KEMAL

SAYAR

Özgürlüğ

Baş Dönm





KEMAL SAYAR

ÖZGÜRLÜĞÜN BAŞ DÖNMESİ

Düşünce ile duyguyu buluşturan, akla ve kalbe aynı anda dokunan denemeleriyle tanıdığımız Kemal Sayar, *Özgürlüğün Baş Dönmesi*'nde bu kez makaleleriyle çıkıyor okuyucunun karşısına. İBenliğin dönüşümü, küreselleşme, siberalan, kaos kuramı derken yaşadığımız çağı irdeleyen ve yaşadığımız çağda gerçekleşen dönüşümleri anlamamızı kolaylaştıran derinlikli tahliller sunuyor.

Sayara göre 'narsisizm kültürü'nün hakimiyet kurduğu bir çağdır yaşadığımız çağ. Çağlar boyu özgürlük için savaşım veren birey, şimdi de özgürlüğün baş dönmesi'ni yaşamaktadır. Kapitalizm ciddi bir kültürel ve psikolojik yıkıma yol açmış, kendimize yardım etme ya da kendimizi terbiye etme yetilerimizi yok etmiş, büyüme! ve olgunluğa erişmek giderek daha müşkül bir hal almıştır.

özgürlüğün Baş Dönmesi, bu açmazı çözümleme ve bir çözüm bulma yolunda mütevazı bir katkı sunma çabasındadır.

0922450
ANY

Vahid Paşa İl Halk Küt.
1 0 0 7 0 0 0 7 5 1 3 5

timas.com.tr

tt/X;()RI.()f.ÜN HA") DÖNMESİ
Krmııl Sayar

TİMAŞ YAYINLARI | 10*0
Psikoloji I Il/isl | 55
Kemal Sayar Kitaplığı | 15

GENEL YAVIN YÖNETMENİ
Emine Eroğlu

EDİTÖR
Metin Karabaşoğlu
Fahrünnisa Erdem

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıl tuğ

1. BASKI
Kaknüs, 2002

2. BASKI
Karakalem, 2006

4. BASKI
Mayıs 2013, İstanbul

ISBN
ISBN 978-605-08-0820-9

786050[11]808209

Tİ MAŞ YAYINLARI
Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24 Faks: (0212) 512 40 00
P.K. 50 Sirkeci / İstanbul

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
facebook.com/ timasyayingrubu
twitter.com/timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT
Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Davutpaşa-Topkapı/İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 Ol
Matbaa Sertifika No: 16086

YAYIN HAKIARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Ti maş Basım Ticaret vc Sanayi Anonim Şirketi ıic aittir,
zinsiz yayınlananla/.. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

KEMAL SAYAR

1966 yılında Ordu'da dünyaya gelen Kemal Sayar, ilk ve orta öğrenimini Zonguldak Hisarönü 27 Mayıs İlkokulu nda ve Eskişehir Anadolu Lisesi nde tamamladıktan sonra, 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi (İngilizce) Tıp Fakültesinden mezun oldu. 1989-1995 yılları arasında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalinda uzmanlık eğitimine devam etti. Ardından Vakıf Gureba Eğitim Hastanesi ve Çorlu Asker Hastanesi'nde psikiyatri uzmanı unvanıyla görev yaptı. 2000 yılında psikiyatri doçenti oldu. 2000-2004 yılları arasında KTÜ Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak bulundu. Çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde danışmanlık ve hakemlik yaptı. Psikiyatri konulu çok sayıda kongre ve sempozyumda düzenleyici ve konuşmacı olarak yer aldı. 2002 yılında, Kanada Mc Gill Üniversitesi Transkültürel Psikiyatri Bölümü'nde konuk öğretim üyesi olarak çalıştı. Bakırköy ve Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde klinik şefliği görevlerini yürüttü. 2008 yılında psikiyatri profesörü oldu. Halen Marmara Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak çalışıyor ve klinik pratiğini özel ofisinde sürdürüyor.

Yayınlanmış Kitaplarından Bazıları:

Her Şeyin Bir Anlamı Var
Yavaşla
Merhamet
Ruh Hali
Sufi Psikolojisi
Kendine İyi Bak
Olmak Cesareti
Kalbin Direnişi
Hüzün Hastalığı
Özgürlüğün Baş Dönmesi
Otoyol Uykusu
Koruyucu Psikoloji
Terapi
Bütün Şiirleri
Biraz Yağmur Kimseyi İncitmez

İ Ç İ N D E K İ L E R

Önsöz / 7

Benliğin Dönüşümü /İl

Hangi Terapi:

Çağımızda Benliğin Dönüşümü / 13

Geleneksel Kişi ve Modem Kişi / 13

Bir Öyküleme Süreci Olarak Psikoterapi / 15

Postmodemizm ve Psikoterapi / 17

Benliğin Boşluğu / 19

Yitirilen Empati / 22

Türkiye Nerede? / 25

Küreselleşme ve Ruh Sağlığı / 29

Küreselleşmenin Psikolojik Boyutları / 31

Küreselleşme: Nedir, Neye Yarar? / 32

Küreselleşme Sorgulanıyor / 34

Küreselleşmenin Ekonomik Faturası / 36

Küreselleşme ve Hoşnutsuzlukları / 39

Sıkışan Dünya, Sıkışan İnsan / 43

Küresel Çağın Simgesi: Göçmen / 46

Yurtsuzluk Duygusu / 49

Küresel Çağda Benliğin Dönüşümü / 52

Ruhun Belirsizliğinden Bedenin Belirsizliğine / 55

Küreselleşme ve Biyokolonizasyon / 56

Siberuzayda Yalnız! / 58

Küreselleşme mi, Küyerelleşme mi? / 60

Küreselleşme ve Kültürel Psikiyatri / 62

Küreselleşme ve Ruh Sağlığı / 65

Sormak Güzeldir / 68

Psikolojik Mekân Olarak Siberalan / 71

Psikolojik Mekân Olarak Siberalan / 73

Bir İzlenim Yaratma Aracı / 74

Online Maskeler / 75
Internet Regresyonu / 77
İnternette Agresyon / 77
İnternette Aşk ve Sevgi / 80
İnternet ve Yalnızlık / 84
Siberalanda Transferans / 86
Siberalanda Gruplar / 87
İnternette Pornografi / 89
Zaman Öldürme Aracı / 90
İnternet ve Bağımlılık / 92
İnternet ve Benliklerin Dönüşmesi / 94

Özgürlüğün Baş Dönmesi / 97

Anksiyete: Özgürlüğün Baş Dönmesi / 99
Kierkegaard ve Anksiyete / 99
Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete / 103
Normal ve Patolojik Anksiyete / 105
Umutsuzluk ve Suç /107
Anksiyete ve Değerler /108
İnsan ve Zaman /İli
Seçmek /113
Ölüm ve İnsan /114
Sonuç /116

Ruhsal Hastalığa Yönelik Tutumlar / 119

Ruhsal Hastalığa Yönelik Tutumlar / 121
Simgeleri Okumak /121
Stigma ve Kronisite /122
Ruhsal Hastalığa Yönelik Tutumlar ve Şizofreni /123
Ruhsal Hastalığa Yönelik Tutumlar ve Depresyon / 128
Sonuç/131

Psikiyatri ve Kaos / 133

Kaos Teorisi ve Psikiyatri / 135
Doğrusal ve Dengesel Olmayan Dinamik Sistemlerin
Psikiyatride Kullanımı / 135
Kaos ve İnsan Fizyolojisi / 143
Kaos ve İnsan Psikolojisi / 145
Kaos ve Biyolojik Psikiyatri / 154
Eleştiriler / 158
Kaynaklar / 161

Önsöz

Bu kitabı oluşturan altı yazı, ruh sağlığı disiplinlerinin diğer bilimlerin kavşak noktasında işlev gösterdiğini, psikiyatri/psikoloji ile diğer sosyal disiplinler arasında bir dirsek teması olduğunu ortaya koyduğu kadar, insan ruhunun felsefe, antropoloji, fizik, iktisat gibi farklı bilimlere açılan pencerelerine de işaret ediyor. İnsanın karmaşık iç dünyası ancak farklı disiplinlerin işbirliği ile bütüncül bir biçimde anlaşılabilir. Bu kitapta yazar, varoluşçu felsefeden kaos kuramına uzanan bir yelpaze içinde, ruh sağlığı ve hastalığını anlamak için bütüncül bir paradigma arayışım dile getirmektedir. Dünyayı aynı renge boyamaya sıvanan küreselleşme olgusunun ruhsal yansımaları, benliklerin postmodern çağla birlikte geçirdikleri dönüşüm, varoluşçu düşünürlerin kaygı (anksiyete) kavramına getirdikleri farklı açılımlar, kaos kuramının psikiyatrik rahatsızlıkların ve psikoterapi sürecinin anlaşılmasına yaptığı katkılar, kültürün ruhsal hastalığa yönelik tutumları nasıl şekillendirdiği ve nihayet, artık hayatlarımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen internetin psikolojik bir okuması bu kitabın temel konularını oluşturmaktadır. Bu kitap vesilesiyle, bir tıp öğrencisi olduğum günlerde ısrarlı bir biçimde beni psikiyatri disiplinine yönlendiren iki sevgili dost ve ağabeyime de teşekkür etmek isterim. Doç. Dr. Kazım Yazıcı çalışma ahlakı ve örnek kişiliğiyle bana öğrencilik günlerimden bu yana yol göstermiş ve ışık tutmuştur. Prof. Dr. Erol Gökanın dinmek bilmez entelektüel merak ve enerjisi de benim için hep bir örnek oluşturmuştur.

Psikiyatri ne 'ruhsuz' ne de 'beyinsiz' olmayı seçmelidir. İnsanın ruhsal yaşantısı sadece biyokimyasal moleküllere indirgenemeyeceği gibi, beyin araştırmalarının önümüze şaşırtıcı veriler serdiği bir zaman diliminde ruhsal yaşantıyı beynin işlevlerinden soyutlamak da imkânsızdır. Ama ruh sağlığı disiplinleri insan duygu ve davranışının bir boşlukta ortaya çıkmadığını, onun bir bağlamı olduğunu da gözden kaçırmamalı ve onları doğuran/şekillendiren sosyal matrise de dikkat kesilmelidir. İnsana dair bütüncül bir bakış açısı, bilimsel bilgiye mutlak bir kesinlik atfetmeden, yanılma paylarını ve kuramları doğuran 'zeitgeist'i hesaba katarak, disiplinler arası geçişler ve yoğun bir zihinsel işbirliği ile sağlanabilir. Aklın ve ruhun uzayında yapılacak keşif yolculukları, bilimin rehberliğine ihtiyaç duyduğu kadar sezginin ışığına da muhtaçtır.

Kemal Sayar

Kozyatağı, 2002

"Yaşamak, yavaş yavaş doğmaktır

Antoine de Saint Exupery

Benliğin Dönüşümü

Hangi Terapi:
Çağımızda Benliğin Dönüşümü

Türkiye değişirken, dünya değişirken, sosyal değişimler ile benlikler ters yüz olurken ruh sağlığı disiplinleri 'Ne oluyor?' diye sormadıkları için, etrafta yaşanan değişimi anlama yolunda bir çaba göstermedikleri için Türkiye'de paradigma değişmemektedir.

Bir açıklama sisteminin, bir paradigmanın mevcut soruları cevaplamakta yetersiz olduğunun kabulü, yeni bir paradigmanın ortaya çıkabilmesi için gereklidir. Ama ya soru soran yoksa?

Kültürel bir bakış açısından bakıldığında bir terapi görüşmesi, belirli hikâyeleri belirli biçimlerde anlatmanın yeridir. Kültürel psikiyatrinin bakış açısıyla, terapi görüşmesi, kişisel öykülerin, 'ben neyim', 'ne olmak istiyorum' veya 'beni ne rahatsız ediyor' sorularına bulduğumuz cevapların, o kültürün böylesi öyküleri dinleme konusunda yetkili kıldığı kişilere anlatıldığı yerdir.

Bu çerçevede, yazımıza, psikoterapinin tarihsel ve kültürel arkaplanına bakarak başlayabiliriz.

Geleneksel Kişi ve Modern Kişi

İnsanlığın geleneksel, modern ve postmodern olarak özetlenebilecek üç kültürel dönemden geçtiği varsayılıyor. Postmodern kültürün bir akış çizgisini ifade etmekten çok modernliğe dönüp bakma ya da onun üzerine düşünmeyi temsil ettiği de

söylenebilir. Bu üç dünya birbirinden yalnızca sosyal örgütlenmeler, kurumlar ya da iletişim biçimleri açısından ayrılmaz; birey düzeyinde de birbirlerinden farklılaşırlar. Bir kişi olmanın ne olduğu sosyal olarak inşa edilir ve kişinin içine doğduğu ekonomik düzen, inanç ve akrabalık sistemi ya da ilişkiler ağı gibi farklı etmenlerce biçimlenir. Zamanın değişmesiyle bir kişi olmanın ne demek olduğuna verilen cevaplar da değişmektedir. Terapi bu değişimden hem etkilenmekte, hem de onu ortaya çıkarmaktadır.

Geleneksel toplumların kişisi, diğer insanlara bedensel, ruhsal ya da manevi anlamda yakın yaşayan kişiydi. Böylesi bir toplumda karar veren ve eyleme geçen bir 'iç benlik' fikrini anlaşılır bulmak güçtür: Kişinin kim olduğu, tarihi, çevresi, akrabaları, vazifeleri gibi dış etkenler tarafından belirlenmektedir.

Modernlikle beraber kişinin çevresi daralmakta, 'topluluk içindeki kişi'den 'ilişki içindeki kişi'ye gelinmektedir. Psikodinamik kuramın içsel 'benlik nesneleri'ne yaptığı vurgu bu çerçeveden görülebilir. Modernlikle beraber artık içimizde mutluluğu, ilişkilerde yakınlığı, sevmeyi ve sevilmeyi arzulayan, sınırları çizili, özerk bir benlik vardır. Kılavuzluk görevi dinden bilime geçmiştir ve bilimsel kuramların berisinde gizlenen nedensellik ve kontrol anlatısı insana evrenin hâkimi olabileceğini fısıldamaktadır.

Yirminci yüzyılla birlikte bilim evlere girmiş, herkes bilim adamı olmuştur (McLeod 1997). Deprem felaketini izleyen günlerde jeoloji ve jeofizik bilgimizin nasıl bir sıçrama yaptığını hatırlayalım. Cushman (1990) kişiliğin modern resmini, olgunlaşmış kapitalist ekonomilerin yeni bir müşteri tipi yaratarak yeni pazarlar açma yolundaki çabalarının ortaya

çıkardığını söylemektedir. Gergen (2000) ise uydu, faks, kablo, internet ve mobil telefonlarla enformasyon bombardımanına maruz kalan postmodern kişinin bir parçalanmayla karşı karşıya olduğunu, kişinin başka insan ya da gruplar tarafından bir bütün olarak tanınmadığını, kendisini farklı ortamlarda farklı benlikler olarak yaşantıladığını öne sürmektedir.

Çoğul kişilik vakalarının tarihin bu diliminde giderek daha fazla bildirilmesi akla gelmelidir. Farklı iletişim kanallarından çok farklı yaşam biçimleri kişinin önüne konulmakta ve adeta şöyle denmektedir: Kim olacağını seçebilirsin. On dokuz yaşında bir genç Prodigy grubunun üyeleri gibi gözlerinin çevresini boyamayı ve metal askılıklar takarak sokakta dolaşmayı kişiliğinin tanımlayıcı bir özelliği sayabilir. Modern ya da postmodern zamanlarda bir başkası olmayı hayal edebiliriz.

Bir Öyküleme Süreci Olarak Psikoterapi

Psikoterapinin bilimsel dilinin altında bir konuşma biçimi, bir buluşma, sosyal bir dramanın yattığı tartışılmaktadır. Geleneksel ya da modern öncesi bir kültürde rahip, sağaltıcı ya da şaman ile kişi arasındaki görüşme kişisel öykünün bir uzlaşı yoluyla topluluğun öyküsüne katıldığı bir olaydı. Kişi böylece yeniden moral bulur ve içinde bulunduğu kültürün moral düzenine kabul edilir.

Modern psikoterapide de daha bireysel ve bilimsel bir çerçeve içinde benzeri bir süreç gerçekleşir. Psikoterapide müşterinin öyküsü sosyal ve kültürel bağlamından soyutlanır ve bunun yerine kişide altta yatan' patolojik yapıların keşfine soyunulur. Terapiyi modern hayatın güçlü bir unsuru ya da albenili bir ürünü yapan şey, pek çok kişi için terapi odasının gerçekten işitildikleri, öykülerini anlatıp kabul gördükleri ye-

gane yer olmasıdır. Ancak öykünün anlatılmış olması, geçmişin aksine, kişiyi paylaşılan, bir kültürün üyelerini birleştiren daha büyük anlatıya eklemlememektedir.

Geleneksel toplumlarda bir topluluğun tarihi sözel anlatılarla ve efsanelerle nesilden nesile aktarılırken, modern zamanlarda kişilerin tarihi en çok dede ve ninelerine uzanmaktadır. Savaş, göç ve sosyal değişime bağlı kayıpların sonuçları yeni nesiller üzerinde etkili olmuş olsa bile, modern terapilerde kişinin geçmişi çocukluğundan başlatılmaktadır. Modernliğin sınırında artık hikâyeler de farklı biçimlerde anlatılmakta ve işitilmektedir. Hikayeci ile dinleyiciler ayrışmış, efsane hikâyeleri artık dinleyicilerin de katıldığı karşılıklı yaşantılar olmaktan çıkmıştır. Çağdaş söylence öyküleri CNN tarafından yayılmakta, milyonlar tarafından izlenmekte ve söz yerine görüntüyle izleyiciye ulaştırılmaktadır (McLeod 1997). Yakın zamana kadar Anadolu kasabalarında dinleyicilerin aktif katılımıyla anlatılagelen Köroğlu hikâyeleri yahut Hz. Ali'nin cenkleri, TV'nin yaygınlaşmasıyla birlikte kaybolmaya yüz tutmuştur.

Terapi globalleştikçe tüm dünyadaki terapistler aynı el kitaplarından edindikleri standart girişim yöntemlerini benzer biçimlerde müşterilerine sunmaktadırlar. Ancak postmodern zamanlarda terapi müşterisi de giderek külyutmaz bir kişiliğe bürünmekte; hem kendisinin hem de terapistin hikâyesini yapıçözümüne uğratacak, terapinin kendisi üzerine düşünebilecek bir yetenek göstermektedir. Terapiye yönelik postmodern yaklaşımlar, terapinin bir yapıçözümünü yapmakta; onu ait olduğunu iddia ettiği bilimsel bilgi/güç/kesinlik tahtından indirmekte ve terapinin özünü kişisel hikâyelerin anlatıldığı bir meydan olarak tanımlamaktadırlar.

Postmodernizm ve Psikoterapi

Postmodernizmin psikoterapideki yansımalarını gözden geçirebiliriz artık. Postmodern düşünürler bilginin öznel, göreceli ve yanılabilir olduğunda hemfikirdirler. Hakikat duruma bağlıdır, gözlem ve anlama durumdan duruma değişebilir. Gözlenen ile gözleyeni ayırmak imkânsızdır. Postmodernler ayrıca bir kişiyi anlamak için onun içine doğduğu sosyal bağlamı ve dili anlamak gerektiğini söylerler. Bu epistemolojik konum, bilmeyi imkânsızlaştırdığı gerekçesiyle eleştirilmiştir. Oysa postmodernizm gerçekliğin değil, onu yorumlama biçimlerimizin sabit olmadığını söylemektedir.

Son yıllarda psikanaliz içinde 'ego'dan'self'e doğru bir yöneliş gözlenmektedir. Bu iki kavram da Türkçe'de benlik sözcüğüyle karşılanabilir, self' için önerilen 'kendilik' sözcüğü ise kanımızca kullanım zorluğuyla maluldür. Her iki kavram da neticede birer eğretilemedir ve değerlerini klinik açıdan kullanışlı olmalarından alırlar.

Psikanalizin Batı toplumunun sosyal ikliminden etkilenerek 'ego'dan 'self'e yaptığı yolculuğun dört temel nedeni şöyle özetlenmiştir:

1. Sahici ilişkilere kendini daha az verme,
2. İnsan ilişkilerinde aşk ve sevginin yerine cinsel tatmini koyma,
3. Narsisizm kültü,
4. Refah toplumunda tamahkârlığın yükselişi.

Bu toplumsal nedenler sonucunda bazı psikanalistler ilgilerini egonun intrapsişik yaşantısından alarak, 'self'in doğasına ve iç ya da dış nesnelerle etkileşimine yöneltmişlerdir (Rubin 1997). Postmodernistler dış dünya ile ilişki kuran benliğin (self) dil ve kültürün bir inşası olduğunu, insan tabiatı ya da

objektif gerçeklik olarak nitelenemeyeceğini dile getirmektedirler. Sözgelimi duyguların içten, *içimizden* gelen bir şey olduğu Batılı annelerin çocuklarına öğrettiği bir şeydir.

Batı toplumunda benlik kavramı farkındalık, duygu, muhakeme ve eylemin dinamik bir merkezini içerir. Özdenetimin özerk ve olgun bir kişinin içinde yerleşik olduğu varsayılır. Bazı postmodern yazarlar özerk benlik düşüncesinin yaklaşık dört yüzyıldır Batı kültürüne has olduğunu ve diğer kültürlerde denetimin bireyin ve bireyin ötesindeki güçlerin elinde bulunduğunun düşünüldüğünü bildirmişlerdir. Benliğin sınırları farklı kültürlerde daha akışkandır ve kimlik, daha çok bireysel farklılıkla değil grup üyeliğiyle ilişkilidir. Ancak burada günümüzün psikanaliz kuramcılarının sağlıklı bir benliğin aile, toplum ve kültürle bir bağlılık ilişkisi geliştirebilen, sınır koyabilen ve bu sınırları değiştirebilen, sınırları gevşetip onları yeniden tesis edebilen, besleyen ve beslenen bir benlik' olduğu yolundaki görüşlerini de zikretmeliyiz. Özerk benlik her zaman bağımsız ve çevresinden kopuk benlik demek değildir (Rubin 1997).

Psikanaliz tekniği de postmodern yaklaşımla mercek altına alınmıştır. Klasik psikanalizde analistin otoritesi sorgulanamazdı ve en ufak bir şüphe ya da soru direnç olarak algılanırdı. Analiz edilen kişi bir bağımlılık durumunda sayılırdı. O elinden tutulup yol gösterilecek bir çocuktu. Yeni modellerde terapistin otoritesi ve rolü sorgulanmaktadır. Klasik kuramda değişime direnç her zaman hastadan gelirdi; paradigma değişimiyle birlikte, direnç artık hasta ve analistin terapötik etkileşiminde aranmaktadır. Nörotik örüntüler terapistte de olabilir ve terapistin hüneri, direnci tanıyıp yorumlamakta olduğu kadar, onun verdiği duygusal zararla başa çıkabilmekte de yatar. Klasik analizde terapist gerçeğin gözlemcisidir, o ger-

çeği nesnel olarak gözlemler ama hasta, kendi öznel ihtiyaç ve yaşantıları için gerçekliği çarpıtmaktadır. Postmodern zihniyet dönüşümüyle birlikte analist, hastasıyla içinde bulunduğu etkileşim sürecinin kendisini ve hastasını anlama biçimini sürekli biçimde etkilediğini kabul etmektedir. Terapistin anlayışı hastasının bilinçaltı direncinden olduğu kadar, kendi bilinçaltı direncinden de etkilenmektedir. (Rubin 1997).

