendi kendine. Genellikle bu tür bir etkenler gurubunun varlığı sözkonusudur ve bunlar ancak azar azar ele alınabilir. Hasta hâlâ değişme olasılığını düşünemeyecek kadar umtusuzluğun pençesinde olabilir. Analisti dize getirmeye, engellemeye, analistin kendini aptal yerine koymasını sağlamaya yönelik itki onun kendi çıkar duygusundan daha güçlü olabilir. Dışsallaştırma eğilimi henüz öylesine büyük olabilir ki, sonuçları algılamasına karşın içgözlemi kendine uygulayamaz. Herşeye kadir olduğuna inanma ihtiyacı öylesine güçlü olabilir ki, bunun sonuçlarını kaçınılmaz olarak görse bile, bunlardan kaçınabilecek bir durumda olacağı yolunda zihinsel bir karşı çıkış geliştirir. İdeal imajı henüz öylesine katı olabilir ki, kendisini herhangi bir nevrotik tutumla ya da çatışmayla benimseyemez. Bu durumda sadece kendine öfkelenecek ve sadece farkına vardığı için belli bir güçlüğü denetleyebilmesi gerektiğine inanacaktır. Bu olasılıkların farkında olmak önemlidir çünkü eğer hastanın değişmeye yönelik girişimgücünü boğan etkenler gözardı edilirse, aniliz, Huston Peterson'un bir "Pisikoloji manyaklığı" diye adlandırdığı bir psikoloji uğruna psikoloji içinde kolayca yozlaşabilir. Hastanın kendisini var olan koşullarıyla benimsemesini sağlamak kesin bir kazanç içerir. Çatışmanın kendi yapısında hiçbir değişme olmasa bile, hasta derin bir rahatlama duyacak ve yakalandığı ağdan kurtulmak istediğine ilişkin belirtiler sergilemeye başlayacaktır. Çalışma için elverişli olan bu ortam bir

kez oluştuktan sonra, anında değişmeler gerçekleşmeye başlayacaktır.

Yukarıdaki sununun, analiz tekniği üzerine bir elkitabı olma anlamına gelmediğini söylemeye gerek yok. Ben, ne nevrotik süreç boyunca durumu ağırlaştıran, ne de iyileştirici olan etkenlerin tamamını sunmaya çalıştım. Örneğin, hastanın olanca savunmacı ve saldırganca özelliklerinin tamamını analistle olan ilişkisine aktarışına ilişkin yükselen güçlüklerin ya da kolaylıkların —bunların büyük bir öneme sahip birer öğe olmasına karşın— hiçbirisini tartışmadım. Tanımladığım evreler sadece, her yeni eğilim ya da çatışma görüldüğünde izlenmesi gereken temel süreçleri içermektedir. Verilen sıralamaya göre ilerlemek çoğunlukla olanaksızdır çünkü tam anlamıyla ortaya çıktığı zaman bile bir sorun hasta için ulaşılmaz olabilir. Kendine birtakım haklar tanımayla ilgili örnekte de gördüğümüz gibi, bir sorun, ilk önce analiz edilmesi gereken bir başka sorunu örtbas etmekten öte geçmeyebilir. Her bir evre sonunda gereğince tamamlandığı sürece, sıralama tali bir önem taşır.

Analitik çalışma nedeniyle gerçekleşen özel belirtisel (semptomatik) değişmeler doğal olarak ele alınan konuyla birlikte değişir. Hasta kendi bilinçaltındaki güçlü öfkeyi ve bunun arka cephesini algılayınca bir panik durumu safdışı bırakılabilir. Hasta yakalandığı ikilemi görünce bir ruhçöküntüsü giderilebilir. Ama başarıyla yürütülen her analiz kırıntısı ayrıca, hastanın başkalarına ve kendine yönelik tutumunda, ayrıntılarıyla ele alınan soruna bağlı olmaksızın gerçekleşen belli değişmeler yaratır. Eğer cinsellik üzerinde aşırı bir vurgulama, gerçekliğin bireyin kendi arzu yerine getirici düşme edimine uyum göstereceğine duyulan bir inanç ve zorlamaya karşı aşırı bir duyarlılık gibi farklı türden sorunları da ele almış olsaydık, bunların analiz edilmesinin kişiliği yine aynı yoldan etkilediğini görürdük. Bu sorunlardan hangisi analiz edilirse edilsin, düşmanlık, çaresizlik, korku ve kendine ve başkalarına yabancılaşma azalacaktır. Gelin, bu olayların her birinde kendine yabancılaşmanın nasıl azaldığını ele alalım. Cinselliğe aşırı önem veren bir insan kendini sadece cinsel deneyimler ve fantaziler içinde canlı hisseder; yengi ve yenilgileri cinsel alanla sınırlıdır; kendi içinde değer verdiği tek şey, kendi cinsel çekiciliğidir. Ve ancak bu durumu kavradığı zaman yaşamın