Benliğin Boşluğu

Buradan benlik (self) kavramının ayrıntılı bir okumasına geçebiliriz. Benlik kavramı 'insan olmanın ne olduğu' sorusuna bir kültürel grubun kendi psikolojisi içinden verdiği cevaptır. Benlik, o kültürde insanoğlunun evrendeki yerinin ne olduğuna; sınır, yetenek, ümit ve yasaklamalarının neler olduğuna dair bir anlayıştır. Bu anlamıyla tarihten ve kültürden bağımsız bir benlik yoktur; evrensel bir benlik kuramı yerine yerel kuramlar vardır. İnsanları inceleme süreci onları birer metin gibi okumak değildir; daha ziyade onların gerisinde durup, omuzları üzerinden, onların kendilerini okudukları kültürel metni okumaktır (Cushman 1990).

Batılı benlik, özel psikolojik sınırları olan, bir iç denetim odağı bulunan ve dış dünyayı kendi amaçları uğruna biçimlendirmek isteyen bir benlik olarak tanımlanmaktadır. Bu yazının kalan kısmında görüşlerini özetleyeceğimiz Philip Cushman, ikinci Dünya Savaşı sonrasında Batılı benliğin bir 'boş benlik' olarak tanımlanabileceğini söylemektedir. Bu benlik; topluluk, gelenek ve paylaşılan anlamın yokluğunu tecrübe eden benliktir. Görünüşte böylesi bir sosyal yoksunluğu ve bunun sonuçlarını kayda değer bulmayan 'boş benlik', bu yoksunluğu süreğen bir duygusal açlık olarak cisimleştirmektedir. Onaltıncı yüzyılda Batı dünyası dinî refe-

rans çerçevesinden bilimsel olana, ziraî üretim biçimlerinden sınaî olana, kırsal yerleşimden şehir yerleşimine ve cemaat yaşantısından birey yaşantısına geçmiştir. Viktoryen çağda derin, mahrem, güdü-yönelimli ve potansiyel olarak tehlikeli olan benlik kavramı devletin benlikler üzerindeki denetimini meşrulaştırıyordu. Viktoryen kişiler para biriktirmeyi, cinsel ve saldırgan dürtülerini denetlemeyi düstur edinirken, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Batılı insan para harcamaya ve dürtülerini serbest bırakmaya başlamıştı (Cushman 1990, Cushman 1995).

Çağdaş Batılı benlik boştur zira aile, cemaat ve gelenekle irtibatını kaybetmiştir. Bu boş benlik, modern çağın getirdiği yabancılaşmaya ve parçalanmaya karşı durabilmek için, tüketim malzemeleri, kaloriler, yeni yaşantılar, politikacılar, romantik sevgililer ve empatik terapistler tarafından doldurulmayı arzulamaktadır. Bu iç boşluk kendisini farklı biçimlerde gösterebilir: Azalmış özsaygı, değer karmaşası, yeme bozuklukları, madde kötüye kullanımı ve kronik tüketicilik gibi. Bu boşluk manevi bir kılavuzluğa aç olma şeklinde de kendini gösterebilir. Bir manevi rehberliğe duyulan böylesi bir açlık, kişiyi sahte dinî oluşumlara, karizmatik politik liderlere veya etik davranmayan psikoterapistlere de yönlendirebilir. Devlet artık benlikleri Viktoryen çağda yaptığı gibi dürtülerini denetleyerek kontrol altında tutmaz; boş benliğin teskin ve tatmin edilme isteğini yönlendirir. Kişiler ahlaki tutarlılığı önceleyen bireyler olmaktan çıkarak başkaları tarafından beğenilmeyi önceleyen bireylere dönüşür. Ahlaki olarak doğru olanı yapmak yerine, başkalarını cezbederek onların beğenisini kazanmak hayatın temel amacı olur (Cushman 1990, Cushman 1995).

Benliğin boşluğunu reklam endüstrisi ve psikoterapi kurumu doldurmaya sıvanmaktadır. Reklamlar tüketiciye bir

ürünle hayatlarının değişeceğini vaad ederler. Tüketici reklam edilen ürüne sahip olarak ya da onu tüketerek büyüsel bir dokunuşla dertlerinden sıyrılacak ve reklamdaki modelin yerini alacaktır. Reklamlar hayatlarından memnun olmayan insanlara hayat tarzı satmakta, bir ürünle birlikte âni ve yanılsamalı bir dönüşüm vaadinde bulunmaktadırlar. İnsanları bu yanılsamaya yönelten 'boş benliktir. Benlik ancak bir ürün, bir ideoloji, bir şöhret ya da maddeyi içine alarak, onunla bütünleşerek açlığını gidermekte ve boşluğunu doldurmaktadır. Yoksa darmadağın olacak ve değersizlik duygusunun uçurumundan yuvarlanacaktır, Gerçek hayatlarından hoşnut olmayan kişiler için, tüketmek, yeni bir kimlik ve yeni bir hayat edinmektir. Doğru diş macununu kullanmak ya da güçlü bir siyasi liderle özdeşleşmekle tüketici kişi benliğini büyüsel bir biçimde dönüştürür, farklılaştırır.

Değişik bir düzlemde psikoterapi de reklam endüstrisine benzer bir işlev göstermekte ve müşterilerine 'yaşam biçimi çözümü' vaad etmektedir. Hasta kişi, bilinçdışı bir süreçle, boş benliğine terapistin kişisel değer ve davranışlarını yerleştirebilir. Özellikle benlik bozukluklarında kişi beğenilen kişilerle bütünleşme konusunda güçlü bir istek duyabilir. Eğer terapist narsistik aktarım tepkilerini yeterince tanıyıp anlamıyorsa, kendi anlaşılma ve takdir edilme arzusu bunu hastalarından devşirmek isteyeceği kadar şiddetliyse ya da kendisi yaralıysa ve bu yüzden hastasına galebe çalmak istiyorsa, hastanın suiistimali çok mümkün görünmektedir. Güç ve beğenilme meraklısı terapistler, terapi ortamında aşırı yüceltme ve boyun eğicilik davranışını tetikleyebilirler. Bu tür tahripkâr bir yaşam biçimi terapisine maruz kalan kişiler, gerçekten dönüştüklerini düşünebilirler. Kendilerini, geçmişleri ve bireysel hayat hikâyeleri bulunan, daha geniş bir topluluğun parçası olan kişiler olarak değil de geçmiş yaşantı ve inançlarından

özgürleşmiş bireyler olarak görebilirler ve topluluklarıyla olan bağlarını koparabilirler. Bu, zamanımızın en önemli sorunlarından ikisi olan yalnızlaşma ve ahlaki karmaşayı beraberinde getirecektir (Cushman 1990, Cushman 1995).

Psikoterapi mesleğini ahlaki ve meslekî ilkelere dikkat ederek icra eden çok sayıda terapist olmakla birlikte sözünü ettiğimiz tehlikelerin ihmal edilmemesi gerektiğini düşünüyoruz.

Yitirilen Empati

Çağımızın ekonomi, ulaşım, kitle iletişimi, teknoloji, popüler kültür ve yaşam biçimi açısından hızlı dönüşüm ve değişmelere tanıklık ettiğini biliyoruz. Geçmiş çağlardan farklı olarak yaşadığımız zamanlarda, öznelliğimizi oluşturan anlam ve yaşantılar dönüşüme uğramaktadır. Kleinman (2000) empatinin de bu hızlı sosyal değişimden payına düşeni aldığı kanaatindedir. Empati, politik baskı dönemlerinde kaybolmaya yüz tutar ve onun yerine ihanet ve ihbar özendirilebilir. Zamanımızda da TV haberlerinin eğlenceye dönüştürülmesi (infotainment)[1] ızdırabı seyirlik bir nesne kılmakta, empatiyi zayıflatmaktadır. Kleinman farklı dünya ve çağların değişik öznelliklerle uğraştığını ve bunun için farklı terapötik yaklaşımlar geliştirilmesi gerektiğini söylemektedir. Biz dede ve ninelerimizden farklıyız, bizim torunlarımız da muhtemelen bizden farklı olacak. Daha fazla maddeci, daha az empatik ve insanlar arası ilişkilerde daha az duyarlı bir öznellik yaratan değişim, bugünün terapisinin kayıtsız kalmaması gereken

1 Information' (bilgi, haber, malumat) kelimesi ile 'entertainment' (eğlence) kelimesinin birleştirilmesinden oluşan bu kelime, yazarın vurguladığı şekilde, artıkolan bitenden haberdarolmanın birsorumluluk ve yükümlülükduygusunu getirmediğini, bilakis o an için seyirlik bir olay ve sonrasında bir sohbet konusu olarak, yani eğlence amacıyla malumat edinildiğini ima ve ihsas etmektedir—Ed.

bir husustur. Empatinin kaybolmaya yüz tutması veTV'nin kışkırttığı röntgencilik, terapistlerin eğitimlerinde ve seçimlerinde göz önüne alınmalıdır (Kleinman 2000).

Metropol hayatının keşmekeşi ve gündelik hayatın şiddeti de empati duygusunu köreltmektedir. Bursa'da yaşayan bir arkadaşımın anlattığı şu olay, bu körelmenin açık bir örneğini sunmaktadır: Bayburtlu hemşehrisi Bursa'ya arkadaşımı ziyarete gelmiş. Evlerinin önündeki sokakta yürürlerken konuk kişi bir camiden selâ verildiğini duymuş ve arkadaşıma kimin öldüğünü sormuş. Arkadaşım bilmediğini söyleyince Bayburtlu konuk çok şaşırmış. Şaşkınlığı ev sahibinin tanımadığı bir kişinin cenaze namazına gitmek istememesi karşısında daha da büyümüş.

Şehir hayatında başkasının ölümüne ya da ızdırabına kulak kabartır geçeriz çünkü bizim derdimiz en acil derttir ve zaten başımızda da onlarcası vardır. Gündelik hayatın şiddeti de ihmal edilmemesi gereken bir olgu. Özellikle metropollerde her gün binlerce insan sağlıksız ulaşım biçimleriyle, zamanlarının önemli bir kısmını bu işe ayırarak işe gitmekte, iş yerlerinde maddi ya da manevi olarak doyum sağlayamamakta, hayatta kalabilmek için koşuşturmakta ve yıpranmaktadır. Kronik siyasi ve ekonomik belirsizlik şehrin kenar mahallelerinde biriken insanları öfkeden patlamaya hazır yığınlara dönüştürmekte ve empati duygusunu da köreltmektedir. Başkasının sırtına basarak da olsa yukarılara tırmanma arzusu, değerleri tersyüz etmekte ve insanları vahşileştirmektedir. Şehir hayatının karmaşası sosyopatinin yani suç işleyip vicdan azabı duymayan antisosyal kişiliklerin gelişmesi için verimli bir zemin oluşturmaktadır.

Kişilik kuramcıları Cloninger ve Svrakic (2000), gündelik hayatın psikopatolojisi'nin Freud'dan bugüne değiştiğini;

günümüzün liberal toplumunda saldırganlık ve cinselliğin yirminci yüzyıl başının muhafazakâr ahlak ortamına göre daha kolay ifade edildiğini ve baskınlık ya da rekabetçilik gibi kişilik özelliklerinin artık bir sorun olarak algılanmak bir yana, özendirildiğini yazmaktadırlar, insanlar artık dürtülerini ifade etme yollarını aramak yerine kimlik, anlam ve seçim sorunlarıyla yüzleşmektedirler. Bu iki yazar, günümüzde yardıma ihtiyaç duyan insanların dertlerini tam olarak tarif etmekte zorluk çektiklerini ve kendilerini bunaltılı değil öfkeli, suçlulukla değil amaç sorunlarıyla uğraşan, ketlenmiş değil ikircikli, üzgün değil boş durumda hisseden kişiler olduklarını bildirmektedirler. Bu kişiler tecrübelerinden bir şeyler öğrenmekte zorluk çekmekte, uyumsuz davranışlarını yinelemekte ve sıklıkla da kişilik bozukluğu tanısı almaktadırlar (Cloninger ve Svrakic 2000).

Öte yanda terapi yoksul insanların hayatında pek az yer bulabilmektedir. Psikanalizin Batı ülkelerinde beyaz ve zengin elitlere mahsus bir tedavi biçimi olduğunu söyleyen *'Zengin meraklılar için terapi, fakir fukara için EKTİ'* sloganı[2] ülkemizde de belirli bir ölçüde geçerlik taşımaktadır. Yakın dönemlerde Türkiye basınında gündeme getirilen öteki Türkiye' tartışması, empati yoksulluğunun vardığı raddeyi göstermesi bakımından önemlidir. Bir grup insan ülkenin ekonomik kaynaklarından sınırsızca yararlanır ve 'vur patlasın, çal oynasın' mantığıyla gününü gün ederken, ağır yaşam koşulları altında varolma savaşı veren yoksulları hiç işitmemekte; sanki onlar yokmuşçasına ya da onların varlığı kendisine hiçbir sorumluluk yüklemiyormuşçasına onulmaz bir empati yoksunluğu sergilemektedir.

2 EKT: Elektrokonvülzif Tedavi. Bazı ruhsal bozuklukların düşük voltajlı elektrik akımıyla kontrollü bir sara nöbeti meydana getirilerek tedavisi.

Türkiye Nerede?

Türkiye, popüler kültürün bütün hoyratlığıyla her şeyi silip süpürdüğü, toplumsal hayatı bütünüyle egemenliği altına aldığı bir zaman diliminden geçiyor. Televole kültürü insanları ahmak otomatonlara dönüştürüyor, magazin hayatlar her gece TV ekranlarından evlerimize boca ediliyor. TV ekranları acıyı da magazinleştiriyor ve 'infotainment' tarzı haberlerle bizi başkalarının acılarıyla avutuyor. TV aygıtı, ekonomik ve siyasi sıkıntılarla bunalan hayatlarımızı popüler kültürün afyonuyla teskin etmeye çalışıyor. Teşhir kültürü bütün ülkede bir epidemi, bir salgın hastalık halinde kol geziyor. Gösterecek güzel organları olmayanlar da acılarını, yoksulluklarını ve çaresizliklerini teşhir ederek şöhret oluyorlar. Dikkatli bir muhabir, insanların Bodrum'da birbirleriyle selâmlaşır ve öpüşürlerken bile izlenip izlenmediklerini kolaçan ettiklerini, eğlence kültürünün herkesin bir diğerinin bakışı için yaşadığı bir teşhir kültürüne dönüştüğünü yazıyor.

Türkiye toplumunun en önemli statü göstergesinin para haline geldiğini, insanların sahip oldukları paraya göre önem sırasına dizildiklerini her gün yakınma halinde işitiyoruz. Bunalan insanlar için popüler psikiyatri programları da hazır: Psikiyatrik tanıların birer kurgu değil de dış dünyada bir sahiciliği olan varlıklar şeklinde anlatıldığı, panik bozukluğun asker arkadaşı muamelesi gördüğü TV programlarıyla pansuman da yapılıyor.

Beyaz cam bütün ülkeyi bir seyirlik kumpanyaya dönüştürüyor. Her an, hepimiz camın öte tarafında olabiliriz.

Eğitimin yetersizliği ve kültür hayatının güdüklüğü de bu tabloya eklendiğinde günümüz Türkiyesi'nin boş benlikler ürettiği rahatlıkla iddia edilebilir. Empati yoksunluğu ben merkezli söylemin ön plana çıkmasıyla kendini gösteriyor.

Bunun değişik göstergeleri ile yüzyüze geliyoruz. Meselâ, muhafazakâr bir ailenin artık yetişkinliğe adım atmış olan oğlu, marka giymek ve rahat yaşamak için aileden ve aile çevresinden türlü yöntemlerle para çalıyor. Bir psikiyatristin ofisine, daha güzel giysiler giymek ve daha rahat yaşamak için ailesinden gizli surette para karşılığı seks yapan bir genç kız geliyor ve yaşadığı hayattan kurtulmak için psikiyatristten yardım istiyor. Bir psikologun ofisine gelen bir başka genç kız iki erkek arkadaşı olduğunu, birisinin arabasının çok güzel olduğunu, diğerinin ise para harcamayı çok sevdiğini, kendisinin iki erkek arasında seçim yapmakta zorlandığını söylüyor ve bu seçimi yapabilmek için psikologdan yardım istiyor.

Türkiye'nin yaşadığı hızlı sosyal değişim yaşam sorunları olarak ofislerimize yansıyor. Popüler kültür bir el çabukluğuyla buna da çözüm buluyor ve özgürleşme ideolojisi şırınga eden pop psikoterapistler insanlara anlık çözümler sunuyorlar. Zincirlerini kır, bağlarını kopar, özgürleş, rahatla! Pop psikoterapistler kendi yaşam biçimlerini ya da anlayışlarını bilimsel bir jargonla sarıp sarmalayarak müşterilerine servis edebiliyorlar. Yaşam hakkında şuradan buradan edinilen hakikat kırıntıları terapinin malzemesi olabiliyor. Pop psikoterapi, 'sev', anlayışla karşıla, 'kendini gerçekleştir', 'hayatını yaşa' gibi genel geçer düsturlarla bir yaşam biçimi terapisi yapmaya sıvanıyor. Haber-eğlence (infotainment) gibi psikoterapi seansı da derinlemesine bir ilişkinin yaşandığı, empatinin devreye girdiği bir sahici ilişki değil bir 'simülasyon', ilişki benzeri bir durum, eğlendiren ve hoş tutan bir seans olup çıkıyor. Pop psikoterapinin insanların içinde yer eden anlam boşluğunu dolduramayacağı, terapide dile getirilen öyküyü yeni bir dille anlatamadığı ve -mış *gibi* sendromunu çoğaltacağı, bu yönüyle de tahripkâr olduğu düşünülebilir.

Gülayşe Koçak *Çifte Kapıların Ötesi* adlı anlatısında psikoterapi sürecini şöyle betimlemektedir:

> Kediler ve köpekler en hassas yerlerini, karınlarını ancak tekme atmayacağına çok güvendikleri kişilere açarlar. İnsanlar gündelik hayatın acımasız akışı içinde karınlarını her yönden gelebilecek saldırılara karşı her an korumak durumundadırlar. Psikoterapinin varolabilmesi, bir insanın bir diğer insana kendini açmasıyla, güvene dayalıdır. O güvenin oluşmasıysa yavaş ve çok inişli çıkışlı bir süreçtir; hekimin bir sözü, yüzünün aldığı bir ifade, bir el hareketi, bir sözcüğün ikinci hecesini ifade ederken sesinin çeyrek notacık tizleşmesi, en hassas yere atılmış bir tekme olarak algılanabilir. *Burası kesinlikle dişçi koltuğu değildir.* Burada çok zor, çok karmaşık bir ilişkiler ağı kuruluyor, dantel gibi ince ince örülüyor...

Bu yazı bir ulusal psikiyatri kongresinde, 'Türkiye'de Paradigmanın Değişmezliği' başlıklı bir panelde sunulmak üzere kaleme alınmıştı. Türkiye değişirken, dünya değişirken, sosyal değişimler ile benlikler ters yüz olurken ruh sağlığı disiplinleri 'Ne oluyor?' diye sormadıkları için, etrafta yaşanan değişimi anlama yolunda bir çaba göstermedikleri için Türkiye'de paradigma değişmemektedir.

Bir açıklama sisteminin, bir paradigmanın mevcut soruları cevaplamakta yetersiz olduğunun kabulü, yeni bir paradigmanın ortaya çıkabilmesi için gereklidir. Ama ya soru soran yoksa?

Bu konuşmayı EE Cummings'ten bir dizeyle bitirelim: *'Güzel bir yanıttır her zaman daha güzel bir soru soran.*

Küreselleşme ve Ruh Sağlığı

Küreselleşmenin Psikolojik Boyutları

Küresel kapitalizm, kendisini tarihaşırı ve ulusaşırı olarak, modernleşmenin ve modernliğin aşkın ve evrenselleştinci gücü olarak sunmuş olmasına rağmen, gerçekte Batılılaşma demektir Batı ürünlennin, değerlerinin, önceliklerinin ve yaşam biçiminin ihraç edilmesi demektir.

Sosyolog Anthony Giddens küreselleşmeyi konu alan bir konferanslar dizisine şu anekdotla başlıyor:

> Bir arkadaşım Orta Afrikadaki köy yaşamı konusunda çalışıyor. Birkaç yıl önce alan çalışmasını yürütmeyi amaçladığı uzak bir bölgeye ilk defa gitmiş ve daha oraya vardığı gün, bir eve gece eğlencesine davet edilmiş. Hemen akla geleceği üzere, arkadaşım orada, dış dünyadan yalıtılmış durumdaki bu topluluğun kendine özgü geleneksel eğlenceleri hakkında bir şeyler öğrenmeyi umuyormuş. Oysa gecenin sebebi *Basic Instinct (Temel İçgüdü)* filminin videoda topluca seyredilmesinden başka bir şey değilmiş. Üstelik film henüz Londra'da bile sinemalara gelmemişken! (Giddens 2000).

Bir dönüşümler çağında yaşadığımız, etkisini hepimiz üzerinde hissettiren bir küresel düzene doğru sürüklendiğimiz, sıklıkla dile getirilir

oldu. Küreselleşme son yılların moda deyimi, sihirli sözcüğü, parolası: Kimilerine göre mutluluğa açılan kapı, kimilerine göre de burukluğumuzun en önemli sebebi.

Bu yazıda iktisadi ve kültürel küreselleşmenin ruh sağlığıyla olan ilişkilerini tartışacağız.

Küreselleşme: Nedir, Neye Yarar?

Küreselleşme bilgi, eşya, sermaye ve insanların politik ve ekonomik sınırları aşan akışıdır. Küreselleşmeyle birlikte, fiziksel mekân idraklerimiz değişmektedir. 'Coğrafyanın sonu ya da 'mesafenin ölümü' olarak adlandırılan bir süreçle hepimiz dünyanın küçüldüğünü hissediyoruz. Artık daha fazla insan daha sık seyahat etmekte; elektronik iletişim dünyanın uzak bölgeleri arasındaki mesafeyi kaldırmaktadır. 'Zaman-mekân sıkışması' (Harvey, 1997) olarak da isimlendirilen bu durum sayesinde fikirler, kültürler ve değerler dünya ölçeğinde yayılmakta, film ve diğer medya aygıtlarıyla kültür transferi yapılmakta ve politik fikirler bütün dünyaya nüfuz edebilmektedir. Bugünün dünyasının, kapitalist ekonomik sistemin gücünü pekiştiren bir küreselleşme tarafından şekillendirildiği düşünülmektedir.

Kavram üzerinde tam bir fikir birliği olduğunu söylemek güç: Kimileri için küreselleşme dünyanın Batıklaştırılması, kimileri için kapitalizmin yükselişi anlamına gelmektedir. Kimi yazarlar küreselleşmenin bir tek tipleşme yarattığını dile getirirlerken, başkaları artan melezleşme ile çeşitlilik ve farklılığa izin verdiğini söylerler. Kimi kuramcılar küreselleşme ile moderniteyi eş tutarlar. Öte yanda 'küresel çağ'ın moderniteyi izleyen ve ondan tamamen farklı bir çağ olduğunu dile getirenler de vardır (Kellner 1999).

Küresel kültürü taşıyan iki önemli araç, bilgisayar ve iletişim teknolojileridir. Medya teknolojilerinin çoğalmasıyla dünya bir 'küresel köye dönüşmüştür: Dünyanın farklı bölgelerindeki insanlar TV ekranından Körfez Savaşı'nı, önemli spor ve eğlence olaylarını izleyebilir, aynı reklamlara maruz kalabilirler. Bütün bunlar bir şekilde kapitalist modernizasyonun ilerlemesine hizmet ederler. Küresel bilgisayar ağlarına giren pek çok kişi de bilginin, fikirlerin ve imgelerin dünya boyunca değişimini ve yayılmasını sağlayarak, zaman ve mekân sınırlarını aşabilirler. Küresel kültür yaşam biçimi, ürün ve kimlik pazarlamaktadır. Ulusaşırı (transnational) şirketler yerel pazarlara nüfuz ederek küresel ürünler satmak ve yerel direnci kırmak isterler, reklamcılık bunun için vazgeçilmez bir silahtır. Uydu ve kablo yayınlarıyla tüm dünyada ticari bir kültür yaygınlaştırılmak istenmektedir.

Yeni teknolojilerin yayılması da toplum üzerinde çeşitli etkiler yapmakta, söz gelişi kol gücünün önemi azalmakta, daha esnek üretime geçilmekte ve üretimin kendisi ulusaşırı bir nitelik kazanmaktadır. 'Yeni küresel iletişim otoyolu kimilerince kutsanmakta, kimilerince de yeni bir kültürel sömürgecilik dalgası olduğu gerekçesiyle eleştirilmektedir (Kellner 1999). Küresel iletişim ağlarıyla coğrafyanın sonu ilan edilmektedir. Küresel çağda sermaye ve enformasyon hareketlerinin hızı elektronik sinyalin hızıyla eşit olduğunda, mesafenin alt edilmesi anlık bir şey haline gelir ve mekân maddiliğini, hareketi yavaşlatma, durdurma, ona direnme ya da başka bir yoldan kısıtlama yeteneğini yitirir (Bauman 2000).

Öte yanda küreselleşen medya hepimizi birer antropolog haline getirmektedir, oturma odalarımızda kahvelerimizi yudumlarken, bütün o *Öteki* lerin dünyasını ekranda izleyen antropologlara dönmüş bulunuyoruz. Yerel olmayan insanlar,

yerler ve olaylar konusunda hepimiz büyük ölçüde medyaya bağımlıyız ve 'olay' bizden ne kadar uzak olursa, bilgilerimizin bütünlüğü itibarıyla medyaya o kadar bağımlı oluruz. Tarihsel olarak nasıl Batı antropolojisi 'yerlileri' temsil etme hakkını kendinde gördüyse, bugün de aynı şekilde Batı medyası uluslararası iletişimin tek yönlü akışı içerisinde Batılı olmayan bütün Ötekileri temsil etme hakkını kendinde görmekte ve 'bizi 'onlardan ayırt etme imkânı veren tanımları bize sağlamaktadır. Ekran sadece bize 'onlar'ın görüntüsünün elenerek yansıtıldığı, belirli görüntülerin ulaştırıldığı bir ortam değil, kendi kimliklerimizi tanımladığımız ve inşa ettiğimiz, Öteki ile ilgili korkularımızı, düşlerimizi ve isteklerimizi yansıttığımız bir ortamdır (Morley ve Robbins, 1997).

Küreselleşmenin ekonomik sonuçlarının da âdil olmadığı, ekonomik seçkinlerin ve şirketlerin küreselleşmenin meyvelerini topladığı, bu arada zenginler ve yoksullar, gelişmiş ve az gelişmiş bölgeler, sahip olanlar ve olmayanlar arasındaki uçurumun telâfi edilemez bir biçimde büyüdüğü dile getirilmiştir. Zengin uluslar daha zayıf ulusların insanlarını, kaynaklarını ve topraklarını istismar etmeyi sürdürmektedirler. Yoksul ülkelerin içine yuvarlandıkları borç batağı 1970'lerden bu yana genişleyip derinleşmektedir. Bugün dünyada her zamankinden daha fazla yoksul insan vardır ve gerek yerel, gerekse ulusal ve küresel ölçekli şiddet, yeryüzünü dehşet ve felâkete boğmaktadır. Gezegenin ekosistemi kuşatma altındadır ve geleceği de tehlikededir (Kellner 1999).

Küreselleşme Sorgulanıyor

Küreselleşme kavramının, görülmez pazar güçlerinin devlet tarafından kontrol edilemezliğini ve ekonominin doğrudan insanlar tarafından şekillenemeyeceğini öngördüğü için,

ümitsizlik ve şüphe uyandırdığı öne sürülmüştür (Hirst ve Thompson, 1996). DeBenoist (1996) ise, kültürel ve ekonomik küreselleşmenin ayırt edilmesi gerektiğini yazmaktadır. Kapitalizm artık sadece eşya satmamakta, aynı zamanda ses, görüntü, imge ve bağlantı satmaktadır. Sadece evleri tıka basa doldurmamakta, imgelemi ve iletişimi de tahakkümü altına almaktadır. Reklâmcılık marifetiyle oluşturulan imge ve ses seli, yaşam biçimlerini standartlaştırmakta, farklılıkları azaltmakta, tutum ve davranışları birbirine benzetmektedir. Artık kolektif kimlikler ve geleneksel kültürler kaybolmaya yüz tutmuştur.

Gerçekliğin yeniden tanımlanmasına tanıklık ediyoruz. Bildik medya bize başka bir yerde ne olduğunu gösterirken, internet, kullanıcılarına kendilerini sanal olarak o başka yere taşıma imkânı veriyor. İnternetle birlikte adını elektronik göçmenlik olarak koyabileceğimiz yeni bir yaşam tarzı boy veriyor. İnternet sayesinde bütün dünyanın Kuzey Amerikalılar gibi düşünmeye ve yazmaya başladığı dile getiriliyor (DeBenoist 1996).

Küresel kapitalizm, kendisini tarihaşırı ve ulusaşırı olarak, modernleşmenin ve modernliğin aşkın ve evrenselleştirici gücü olarak sunmuş olmasına rağmen, gerçekte Batılılaşma demektir: Batı ürünlerinin, değerlerinin, önceliklerinin ve yaşam biçiminin ihraç edilmesi demektir. Eşit olmayan bir kültür karşılaşması sürecinde 'yabancı' halklar, Batı imparatorluğunun tebaaları ve astları olmaya zorlanmışlardır ve bundan daha az önemli olmamak üzere, Batı, Öteki ile ve ötekinin 'egzotik' kültürüyle karşılaşmıştır.

Küreselleşme sınırları ortadan kaldırdığı için koloniyal merkezin sömürgeleştirilmiş çevresiyle yüz yüze gelmesini yoğun bir deneyim haline getirmektedir (Morley ve Robbins

1997). Ziyaüddin Serdar (2000) kimi yazarların küreselleşmenin felsefî arkaplanı olarak gördüğü postmodernizmin Batı sömürgecilik ve modernitesini aslında devam ett irdiğini; Hindu meditasyonları ve sufizm gibi Doğulu pratiklerin sadece tüketim ürünleri oldukları zaman kıymetli sayılıp Batılı bünyeye kabul edildiklerini öne sürmektedir. Yazara göre Batılı olmayan kültürel eserler Batı'da göründüğü zaman, onlara karşı ya boş sembollermişçesine ya da etnik bir modaymışçasına davranılır. Serdar, kültürel fikir ve ürünlerin akışının Batı'dan Üçüncü Dünya'ya doğru tek yönde olduğunu ve evrensel sahnede Hintli Michael Jackson, Çinli Madonna, Çin operası, Urdu şiiri veya Mısır tiyatrosu göremeyeceğimizi yazar (Serdar 2000). Sovyetler Birliğinin de çöküşüyle dünyada sermayenin ve onun kültürel ürünlerinin küresel akışına direnebilecek pek az köşe kalmıştır. Dünya pazar ekonomisi, bütün bir gezegene 'tüketerek mutlu olma düşünü yaymaktadır. Körfez Savaşı, sosyal eğilim ve modalar, Madonna, rap müziği ve Hollywood filmleri gibi kültürel ürünler, küresel dağıtım ağları tarafından dünyanın her köşesine ulaştırılmakta ve 'küresel popüler'liği belirlemektedir (Kellner 1999).

Küreselleşmenin Ekonomik Faturası

Günümüzde sefalet kıtlıktan değil, zenginliğin adaletsiz dağılımından kaynaklanmaktadır. İnsanlığın dörtte birini oluşturan sanayileşmiş kesim, dünya zenginliğinin yüzde 85'ini elinde tutmaktadır. G-7 ülkeleri gezegenimizin nüfusunun yüzde ll'ini oluşturmakta ancak dünya zenginliğinin üçte ikisine sahip olabilmektedir. 1975 ilâ 1995 arasında ABD'nin zenginliği yüzde 60 artmış, ancak bu artış nüfusun yüzde l'inin tekelinde kalmıştır. Gezegenimizdeki 358 varlıklı insan 2.3 milyar yoksul insanın geliri kadar bir serveti paylaşmaktadır. Bu, bütün toplumun eninde sonunda varlıklı insanların

imkânlarını paylaşacağı yolundaki liberal kuramı yanlışlamaktadır: Daha fazla zenginlik, daha çok fakirlik demektir! Pazar güçlerine sağladığı hükümranlık nedeniyle küreselleşme eşitsizliklerin ve sosyal mahrumiyetin gelişmesine zemin hazırlamakta, böylece toplumsal bütünlüğü tehdit etmektedir.

Diğer yanda koloniyalizm, yani sömürgecilik farklı vasıtalar kullanarak devam etmektedir. Dünya Ticaret Örgütü, Güney ülkelerinden yabancı yatırımcıların önündeki engellerin kaldırılmasını talep etmektedir. Liberal yapısal uyum programlarının bedeli, çoğu yerde, toplumsal istikrarsızlıkta artış ve kitlelerin yaşam koşullarının kötüleşmesi olmaktadır. Bu talepleri karşılamayan ülkeler kenara itilmekte, ihmal edilmekte veya uluslararası devrelerden çıkarılmaktadır (De-Benoist 1996). Pek çok ülkede yapısal uyum programlarının kötü beslenme ve işsizliği yaygınlaştırdığı, bunun da bireyler ve aileler için psikososyal sorunlar ürettiği dile getirilmiştir (Chossudowsky 1994).

Aslında küreselleşme, kapitalizmin tarihsel buhranının dünya ölçeğinde yaygınlaşmasıdır. Bu buhran, geliştirilen üretim güçlerinin toplumun tüm üyelerine eşit iş ve tüketim imkânları sağlamakta yetersiz kalmasıdır. Küreselleşmenin yol açtığı ekonomik adaletsizlik yüzünden onarılmaz sosyal çelişkiler dünyaya yayılmaktadır. Sorun zengin ülkelerin yoksul ülkeleri istismarından daha çok, sermayenin küreselleşmesiyle emek gücünün istismarı olarak göze çarpmaktadır (De Saıtos 1997). Gezici sermaye; emeğin en ucuz, çevrenin en kolay tahrip edilebilir, vergilerin en az olduğu bölgeleri arayıp bulmakta ve bu hareketlilik imkânım da örgütlü emek kuruluşlarına ve devletlere karşı bir tehdit olarak kullanabilmektedir. Küreselleşmenin bir paradoks olduğu, dünya nüfusunun üçte

ikisini dışarıda bırakırken ya da kenara iterken, kaymağını çok küçük bir azınlığın yediği ifade edilmektedir (Banman 1999).

1980'ler, küreselleşmeyle birlikte, ekonomik açıdan geri kalmış ülkelerin de kaybetmeye başladıkları yılları temsil eder. Ölüm oranlarında görece bir azalma olmakla birlikte, pek çok ülkede hayat şartları belirgin bir şekilde kötüleşmiştir. Küresel sefalet oranı gibi işsizlik oranları da yükselmiştir. 1989 yılında her beş kişiden biri 'mutlak sefalet' sınırları içinde yaşamaktadır: Bu, Dünya Bankası'nın ifadesiyle, 'çalışamayacak raddede kötü beslenmeden muzdarip olmak' demektir. Dünyada hâlâ bir milyar kişi yeterli besin, temiz su, temel eğitim ve sağlık hizmetlerine sahip değildir. Ulus devletler içinde de zengin ve yoksul sosyal grupları bölen ekonomik uçurumlar giderek büyümektedir. Brezilya'da 'en tepedeki' yüzde 20, 'en alttaki' yüzde 20'nin 26 misli daha fazla kazanmaktadır. Küresel ekonomik politikalar ulusdevletlerin zengin kesimlerinin ekonomik statüsünü pekiştirmektedir.

Son yirmi yılda yoksul ülke ve toplulukların ekonomik olarak zayıflaması bir dizi küresel ekonomik güçle ilişkilendirilmektedir. Yoksul ülkeler kendilerinin etkileme şanslarının olmadığı 'dış' etkenlerce kolayca biçimlendirilebilmektedir (Desjarlais ve ark. 1995). 1970'lerden başlayarak kapitalizmin ekonomik mantığı kendisini sosyal sorumluluklardan soyutlamaya başlamıştır. Küreselleşme toplumun kum saati modelini öne çıkarmakta, para üst kürede yoğunlaşırken toplumun ezici çoğunluğu aşağı katmana düşmektedir. Orta sınıf yerinden edilmekte, zenginler ve yoksullar arasındaki uçurum kapanmaz bir durum almaktadır (DeBenoist 1996). Sefalet ve yoksulluk, açlık ve kötü beslenmeye yol açmaktadır. Asya, Afrika ve Latin Amerika'da ekili alanlar dünya mahsulünün yarısını karşılarken, bu bölgelerde en az yarım milyar insan

yiyecek yeterli miktarda besin bulamamakta ve bu da kronik enerji yoksunluğu içinde yaşamalarına yol açmaktadır. Her yıl 15 milyon insan açlıktan ölmekte, kötü beslenme dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 24'ünün hayatını hemen her gün etkilemektedir. Açlık, yiyecek kıtlığından değil, insanların gerekli besini elde edememesinden kaynaklanmaktadır. Uzamış açlık ve kötü beslenme, kronik protein yoksunluğuna, hastalığa, bitkinliğe, bilişsel bozukluklara, normal çocuk gelişiminin engellenmesine, stres ve moral bozukluğuna yol açmaktadır (Desjarlais ve ark. 1995). Açlığın fenomenolojisi, yerel politik ve sosyal gerçeklikler tarafından bulanıklaştırılabilmektedir. Nancy Scheper-Hughes, Brezilyalı tarım işçilerinde kronik açlığın yol açtığı bedensel/ruhsal sıkıntının yerel bir tanı kategorisi olan nervos şeklinde yorumlandığını ve yerel hekimlerin nervos bulgularını psikotrop ilaçlarla yani psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan ilaçlarla sağaltmaya çalışırken, meselenin özünü görmezden geldiklerini yazmaktadır. Tarım işçilerinin nervos bulguları aslında aşırı yoksulluğun yol açtığı kronik açlıktan kaynaklanmaktadır (Scheper-Hughes 1995). Yani bu işçilerin tedavisi için gereken ilaç değil, gıdadır!

Küreselleşme ve Hoşnutsuzlukları

Küreselleşmeyle birlikte ulus devletler bir güç kaybına uğramaktadırlar. Uluslararası sermayenin hareket artışı, pazarların küreselleşmesi ve ekonomilerin bütünleşmesiyle hükümetler güçsüzleşmektedir. Bir günlük spekülatif bir saldırı bir ülkenin merkez bankası döviz stoklarını eritebilir. Çokuluslu şirketler, yasalar veya yüksek ücretler veyahut sosyal haklar elde ettikleri kâra halel getiriyorsa, kolayca bir ülkeyi terk edebilmekte ve böylece kendi şartlarını dayatma imtiyazını elde etmektedirler. Kimilerinin **'kumarhane ekonomisi'** dedikleri bu durum yerel ekonomileri ve para birimlerini fazlasıyla kırılgan hale

getirmektedir. Çokuluslu şirketler artık gezegenin her yerini kat edebilir, en ucuz emeği, en düşiik vergileri, en az çevre koruma yasalarını sunan bölgede yerleşebilirler. Kendilerini bir ulusla özdeşleştirmeleri yahut projelerini duygusal bir amaçla ilişkilendirmeleri gerekmez; tamamen kontrol dışıdırlar. Devlet artık sosyal uzlaşmayı sağlayan bir aygıt değil, bir izleyici, başkalarının aldığı kararları yazan bir kâtiptir. Küreselleşme bu yönüyle ulusal saygınlığın köküne kibrit suyu döker. Ulusların saygınlığı azaldığında kimlik duygusu ve demokrasi de yara alır. Ülke siyasetine müdahil olamayan yurttaş, anlamsız bir varlık olur çıkar.

Ekonominin diktatörlüğü ve özel sektörün öncelikli konumu sosyal bağların zayıflamasına yol açmaktadır. Küreselleşme dediğimiz şey, Batı pazarının bütün gezegeni kuşatan sömürgeciliği olarak görülebilir. Bu sömürgecilik onun kurbanı olan kişiler tarafından içselleştirilmiştir. Bütün gezegen pazar dinine ihtida etmiştir. Bu dinin rahipleri için tek amaç kârlılıktır. Bu, olmanın değil sahip olmanın evrenselleştirildiği, bireylerin yalnızca üretim ve tüketimleriyle tanımlandıkları bir dünyadır. Kapitalizm, sınırları olmayan yeni insanın mesken tuttuğu bir gezegen meydana getirme yolunda komünizmin tökezlediği yerde bayrağı devralmıştır. Ancak bu yeni insan, bir yurttaş değil; birbirine internet veya süpermarketle bağlı, ayrımlaşmamış bir insanlığın ortak kaderini paylaşan tüketicidir (DeBenoist 1996).

George Ritzer 'McDonaldlaşma' kavramını hazır yiyecek alanında geliştirilen standartların toplumun diğer kesimlerine yayılması anlamında kullanmaktadır. ' McDonaldlaşma nın insan ilişkilerine ve toplumsal hayata nü tuz etme biçimlerinden birisi gündelik hayatta istek duyma ile doyuma ulaşma arasındaki zaman aralığının kısalmasıdır. Ayrıca hamburger

tüketmekle, kişi bir yaşam tarzı satın almaktadır. Hamburger, kola ve benzeri ürünler, çevrede yaşayanlar için merkezde ve güçlü olanla özdeşim yapmanın araçları olabilmektedir (Ritzer 1997).

David Fincher'in tüketim uygarlığının yarattığı anlam boşluğuna karşı bir manifesto olan *Dövüş Kulübü* adlı filminde, tüketim kültürü şu cümleyle özetlenmektedir: "Sahip olduğun şeyler, sonunda sana sahip olmaya başlar". Küreselleşen dünyada hepimiz paralı askerleriz. Artık uzun vadeli planlar yoktur, yalnızca bugünün seçimleri vardır. Artık tedbirli olmak sadakatten vazgeçmek anlamına gelmektedir. Fırsat kapıyı çaldığında harekete hazır olmak ve artık çalmadığında, çekip gitmekte hür olmak... Geleceğe sadakatin olmadığı bir dünyada ise kolektif sorumluluk duygusu ve dolayısıyla da ahlak da olamaz (Fricker 2001). Küreselleşmenin sadece homojenleşmeye değil, Batı dışı toplumların tahakküm altına alınmasına (hegemonizasyon) da hizmet ettiği, bir Batılılaştırma, hatta Amerikanlaştırma süreci olduğu sıklıkla dile getirilmiştir. Küreselleşmenin en göze çarpan ifadelerinden bazıları (Coca-Gola, McDonalds, CNN) tamamen Amerikandır.

Öte yanda, küreselleşme bir avuç kişinin refah yolunda hızla ilerlediği, çoğunluğun ise sefalet ve umutsuzluk içinde yaşamaya mahkûm olduğu bir kazananlar ve kaybedenler dünyası yaratmıştır. Az gelişmiş ülkelerin birçoğunda güvenlik ve çevre düzenlemeleri ya çok düşük düzeydedir ya da fiilen yoktur. Bazı ulusaşırı şirketler bu bölgelerde bazı yasal olmayan mallar (mesela, kalitesiz tıbbî maddeler veya zararlı böcek ilaçlan gibi) satarlar. Bunun küresel bir köyden (village) ziyâde küresel bir yağmaya (pillage) benzediği dile getirilmiştir. (Giddens 2000).

Zygmunt Bauman (1999), küreselleşmenin endişenin en derinlerde yatan nedenini -güvensizlik vc belirsizlik deneyimini- körüklediğini, insanların emniyet hissini devşirdikleri kaynaklar olan millet ve ailenin altını oyarak yabancı düşmanlığına davetiye çıkardığını yazar: Artık insan gezegeni soğumuştur. Aramızdaki yabancılar'a yönelik bu soğukluk; yabancıların komşu, komşuların yabancı hale gelmesi, her yerde, bütün insan ilişkilerinde bir sıcaklık azalmasına işaret eder. Belirsizlik ve güvensizlik imalatının ardındaki mekanizmalar büyük ölçüde küreseldir ve bu yüzden de mevcut siyasal kurumların ulaşamayacağı, seçilmiş devlet otoritelerinin ulaşamayacağı bir yerde dururlar. Hükümetler dürüst kalarak yurttaşlarına güvenli bir varoluş ve kesin bir gelecek vadedemezler ama şimdilik iş arayan yabancılara ve diğer dışarlıklı istilacılara karşı bir zamanlar tertemiz, sakin, düzenli, tanıdık ve bize ait olan bahçemize giren davetsiz misafirlere karşı verilen savaşta enerji ve kararlılıklarını sergileyerek, birikmiş endişenin bir kısmını boşaltabilirler (Bauman, 1999).

Görüldüğü gibi küreselleşmenin yarattığı hayal kırıklıkları ksenofobi (yabancı düşmanlığı) ya da irredentizm (kendi ulusundan olup yabancı egemenliği altında yaşayanların kurtuluşunu sağlama çabası) gibi marjinal tasarımlarla giderilmeye çalışılmaktadır. Bir yanda tek tipliğe, pazar ekonomisi ve küresel iletişimin marifetiyle türdeşliğe doğru giden bir gezegen; öte yanda kimlik spazmları, saldırgan etnik veya dinî iç savaşlar ve kabile çatışmaları yaratan fikirler vardır. Bu kimlikçilik patlaması bütün gezegenin bir açık topluma dönüşmesinin doğal bir sonucu sayılmalıdır: Çok fazla açılma kaçınılmaz olarak beraberinde çok fazla kapanmayı getirir. Kabilecilik, klancılık veya etnosentrizmin yeniden icadı, yurtsuzlaşma tehdidine karşı umutsuz bir tepki olarak görülebilir (DeBenoist 1996).

Sıkışan Dünya, Sıkışan İnsan

Küreselleşme sürecinin gerisinde, endüstrileşmiş ülkelerin 'ileri', bütün diğerlerinin ise geri' olduğu önermesi yatar. Bu hiyerarşi insanların dünyayı ve kendilerinin dünyadaki yerini nasıl algıladıklarını da etkiler (MoisseefF 1997). Böylece Batılı değerleri içselleştirmiş seçkinlerin-üst sınıfların, akademisyenlerin ve politikacıların Batı hegemonyasının gücünü de içlerine aldıkları, toplumun bu değerleri benimsemeyen kesimlerine karşı kendilerini daha güçlü hissettikleri dile getirilmektedir (MoisseefF 1997). Küreselleşmenin kültürel sonuçlarından birisi olarak görülebilecek bu durumun politik ayrımcılık ve şiddeti körükleyerek ruh sağlığını tehdit edeceği düşünülebilir.