diğer yanlarıyla da ilgilenmeye ve böylece kendini yeniden keşfetmeye başlayabilir. Kendisi için gerçekliği, kendi hayal gücünün tasarı ve yansıtmalarına bağlayan bir birey, işleyen bir insan olarak kendine yönelik görüşgücünü yitirir. Analitik çalışma aracılığıyla, kendi potansiyellerini gerçek başarılar sanmaktan vazgeçer; kendisiyle olduğu gibi yüzleşebilecek bir duruma gelmekle kalmaz, kendini olduğu gibi hissetmeye de başlar. Zorlamaya karşı aşırı duyarlı olan kişi kendi arzu ve inançlarından habersiz bir duruma gelir ve baskı yapanların ve kendisini zora koşanların başkaları olduğuna inanır. Bu durum analiz edilince gerçekte ne istediğini anlamaya başlar ve böylece kendi amaçları doğrultusunda çaba gösterebilecek bir duruma gelir.

Türü ve kaynağı ne olursa olsun bastırılmış düşmanlık her analizde öne çıkacak ve hastayı geçici olarak daha nevrotik yapacaktır. Ama nevrotik bir tutumdan her vazgeçişinde usdışı düşmanlık da azalacaktır. Belli bir güçlüğü dışsallaştırmak yerine bunun ortaya çıkışındaki kendi payını görünce ve daha az alıngan, daha az korkulu, daha az buyurgan, daha az bağımlı, vb olunca, düşmanlığı da o ölçüde azalacaktır.

Temel olarak düşmanlık, çaresizlikteki bir azalmayla birlikte yatışır. Bireyin gücündeki artış çeşitli kaynaklardan gelir. Daha önce başkalarına aktarılan hastanın kendi ağırlık merkezi artık kendi içine yerleşir; kendini daha etkin hisseder ve kendine ait değerler grubunu oluşturmaya başlar. Yavaş yavaş, daha çok ulaşılabilir enerjiye sahip olur kendi kişiliğinin parçalarını bastırma işine aktarılan enerji özgür bırakılır; korkular, öz-aşağılama ve umutsuzluk tarafından daha az ketlenmiş, daha az kötürüm edilmiş bir duruma gelir. Körü körüne boyun eğmek ya da kavga etmek veya kendi sadistlik dürtülerini boşaltmak yerine ussal bir temelde boyun eğebilir ve böylece daha sağlam bir yapı kazanır.

Son olarak, kurulu savunmaların yıkılışıyla birlikte kaygı da geçici olarak alevlense bile, gerektiğince atılan her adım bu kaygıyı mutlaka azaltacaktır, çünkü hasta kendinden ve başkalarından daha az korkar bir duruma gelecektir.

Bu değişmelerin genel sonucu, hastanın diğer insanlarla ve kendisiyle olan ilişkilerindeki bir düzelmedir. Daha az yalıtılmış olur;

daha güçlü ve daha az düşmanca olduğu ölçüde, başkaları da yavaş yavaş, kavga edilmesi, kullanılması ya da kaçınılması gereken bir tehlike olmaktan çıkar. Hasta bu insanlara dostça duygular besleyebilecek bir duruma gelir. Dışsallaştırmalardan vazgeçtikçe ve özaşağılama safdışı bırakıldıkça kendisiyle olan ilişkileri de düzelir.

Analizin akışı içinde gerçekleşen değişmeleri incelersek bunların, özgün çatışmalar yaratan koşullar için de geçerli olduğunu görürüz. Nevrotik bir gelişmenin akışı içinde sıkıntılar her gün biraz daha ağırlaşırken, terapi karşıt yola girer. Çaresizlik, korku, düşmanlık ve yalıtma karşın dünyayla başa çıkma zorunluluğundan kaynaklanan tutumlar giderek daha da anlamsızlaşır ve böylece hasta yavaş yavaş bunlardan vazgeçebilir. Gerçekten de eğer diğer insanlarla eşit koşullar altında karşı karşıya gelme yetisine sahipse neden, nefret ettiği ya da kendisini ayaklar altına alan insanlara boyun eğmeyi ya da kendini onlara kurban etmeyi istesin? Eğer kendisini kendi içinde güvende hissediyorsa ve sabit bir dibe batırılma korkusu olmaksızın başkalarıyla birlikte yaşayabilir ve çaba gösterebilirse neden aç gözlü bir güç ve tanınma arzusu beslesin? Eğer sevebiliyor ve kavga etmekten korkmuyorsa, neden, başkalarıyla coşkusal katılımdan kaygıyla kaçınsın?