Yaşadığımız zaman diliminde tarihin hızlandığı, zaman-mekân sıkışmasıyla birlikte hayatın temel düzen ve niteliğinin dönüşüme uğradığı biliniyor. Artık insan yaşantısının varoluşsal özü dönüşmektedir ve bu da kadim sosyal değerlerin ya da yerleşik hissiyat ve hassasiyetlerin aynı kalamayacağını, sosyal hayatın müstakbel biçimlerinde koruyucu/kollayıcı bir işlev yüklenemeyeceklerini göstermektedir (Kleinman ve Kleinman 1999). Gelenek ve göreneklerin etkisi dünya düzeyinde gerilerken, özkimliğimizin (self-identity) temelinin de değiştiği bildirilmiştir. Daha geleneksel durumlarda, benlik duygusu büyük ölçüde bireylerin cemaat içindeki toplumsal konumlarının istikrarlılığıyla kendisini korurken, geleneğin çöktüğü ve yaşam tarzı tercihlerinin egemen olduğu durumlarda benliğin bu sonuçlardan etkilenmezlik edemeyeceği dile getirilmiştir. Özkimlik artık eskisinden daha etkin bir temelde yaratılmak ve yeniden yaratılmak zorundadır. Terapinin ve her türlü danışmanlık hizmetlerinin Batı ülkelerinde bu derece popüler hale gelmesinin nedeni budur (Giddens 2000).

Küreselleşme süreciyle birlikte insanların emniyet ve tekinlik hissini sağlayan kaynaklar da çözülmeye uğramakta, millet ve aile kayıplara karışmaktadır. Zygmtınt Banman (1 999) hem milletin hem de ailenin bireysel ölümlülüğün verdiği ezaya getirilen kolektif çözümler olduğunu yazar: "İkisi de benzer bir mesaj verirler: Ne kadar kısa olursa olsun, hayatım, benden daha büyük olan, benden daha önce gelen ve ne kadar uzun yaşarsam yaşayayım ben ömrümü tamamladıktan sonra da sürecek bir varlığın kalıcılığına az da olsa katkıda bulunmuşsa, boş ya da anlamsız geçmemiş demektir; ölümlü hayata ölümsüz bir rol bahşeden şey, işte bu katkıdır."

Küresel çağda samimiyet ve sahicilik duygusunun da kayıplara karıştığı dile getirilmektedir. Kenneth Gergen (2000) insanın tam olarak hangi çekirdek öze sadık kalması gerektiğini hatırlamanın gittikçe güçleştiğini, sahicilik idealinin ucundan bucağından yıprandığını, içtenliğin anlamının yavaş yavaş belirsizliğe gömüldüğünü yazmaktadır. İnsanlık anlam verici güçlerinin büyük kısmını, belki de hepsini yitirmektedir.

Artık aile de daha iyi bir durumda değildir. Bauman'a (1999) göre aile insanın kendi yaralanabilir ve geçici olduğu kabul edilen varoluşuyla demir atabileceği emniyet verici, kalıcı bir limandan başka bir şeyi akla getirmektedir artık. "Başlatması kadar bitirmesi de, kurması kadar yıkması da kolay olan ailenin, onu meydana getirenlerden daha uzun süreceğine güvenilemiyor artık. Sonsuzluğa uzanan bu köprü de üzerinde yürüyen insanlar kadar kırılgan hatta belki onlardan daha kısa ömürlü" (Bauman, 1999).

Tüketim toplumu insan ilişkilerini de metalaştıi ntakta ve 'kullan at' anlayışı giderek insani ilişkilerin doğasım bozmaktadır. 'Kullan at' toplumunun anlamı sadece üretilmiş malları atmak değildir; aynı zamanda değerlerin, hayat tarz-

larının, istikrarlı ilişkilerin, şeylere, binalara, yerlere, insanlara ve eyleme -olma konusunda öğrenilmiş tarzlara- bağlılığın da atılabilmesi anlamı taşımaktadır (Harvey 1997).

Küresel sosyal değişimle birlikte sosyal sorunların da yoğunlaştığı bildirilmektedir. Sokaktaki şiddet, alkol ve yasal olmayan madde kötüye kullanımı, ev içi şiddet, şehrin kenar mahallelerinin kaynaması gibi sosyal sonuçlar ruh sağlığı alanına depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, intihar gibi biçimlerde yansıyor. Ruh sağlığı açısından bakıldığında, küresel sosyal değişimin pek de hayırlı olmadığı söylenebilir (Kleinman ve Kleinman 1999). Küreselleşmeyle birlikte toplam zenginlik hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde daha da eşitsiz dağıtılmaktadır; neredeyse tüm kıtalar çok sayıda savaş görmüşlerdir. Bu etkenler bireyleri zayıflatan, aileyi ve topluluk bağlarını tahrip eden bir kısır döngü vücuda getirmişlerdir. Ruh sağlığı sorunlarına karşı bir kalkan işlevi gören yapıların güçsüz düşmesi, ruhsal bozuklukların dünya ölçeğinde çok büyük bir artış göstermesine yol açmıştır.
Bu bulgu küreselleşmenin ruhsal sorunlarla iç içe geçtiğini, ruhsal bozuklukları makroskobik bağlamdan soyutlayarak ele alamayacağımızı göstermektedir (Bibeau 1997).

'ife

ICiİ

ajj»

mî®

rfiil'

il

jtö

#

/

J

Küresel çağda kamusal alan da kaybolmaya yüz tutmuştur. Şehirleşme, endüstrileşme, bürokratikleşme ve kitle iletişimi, sosyal düzenin rasyonel olarak düzenlendiği bir yer olan kamusal alanın kaybolmasına yol açmışlardır. Toplumsallık mahrem hale gelirken kitle iletişimi kamusal alanın ne olduğu duygusunu, nerede başlayıp bittiğini ötekiyle iletişimi telkin etmektedir. Artık ortak çeşmelerde çamaşır yıkarken dünya işlerini de konuşan kadınlar yok, şehrin meydanlarında fikir yarıştıran erkekler de. TV'lerde mebzul miktarda bulunan paparazzi programları bizi kamu hayatının sınırları konusunda

beynimizi yıkamaktadır, kkratı şöhretleriyle lıcr gün birkaç saat geçirmek kamusal alana çıkmaya bedeldir. Küreselleşme insanları yurtsıızlaştırdığı ve köksüzleştirdiği için insanlar giderek, gülünesi ve kırılgan yapıda da olsa duvarlar örmeye başlamışlardır. Komşunu kendin gibi sev' düsturu unutulmuş, evler muhkem şatolara dönüşmüştür.

Küreselleşen dünyada insanlar yurtsuz ve yalnız kalmış, sosyal dayanışmaların ve onlarla birlikte bireysel hayatın ötesine uzanan sonsuzluk yapılarının hoyratça sökülüp atılması, bireyi kendi kaçınılmaz yok oluşundan duyduğu korkuyla baş başa bırakmıştır. Küresel serbest ticarete giden yolun bir yerlerinde milli cemaatin anlam verici işlevi ortadan kalkmış ve bireyler kendi yaralarını kendileri sarmaya ve korkularını bir köşeye çekilerek tek başlarına gidermeye terk edilmişlerdir (Bauman 1999). insanlar artık etkin bir âmil değil, anlamlandırmadıkları süreçlerin pasif kurbanlarıdırlar. Dünya yalnızca sınırlardan değil, anlamın kendisinden de arınmıştır. Bir pazar yeri olarak dünya, insanların anlam krizini tırmandırmakta ve bozulmuş dünya algısını pekiştirmektedir.

Küresel Çağın Simgesi: Göçmen

Kültürel çağın belirgin vasıflarından birinin hareket olduğu dile getirilmiştir. Artık kimliğin kaynakları sosyal statü ve mekânda değil, hareketin kendisinde aranmaktadır. Artık 'yabancı' ve 'yerli' yoktur; geçici düzenlemeler, hareketli ilişkiler, etkileşimler vardır. Bu 'yerinde durmazlık' farklı bir özdeşleşme ahlakını beraberinde getirmektedir: Her kişi bir diğerinin yerinde olmak, bir başkasının kimliğine yaklaşmak istemektedir (Schraiber 1997). Bir başka yazar, Atığe (1995), süpermodernitenin kimlik, ilişki yada tarihle tanımlanmayan **yok mekânlar** (nonplaces) yarattığı düşüncesindedir. Yolcu

yok mekana ait bir varlıktır; o, kimliğini gümrük bürolarında, köprü gişelerinde ya da kasiyerlerde bulur. Onun formel kimliği yolculuğunun başlangıcında ve bitişinde yerleşiktir.
Birey yalnızdır. Fakat diğerleriyle aynıdır. Yok mekânın uzayı ne tekil bir kimlik ne de ilişki vücuda getirir, onun vücuda getirdiği yalnızlık ve benzerlikten başkası değildir (Auge 1995, aktaran Schraiber 1997).

Bibeau'ya (1997) göre küresel çağın simge kişisi göçmendir. Göçmen, kökeniyle ilgili anıların ama aynı zamanda onları unutma gerekliliğinin, uzak bir ülke ve tarihe bağlılıkla ona ev sahipliği yapan kültüre bağlanma ihtiyacının gerilim hatandaki kişidir. Dünya ölçeğinde toplumlar ve bireyler sürekli bir değişim girdabına girmiş gibidirler. Bu, yeni imkânlar açarken insanları ve toplulukları daha da kırılganlaştıran bir süreçtir. Ülkelerinden ayrılmayan insanlar bile alıştıkları yaşam biçiminin dışına düşen yeni uygulama ve düşüncelerle zihin haritalarını yeniden çizmek zorunda kalmaktadırlar. Sınırların geçilmesi demek, giderek daha çok insanın, ülkelerini terk etmeseler bile, kültürel ürünleri paylaşması demektir. Böylesi bir durum da, kişilerin kültürel kökleri ve yerel aidiyet hisleriyle küresel sisteme katılma isteği arasında sürekli bir gerginlik doğurabilecektir (Bibeau 1997).

Dünyada bugün yirmi milyon resmî göçmen var; bunların çoğu da Asya ve Afrika'dan. Bu insanların ekserisinde, evlerinden ayrılmadan önce veya daha sonrasında, karşılaştıkları sorun ve zorluklara bağlı ruhsal sıkıntılar gelişebilmektedir. Dünyada yaklaşık yirmi milyon insanın da kendi ülkeleri içinde göçe mecbur kaldığı bilinmektedir (Desjarlais ve ark. 1995). Sosyolog Daniel Bell (1988), 2013 yılı dünyası ve Amerikası üzerine tahminlerde bulunduğu bir makalesinde, dünyanın farklı yerlerinde yaş grupları arasındaki uçurumun

büyüyeceğini yazmaktadır. Afrika'da genç nüfusun yerel nüfusa oranı yüzde 40-50, Latin Amerika'da yüzde 40, Asya da yüzde 30-40 civarındayken Ahi) ve Avrupa için yaklaşık yüzde 20'dir. Bu nüfus dengesizliği ilerleyen yıllarda dünyayı *demografik gelgit akımlarının* silip süpüreceği anlamına gelir. Genç nüfus iş ve aş bulmak için sınırları geçecek, bu da yeni melezleşmelere ve kimlik sorunlarına yol açacaktır (Bell 1988).

Bauman (1999) küresel çağda hareketliliğin bir hiyerarşisi olduğunu yazmaktadır:

> Aslında, ortaya çıkmakta olan hareketlilik hiyerarşisinin tavanında ve tabanında, iki kutupta toplaşmış dünyalar keskin çizgilerle birbirinden ayrıldıkları gibi, aralarındaki iletişim de giderek kopmaktadır. Küresel çapta hareket imkânına sahip birinci dünya için, mekânın kısıtlayıcı niteliği kalmamıştır ve hem 'gerçek' hem de 'sanal' haliyle kolaylıkla kat edilmektedir. 'Yerel olarak bağlı', hareket imkânları olmayan ve bu yüzden bağlı oldukları yerelliğin başına gelecek her türlü değişimin pasif olarak yükünü çekmeye mecbur ikinci dünya için, gerçek mekân hızla daralıyor. Bu, sanal olmayan gerçeklikten inatla erişilmez kalan mekânın fethi ve uzaklıkların 'sanal erişiliri iği'nin medyada göze sokarcasına sergilenmesiyle daha da acı verici bir hale gelen türden bir yoksulluktur... Birinci dünyanın sakinleri olan iş adamlarının, küresel kültür yöneticilerinin veya küresel akademisyenlerin giderek daha fazla kozmopolit hale gelen versiz yurtsuz dünyası için, devlet sınırları yerle bir olmuştur; çünkü bu sınırlar dünya malları, sermayesi ve finansı için anlamını yitirmiştir, ikinci dünya sakinleri için göç kontrolü, oturma izni yasaları, 'temiz sokaklar' ve 'sıfır hoşgörü' politikaları için örülmüş duvarlar giderek yükseliyor; arzuladıkları mekânlar ve kurtuluş rüyalarıyla aralarına kazılan hendek giderek derinleşirken, bütün köprülerin, geçmeye her kalkıştıklarında, açılıp

> kapanan köprüler oldukları meydana yıkıyor. Birinciler canları istediğinde seyahat ederler, seyahatlerinden hüyiik zevk alırlar (hele birinci mevkide ya da özel uçaklarıyla seyahat ediyorlarsa), onlara seyahat etmeleri için yalvarılır hatta rüşvet verilir ve bunu yaptıklarında da gülücükler ve açılmış kollarla sıcak bir karşılama onları beklemektedir. İkinciler gizlice, çoğu kez yasa dışı yollarla seyahat ederler ve bazen tıkış tıkış içine doluştukları battı batacak pislik içindeki gemilere ötekilerin lüks içindeki birinci mevkiye ödediklerinden daha fazla para öderler; vardıkları yerde ise çatılmış kaşlar onları beklemektedir ve şansları yaver gitmezse, tutuklanıp hemen sınır dışı edilirler. (Bauman 1999).

Roland Littlewood (1997) ise Batı dünyasında görülen çoğul kişilik bozukluğu salgınını göç olgusuyla ilişkilendirmektedir. Bu salgın geçmişe bir geri dönüş müdür, yoksa, artık küreselleşen Batılı benliğin temel bir değişimine mi işaret etmektedir? Postmodernitenin patolojisi, ötekinin içe alınması, benliğin çoğullaşması mıdır? Çoğul kişiliğin ABD'de ortaya çıkması göçmenliğin, bir anlamıyla küresel vatandaşlığın bu ülkede oynadığı belirleyici rolle ilişkili olabilir. Herkes göçmendir burada; farklı göçmen grupları bu ülkede yüksek statülü işlere geçtiklerinde, eğitimlerini geliştirdiklerinde, meslek, dost, politik yönelim vs. değiştirdiklerinde kendilerini Amerikalı olarak gerçekleştirmiş olurlar. Bu yeni kimlik, dönüşüm fırsatlarıyla başarılır; kişinin içinde saklı potansiyellerin gerçekleştirilmesiyle (Littlewood, 1997).

Yurtsuzluk Duygusu

Küreselleşmenin yarattığı yurtsuzluk duygusu da ruh sağlığı açısından üzerinde durulmaya değer bir konudur. Kültürel ve teknolojik dönüşümler yüzyıllardır bel bağladığımız emniyet kaynaklarını kurutmuştur. Emniyet hissimizi devşirdiğimiz

kaynakların kurutulması, sahte l>ir maneviyatı beraberinde getirmiştir; yersiz yurtsuz, olma duygusunu telâfi edecek ama sahici olmayan bir maneviyatı. Bu maneviyatın temel düsturlarını daima ilerleme, daha çok üretme ve tüketme, yarışma, rekabetçi olma fikirleri oluşturmaktadır. İnsanların muhkem kalecikler olan evlerine çekilmesi, mahallenin ve geniş ailenin dağılması, bireylerin atomize olmasıyla endişe yaygın bir ruh hali olarak karşımıza çıkar. Toplumdan, köklerimizden, geleneklerimizden koparıldığımız için yalnızız ve yalnız insan endişe eder. Bu endişeyi gidermek için olabildiğince çok şeye sahip olmak isteriz. Küresel çağda insan sahip olarak içindeki yurtsuzluk duygusunu iyileştirmek istemektedir (Sayar, 1995).

Onsekizinci yüzyılın ruh sağlığına ilgi duyan hekimleri sıla özlemini ve evden uzakta, gurbette olmanın acısını 'nostalgia kavramıyla ifade etmişlerdir. (Yunanca'da, *nostus;* eve dönüş ve *algos;* ağrı). Bu sözcük 1688'de ilk defa kullanılmış ve daha çok evlerinden uzaktaki çökkün paralı askerlerde tanımlanmıştır. Bulgular ve teşhis, neden ve tedavi üzerine tezler kaleme alınmış; sonunda en iyi tedavinin *nostus* (eve dönüş) olduğunda fikir birliğine varılmıştır. Eski hekimler ruhun yanlış yerde bulunmaktan bizar olabileceğini, yanlış yerde olmanın melankoli veya nevrasteni gibi ruhsal sıkıntılara yol açabileceğini hissetmişlerdir. Nostalgia kavramı bir terapötik yaklaşımı doğurmuştur: Bu, hastanın etrafındaki dünyanın değiştirilmesine öncelik verilmesidir.

Küresel dünyada bireylerin farklılaşma talepleri de çoğalmaktadır. Batı dünyasının kültüre bağlı sendromlan olarak kabul edebileceğimiz anoreksia nervoza veya aşırt dozla ilaç alımı gibi durumlar, eski hekimlerin 'nostalgia' kavramını yürürlüğe soktukları ortamlara çok benzer ortamlarda, çoğu kez bir farklılaşma çabası, bir dikkat isteği veya imdat işareti

olarak karşımıza çıkmaktadır. Muzdarip kişiler, bozulmuş ev ve ailelerden gelirler vc kendi durumlarının bir evin nasıl olması gerektiği yolundaki doğal algılarına ters düştüğü fikrindedirler. Anoreksik kişi, küçük, ince, sevilen ve bakılan bir çocuk olarak kendisine nostaljiktir. Aşırı dozda ilaç alan kişi ise ayrı bir ailenin, hastane ailesinin özlemi içindedir.

Küresel köy, göz kamaştırdığı kadar, korkutmaktadır da (Turner 1999). Evin psikolojik bir gereksinim olduğu, depresyonun evini yitiren ruhun bir tepkisi olarak görülebileceği ifade edilmiştir. Yabancı bir diyarda kendilerini gurbette hisseden Püritenler, yeni dünyada bir cennet kurmak istemişlerdi ve bu yeni diyarda kendilerini asla 'evde' hissetmediler. Aunerikan ruhunun sürekli yolda olduğu duygusunun o tarihten bu yana derinleşerek hüküm sürdüğü dile getirilmektedir (Romanyshyn ve Whalen 1987).

Küreselleşme süreciyle artık 'dostlukların son günü'ne de gelmiş bulunuyoruz:

> Artık dostların oluşturduğu birliktelik duygusu da tehditleri ve tehlikeleri gideremiyor, onların verdiği acıyı azaltmıyor. Günümüzün felâketleri kurbanların adlandırabileceği, parmaklarıyla işaret edebileceği, karşısında birleşik bir cephe oluşturup onunla savaşabileceği bir düşmanın yaptığı kötülükler değil. Kaderin silleleri, sabit bir adresleri olmayan, malî piyasalar, küresel ticaret koşulları, rekabet gücü, arz-talep gibi tuhaf ve kafa karıştırıcı isimler ardında saklanan gizemli güçler tarafından indiriliyor. İnsan sık sık yapılan o 'küçültme' egzersizlerinden biri yüzünden işini kaybettiyse; bir sabah uyandığında bin bir zahmetle edindiği becerilerin miadını doldurduğunu, komşularıyla, ailesiyle ya da sevgilisiyle kurduğu ilişkileri birdenbire parçaladığını gördüyse dostlar ne yapabilir, ne işe yarayabilirler ki? (Batıman 1999)

Küresel Çağda Benliğin Dönüşümü

Her uygarlık kendi benlik *(self)* kavramını üretir; bu benlik, o uygarlığın üyelerince açık ve gerçek olarak yaşanır. Geçmişte pek çok kişi modern Batılı anlamda bir benliğe sahip değildi; bugün dünyanın pek çok bölgesinde de bu anlamda bireysel benlikler yoktur (Sayar 2000). Postmodern ve postendüstriyel küresel iletişim toplumuna girdikçe, bir anlamda postkimlik bir topluma da girmiş oluyoruz. Burada insanların benlik ve kişisel sınırlar hakkındaki düşünceleri yakın geçmiştekilerden çok farklılaşmaktadır. Yakın zamana dek modern benlik ruh sağlığı için bir model olarak alınırken, bugünün merkezi olmayan, çoğulcu dünyasında sağlık ve mutluluğun anahtarı olarak çoğulculuk ve desentralizasyon (sorumluluğun dağıtılması, bir merkezden idare edilmeyiş) önerilmektedir.

Artık kimliğin sosyal bir ürün olduğu ve postmodern toplumlarda tek ve istikrarlı bir kişisel kimliğin üretilip sürdürülmesinin zorlaştığı dile getirilmektedir. Benliğin kalabalıklaşmasını tarif etmek için icat edilen 'multifreni' kavramı, varlığın çoklu ve farklı potansiyellerinin edinilmesine atıfta bulunmaktadır. Benlik günümüzün postmodern Batı toplumlarında ya da Batılılaşmış toplumlarda her kalıba girmekte, bir ömür boyu büyük değişimler geçirebilmekte, bir kişilikten diğerine seğirtebilmektedir. Benlik artık bir sürekliliği olan kararlı bir organizma değil, kendisini şimdiki zamanda nasıl tanımlıyorsa öyle olan bir şeydir.

Sosyal ve teknolojik değişimler kişisel sınırlar, süreklilik ve kimlik konusunda yepyeni soruları önümüze sermektedir (Anderson 1999). Küresel iletişim çağında kişiye tekli! edilen çok sayıda yaşam tarzı vardır, sayısız uydu ve kablo TV kanalı bir insan olmanın nasılına dair sayısız seçenekler sunmaktadır. Sosyal psikologların da son yıllarda olası benlikler fenomenini

tanımlamaya başlamaları rastlantı değildir. Küresel çağda insanlar kim olduklarına karar verebilir ve bir başkası olmayı hayal edebilirler (Sayar 2001). Benlik belirsizdir; her türlü benlik mümkündür ve 'kendi kendini vücuda getirme süreci asla bitmez' yollu önermeler postmodern kimlik sorunlarım özetleyen aksiyomlardır. Günlük hayat bu önermelerin gerçekten de başka kanıt gerektirmediği ve aksiyom olarak kabul edilebileceği görüşünü destekleyen birçok veri sunmaktadır;
En son moda markanın veya rock grubunun ayaklı ilan panosu haline gelmiş gençler, sanal sohbet odalarının ve siberseksin gördüğü rağbet, mankenlere verilen mega statüsü, işletmecilik ve siyasette imaj derslerinin zorunlu hale gelmesi, bu veriler arasında sayılabilir (Bauman 2000).

ikinci Dünya Savaşı sonrasında Batılı benliği bir 'boş benlik' olarak tanımlayan Cushman (1990), yirmibirinci yüzyılda benliğin 'çoklu benlik' olarak tanımlanabileceğini yazmaktadır. Benliğin dışındaki kimlikler, bir giysi gibi kolayca giyinilip soyunulabilmektedir. Kişi bu kimliklerle özdeşleşse de onların varlığını 'olmazsa olmaz' bir durum olarak yaşamamakta, onları pek de sahih olmayan bir tarzda benimsemektedir. Bu bir anlamda 'derin ama boş' benlikten, 'sığ ve çoklu' benliğe geçiştir, içsel yaşantıyı arzulayan benlikten dışsal yaşantıda girebileceği yeni kılıklar arayan benliğe geçiştir. Temelde değişmeyi, dönüşmeyi ümit eden benlikten, o anda, hemen, en etkili ve çekici kimliği kuşanmayı bekleyen benliğe bir geçiştir söz konusu olan (Cushman ve Gilford 1999). Bu görüşler benliğin günümüzde doyduğunu, kalabalıklaştığını öne süren sosyal psikolog Kenneth Gergen'in (2000) görüşleriyle örtüşmektedir.

Kenneth Gergen (2000) yüzyılın ilerlemesiyle birlikte benliklerin başka insanların karakterleriyle kalabalıklaştığını

yazar. Belleğimizde başka insanlara air imgeler çoğalmış ve bu da bir sosyal doygunluğa yol açmıştır. Yüzeyde tek ve bütüncül bir kimliğimiz var gibi görünse de içimizde kalabalık bir kimlikler dizisi hükmünü icra etmektedir. Yazar postmodern dünyada benliğin ancak ilişkilerin bir tezahürü olarak tanımlanabileceğini öne sürer. Artık bireysel benlik değil, ilişki içindeki benlik sahnededir. Benlik pek çok bağlamda kendisini yeniden yapılandırır. Bireysel özerklik duygusu yerini karşılıklı bağımlılık duygusuna.bırakır. Sosyal doygunluk kişinin kendisini iyi hissetmek için gereksindiği standartları yükseltir. Aatık iyiliğin doğasını vazeden sadece yerel topluluk değil, görülebilir herhangi bir topluluktur. Geleneksel toplulukta kişi samimi, güvenilir, çalışkan bir kişi olmakla 'iyi' sıfatını hak ediyordu. Sosyal açıdan doygun bir bağlamda bir orta sınıf erkeğinden beklenen bundan çok daha fazlasıdır. Bu da insan eylemlerindeki yüzeyselliği ve samimiyetsizliği arttırmaktadır. Otantisite (sahihlik) ve samimiyet uzaklaşırken, suçluluk ve yüzeysellik duygusu sahne alır ve bunlar 'pastiş kişilik'in zeminini hazırlar. Pastiş kişilik sosyal bir bukalemundur, hazırda olan herhangi bir kaynaktan kimlik kırıntılarını alır ve onları belirli bir durumda arzu edilir ve işe yarar hale dönüştürür.

Bu multifreni, bu çoklu kimlik durumu, insan geriye dönüp neyi yitirdiğini hatırlamadığı sürece işe yarar: Dünyanın küreselleşip küçüldüğü bir çağda onun dost çevresi ve sosyal etkinliği gittikçe genişlemektedir. Küresel hız çağında her şev değişirken benlikler de bundan payını almaktadır. Artık benliğin istikrarı *(bir nesne olarak benlik)* değil, Benliğin değişimi *(bir süreç olarak benlik)* hedeflenmektedir. Gündelik hayat haz peşinde koşmakla geçer. Pastiş kişilik için sosyal bağlam dışında inşa edilecek bir benlik yoktur. Giyim kuşam, benliği yaratmanın temel aracı olur. Her uluslararası marka benliğe yeni ve farklı bir ifade imkânı verecektir (Gergen 2000).

Sosyal doygunluğun sonuçlarından birisi dc, ilişkilerde mahremiyet ve adanmışlığıı giderek kaybolmasıdır: 'Gerçek' benlik yitip gitmiştir ve benlik ancak diğerleri varsa vardır. Gerçek benliğin yitmesiyle birlikte sahneye *kısmî ilişki* çıkar, bu ilişki kişinin varlığının kısıtlı veçhesi üzerine inşa edilir. Bu ilişkiler kişinin kendisini tümden ifşa etmesini gerektirmez. Kişi bir bütünlük ya da tutarlılık duygusu olmaksızın kişiliğinin yalnızca bir kısmını dışa vurabilir. Farklı faaliyetler için bir araya geldiğimiz farklı insanlar vardır. Bu faaliyetler dışında birbirimizin yüzünü görmek istemeyiz.

İlişkilerin kısmileşmesinden en büyük yarayı alan da bir kurum olarak aile olmuştur. Baba ve annenin evden uzaklaşmasıyla yakınlık ve şefkat profesyonel ellere teslim edilmektedir. Aile gibi cinsel mahremiyet de kısmî ilişkilerin işgali altındadır. Derinlemesine bir sevginin eşlik etmediği cinsel birliktelikler giderek çoğalmaktadır (Gergen 2000).

Kitleselleşen dünyada insanlar birbirine benzemekte, ayırt edici vasıfları giderek silinip kaybolmaktadır. Postmodernizmde 'benzeş' *(simulacrum)* ile kastedilen şudur: Kopyalama o kadar mükemmelliğe yakındır ki, orijinal ile kopya arasındaki farkı anlamak hemen hemen imkânsızdır. Modern tekniklerle imajların 'benzeşler' olarak üretimi nispeten kolaydır. Kimlik artan ölçüde imaja bağlı olunca, bunun anlamı, bireylerin, şirketlerin, kurumların, politika alanının kimliklerinin seri halde tekrarlanan biçimde kopyalanmasının gerçek bir olasılık ve bir sorun haline gelmesidir (Harvey 1997).

Ruhun Belirsizliğinden Bedenin Belirsizliğine

Organ nakilleriyle biyolojik kimlik, yeni üreme teknikleriyle ebeveynlik. klonlamayla da genetik kimlik hakkındaki kadim düşünceler değişmeye başlamıştır. Küreselleşme çağında

insanların bedenlerini algılama biçimi köklü bir dönüşüm geçirmektedir. Tıbbi teknolojilerin bedeni, rıpkı tabiat gibi, kontrol ve tahakküme açık bir alan olarak tanımlamalarıyla, bedenlerimiz kesinliğini yitirmeye başlamaktadır. Artık bir cyborg'dan bahsedilebilir: Cyborg, sibernetik bir aygıtla organizma arası bir oluşum olarak tanımlanmaktadır. Cyborg insan ve hayvan, eril ve dişi, doğa ve kültür, kendini yöneten makine (otomaton) ve organizma (otonom/özerk insan) arasında duran bir berzah figürüdür. Varlığıyla bu bölümlemeleri geçersizleştirir ve kendisini iki grubun kısıtlayıcı çeperlerinden kurtarır. İnsan sonrası *(post humarı)* ya da insan ötesi *(trans-human)* olarak tanımlanan cyborg bir bilim kurgu filminden fırlamış değildir, o gündelik hayatın tam ortasında, aramızda dolaşmaktadır. Kokpitinden Bağdat'a bomba yağdırmaya hazırlanan bombacı pilotlardan, bir kalb piliyle dolaşan babaannemize kadar cyborglar her yerdedir.

Kötümser bir kehanete göre günümüzdeki kuşaklar, *son saf insan kuşakları* olacaktır. Kısırlık tedavisinde laboratuvar ortamının normal cinsî münasebetin yerini alması, annelik ve babalık gibi kadim kimlikleri tehdit etmektedir. Rüşeyme müdahale teknolojilerinin gelişmesiyle, kadınlar adeta yoksanmakta ve üreme işlemine yabancılaştırılmaktadırlar (Williams 1997). Jean Baudrillard'ın ifadesiyle, artık bilim kurgu yazmaya gerek yoktur; zira bilim kurgunun tam içinde yaşıyoruz.

Küreselleşme ve Biyokolonizasyon

Genetik mühendislik yeni tekniklerle yaşayan dünyanın genetik yapısını yeniden düzenlemekte, cinsleri birbirine karıştırmakta, yeni mikroplar, bitki ve hayvanlar vücuda getirmektedir. Artık yaşam biçimlerinin manipülasyonu söz

konusudur, laıım, sanayi gibi alanlarda kârlı olabilecek yeni türler oluşturmaya hevesli teknolojik evrim sayesinde, bilim adamları bayatın mimarları olmaya soyunmaktadırlar. Bu girişimin hammaddesi genetik kaynaklardır ve endüstri çağının güçleri dünyayı mineral ve yakıt arayışı içinde nasıl sömürgeleştirdilerse, biyokoloniciler de genetik mühendislik yoluyla kârlı ürünlere dönüştürülecek yeni biyolojik malzeme arayışındadırlar (Kimbrell 1998).

Yirmibirinci yüzyılın 'biyoteknoloji yüzyılı' olacağı söylenmektedir. Biyokoloni şirketleri ve yönetimler, gezegenin ekonomik kaynaklarını kontrol eden ekonomik/politik unsurların gelecek yıllarda dünya ekonomisi üzerinde son sözü söyleyeceğinin farkındadırlar. Biyoteknoloji pazarında yaşam biçimleri ve bu arada insan bedeni alınıp satılır bir meta haline mi gelecektir? Şirketlerin veya bilim adamlarının yaşamın genetik şifreleriyle oynamaya hakları var mıdır? Bu gibi sorularla, küreselleşmeyle birlikte daha çok karşılaşacağa benziyoruz. Tarihin sonu, coğrafyanın sonu derken, küreselleşmeyle birlikte galiba 'doğanın sonuna da tanıklık ediyoruz.

İnsan geninin patentlenmesiyle de, genetik mirasımız özelleştirilmektedir. Binlerce gen, patent işlemi sayesinde bir dizi şirket ve hükümetin malı haline gelmektedir. Bunun gibi beden kısımları ve kan da Üçüncü Dünyada yok pahasına satılmakta ve Birinci Dünyanın hizmetine sunulmaktadır. Her yıl yoksul ülkelerden onbinlerce organ uluslararası pazarda alıcı bulmaktadır. İnsan Genomu Projesi'nin bir parçası olarak dünyanın çok sayıda farklı halkından kan örnekleri alınmış ve genetik şifreleri çözülmüştür (Rifkin 1998). Bu bilginin ticarî güce dönüşmesiyle genetik hammaddeyi oluşturan yoksul halkların küreselleşme sürecinde bir kez daha mağdur edilecekleri aşikârdır. Biyoteknolojiyle birlikte hayata ve varlığın

anlamına dair tanımlarımı/ değişmektedir. Cinsellik, üreme, doğum ve ebeveyni i k gibi kadim uygulamalar yavaş yavaş yürürlükten kalkmaktadır. Hayatın mal haline getirilmesi ve şeyleştirilmcsi onun kudsiyetini zedelemekte ve insan tekinin biricikliğine halel getirmektedir (Sayar 1997).

58 Siberuzayda Yalnız!

Yeni sosyal mekâna bir bilgisayar ve modemle bağlanabilirsiniz. Orada tanımadığınız insanlarla bir tavla turnuvasına katılabilir, mesleki platformlarda görüş alışverişinde bulunabilir, chat odalarında âşık olabilirsiniz. Farklı önüne cemaatlere dâhil olmak size de farklı olma imkânını bahşeder: Sadece farkı davranmaz, farkı bir kmlik de edinirsiniz. Aynı adla pek çok kşi olur ve pek çok rolü yerine getirebilirsiniz.

İletişim devrimi, benliği, mahremiyeti ortadan kaldırarak da dönüştürmektedir. Sibruzay, bireyler hakknda bilgilerin biriktirildiği en büyük dosya arşividir ve bu arşiv şirketlerin, hükümetlerin ve merakı kşilerin kolayca ulaşabileceği bir arşivdir. Bağlantıya girdiğiniz andan itibaren biri sizi gözetlemektedir. Poster (1996), 'bedenlerimizin şebekelere, veri tabanlarına, enformasyon koridorlarına teşbih tanesi gibi dizildiği' ve böylelike bedenlerimizin adeta 'enformatik olarak ipe geçirildiği' tüm bu enformasyon depolayan sitelerin 'artık gözlenmekten kaçabileceğimiz ya da etrafında bir direniş hattı çekebileceğimiz bir sığınak bırakmadığını' ileri sürmektedir (Poster 1996, aktaran Bauman 1999). Zygmunt Bauman (1999) ise veri tabanının ayıkama, ayırma ve dışlamanın bir aracı olduğunu yazar: "Küreselleri eleğin üzerinde tutar ve yerelleri silip süpürür. Yurtsuz siberuzaya kabul ettiği belli insanların nereye giderse gitsinler kendilerini evinde hissetmelerini, vardıkları her yerde sıcak karşılanmalarını sağlar;

diğerlerini ise pasaportlardan ve transit vizelerinden yoksun bırakır ve onların siberır/.ay sakinleri için ayrılan yerlere uğramalarına engel olur."

Her bir kredi kartı kullanımı ve hemen her bir sarın alma eylemiyle çoğalan muazzam miktarlardaki veri, gönüllü gözetlenmeyi kolaylaştırmaktadır. AJdous Huxley'in 'Cesur Yeni Dünya distopyası[3] ydlar sonra bilgisayar kabloları üzerinde gerçekleşmektedir. Chat odaları sohbetin simülasyonu ile yalnızlığa bir deva olmaya soyunmuşlardır. Orada konuşurken gözler buğulanmaz, ses titremez: Sahte benlikler chat odalarında birer hayalet gibi dolaşır ve kişilerin yalnızlığını, kimsesizliğini derinleştirir.

İnternet teknolojisinin eşitlikçi yönü vurgulanırken, bu teknolojiyi ancak gerekli beceri ve araç gerece sahip insanların kullanabileceği, 'küresel köy sakinlerinin önemli bir kısmının da bu şartları hâiz olmadığı unutulmamalıdır (Coppo 1997). Küresel koşullarda bireyin yakınlık kavramı farklılaşmıştır. Telefonla konuşulan kişi odadakilerden, küresel ısınmadan söz eden biri ise mutfak masasının neden sallandığını soran kişiden daha yakın gelebilir (Arslanoğlu 1998).

Siberâlem küresel çağın-multifrenik kişisi için cazip kimlik seçenekleri sunmaktadır. İnternette kimliğin 'akışkan olduğunu söyleyen psikolog Sherry Turkle, sanal âlemde kişilerin benliklerini tek ve bir olarak algılamadıklarını, aksine pek çok yönden oluşan bir benlik yaşantıladıklarını belirtir. Açılan her yeni pencere benliğin bir başka cephesini çağırmaktadır (Turkle 1998). Küresel iletişim teknolojilerinin ulaştıkları hızla bilincin yapısını dönüştürdükleri, bunun da bir yönelim kaybına (*disorientatiorı)* yol açtığı dile getirilmektedir.

3 Distopya ya da ters-ütopya, ütopyaların 'mutlu gelecek' tasarımlarının tam aksine, kâbus gibi bir gelecek öngörmektedir—Ed.

Fransız düşünür Paul Virilio (1994, 1995) iletişim otoyollarının inşasıyla birlikte yeni bir fenomenle yüz yüze geldiğimizi iddia etmektedir: yönelim kaybı. Hissedilen gerçeklik artık iki surettedir: sanal gerçeklik ve 'hakiki' gerçeklik. Bu olgu gerçekle iki türlü ilişki kurmamızı sağlamaktadır. Böylece insanlar yönelimlerini sağlayacak referans noktalarını yitirmektedirler. Uzaktan görme, uzaktan işitme, uzaktan eylemde bulunma imkânlarıyla, varlık köksüzleşmektedir. Önceden, olmak' deyince 'bir yerde olmak', burada ve şimdide konuşlanmak kastedilirdi; siberuzayda ise hemen, birden, her yerde olmak mümkündür ve bu da varlığın özünü zedelemektedir. Gerçeklik artık *stereo-gerçeklik*tir.

İleri teknolojilerle ilgili araştırmalarda aslan payını eğlence alanının aldığına dikkat çeken yazar, bu durumu 'narko-kapitalizm'olarak adlandırmaktadır. Stereo-gerçeklik fikri ekranın doğası ve işlevi yönünden de incelenebilir. Ekran, bizi gördüğümüz olayların gerçeğinden korurken -ayrı ve yalıtık durumda tutarak- dünyada olup bitenlere tanıklık etmemizi sağlar, izleyicileri, oturma odalarında emniyet içerisindeyken savaş felâketiyle ve onun şiddetiyle karşı karşıya getirir.

Izdırap ile olan ilişkimizi görüntülerin uzaklaştırıcı gücü ve uzaklardaki felâketlerin donuk kayıtları vasıtasıyla yürütmeyi öğrenmiş bulunuyoruz. Fotoğrafik görüntü, bizi gerçek ızdırapla bir anda hem karşı karşıya getirir hem de ondan uzaklaştırır (Morley ve Robins 1997). Böylece, Körfez Savaşı'nı TV'den bir bilgisayar oyununu izler gibi izleriz. Bağdat'ın üzerine yağan ve binlerce insanı öldüren bombalar, bizde bir şehrâyin duygusu uyandırır...

Küreselleşme mi, Küyerelleşme mi?

Küreselleşmenin kültürel olarak homojenleştirici güçlerin diğer kültürler üzerindeki güçlerinin 'zaferi' olarak sunulması,

çeşitli itirazları! yol açmaktadır. Robcrt.son, 'küreselleşme' (globalizatioıı) ve'yerelleşme' (localization) kavramlarını kaynaştırarak ürettiği 'küyerelleşme' *(glocalization)* ifadesi ile, küreselleşmenin heterojen yönünü vurgular. Küreselleşme süreci, bu tanıma göre, küresel olan ile yerel olanın içiçe geçmesinin bir sonucudur. Küreselleşme bu çerçevede dünyanın bir bütün olarak sıkışması ve yereli i kleri birbirine bağlaması ile gerçekleşmektedir. Bu, aynı zamanda, yerelliğin keşfini de içinde taşımaktadır. Yerelliği keşfetme, küresel süreçler aracılığıyla gerçekleşir (aktaran, Arslanoğlu 1998).

Kültürün küreselleşmesi, bu görüşe kalırsa, Birinci Dünyadan Üçüncü Dünyaya doğru tek yönlü bir akış değildir. Elektronik iletişim küresel imge ve kimliklerin giderek daha çok paylaşılmasına, birbirine yaklaşmasına ve melezleşmesine yol açmaktadır. Doğu psikoterapi teknikleri giderek daha fazla Batılı psikoterapilere eklemlenmekte, Samoa'daki yerliler bir Amerikan pembe dizisinin karakterleri tarafından ele geçirilebilmektedir. İnsan ötesi varlıklara inanan bazı Kanadalı psikiyatristler, Çoğul Kişilik Bozukluğu (ÇKB) olgularında klinik 'şeytan kovma terapisi önerebilmektedir (Littlewood 1997). Küreselleşme, yalın ve mekanik bir homojenleştirme eşliğinde örgütlenmekle kalmamakta, çeşitli yerelliklerden beslenerek onları evrensel olanlara taşımaktadır. Bu yerel formlarla küresel işleyişin birleştirilmesi sonucunda glokalizasyon (küyerelleşme) adı verilen süreç ortaya çıkmaktadır (Robertson 1996).

Küreselleşmeyi heterojen bir süreç olarak değerlendirerek konuya yaklaşanlar, küreselleşmenin kültürler arası etkileşim olduğunu belirtmekte ve Batı modernitesinin sonucu olarak görülmesini eleştirmektedirler. Küreselleşme etkisiyle artan hareketlilik sonucunda daha fazla insanın (göçmen ya da

mülteci olarak) sınırları geçerek Batıya ulaşması, dolayısıyla başlangıçtaki steıeot iplerin sorgulanmaya başlanması, bunun nedenlerinden biridir (Arslanoğlu 1998).

Romancı Amin Maalouf (2000) da küyerelleşme düşüncesine başka bir koldan katılmaktadır:

> Bizi birbirimize çabucak yakınlaştıran yeni iletişim araçları, bizleri tepki olarak farklılıklarımızı ortaya koymaya itse de, aynı zamanda ortak kaderimizin bilincine varmamızı da sağlıyor. Bu da bana, bugünkü evrimin sonuçta kimlik kavramına yeni bir yaklaşımın ortaya çıkmasını destekleyebileceğini düşündürüyor. Bütün aidiyetlerimizin toplamı gibi algılanacak ve içinde insanlık toplumuna aidiyetin gitgide daha fazla önem kazanarak, çok yönlü özel aidiyetlerimizi de silmeden, sonunda bir gün esas aidiyet haline geleceği bir kimlik.

Bibeau (1997) da bütün toplumlarda yerel olanla küresel olanı mezcederek yeni referans sistemleri vücuda getirme yönünde bir değişim olduğunu söylemekte ve antropolojinin görevinin yeni küresel dünyanın yerel kültürlerce nasıl yerlileştirildiğini ve *metabolize edildiğini* araştırmak olduğunu belirtmektedir.

Küreselleşme ve Kültürel Psikiyatri

Küreselleşme sadece "orada" bireyden uzak yerlerde olan şeylerle ilgili değildir. Küreselleşme aynı zamanda 'burada fenomeni olup, yaşamlarımızın mahrem ve kişisel yönlerini de etkiler (Giddens 2000). Bu yönüyle küreselleşme ya da küyerelleşme kültürel psikiyatri için üzerine düşünülmesi gereken bir konu olmaktadır.

Küreselleşmenin dünyayı melezleştirdiğini söyleyen Bibeau (1997) antropolojinin artık klasik çalışma ve araştırma yön-

temlerini terk etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Artık bölgesel ağlardan soyutlanmış yerel kabile kültürleri bulmak zordur. Küreselleşme sürecinin şiddeti, antropologları inceledikleri insanların gerçek dünyalarını mesken tutmaya zorlamaktadır. O dünya artık dış etkilere karşı geçirgen ve sınırları ise daha belirsiz ve açıktır. Askerlerin, tüccarların, misyonerlerin, sömürge valilerinin yerini yurt hatta ev sınırlarını hiçe sayan dalıa sinsi işgalciler; uydular, medya, internet, teknolojik araç gereç almıştır. Evrensel ilkelere yaslandığı söylenen ideolojiler ve ahlaki ilkeler bugünlerde tüm sınırları geçmektedirler. Antropologlar artık daha geniş etki birimlerinden ve dünya sisteminden kopuk yerel süreçleri çalışmanın yararlarından söz edemezler. Küresel çağın bir reklam sloganında dile getirildiği gibi, "Artık orası olmayacak çünkü hepimiz buradayız".

Kimi antropologlar ise başat küreselleşme ideolojisine melezleşen dünya düşüncesiyle, hâkim küreselleşme ideolojisine karşı çıkmaktadırlar. Bu görüş küresel söylem ve düşüncelerin yerel düzeyde yeniden biçimlendirildiğini ve yapılandırıldığını dile getirmektedir. Çağdaş antropoloji, bakışım makroskobik süreçlerle yerel toplulukların günlük hayatının karşılaştığı alanlara yöneltmektedir. Pek çok toplumda küresel türdeşleşmeye farklı direniş türleriyle mukavemet edilmektedir: yeni milliyetçi ve bölgesel akımların yeşermesinden kabilecilik ve fundamentalizmlerin hortlamasına kadar.

Yeni küresel durum, kültürel psikiyatristlerin görmezden gelemeyeceği bir dizi sorun doğurmaktadır. Kültürel psikiyatri temelde küreselleşme süreciyle açıkça tehdit edilen kimlik sistemleriyle ilgilenmektedir. Bu sistemler, her ne kadar tamamen kapalı ve durağan olarak görülmedilerse de, hiçbir zaman da içsel olarak çoğulcu oldukları düşünülmemiştir. İnsanların

aidiyet hissini sağlayan kültürel çevre giderek müphemleşmektedir ve bunun neye mal olabileceğini henüz bilmiyoruz. Ayrıca kültürel psikiyatristler çoklu aidiyetlere, uzak mesafeli ağlara ve esnek kimliklere karşı daha duyarlı olabilmelidirler (Bibeau 1997). Melez ve çoğulcu kültürler fikri, kültürün 'sınırları belirli bir bölgede özerk olarak yaşayan insanların paylaştığı bütünlüklü bir anlam sistemi' olarak kavramlaştırılmasını güçleştirmektedir. Artık kültürün içsel olarak çoğulcu ve heterojen, uzak, mesafeli ve uluslararası ağlarla rabıtalı olduğu ve yerel anlam sistemlerinin, dünya sistemine bağlı dalıa geniş bir bağlam içine yerleştirilmesi gerektiği dile getirilmektedir (Bibeau 1997).