Bu çalışmayı yapmak zaman alır; bir insan nevroza ne kadar çok tutsak olmuş ve engellenmişse, bu çalışma da o kadar çok zaman gerektirecektir. Kısa süreli bir analitik terapi arzusunun varlığı oldukça anlaşılır birşeydir. Analizin sunduğu herşeyden daha çok insanın yararlandığını görmek isteriz ve hiç yardım edememektense birazcık olsun yardım etmenin daha iyi olduğunu kavrarız. Nevrozların ağırlık açısından büyük farklılıklar gösterdiği ve hafif nevrozlarda göreceli olarak kısa bir zaman içinde hastaya yardım edilebileceği doğrudur. Bazı kısa süreli psikoterapi deneyleri umut verici olsa da, ne yazık ki birçoğu arzu yerine getirici bir düşünceye dayanmaktadır ve nevroz içinde etkinlek gösteren büyük güçlerin gözardı edilişiyle birlikte yürütülmektedir. Ağır bir nevroz durumunda analitik çalışmanın, ancak yorumları gruplandırmada daha az zaman yitirmemizi sağlayacak, nevrotik kişilik yapısına ilişkin anlayışımızın derinleştirilmesiyle kısaltılabileceğine inanıyorum.

Yine de ruhsal çatışmaları gerçek anlamda yeniden çözmenin tek

yolu psikanaliz değildir. Yaşamın kendisi de çok etkili bir terapi uzmanıdır. Yaşanan çeşitli deneyimlerin içinde bir tanesi, kişilik değişmeleri yaratmaya yetecek kadar etkili olabilir. Bu deneyim, gerçekten büyük olan bir insanın esin verici örneği olabilir; insanları kullanma ya da onlardan kaçmanın daha az zorunlu gözükmesine neden olacak uyumlu ve hoş insanlarla kurulan bir ilişki olabilir. Diğer olaylarda nevrotik davranışın sonuçları öylesine güçlü ya da öylesine sık bir olay olabilir ki, bunların kendileri de nevrotiğin kafasında büyük bir etki yaratabilir ve onu daha az korkulu ve daha az katı yapabilir.

Yine de yaşamın kendi başına yaratacağı tedavi kişinin kendi denetimi dışındadır. Ne zorluklar, ne dostluklar, ne de dinsel deneyim belli bir bireyin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenlenir. Bir tedavi uzmanı olarak yaşam, acımasızdır; bir nevrotik insana yardım elini uzatan yaşam koşulları bir başkasını hepten ezip geçebilir. Ve daha önce de gördüğümüz gibi nevrotik insanın kendi nevrotik davranışlarının sonuçlarını algılama ve bunlardan ders çıkarma yetisi oldukça sınırlıdır. Bunun yerine daha çok, bir analizin, eğer hasta işte bu kendi deneyimlerinden ders alma yetisini kazanmışsa —yani, ortaya çıkan sorunlardaki kendi payını inceleyebilir, bunu algılayabilir ve içgözlemi kendi yaşamına uygulayabilirse— rahatlıkla bitirilebileceğini söyleyebilirdik.

Çatışmaların nevroz içinde oynadığı role ilişkin bilgi ve bunların gerçek anlamda yeniden çözülebileceğinin kavranması, analitik terapinin amaçlarının yeniden tanımlanmasını gerekli kılmaktadır. Birçok nevrotik rahatsızlık tıp alanına girse de, amaçları tıbbi terimlerle tanımlama olasılığı yoktur. Ruhsal-bedensel (psikosomatik) hastalıklar bile temelde kişilik içindeki çatışmaların son bir dışavurumu olduğu için, tedavi amaçlarının kişilik terimleriyle tanımlanması gerekir.

Bu açıdan bakıldığında bunlar bir grup hedefi içine alır. Hasta, kendisini kendi yaşamındaki etkin bir sorumlu güç olarak hissetmesi, kararlar verebilmesi ve bunların sorumluluğunu üstlenme becerisine sahip olması anlamında, kendi *sorumluluğunu* üstlenme becerisi kazanmalıdır. Buna, başkalarına yönelik sorumluluğunu benimsemesi, ister çocuklarıyla, anne-babasıyla, arkadaşlarıyla, işçileriyle,

meslektaşlarıyla, toplumla, ister ülkeyle ilgili olsun, değerli bulduğu insanlara yönelik yükümlülüklerini tanımaya hazır olması eşlik eder.

Bununla çok yakından ilintili bir amaç da, bir *iç bağımsızlığa* ulaşma —diğer insanların inanç ve görüşlerine inatla ayak diremekten olduğu kadar bunlara körü körüne uymaktan da uzaklaşma— amacıdır. Bu temelde bu, hastanın kendi değerler basamağını oluşturma ve bunları kendi güncel yaşamına aktarma yetisini kazınmış olması anlamına gelir. Diğer insanlar bağlamında bu, onların bireyselliklerine ve haklarına saygı duymayı içerecek ve böylece gerçek bir karşılıklılık duygusuna temel olacaktır. Ve bu da gerçek demokratik ideallerle çakışacaktır.