Bugün Batılı olmayan kültürlerin, küresel dünya sistemi söyleminin aksine, bütünüyle Batılı kavramsal kategorilerin hükümranlığı altına girdiği söylenemez. Kültür ve emperyalizm ilişkisinde 'öyküleme kudreti ya da diğer öykülerin şekillenip ortaya çıkışını önleme kuvveti' merkezî bir önem taşır (Said 1993). Dünyanın küreselleşmesi retoriği, berisinde, muzaffer Batı ile bozguna uğramış sömürge halk arasındaki eşitsiz ilişkiyi gizlemektedir. O halklar ki yalnızca kültürleri talan edilmemiş, aynı zamanda, kendi tarihlerini dillendirme/öyküleme hakları da ellerinden alınmıştır. Ancak yine de pek çok kültür Batı kültürünün hükümranlığı altına girmemek için direnç göstermektedir. Sömürgeci yayılma ve yerel kültürel direnç, iki kuvvet halinde monolitik olmayan kültürler oluşturmaktadır. Bu kültürler küreselleşme bağlamında kendi özgünlük ve özelliklerini de devam ettirmeye heveslidirler. Heterojenliğin kültürün içine bu denli sokulduğu bir zaman diliminde kültür uzmanlarının insanların anlam sistemlerindeki tutarsızlık, müphemlik ve çelişkilere daha da dikkat kesilmeleri gerekir (Bibeau 1997).

Küreselleşme ve Ruh Sağlığı

Arrluır Klcinman (2000), *laissez-faire* (bırakınız yapsınlar) kapitalizminin küresel evresi anlamında kutsanan küreselleşmenin, dünya ruh sağlığı için kesin bir tehdit olduğunu yazmaktadır. Hastalıkların küresel yükünün yüzde 1 1.5'u ruhsal hastalıklara, yüzde 4'ü depresyona ait görünmektedir. Psikiyatrik bozulduklar ve ruh sağlığı sorunları giderek artmaktadır. Bu sorunlar zengin toplumlarda yoksul toplumların iki katı oranında görülmektedir. Enfeksiyon hastalıklarında olduğunun tersine, daha çok zenginlik, bir ülkeyi ruh sağlığı sorunlarından âzâd etmemekte, aksine sayılarını arttırmaktadır.

Çağımızın en büyük salgınlarından birisi olarak madde kötüye kullanımı, dünyanın pek çok bölgesinde artmaktadır. İntihar oranları düşük ve orta gelirli ülkelerde tırmanmaktadır. Özellikle iç çatışma ve politik kaosun olduğu ülkelerde intihar oranları belirgin bir artış göstermiştir. Sosyal sağlık sorunları da, ruh sağlığı sorunları gibi, gelişmekte olan ülkelerde artış göstermektedir. Zührevî hastalıklar, AIDS, aile yıkımları ve şiddet, gelişmekte olan dünyada hızla yayılmaktadır. Küreselleşme ile birlikte toplumun en zengin ve en yoksul üyeleri arasındaki uçurum büyümekte ve sefalet sınırlarında yaşayan insanlarda en yüksek morbidite (hastalanma) ve mortalite (ölüm) oranları gözlenmektedir. ABD gibi zengin ülkelerde bile, gelire göre sağlık göstergeleri kötüdür.

Psikiyatrinin bir meslek olarak üzerine düşen, yalnızca sağlık politikaları ve programları için kamuoyu oluşturmak değil, aynı zamanda küreselleşme sürecinde neyin ruh sağlığı ve sosyal sağlık alanında bozulma meydana getirdiğini bulmaktır (Kleinman 2000). Küreselleşen dünyada Brezilya, Guatemala, Kolombiya ve başka ülkelerde evsiz sokak çocukları düzenli

olarak öldürülmekte vc işkence görmektedirler. 1991 yılında Brezilya'da 1000 sokak çocuğu öldürülmüş; 150,000 çocuk birinci yaşını göremeden sefalet, sağlık bakımının yokluğu ve kötü yaşama şartlan nedeniyle ölmüş; iki milyon çocuk kötü beslenmiştir. Bütün dünyada 1989dan beri iki milyonun üstünde çocuk çatışmalarda can vermiştir ve bunun altında yatan neden, çoğu kez, Batının istikrarsız ve eşitsiz toplumlara siperlenmiş seçkinlerle yaptığı işbirliğidir. BM Güvenlik Konseyi ahlaki bir vurgu yapar gibi görünse de, bu konseyin üyeleri dünyanın önde gelen silah üreticileridir ve bu silahların iç baskı ve yıldırma için kullanıldığını herhalde biliyor olmalıdırlar. Batılı olmayan çocukların hayatlarının kölelik günlerinden bu yana bir değer kazandığına ilişkin hiçbir belirti yoktur (Summerfield 1998). 'Bir gelecekleri olmadığı için öldürülen çocuklar, küreselleşen dünyanın karanlık yüzünü temsil etmektedirler.

Kirmayer ve Minas (2000) küreselleşmenin psikiyatriyi üç koldan etkileyebileceğini yazmaktadır:

- Birey, kolektif kimlik ve topluluk yaşantısı üzerindeki etkileri;
- iktisadi eşitsizliğin ruh sağlığına yansımaları;
- Daha örtük olarak, psikiyatrik bilgiyi biçimlendirip yayması.

Etno-kültürel kimlik, bireyin özsaygısını sağlayan kaynaklardan birisidir. Bu kimlik toplumsal dayanışmayı temin edebilir, ırkçılık ve ayrımcılığın etkilerini azaltabilir. Kültürel psikiyatri etnokültürel kimliği etkileyen siyasi düzenlemeleri anlamakla yükümlüdür. Göçler ve elektronik medya üzerinde sanal seyahatler sayesinde, dünya kültürleri giderek melezleşmektedir. Duygusal sıkıntının iletildiği kültürel ifadelerde bu

melezleşmeden payını almaktadır. Bu süreç yakın bir gelecekte psikopatoloji kuramlarının gözden geçirilmesini gerektirebilir.

Küreselleşmenin yol açtığı iktisadi adaletsizlik, psikiyatrik bozuklukların gelişmekte olan ülkelerde artan yaygınlığı ile kendisini göstermektedir. Dünya Ruh Sağlığı Raporu (Desjarlais ve ark. 1995) gelişmekte olan ülkelerde çok yüksek düzeylerde psikiyatrik bozukluk ve sıkıntı olduğunu belgelemiş ve halk sağlığı politikalarında ruh sağlığının yüksek öncelik kazanmasını önermiştir. Rapor, ayrıca, ruh sağlığı ve hastalığının savaş ve siyasi karmaşa kadar, yoksulluk, iktisadı eşitsizlik ve az gelişmişlik gibi sosyal sorunlarla da ilgili olduğunu göstermektedir.

Psikiyatri bilimi siyasî ve ekonomik konuları bireylerin sorunu olarak tanımlayan sosyal güçlerle işbirliği yapabilir. Sözgelimi, Japon Sağlık Bakanlığı 15-65 yaş arasındaki nüfusun yüzde 36'sının rapor alacak kadar ekonomik yorgunluktan yakındığını bildirmektedir. Bu durum depresyon ve anksiyete ile tıbben açıklanamayan durumların tuhaf bir karmaşası mıdır; yoksa işyerinde derin bir yabancılaşmanın mı bir belirtisidir? ABDde hâlihazırda okul çocuklarının yüzde 6 sı ADHD (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) bulgularını kontrol etmek için uyarıcı ilaçlar almaktadır. Bu çocukların psikiyatrik bir bozukluğu mu vardır, yoksa okul sisteminden kaynaklanan yaygın bir durumla mı karşı karşıyayız? Yoksa bu çocukların dikkati TV ve video oyunlarının hızına ayarlandığı için mi sorun çıkmaktadır? Kültürel psikiyatri araştırmaları, bu sorunlar ve onların Batı'da tanımlanmış çözümleri dünyanın kalan kısımlarına ihraç edilmeden önce, bize bu soruları cevaplamakta yardımcı olabilir (Kirmayer ve Minas 2000).

Psikiyatride pek çok etkinliğin ilaç şirketleri tarafından destekleniyor oluşu, psikiyatrı bilgisini şekillendiren güçler hakkında rahatsız edici sorular sordurmaktadır. Peru'nun başkenti Lima'nın Indepencia bölgesinde (200,000 insanın yaşadığı, yoksulluğun kasıp kavurduğu bir bölgedir) renkli posterler depresyonun temel bulgularını sıralamakta ve bu bulgulan olanların doktora gitmesini salık vermektedir. Bu posterler şirketin ürettiği ilacın ismini belirgin bir biçimde sergilemektedir. Kendilerine depresyon tanısı koyan insanların sağlık ocağında bu antidepresanı istemeleri ve başka bir öneriyle karşılaşınca memnuniyetsiz olmaları doğaldır: Meslekî özerklik, pazarlama karşısında geri adım atmaktadır! İlaç endüstrisinin psikiyatri araştırmaları ve eğitimindeki belirgin rolü, psikososyal girişimlerin geliştirilmesi için ciddî bir tehdit oluşturmaktadır. Dünyada araştırma kaynaklarının yüzde 90'ı dünya nüfusunun yüzde 10'unu etkileyen sorunlar için ayrılmıştır. Dünya yoksullarının psikiyatrik sorunları ve bu sorunların çözümüne yönelik araştırmalar saygın psikiyatri dergilerinde yer bulamamaktadır. Zenginler için bilgiye kolay ulaşılabilirlik, uluslararası pazarlar ve sermaye, zenginliği arttıracak imkânlar sunar. Oysa yoksullar için internet bağlantısından daha önemli dertler vardır: işsizlik, çevre tahribatı, devletin eğitim ve sağlığa ayırdığı bütçenin azalması gibi... (Kirmayer ve Minas 2000).

Sormak Güzeldir

Soru sormaktan kaçınmak verilebilecek bütün cevapların en kötüsüdür" diyor Bauman. "Belki de utanmamız gereken bir şeyden, 'ideoloji sonrası' ya da 'ütopya sonrası' bir dönemde yaşamaktan, tutarlı bir iyi toplum vizyonuyla hiç ilgilenmemekten ve kamusal iyi hakkındaki kaygıyı özel tatminlerin peşine

> düşme özgürlüğüyle değiş tokuş etmiş olmaktan gurur duymaya meyilliyiz. Yine de, bir an durup İni mutluluk arayışının neden umduğumuz sonuçları getirmeyi başaramadığını, güvensizliğin buruk tadının duyacağımız vaad edilen saadetin tadını neden kaçırdığını düşündüğümüzde, kamusal iyi, iyi toplum, eşitlik, adalet gibi fikirleri sürüldükleri yerden geri çağırmadıkça hiçbir yere varamayacağımızı anlarız; üstelik, bunlar ancak başkalarıyla birlikte üzerine titrenip işlendikçe bir anlam kazanan fikirlerdir. (Bauman 1999)

Yeryüzüne dair hayallerini kaybetmemiş bir Fransız çiftçi, Jose Bove, genetik değişikliğe uğramış mısır türlerini üreten Novartis firmasının mısır silolarına karşı giriştikleri eylem sonrasında mahkemede şöyle demişti: "Dünya bir mağaza değildir, ben de tezgâhtar değilim" (Jose Bove 2000).

Sormak düşünmektir; düşünmekle, dünyayı dönüştürme fırsatı yakalarız. Dünyayı bulduğundan daha iyi bir biçimde bırakmak, insan olarak hepimizin ödevidir.

Büyük şair Yahya Kemal'in dediği gibi, "İnsan bu âlemde hayâl ettiği müddetçe yaşar."

Soru soranlara ve hayal edebilenlere ne mutlu!

Psikolojik Mekân Olarak Siberalan

Psikolojik Mekân Olarak Siberalan

Ekran kimlikleri kişilerin benlikleriyle oynamasına, 'kendi olmadan bir kendilik hissine sahip olmasına' izin vermektedir. Bu yönüyle sanal âlem bir geçiş mekânıdır, içsel bir alana tekabül etmez; fakat dış gerçeklikle iç dünyamız arasında bir berzah âleminde durulur.

Siberalan ya da siberuzay fiziksel-liğin olmadığı yeni bir yerdir. Öyle ki, ona girdiğimizde, bedenlerimizi geride bırakmış oluruz. Siberuzayın psikolojik bir alan olduğu, internete giren ya da e-mail yazan kişilerin bir dizi amaç ve anlam ile dolu bir mekâna girdikleri bilinmektedir. İnternette bir yere gider, gezinir, yolculuk ya da sörf yaparız. Mekânsal metaforlar (siteler, yerleşimler, dünyalar, odalar, alanlar) internet etkinliklerini tanımlarken sıklıkla yararlanılan ifadelerdir. Daha derin bir psikolojik düzlemde, kullanıcılar bilgisayarlarını kendi zihin ve kişiliklerinin bir uzantısı olarak değerlendirirler. Ancak bu uzantı yoluyla düşünce, tutum ve zevkler sanal mekâna aktarılabilir. Analitik terminoloji içinde, bilgisayarlar ve siberalanın bireyin intrapsişik dünyasının bir uzantısı olan bir tür geçiş *mekânı'* oluşturdukları söylenebilir. Bir başkasının e-postasını okurken

ya da onunla sanal ortamda yazışırken, onunla gerçekten buluştuğumuz, gerçekten karşılıklı sohbet ettiğimiz yanılsamasına kapılabiliriz. Siberalan bir kez zihnimin bir uzantısı, benimle öteki arasında bir geçiş mekânı hüviyetine bürününce; düşlemler, aktarım tepkileri yoğunlukJu olarak buraya boca edilir. Kişi bu alanda başka kimlikler üzerinden kendisini daha iyi tanımaya çalışabileceği gibi, burasım kendi düş kırıklıklarını, endişe, arzu ve düşlemlerini sergileyeceği bir psikolojik alan olarak da kullanabilir. Bir yönüyle de, siberalan, tıpkı rüyada olduğu gibi, mekânın ve fiziğin yasalarının aşıldığı, kişinin bir tıklamayla kendisini bir rüyaya ışınlayabildiği bir boyutu temsil eder. Bir tık mektubunuzu sizden çok uzaklardaki dostunuza 'ışınlar.'

Aşağıdaki konuşma, MSN messenger sistemi içinde karşılaştığım eski bir dostla gerçekleşmiştir.

Kemal: "Selam Ali, neredesin, İstanbul'da mı?"

Ali: "Hayır, Lübnan, Trablus'tayım. İstanbul'da havalar nasıl?"

Kemal: "Şu anda Montreal'deyim, bilmiyorum."

Görüldüğü gibi, sanal âlem coğrafî uzaklığı sıfırlamakta, dünyanın farklı köşelerindeki insanlarla bir buluşma hissi vermektedir.

Siberalanın psikolojik mekân olarak işlevlerini birkaç başlık altında inceleyebiliriz.

Bir İzlenim Yaratma Aracı

Siberalanda kişisel web sayfaları hazırlayanlar, 'hayalî' bir topluluğun kendilerini ilgiyle izlediği düşüncesine kapılabilir-

ler. Kişisel bir 'Home pagc' oluşturduğumuzda, diğer insanların ona ne kadar baktığını, onunla ne kadar zaman harcadığını bilemeyiz. Hit sayılarını ölçen istatistikler vardır, ama kendimiz de bu sayının artmasına sayfamızı her açışımızla katkıda bulunuruz, ve üstelik, bu sayılar başka kişilerin sayfamızla gerçekten ilgilenip ilgilenmediği hakkında bize fikir vermez. Internet hayalî bir dinleyici kitlesi için önüne' kişiliğimizi ya da maskemizi cilalamaya, parlatmaya teşvik eder bizi. Sözlerimizin dünyanın dört bir tarafına ulaşabilen bir ağda yankılandığını düşündüğümüzde, ister istemez, çok sayıda izleyiciyle buluştuğumuz inancına kapılırız.

Diğer insanlar üzerinde bir izlenim yaratma ya da sosyal ortamlarda oluşturduğumuz izlenimi belirleme arzusu, temel bir İnsanî özelliktir. Bu özellik internet ortamında da değişmez, sadece klavye ile kurduğumuz yakınlık daha başarılı bir sonuç almamıza yardımcı olur. Yanlış tuş yanlış izlenim demektir; kurmak da, yıkmak da siberalanda kolaydır. 'Home page' bize ideal benliğimizi dünyaya sunma imkânı verir. Kendi mitolojimiz, kimileyin özel hayatın tatlı yanlarıyla sarılıp sarmalanarak, kimileyin yoğun bir takdir edilme arzusu ile siberalana serilir.

Online Maskeler

"Yalanlar olmasaydı, insanlık sıkıntı ve ümitsizlikten çatlardı" demiş Anatole France 1920'lerde. İnternetin çekiciliği biraz da yalanların hayatımıza getirdiği neşe ve heyecanda aranabilir. Kandırmacalar, yarı gerçekler, abartılar siberalanda gırla gider. Onlara eşlik eden görsel ve işitsel ipuçları olmadığı ve kişi de anonim olduğu için (konuşma odalarında takma isimden geçilmez), siberalan her türden oynamaya sahne olabilir. Nasıl olsa kişinin bunun sonuçlarına katlanması ge-

rekmeyecektir. Anonim olmadığımı/,, yani gerçek kimliğimizle bulunduğumuz durumlarda bile, fiziksel mesafe ve az sosyal mevcudiyet, kendimizi daha az ketlenmiş, daha az görülebilir, daha az süperego baskısı altında hissetmemize yol açar. İnterneti gerçeklikten ayıran duvar sayesinde, online kişilikler gerçek kişiliklerden farklılaşabilir: Karşımızdaki ile oyun oynayabilir, bambaşka bir hüviyetle onunla iletişim kurabiliriz.

Internet üzerinde iletişim daha çok metinler üzerinden sağlandığı için, kişinin sesi, konuşması, yüz ifadesi, mimikleri gibi cinsiyetini ele verecek ipuçları gözden kaçmaktadır. Bu durum, 'oynayan kişinin online kişiliğinde cinsiyet değiştirmesine imkân sağlar. Kişi karşısındakini kandırarak diğer cinsiyete bürünür ve gönderdiği metinler üzerinden onunla yakın bir ilişki başlatabilir. Böyle bir deneye girişen kişiler, oyunun büyüsüne kendilerini fazlasıyla kaptırmış ve kimliklerle oyun oynamaya başlamış kişilerdir. Kimlik deneyleri ile, kişi, gerçek hayatta denenmesi neredeyse imkânsız olan alternatif kimlikleri denemiş olur. İşler karıştığında ortadan kaybolrna olasılığının mevcut oluşu cüretkârlığa izin verir. Bu yönüyle internet, oyuncuları ve izleyicileri ile, kişisel deneyler için güvenli bir laboratuvar işlevi görür. Ancak, gerçek ile oyun birbirine karıştığında, kişi gerçek kişiliğinin bütünüyle dışında farklı bir kimliğe bürünüp kandırmaca öne çıktığında, siberalanın tehlike bölgesine girilmiş olur. Bu tehlike bölgesinde insanlar incinir, yoğun hayal kırıklığı yaşanır.

Buna karşılık, kimlik deneylerinin daha olumlu bir yönüne de değinmek gerekir: Gerçek hayatta içe dönük ve sessiz olan bir kişi, sanal ortamda özgüveni yüksek ve paylaşıma açık bir kimliğe bürünebilir. Eğer kişinin bu dışa açılma hamlesi etkileşimde bulunduğu diğerleri tarafından ödüllendirilir ve

saygı görürse, kişi mahcubiyeti üzerinden atıp gerçek hayatta da dışa açılmayı deneyebilir.

Internet Regresyonu

Internet üzerinde konuşan insanların regresyona, yani bir gerileme haline girdiği; bu durumun ise çabuk parlama, cinsel açıdan karşısındakini taciz ve iç dünyasını sakınmaksızın ifade etme gibi belirtilerle kendisini gösterdiği ileri sürülmektedir.

Bu durumun temelinde makine ile insanın karıştırılmasının, yani bilgisayarın insan gibi algılanmasına karşılık hattın diğer ucundaki kişi(ler)in tam insan olarak algılanmamasının yattığı düşünülmektedir.

Kişilerin internet ortamında yüzyüze iletişimde söylemeyecekleri şeyleri söylemeleri, daha rahat davranmaları, kendilerine daha az sınır koymaları, 'disinhibisyon etkisi' olarak adlandırılmaktadır. Çünkü internette beni tanımazsınız, beni duyamaz ve göremezsiniz, mesajınıza anında cevap vermek zorunda değilim, canım sıkılırsa oyunu terk edebilirim ve nihayet her şey kafamın içindedir, onları ben meydana getiriyorum ve bunun pekâlâ farkındayım. İşte bu nedenlerle, günlük hayatta olduğunun aksine, siberalanda daha kolay geriler;' bir patron, bir öğretim üyesi vb. olmanın kısıtlamalarını daha kolayca üzerimizden atabiliriz.

İnternette Agresyon

Psikolojik araştırmalar, insanların uyarılıp kızdırdıklarında rasyonel ve serinkanlı davranamadıklarım göstermektedir.

Düş kırıklıkları insanların agresyon, yani saldırganlık eşiğini düşürebilir. Her türlü olumsuz olayın agresil tepki eşiğini düşürdüğü, özellikle düş kırıklığı durumlarında çevremizde olup biten olaylar hakkında tafsilatlı düşünme yeteneğini

kaybettiğimiz ve başka durumlarda nötr olarak algılayacağımız bazı uyaranları olumsuz olarak algıladığımız, araştırmaların açıkça ortaya koyduğu bir gerçektir. Bir e-mail, bu yönüyle, ruh durumumuzu etkileyip tetildeyici bir işlev görebilir. Posta kutunuzu her açışınızda, beklenmediği halde gelen ya da beklendiği halde gelmeyen bir e-postanın moralinizi bozma ihtimali vardır.

Peki, meşru bir tepki ve uygun misilleme nasıl olmalıdır'

Bazı araştırmalara göre, en provokatif saldırılar, karakterimize, yeterliliğimize ve fiziksel görünümümüze yönelik olanlardır. Bazen, her şeyin sütliman olduğu bir iletişim grubunda ani parlamalar ve grup kutuplaşmaları olabilir. Parlamanın (*flaming*) özel e-maillerde değil de daha ziyade grup forumlarında ortaya çıktığı görülmektedir. Anonimlik ya da anonimlik yanılsaması, agresyonu besleyen etkenlerden birisidir. Kişiler davranışlarının doğrudan kendilerine atfedilemeyeceğini bildiklerinde, sosyal sınırlama ve kurallara daha az bağlı kalmaktadırlar.

Bu durum, insanlar kendileri için zor bazı konuları daha emin buldukları şartlarda tartışmak istediklerinde, olumlu bir işlev görebilir. Online destek gruplarında kimi insanlar kendi topluluklarında yüzyüze konuşmayı zor buldukları bazı konuları daha kolay açabilmektedirler. Bir çalışmada, isimleri belirli ve birbirini tanıyan insanların oluşturduğu gruplara göre, belirsiz kişilerin oluşturduğu gruplarda düşmanca tutumların çok daha fazla sergilendiği gösterilmiştir. Görüş alanı dışında olan birisine saldırganlık göstermek daha kolaydır. Yüzlerdeki yaralanmış ve acılı ifadeyi görmeyiz. Karşı saldırı konusunda kendimizi daha korunaklı ve emin hissederiz.

Bilgisayar softvvare'inin bazı özellikleri de agresyonun ifadesini kolaylaştırmaktadır. Mektupla sizi kızdıran bir mesaj

alsanız, ona hemen cevap veremeyebi lirsin iz, sonuçta bir kağıt kalem bulmanız, cevabı bir mektup yazmanız ve postaneye gitmeniz gerekecektir. Bütün bu süreç zarfında aşırı tepki verdiğinizi düşünerek vazgeçebilir ya da saldırganlık düzeyine varacak bir misillemeyi gereksiz bulabilirsiniz.

Internet iletişimi metinler üzerinden sağlanmaktadır. Daktilo edilmiş metinleri okurken duygusal ve toplumsal bağlamı gözden kaçırmak mümkündür. Örtülü bir istihza, yumuşak bir sataşma yahut açık bir düşmanlık, sizin içinde bulunduğunuz ruh durumuna göre farklı biçimlerde anlaşılabilir. Eğer bir düş kırıklığı içindeyseniz kolayca muhakeme hatası yapabilir ve gönderici hiç de öyle düşünmediği halde, aldığınız mesajların provokasyon olduğu kanaatine varabilirsiniz. Çerçeveleme (*framirıg*) yaparak, yani muarızınızın söylediklerinden bir kısmını metnin ana gövdesinden cımbızla çekip çıkararak, onu eğlence konusu yapabilirsiniz. Böylece, karşınızdaki kişiye de sözlerini hatırlatmış olursunuz. Bu özelliği taşıyan başka bir iletişim ortamı yoktur.

Peki, internet ortamında gerçek hayatta kullanmayacağımız saldırgan bir dili kolaylıkla kullanabiliyorsak, başka bir ortamda patlayacak bir gerginliği biraz rahatlatmış ve buharımızı dışarı vermiş olmuyor muyuz? Yüzeysel olarak bakıldığında doğru gibi görünse de, psikolojik araştırmalar işlerin böyle yürümediğini, online saldırganlığın içimizdeki saldırgan eğilimleri tırmandırdığını gösteriyor.

Agresyonun internet ortamında kendisini gösterme biçimlerinden birisi de, muarızlarınızı tahkir ve tahfif etmeye dönük web sayfalarıdır. Acaba kullanıcılar özel olarak agresif bir grup mudur, yoksa siberalanın kendisi mi agresyon tohumlarını ekmektedir? Araştırmalar, internetin çok sakin

insanlarda bile agresyonu renkleyebilecek özellikler barındırdığını göstermiştir.

İnternette Aşk ve Sevgi

Gündelik hayatta bizi bir başkasına duygusal anlamda yakınlaştıran etkenlerden belki de en önemlisi, fiziksel cazibedir. Çeşitli çalışmalar daha çekici bulunan kişilere daha olumlu tepkiler verildiğini, öğrenci iseler öğretmenlerinden daha yüksek notlar aldıklarını, işyerlerinde daha fazla ödüllendirildiklerini göstermektedir. İnternet ortamında cazibe yüzyüze ilişkilerde taşıdığı anlamı kaybetmekte, sözcükler ve o sözcüklerin sağladığı iletişim ön plana çıkmaktadır. Böylece insanlar fiziksel cazibe kalıplarına gönül indirmeksizin birbiriyle iletişim kurabilmektedir.

Sevgi ilişkilerinde bir diğer önemli etken de mekânsal yakınlıktır. Sık gördüğünüz, sık etkileşimde bulunduğunuz insanlarla dostluk kurar ve evlenirsiniz. Mekân yakınlığı size o kişiyi daha yakından tanıma imkânı verir. İnternette yakınlık ve âşinalık *kesişme sıklığı* denilen duruma tekabül eder. Bu gerçek hayattaki yakınlığı tarif eden coğrafî mesafeden bir hayli farklı bir durumdur. Nette o kişiyle ne kadar sık karşılaştığınızı ifade eder. Arkadaş adayınız dünyanın öbür ucunda olabilir, ama tartışma gruplarında, sohbet odalarında sıklıkla yollarınız kesişiyorsa o yakınlık duygusu kendiliğinden oluşur. *Instant Messenger* ya da ICQgibi programlar internet kullanıcılarına kimin o sırada hatta olduğunu bildirerek kesişme sıklığını kontrol imkânı vermektedirler. Kuşkusuz sadece orada bulunmak yetmez, görünür hale gelmeniz, konuşmanız da icap eder. Söyleyecekleriniz, insanların size ilgi duyup duymayacağını, dahası kimin ilgi duyacağını da belirleyecektir.

Kıyıda köşede bekleyip aktif tartışmalara karılmayan kullanıcıların daha az net arkadaşına sahip oldukları bulunmuştur. Gerçek yaşamdaki yakınlığın önemli sebeplerinden birisi, kişinin yakınlığının, onunla yeni bir karşılaşma beklemenize yol açmasıdır. Eğer o kişiyi komşunuz olduğu için yeniden göreceğinizi bilirseniz, ona daha sıcak davranırsınız. Bu durum internette de böyledir, kesişme olasılığı yüksek kullanıcılar arasında elektriklenme' daha fazla olmaktadır.

insanlar benzer tutum ve düşünceleri paylaşan kişilere daha fazla çekim duyarlar. İnternet ortamında kişilerin paylaşılan tutumların yüzdesini öğrenebilmek gibi bir şansları vardır. Uzun yazışmalar sonunda kişiler birbirlerinin ilgi ve düşüncelerinin ne ölçüde örtüştüğünü tahmin edebilirler.

Birisi sizi sevdiğinde, siz de o kişiyi seversiniz. Bu, kısmen, pohpohlandığınız ve o kişinin size duyduğu çekim özsaygınızı yükselttiği için olur. Sevildiğinizi öğrendiğinizde, o kişiye karşı daha sıcak ve daha dostça davranmaya başlarsınız. Bunun farkına varan kişi de size daha iyi ve nazik davranmaya başlar. Ve böylece, fiziksel cazibenin olumlu tepkileri arttırması gibi, birisi tarafından hoşlanılmak da, olumlu tepkileri bir spiral halinde tırmandırır. İnternet ortamında bir kişiye ondan hoşlandığımızı göstermenin çok az yolu vardır ve belki de bunların en önemlisi ona dikkat etmektir. Bir forumda katılımcılardan birisi sizin katkınızı övdüğünde ve hakkınızda daha fazla şey bilmek istediğinde, değer verildiğinizi ve sevildiğinizi hissedersiniz. Bir grup tartışmasında kişinin mesajına tepki vermek, onunla hemfikir olup onu desteklemek ve ad vererek ona atıfta bulunmak, çoğu zaman kuvvetli ipuçlarıdır ve alıcı için ödüllendiricidir. Ona gülümseyemeseniz, başınızla onaylayamasanız, yakınına gelemeseniz bile, "Ayşe'nin dediği gibi...," "Kemal bu konuda çok haklı..." diyebilirsiniz.

Sanal âlemde önceleri bizi beğenen, ama sonra bu sevgiyi geri alan kişilerden hoşlanmayız. Egoya gerçek bir yumruk, bizi sevdiğini düşündüğümüz ama tanıdıkça sevmekten vazgeçtiğini düşündüğümüz insanlardan gelir. İnternette bir kişiden vazgeçebilmek gerçek hayattaki ne oranla çok daha kolaydır. Eğer bir kişi başlangıçta bana karşı bir hoşnutsuzluk göstermişse onunla ilişkiye devam etmem için bir neden yoktur, zira etkileşimde bulunabileceğim çok sayıda insan beni beklemektedir. Oysa gerçek hayatta, insanları bir fareye tıklamakla başımızdan savamayız.

Bir başka insanla yakın bir ilişki geliştirmek belirli bir derece mahremiyet ve kendini açma gerektirir. Karşınızdaki insana güvenmeye başladığınız anda, bir reddedilme ya da kınama kaygısı duymaksızın ona duygularınızı, rüyalarınızı, şüphe ve çelişkilerinizi açmaya başlarsınız. Böyle bir mahremiyeti başarmak için mütekabiliyete, yani karşılıklılığa ihtiyaç duyarız: Sen bana kendin hakkında birşeyler anlatırsan, ben de sana kendim hakkında birşeyler anlatırım. Zaman içinde alışveriş derinleşir ve bu iki insan birbirlerine gitgide daha fazla şey anlatmaya başlarlar. Kendini açma ya da iç dökme önüne ilişkilerin de vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsanlar, hattın diğer ucunda birileri bunu okuyacak da olsa, bir bilgisayara daha fazla açılabilirler ve bu da internet ilişkilerinin özünü oluşturmaktadır. Bazen bilgisayardaki sanal kişilik bize yan odada oturan gerçek kişilikten daha yakın görünebilir. Sadece bir klavyenin tuşlarına dokunarak ona daha fazla şey açıklayabilirsiniz, duygularınızı belli edebilir ya da karşınızdaki insanın cazibesine kapılabilirsiniz. Klavyede yalnızca kendiniz, kendi kelime ve duygularınız üzerine odaklanırsınız. Nasıl göründüğünüzün, ne giydiğinizin, fazla kilolarınızın bir önemi yoktur.

İnternet romansı üzerine araştırmalar sıklıkla online tanışan çiftler üzerine odaklansa da, internet gerçek hayattaki aşk ilişkilerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Birbirlerini seven insanlar ayrı kaldıklarında netin imkânlarından yararlanarak bir yakınlık duygusu yaşayabilirler. Nişanlısı Peru'da araştırma yapmakta olan Kanadalı bir meslektaşım, haftanın belirli saatlerinde evde bilgisayar başına geçiyor ve onunla sanal âlem üzerinden konuşuyordu. İnternetin metne dayalı etkileşimi, süregiden bir romantik ilişkiyi zenginleştirebilir. Kurduğumuz ilişkiler tıpkı insan gibi incinebilir özelliktedir ve internet ilişkileri de bundan mâsun değildir, insanlar çok fazla açılabilir, erken açılabilir, gerçekçi olmayan biçimlerde idealize edip düş kurabilirler. Oyun oynama, kandırma, cinsiyet değiştirme gibi durumlar internet ortamını ilişki kurmak için nisbeten tehlikeli bir yer haline getirmektedir. En azından, başlattığınız bir ilişkinin yoktan yere buharlaşması riski vardır.

Öte yandan, sanal ilişkiler derinleşebilmektedir de. Bazı insanlar hattın iki ucunda birbirlerinin dertlerini paylaşmaya, sahici bir arkadaşlık ilişkisi geliştirmeye başlamaktadır. Bu durumu, evli bir bayan, sanal ortamda dostluk kurduğu bir bay için şöyle anlatmaktadır:

> Bir gün yazışırken onun üzgün olduğunu, olasılıkla onu işyerinde üzdüklerini hissettim. Ben de üzüldüm. Üzüldüğümü farkettiğimde, aramızda bir bağın kurulmuş olduğunu anladım. Altı ay yazıştıktan sonra, bir gün buluştuk. Hayalinizde canlandırdığınız kişiyi gerçek bir kişi olarak görmek ilginç bir deneyimdi. Şu an, o, sadece kişiliğimin bugüne kadar açmadığım yönlerini açtığım iyi bir arkadaşım, ama yine de ona en iyi dostum diyemem; zira dostluğumuz herhangi bir zorlukla sınanmadı.

Internet ve Yalnızlık

Uzun sürelerle 1 V seyretmenin yalnızlaştırıcı etkileri üzerine çok sayıda çalışma yapılmıştır. TV seyretmek gibi, bir ev bilgisayarı ve internet kullanmak da, fiziksel bir eylemsizlik ve sınırlı bir yüzyüze iletişim gerektirmektedir. Kişiler bilgisayar teknolojisini yeni softvvare öğrenmek, bilgisayar oyunları oynamak ve elektronik bilgi edinmek için kullandıklarında zaman harcamakta ve giderek daha çok zamanı yalnız geçirmektedirler. Kimi çalışmalarda evde bilgisayar kullanımının televizyon seyretmenin yerini aldığı ve aileyle geçirilen dinlenme zamanını azalttığı bulunmuştur. Öte yandan, internet TV'ye göre çok daha sosyal bir vasıtadır, bu yönüyle etkileri televizyondan ziyade telefonla karşılaştırılabilir.

İnternetin sosyal faydaları insanların güçlü ve zayıf bağlarını ne ölçüde şekillendirdiği ile ilgilidir. Güçlü bağlar sık temas, derin bağlılık ve sorumluluk duyguları, paylaşılan geniş bir anlam içerirken; zayıf bağlar yüzeysel ve kolayca bırakılabilen ilişkilerdir, temas az ve paylaşılan anlam dardır. Zayıf bağlar kişileri bilgiye ve kişinin yakın çevresinde bulunmayan sosyal kaynaklara bağlarken, güçlü sosyal bağlar onları yaşam streslerinden korur.

İnsanlar sosyal desteklerini genellikle çok sık temasta oldukları yakın çevrelerinden sağlarlar ve daha büyük destek daha güçlü bağlardan kaynaklanır. Genellikle güçlü kişisel bağlar fiziksel yakınlıkla beslenir. İnternet potansiyel olarak güçlü sosyal bağlar vücuda getirme ve sürdürme konusunda fiziksel yakınlığın önemini azaltmaktadır. Yüzyüze etkileşimden farklı olarak, internet kişilerarasında fiziksel yakınlığa dayanmayan bir sosyal etkileşimi sağlayabilmektedir. İnsanlar interneti sıklıkla daha önceden ilişkileri bulunduğu kişilerle iletişimi devam ettirmek amacıyla kullanmaktadır. Online yeni ilişkiler

geliştirmek i e,: i ıı de internet kullanılmaktadır, ama bunların her zaman giiçlii bağlar sağladığı iddia edilemez.

İnternetin geleneksel yüzyüze etkileşimin sağladığı yakın ve gerçek ilişkiyi sağlayıp sağlayamayacağı, oniine ilişkilerin kişinin toplam sosyal ilişkilerinin kalite ve sayısını ne yönde etkileyeceği, cevaplanmaya muhtaç sorulardır. Bu konuda yapılmış detaylı bir çalışma internet kullanımı arttıkça sosyal ilişkilerde azalma olduğunu, kullanıcıların aile ve yakın çevreleriyle daha az etkileşimde bulunduğunu ve kendilerini daha yalnız hisettiklerini göstermiştir. Yine bu çalışmada, artmış internet kullanımı ile depresyonda artış arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Buradan hareketle, internet kullanımının sosyal ilişkileri ve ruhsal iyilik halini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. İnsanların internete ayırdıkları zamanın önceden sosyal etkinliklere ayırdıkları zamanın yerini aldığı düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında, internet eğlencenin özelleşmesini temsil etmektedir ve edilgen, sosyal olmayan bir eğlence aracı olan TV ile benzer bir işlev görmektedir.

Bu açıklamaya internetin genellikle sosyal amaçlı olarak kullanıldığı söylenerek itiraz edilebilir. Bazı araştırmalar internetin vvebde gezinmekten daha çok e-posta amacıyla kullanıldığını göstermektedir. O halde temel çelişki şu olsa gerektir: İnternet bireyler ve gruplar arasındaki etkileşimi arttırma amacıyla kullanılan, ancak sonuçta sosyal ilişkilerde azalmaya yol açan bir sosyal teknolojidir. Belki de insanlar internet üzerinden iletişim sağlayarak eski dostluklarını pekiştirmekte ve zayıf ilişkilerin yerine güçlü ilişkileri koymaktadırlar.

Ancak sözü geçen çalışmada oniine arkadaşlıkların Hziksel yakınlıkla desteklenen arkadaşlıklara göre daha kısıtlı olduğu bulunmuştur. Online arkadaşlar aynı günlük çevreyi paylaş-

maçlıkları için konuşmanın bağlamım daha az anlamakta ve öncmsemektc, bu da iletişimi zorlaştırmakta, hattın ucundaki bir kişiden diğerine daha az destek gitmesine yol açmaktadır. Elektronik iletişimle sağlanan güçlü bağlar dahi, fiziksel yakınlığın sağladığı güçlü bağlarla kıyaslandığında, nitelik açısından daha zayıf kalabilmektedir. Güçlü bağlar kurduğumuz insanlardan olumsuz bir haber aldığımızda online iletişimin bize yetmemesi ve telefon açma ihtiyacı duymamız buna kanıt olarak gösterilebilir.

Siberalanda Transferans

Öfke, narsistik yaralanma ve reddedilme duyguları e-posta iletişimlerinde sıklıkla görülebilir. Hattın diğer ucundak kşi hakknda malumat eksikliği ve görsel-işitsel ipucu yokluğu, o kşiye bazı nitelikler atfedilmesini kolaylaştırır. Erişkn internet ziyaretlerinin yaklaşık üçte biri cinsellik yönelimli sohbet odalarına, web yerleşimlerine ve haber gruplarına yapılmaktadır. Anonimliğe sığınarak, fiziksel varlıklarında asla açıklayamayacakları cinsel düşlemlerini birbirlerine kolayca anlatan yabancılar, netin 'bildik sima larıdır. Online iletişimin hızlı ve ketlenmeyi kaldırıcı etksi çağımıza özgü yeni bir fenomeni, siberalan aşklarını ortaya çıkarmaktadır. Glen O. Gabbard e-postalarında erotik transferans geliştiren bir danışanından bahsetmektedir.

E-posta iletişiminin diğer iletişim biçimlerinden ayrılan bir özelliği de, parmakların dürtülerin boşalmasında bir vasıta olarak kullanılmasıdır. Pek çok kişi gönder' düğmesine vaktinden evvel bastığı ve mesajı göndermeden önce son bir kez daha düşünmediği için hayıflanabilir. İnternet savunma mekanizmalarını ortadan kaldırıp daha fazla açılmayı sağlayabilir. Sıkıntı verici duygular, karşımızdaki insanın yüzüne

bakmadığımızda, daha kolay vc ııtanç duymaksızın ifade edilebilir. Online olarak farklı bir kimlik edinmek suretiyle de kişi bir tiir gizlilik yanılsaması üretebilir. Ekran kimlikleri kişilerin benlikleriyle oynamasına, 'kendi olmadan bir kendilik hissine sahip olmasına izin vermektedir. Bu yönüyle sanal âlem bir geçiş mekânıdır, içsel bir alana tekabül etmez; fakat dış gerçeklikle iç dünyamız arasında bir berzah âleminde durulur.

Internet bir yandan da mahremiyet ve yakınlığın tanımlarını değiştirmektedir. Size mesaj gönderen kşi odada yalnızdır yalnız olmasına ama hattın diğer ucunda bir başka kişi ve mesajın uğradığı birçok durak vardır. Silinmiş mesajların bile izi sürülebildiğine göre, mahremiyetten söz etmek zorlaşmaktadır. Siberiletişim benliği yeni yollarla genişletmekte ve insan olmanın ne anlama geldiği sorusunu derinleştirmektedir. Siberalanın ortaya çıkışıyla birlikte toprak fetih mekânı olmaktan çıkmakta, imgelem/tahayyül bir fetih mekânı olarak önem kazanmaktadır.

Siberalanda Gruplar

Üyesi olduğum bir kültürel psikiyatri e-posta grubunda Kuzey Amerika'dan iki üye çok aktif olarak katılıyor, dünyadaki güncel siyasî gelişmeleri kendi bakış açılarına göre değerlendiriyor, zaman zaman grubun diğer üyelerine provokatif sorular yöneltiyorlardı. Bu aktif katılım giderek iki kişi arasında bir diyaloga dönüşünce, gruptan muhalif sesler yükselmeye başladı. Kimi üyeler işlerinin zaten başlarından aşkın olduğunu, bu iki kişinin grubu amaç dışı kullandığını bildirerek gruptan ayrılmak istediklerini söylediler. Bu iki kişiyi protesto eden mesajlar birbiri ardınca geldi. Birkaç giinliik bir sessizlikten sonra, bu kez aksi yönde mesajlar yağmaya başladı. Bu mesajları yazan kişiler, sözkonusu iki kişinin yararlı

tartışmalar haşlattıklarını, onları susturmak istemenin kabul edilemeyeceğini dile getiriyorlardı. I lerkcsin gerçek kimliği ile yer aldığı ve dünya üzerinde I 60 üyesi bulunan bu oluşumda gördüğümüz şey, *'grup polarizasyonu* nun ta kendisiydi.

Sosyal psikoloji araştırmaları, bu kutuplaşma olgusunun internette gördüğümüz aşırılığın bir sebebi olabileceğini göstermektedir. Bir konu hakkında ılımlı bir görüşe sahip olan kişi, diğerleriyle o konu hakkında konuştuktan sonra, bulunduğu orta yolu terkederek iki uçtan birine savrulabilir. Bir çalışmada, yüzyüze ve bilgisayar odaklı üçer kişilik gruplar oluşturulmuş ve bunlardan zor bir mesele hakkında ortak karara ulaşmaları istenmiştir. Birbiriyle internet üzerinden iletişim kuran grubun, ortak karara, yüzyüze iletişimde bulunan gruba oranla daha güç ve geç ulaştığı bulunmuştur. Internet benzeri ortamlar, grup üyeleri bir grup kimliği hissediyor iseler, grup polarizasyonuna yönelik güçlü bir eğilim meydana getirirler. Ancak, sanal ortamda kendilerini tutarlı bir grubun bir üyesi olarak görmeyen kişiler, grubun görüşlerini gözardı edebilir ve fiziksel mesafenin de yardımıyla, grubu görmezden gelerek yollarına devam edebilirler. Bunu da görüş mesafesi içinde olan grup üyelerine nisbetle çok daha kolay yaparlar. Hatta bireyliklerini vurgulamak için grubun tam aksi istikamette bir psikolojik tepki verebilirler. Online olarak grup polarizasyonuna daha yatkınızdır, zira herhangi bir konuda bizimle aynı istikamette düşünen birçok insan bulmamız mümkündür. Gruplara rastgele seçilmeyiz, online olarak hangi gruba dahil olacağımızı bizatihi biz seçeriz. Eğer insanların tutarlı gruplar oluşturmak yolunda bir arzuları olmasa idi, siberalandaki sanal cemaatler ortaya çıkmazdı.

İnternet üzerindeki grupların uyumu ise daha kırılgan ve rüzgâra açıktır, çünkü gerçek hayatta uyumlu bir grup etki-

leşimine katkıda bulunan etkenler internette daha zayıf veya farklıdır. Dijital vatandaş, global köylü, net nesli, siipcrbağlılar gibi isimlendirmeler internet kullanıcılarının kendilerinin ayrı bir tutarlı grup oluşturduğu izlenimini vermektedir. Oysa yeıyüzündeki insanların çeşitliliği kadar, netteki kişiler de çeşitli ve birbirinden farklıdır. Yine de, internet bazı protesto hareketlerinin filizlenmesinde öncü işlev görebilmekte, protesto mesajları ağ üzerinden çok sayıda kişiye hızla ulaşmaktadır. Gerçek hayattakinin aksine, bu protestolarda merkezî bir liderlik yoktur; bu hareketler, internetin kendisi gibi, başsızdır.