Bu amaçları *duyguların kendiliğindenliği* terimleriyle, yani, ister sevgiyle ya da nefretle, ister mutlulukla ya da üzüntüyle, korkuyla ya da arzuyla ilgili olsun, duyguların farkına varılması ve canlılığı terimleriyle de tanımlayabilirdik. Bu, iradi denetim yetisini olduğu kadar dile getirme yetisini de içerecektir. Yaşamsal bir öneme sahip oluşundan ötürü, sevgi ve dostluk yetisini bu bağlamda özellikle vurgulamak gerekir; ne asalakça bir bağımlılık, ne de sadistçe bir baskıcılık olmayan, Macmurray'dan bir alıntı yapmak gerekirse, "...kendi ötesinde hiçbir amacı olmayan; insanlar için deneyimi paylaşmak doğal olduğu için biraraya geldiğimiz; içinde birbirimizi anladığımız, birlikte yaşamaktan sevinç duyduğumuz, doyum bulduğumuz; kendimizi karşılıklı olarak birbirimize anlattığımız ve açtığımız bir ilişki"* olan bir sevgi.

Tedavi hedeflerinin çok daha geniş kapsamlı tanımı, *yürektenlik* çabasıdır: Gösterişsiz ve aldatmacasız olmak, coşkusal açıdan içten olmak, kendini bir bütün olarak kendi duygularına, kendi işine, kendi inançlarına verebilmek. Bu hedefe, ancak çatışmaların gerçek anlamda çözülmüş olması ölçüsünde yakınsanabilir.

Bu hedefler keyfi değildir, terapinin geçerli hedefleri olmalarının nedeni sadece her çağın bilge insanlarının izlediği ideallerle çakışmaları da değildir. Ama bu çakışma da rastlantı değildir çünkü bunlar, ruh sağlığının dayandığı öğelerdir. Bu hedefleri koymakta haklı-

*John Macmurray, age.

yız, çünkü bunlar, mantık açısından nevroz içindeki hastalıklı etkenlere ilişkin bir bilgiden kaynaklanmaktadır.

Böylesine büyük hedeflere ad koymaya cesaret edebilmemizin nedeni, insan kişiliğinin değişebileceğine olan inanca dayanmaktadır. Değişmeye, uyarlanmaya sonuna dek açın olan sadece küçük çocuk değildir. Yaşadığımız sürece hepimiz değişme, kaldı ki temel açılardan değişme yetisini koruruz. Deneyimler de bu inancı destekler. Analiz köklü değişmeler yaratmaya yönelik en güzel araçlardan birisidir ve nevrozda etkinlik gösteren güçleri ne kadar iyi anlarsak, arzu edilen değişmeyi yaratma şansımız da o kadar büyük olacaktır.

Ne analist ne de hasta bu hedeflere tam anlamıyla ulaşma olasılığına sahip değildir. Bunlar, yakınsanmaya çaba gösterilmesi gereken ideallerdir; bunların pratik değeri, tedavimizde ve yaşamımızda bize yön vermelerinde yatmaktadır. Eğer ideallerin anlamı konusunda kafamız netleşmemişse, eski bir ideal imajı yeni bir ideal imajla değiştirme tehlikesinin kucağına düşeriz. Bizler de, hastayı kusursuz bir insana dönüştürmenin analistin gücünün sınırlarını aştığının farkında olmalıyız. Analist ancak, hastanın bu ideallere yakınsama doğrultusunda çaba harcamakta özgür olmasına yardım edebilir. Ve bu ayrıca ona bir olgunlaşma ve gelişme fırsatı kazandırmak anlamına da gelir.

Nevrotik çatışmaların kişilik üzerinde yarattığı sonsuz yıkımı kavradıkça, bu çatışmaların gerçek anlamda yeniden çözülmesi ihtiyacı da o kadar hayati gözükür. Ama artık bunların ne ussal kararlarla, ne kaçak dövüşlerle ne de irade gücüyle gerçek anlamda çözülemiyeceğini anladığımıza göre bu nasıl yapılabilir? Bunun tek bir yolu vardır: Çatışmalar, ancak kişilik içinde bunları yaratan koşulların değiştirilmesiyle gerçek anlamda yeniden çözülebilir.

Tedavi hedeflerinin çok daha geniş kapsamlı tanımı, yürektenlik çabasıdır: Gösterişsiz ve aldatmacasız olmak, çoşkusal açıdan içten olmak, kendini bir bütün olarak kendi duygularına, kendi işine, kendi inançlarına verebilmek. Bu hedefe, ancak çatışmaların gerçek anlamda çözülmüş olması ölçüsünde yakınsanabilir.

Karen Horney