İnternette Pornografi

İnternette müstehcen malzeme kullanımı bazı etik ve ahlaki sorunları da beraberinde getirmektedir. Erkeklerin interneti kadınlardan çok daha fazla kullandığı bilinmektedir. Müstehcen ve pornografik malzemeler kadınları metalaştırmakta ve onları gayriinsanî biçimlerde resmetmektedir. ABD'de yapılan bir çalışma, *Hustler* veya *Playboy* gibi dergilerin satışlarıyla tecavüz sıklığı arasında bir ilişki göstermiştir. Öte yandan, bu tür yayınların serbest bırakılmasının seks suçlarında bir azalmaya yol açabileceğini savunan çalışmalar da vardır. Pornografik malzemeyi izleyen erkeklerin gerçek hayatta eşlerini daha az heyecan verici buldukları da çeşitli laboratuvar deneyleri ile gösterilmiştir.

Pornografinin serbest bırakılmasıyla, şiddet içeren, saldırgan bir yeni pornografi türü boy vermiştir. Çeşitli sosyal psikoloji deneyleri bu tür yayınları izleyen erkeklerin kadınlara daha sert ve 'bir nesneymiş gibi' davrandıklarım göstermektedir. Agresif (saldırgan) pornografinin önemli bir bölümü tecavüz mitini çoğaltır ve şuna inandırır: "Kadınlar hayır

dese de aslında böyle demek istemezler ve cinsel ilişkiden zevk alırlar."

Öfke pek çok ortamda saldırganlığı tetikleyebilir ve kadını metalaştıran yayınlar, onları bir yandan da saldırganlığın nesnesi olmaya iter.

Internet pornografisi giderek uçlara savrulmakta ve egzotikleşmektedir. Çocukların bu malzemeden nasıl korunacağı da ayrı ve kapsamlı bir tartışma konusudur.

Zaman Öldürme Aracı

Bilgisayar başında nette gezinerek uykusuz geceler ve uzun saatler geçiren çok sayıda insan vardır. Bazı insanlar bir patolojik davranış bozukluğunu andıran internet kullanımı örüntüleri geliştirmektedirler. Bu davranış bozukluğu kompülsif (zorlanalı) bir tarzda cereyan etmektedir. Bilgisayarlarından ayrılma güçlüğü çekmekte ve gerek gerçek yaşam etkinlikleri gerekse sosyal ilişkileri kötüye gitmektedir.

'İnternet bağımlılığı' bu durumu adlandırmak için ortaya atılmış etiketlerden biridir ve son yıllarda giderek daha fazla ilgi görmektedir. İnternet bağımlılığı; internet kullanımıyla ilgili aşırı bir meşguliyet, davranışı hakkında yalan söyleme, hattan ayrıldığında psikolojik çekilme belirtileri gösterme, ilişki, meslek ve fırsatları bu yüzden tehlikeye atma ve kullanımı denetleyememe gibi belirtilerle kendisini gösterdiği düşünülen bir durumdur.

Çevreleri üzerinde bir kontrol duygusuna sahip olmak isteyen insanların internette çok daha fazla zaman öldürdükleri düşünülmektedir. Bazı insanlar kendilerini çevresel şartların masum birer kurbanı olarak görür ve iyi birşey gerçekleştiğinde şanslı olduklarını düşünürler. Bazıları da kendi kaderlerinin efendileri olduklarını ve iyi birşey oldu ise bunun çok çalış-

tıkları vc lıak ettikleri i t, i 11 okluğunu düşünürler. Kendi iç güçlerinin olayların seyrini değiştirebileceğine inanan kişiler tf *kontrol odağı*, dış güçlerin etkisini önemseyen kişiler ise dış *kontrol odağı* gösterirler.

Ellerinden geldiğince olan bitenleri kontrol edebileceklerine inanan insanların, çevreye hükmetme yetenekleri konusunda olumlu ve iyimser bir görüşleri vardır. İnternette çok 91 zaman harcayanların da bu tür insanlar arasından çıktığı öne sürülmektedir.

Eğer bir iç kontrol odağınız varsa, size bunu uygulama imkânı veren teknolojik yeniliklerden hoşnut kalırsınız. Uzaktan kumanda cihazıyla artık gürültülü reklamların sesini kısabilir, video kayıt cihazıyla TV'de istediğiniz programı kaydeder ve dilediğiniz zamanda seyredebilirsiniz. Öte yanda telefon dış kontrol odağına hizmet eden bir araç gibidir. Beklemediğiniz bir anda çalar, arayanın kim olduğunu bilemezsiniz, uygun durumda değilseniz bile 'seni sonra ararım' demek mecburiyetiniz vardır. Telesekreterler bize bu cihaz üzerinde bir nebzeye kadar hükümranlık kurma imkânı verir.

Bir iktidar kazanma teknolojisi olarak internet, tam anlamıyla bir fenomendir. Bağlandığınızda nereye gittiğiniz, ne söylediğiniz, nereye uğradığınız, ne okuyup ne indirdiğiniz üzerine kesin bir kontrolünüz vardır. Bir yerde canınız sıkılırsa hemen bir başka yere geçebilirsiniz. Bu iktidar duygusu bir yanılsamadan ibarettir ve bu yanılsama bir süre sonra güçlü iç kontrol odağıyla birleşerek interneti tam bir zaman israfına dönüştürür. Internet kullanıcısına iktidar hissi veren şöylerden birisi de, kullanıcının politika, ticaret ve eğlencenin kendisinden bir hayli uzak dünyalarını etkileyebileceği vehmine kapılmasıdır. En basitinden, katıldığımız online oylamalar dahi, bize böyle bir yanılsama vaad etmektedirler.

İnternette oyun titanlarının özgül bir çekiciliği vardır. Bu alanlarda bir yandan oyun oynarken bir yandan da muhatabınızla yazışabilirsiniz. Bazı isimler oyunlarda gösterdikleri başarıyla grup içinde sivril i iler. Gündelik bayatta utangaç ve içe dönük olan kişiler için, oyun mekânlarında atak ve başarılı olmak gönül okşayıcıdır.

Ancak, sanal ortamın çekiciliği bazen ondan kendimizi alamamakla, bağlantıyı kesememekle sonuçlanabilir. Giderek daha fazla insanın bu sorundan yakınıyor olması, önceleri bir şaka olarak başlayan internet bağımlılığı konusunda bir dizi araştırma yapılmasına yol açmıştır. Internet 'müptelâsı' olan kişilerin en çok tercih ettikleri mekânların oyun ve sohbet odaları olduğu gösterilmiştir. Patolojik kumar oynama davranışını belirleyen ölçütlerin ufak bir değişiklikle internet kullanımına uyarlandığı bir çalışmada, bir ilânla toplanan internet kullanıcı örnekleminin yaklaşık üçte ikisi 'internet bağımlısı' olarak bulunmuştur. Başka bazı çalışmalarda bu oran yüzde 10-30 arasında değişmektedir. *Edimsel koşullama* ilkesinin söylediği gibi, ödüllendirilen davranışı yinelemek isteriz. Zamanlama herhangi bir ödülün etkinliği için önemlidir, ödül gecikirse gücünün önemli bir bölümünü yitirir. İnternet ortamına bir metin gönderdiğinizde, birkaç saniye içinde bir cevap alabilir ya da almayabilirsiniz. Kısa zamanda alacağınız cevap sizin için bir ödüldür. Siberalan en az tek kollu bir kumar makinası kadar baştan çıkarıcıdır; burada ödül, yüzyüze olmayan ve anonim bir etkileşimde, bilinmeyen ve muhtemelen idealize edilen kişiler tarafından bilinmek ve dikkat çekmektir.

İnternet bağımlılarının sıklıkla ilk yıl kullanıcıları arasından çıktığı, zamanın ilerlemesiyle bu kişilerin bağımlılığında azal-

ma olabildiği bulunmuştur, internet 'kapanına' kısılmış kişiler, sorunu tanıdıklarında, ondan uzak durmayı deneyebilirler.

İnterneti bağımlılık derecesinde aşırı kullanan kişilerin hayatta başka aşırılıkları olup olmadığını da dikkatlice değerlendirmek gerekir. Sorunlu internet kullanımı olan kişilerin yüksek oranda depıesif bulgu gösterdikleri bildirilmiştir. Yirmi sorunlu internet kullanıcısı üzerinde yapılan bir çalışmada, bu durumun öznel sıkıntı, meslekî ve maddî bozulma ve ciddi psikiyatrik komorbidite (eş-hastalanma) ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu grupta internet kullanımının daha impulsif (dürtüsel) ve benlikle uyumlu olduğu bulunmuştur. Bu bulgular da aşırı ve sorunlu internet kullanımının DSM-IV tanısı açısından Obsesif Kompulsif Bozukluktan çok Dürtü Kontrol Bozukluğuna yakın olduğunu düşündürmektedir.
Kişiler bağlanmadan yapamadıkları internete girmeden önce gerginlik ve uyarılma hissetmekte, bağlandıktan sonra rahatlamaktadırlar. Bu küçük örneklem grubunda deneklerin yüzde 80'inin yaşam boyu bipolar bozukluk ya da şizoaffektif bozukluk[4] ölçütlerini karşılamış olması da ilginçtir.

Sorunlu ve aşırı internet kullanımının nasıl ilişkilendirileceği konusunda tartışmalar sürmektedir. Bağımlılık sözünün telaffuz edilmesi için ortada yeterli veri bulunmadığını söyleyen yazarlar, bu durumun daha ziyade özdenetim eksikliği olarak görülmesi gerektiğini bildirmektedirler. Kişilerin kontrol altına alabildiği bir durumu patolojize etmenin bir yarar sağlamayacağı dile getirilmektedir. İnternet ve bağımlılık sözcüklerinin yanyana anılmasından rahatsız olan bazı yazarlar, "İnternete bağımlıyız; havaya ve suya da!" cümlesiyle, bu durumu mizah konusu yapmaktadırlar.

4 Duygusal iniş-çıkışlarla kendisini gösteren, taşkınlık ve çökkünlükle belirgin bir ruhsal bozukluk.

Net o katlar geniştir vc öylesine hızla gelişmektedir ki, her bireyin deneyimi okyanusta bir damla gibidir. İnternet, bir tuşa dokunduğunuzda sizi nerelere götürebileceğini bilmediğiniz için bu kadar büyüleyicidir belki de. Her birimizin internet deneyimi birbirinden farklıdır ve bu deneyimler bize farklı bilgi ve yaşantılar bırakmaktadır. *Dualar.com* adıyla yayın yapan bir yerleşimde dua isteyen kişilere sanal diğer kişilikler dua göndermekte, onu manevî anlamda desteklemektedirler. Bir tür kendine yardım grubu olarak görülebilecek bu oluşum internet teknolojisiyle manevî alanı birleştirmeye çalıştığı için dikkat çekicidir. Bu noktada kültürler arası çalışmalara ihtiyaç vardır. Nasıl ki *Dallas* dizisi Kuzey Amerika'da ve Asya ya da Afrika'da farklı biçimlerde izlenmekte ve ondan çok farklı mesajlar çıkarılmaktadır, internet de farklı toplumlar tarafından farklı yaşantılanabilir. Sözgelimi, duygusal yakınlığın insan ilişkilerinde tayin edici rol oynadığı toplumlarda, sohbet odaları, kişisel iletişimler duyguya ve bağlanmaya nisbeten daha geniş bir yer verebilirler.

Yardım ihtiyacıyla bir online destek grubuna giren bir kişi, tümüyle yabancı olduğu kişilerden umulmadık oranda bir sıcaklık ve nezaket görmektedir. Bu duyguların ne kadar sahici olduğu sorgulanabilir, ama bu şekilde, başka türlü edinilemeyecek ve o kişiye gerçekten bir anlam ifade eden bağlılık ve dostluklar oluşabilmektedir.

İnternetin postmodern çağda benlikleri dönüştürdüğü dile getirilmiştir. Benliklerimizin artık akışkan, merkeziyetçilikten uzak, gelişmekte olan, çeşitli ve sürekli oluşum halinde olduğunu düşünmeye teşvik ediliriz. İnternette kimliğin *'akışkan* olduğunu söyleyen psikolog Sherry lırkle, sanal âlemde kişilerin benliklerini *tek ve bir* olarak algılamadıklarını,

aksine pek çok yönden oluşan bir benlik yaşantıladıklarım belirtir. Açılan her yeni pencere benliğin bir başka cephesini çağırmaktadır. Nette yapılanların bir bedeli yoktur; o halde, siberalan insanları 'heyecan verici benlikler oluşturmaları yönünde özgürleştirir.'

> Hubert Dreyfus ise şöyle yazmaktadır: "Hayat (artık) evrendeki ilgi çekici her şeye seyirci kalıp, bu tür eğilimi olan insanlarla iletişim kurarak can sıkıntısını defetmekten ibarettir. Böyle bir hayat şimdilerde bizin postmodern benlik dediğimiz, tanımlayıcı hiçbir içeriği ve sürekliliği olmayan, ancak bütün olasılıklara ve devamlı yeni roller almaya açık olan benliği yaratır." Dreyfus, Kierkegaard'ın diliyle konuşarak, oysa der, 'benliğin istediği, değişkenlik ve ihtişam değil, durağanlık, denge ve değişmezliktir.'

Kevin Robins ise, siberalan ve sanal gerçeklik şeklinde tezahür eden yeni teknolojik çevrelerin iç ve dış dünyalar arasındaki sınırları belirsizleştirdiğini ve bu ikisinin bir ve aynı olduğu yanılsamasına yol açtığını yazmaktadır:

> Sanal gerçeklikle ilişki kurmak için fiziksel ve gerçek benliğin askıya alınması gerekir, bu varlık koşulları altında da hayal ve edime bir sınır çizilemez, hayal edilebilecek ve yapılabilecek olana sınırlar çizecek bir Öteki yoktur, başka gövdeler mevcut değildir. Bu kendine yeterlik duygusu, dış nesnelerin inkârım beraberinde getirir.

Bu açıdan bakıldığında, sanal gerçeklik, yaşanan 'berbat' gerçekliğin bir olumsuzlaması, ondan bir kaçış, sevimsiz gerçeğin yerine güzel bir düşü ikame etme çabası olarak da görülebilir. Fiziksel dünyada bedenimizin edimlerinin sorumluluğunu üstlenmek mecburiyeti vardır, öte yandan sanal âlem bize sorumsuzluk için bir mazeret sunar. Ancak sorumluluğun olmadığı yerde sahihlik/otantisite de olmayabilir.

Varlığın sınırlarını aşmak için simülasyonu gerçeğe, gerçeği de simulasyona benzeten yeni bir kültürle karşı karşıyayız. Bu yüzden, postmodern benlik 'varlıkla *(existence)* ilgili ama oluştan (*becoming*) bihaber diye tanımlanmaktadır. Siberalanın bir düş mekânı olarak tanımlanması, bu yüzden, giderek daha anlamlı görünüyor.

Düş ve simülasyonun gerçekle karıştığı, iç ve dış dünyanın sınırlarının muğlaklaştığı postmodern zamanları anlamak için çok eski zamanlara, bilgi ve yaşantıda derinliğin ve sahiciliğin muteber olduğu bir zamana gitmeye ne dersiniz?

Büyük Zen ustası Chuang-Tzu rüyasında bir kelebek olduğunu gördü. Uyandığında kendisine şöyle sordu: "Ben az önce bir kelebek olduğunu düşleyen bir insan mıyım, yoksa şimdi bir insan olduğunu düşleyen bir kelebek mi?"[5]

5 BİLGİLENDİRME: Bu makalenin yazımında Patricia Wallace'ın 1999 tarihli kitabı The Psychology of Internet'ten (Cambridge University Press) geniş ölçüde yararlanılmıştır. Diğer kaynaklar Dreyfus (2002), Gabbard (2001), Kraut ve Ark (1998), Robins (1996), Suler (1996/2002), Turkle (1996, 1998), Shapira ve Ark (2000) ve Young (1996), kitabın sonundaki kaynaklar kısmında tam künyeleriyle verilmektedir.

Özgürlüğün Baş Dönmesi

Anksiyete: Özgürlüğün Baş Dönmesi

Düşünürlerin, şairlerin ve bilim adamlarının birbirlerinin dilini anladığı bir dönüşüme ihtiyacımız var. Kendi varoluşunu anlamlandırabilen insanların dünyayı da anlamlandırabileceğini, kendi varoluşlarını ışıklandırabilenlerin dünyayı da ışıklandıracağını hatırda tutmalıyız...

Türkçe'de 'bunaltı,' 'endişe' veya 'kaygı' kelimelerinde karşılığım bulan anksiyete, psikoloji ve psikiyatride önemli yer tutan bir kavramdır. Freud'dan bilişsel yaklaşımlara dek çağdaş psikolojinin farklı okulları anksiyeteyi farklı biçimlerde yorumlamış, biyolojik paradigmanın öne geçmesiyle psikiyatride de anksiyetenin biyolojik bileşenine ilişkin çalışmalar yoğunlaşmıştır.

Bu yazıda anksiyete kavramına varoluşçu düşünürlerin kazandırdıkları geniş içeriği ve buradan hareketle, varoluşsal psikolojinin anksiyeteyi ele alma biçimlerini analiz ederek bir sonuca ulaşmaya çalışacağız.

Kierkegaard ve Anksiyete

'Bütün zamanların en önemli ruhbilimcilerinden biri' olarak adlandırılan Soren Kierkegaard (1813-1855) varoluşçu düşüncenin de atası olarak kabul edilmektedir. 184l 'de

Alman filozof Schelling'in; Kicrkcgaard, Engels vc Burckhardt gibi kişilerin de aralarında olduğu bir dizi seçkin dinleyiciye verdiği Berlin dersleri, varoluşçu düşüncenin çıkış noktasını oluşturur. Schellin ve Kierkegaard'a ek olarak, varoluşçu düşüncenin bir kanadını 'hayatın düşünürleri' olarak kabul edilen Nietzsche, Schopenhauer ve Bergson, sosyolojik kanadı ise Çeuerbach ve Marx oluştururlar. Paul Tillich varoluşçu düşüncenin çabasını 'insanların gerçeklikten yabancılaştığı bir ortamda, hayata yeni bir anlam bulmanın umutsuz gayreti' olarak tanımlar (May 1977, Tillich 1952).

Kierkegaard, Nietzsche ve onları izleyenler Batı kültüründe gerçeklik ve doğruluk arasında açılan uçurumu önceden görmüş ve Batı insanını, gerçekliğin soyut bir biçimde anlaşılabileceği yanılsamasından geri çağırmışlardı. Ancak antirasyonel ya da antientellektüel de değillerdi. Bu düşünürlere göre, insanı yalnızca özne ya da nesne olarak görmek, yaşayan insanın kaybedilmesi anlamına gelir. Varoluş yalnızca bilişsel yaşantının nesnesi değildir. O, yaşantılanır; yakinen yaşama tecrübesinin ta kendisidir. Varoluşçu izlek, Kierkegaard'dan başlayarak, modern kültürün hayatı bölmelere ayıran doğası içinde, yaşayan insanı yeniden keşfetmenin dâvâsım gütmüştür. İnsan yalnızca dış gerçeklikleri gözleyen bir özne değil aynı zamanda gerçekliği inşa eden bir bilinçtir (May 1983, Yalom 1980).

Kierkegaard geleneksel rasyonalizmi sun'î olduğu gerekçesiyle reddeder. Hegel'in soyut düşünceyi gerçeklikle özdeşleştiren sisteminin insanlık durumunun gerçekliğini görmezden gelen bir aldatmaca olduğunu ileri sürer. Düşünce irade ve duygudan boşanamaz ve 'hakikat ancak kişi onu inşa ettiği sürece vardır'. Böylece Kierkegaard gerçekliğin yalnızca bir düşünce değil, bir duyuş ve eylem olarak da yaşanabileceğini

söylemektedir. İnsanın dikkatini iç tecrübenin gerçekliğine çekerek, akıl ve duyguyu birbirinden ayıran I)cscartes'çı duvarı delmek ister Kieıkegaard. Bireysel özgürlük, kısıtlama ve zorluklardan kurtulma çabasından ayrı bir yerde durur. Kısıtlamalardan özgürleşme çabası Rönesans'tan modern endüstri toplumuna dek özgürlüğün başat kavramlaştırılma biçimi olagelmiştir. Kierkegaard için özgürlük kişinin öz (kendi) farkındalığının artması ve bir benlik olarak sorumlu davranabilme kapasitesidir. Bu kendi imkânlarımızı hem kişisel gelişimimizde hem de dostlarımızla olan bağlarımızı derinleştirmemizde seferber edebilme yeteneğidir, imkânların böylesi bir seferberliği yeni denizlere yelken açmak, yeni yolculuklara çıkmak demektir.

İşte bu yüzden Kierkegaard özgürlüğün her zaman anksiyeteyi potansiyel olarak içinde barındırdığını söyler. Kierkegaard, Freud'dan yaklaşık bir asır önce insan ruhunun bazı temel dinamiklerine ışık tutmuş ve 1844'de yayınladığı *Anksiyete Kavramı* adlı kitapçıkla, anksiyeteyi özgün bir bakış açısıyla ele almıştı. Anksiyete Kierkegaard'a göre, her zaman özgürlüğe yönelimli olarak anlaşılmalıdır. Özgürlüğü insan gelişiminin amacı olarak tanımlayan düşünür, özgürlükle insanın önünde serili imkânlara atıf yapmaktadır. İnsan önünde yeni imkânlar bulabilen, bu imkânları değerlendiren, onları gerçekleştirebilen kişidir. Her imkânın gerçekleşmesinde anksiyete saklı olarak vardır. İmkân yani yapabilirim' gerçekleşmeden önce, ara durak anksiyetedir. Anksiyete, Kierkegaard'a göre özgürlüğün başdönmesi'dir. Burada anksiyetenin nevrotik/patolojik bir varoluş biçimi değil insanlık durumuna içkin bir yaşantı olarak kavramlaştırıldığını hatırda tutmamız gerekir. Bir bireyin özgürlük potansiyeli ne kadar fazla ise anksiyetesi de o kadar fazla olacaktır.

insana mahsus bir özellik, kendi imkânlarının ayırdına varabilme yeteneğidir. Çocuğun kendisinin Farkına varması, kendi arzu ve amaçlarını fark etmesi ebeveynleriyle çatışmasını zorunlu kılabilir. Bireyleşme bazen çevreyle birlikte ve bazen de ona karşı bir tavır takınabilmenin anksiyetesiyle yüzleşmekle olabilir. Özgürlük sadece çevresel koşulların getirdiği kısıtlamalardan bir kurtuluş olarak anlaşılmamalıdır, o kişinin varoluşunun her ânında kendi kendisiyle nasıl bir ilişki kurduğuna da bağlıdır (May 1958, May 1977). Bireysel gelişim içinde her yaratıcı imkân geçmişin bir ölçüde öldürülmesi, geçmiş biçim ve kalıpların kırılması üzerine kuruludur. Bir adım ileri gitmek kişiyi önceki dostlarından yalnızlaştırabilir, yola çıkan kişi aşina ve emin bulduğu bir ortamın elinden kayıp gittiğini görebilir. Ancak kişi kendiliğini, yaşadığı tüm çatışma, yalnızlık, anksiyete ve suçluluğa rağmen bir adım öne çıkmakla inşa edecektir. O adımı atmamak nevrotik anksiyeteye teslim olmak demektir.

Nevrotik anksiyete özgürlükten korkan kişinin teslimiyetiyle ortaya çıkar. Teslimiyet yaşantı ve farkındalığa açılan pencerelerin kapanması demektir. Kierkegaard'ın nevroza karşılık olarak kullandığı *kapanmışlık (shut-upness)* ifadesi, kişinin yalnızca dış dünyaya değil kendi kendisine de kapanmasını ifade eder. Kapanmış kişinin bir iletişim ya da duygusal alış veriş çabası yoktur, öte yanda özgürlük sürekli iletişim demektir. Kişi kendi içinde derinleşirken dostlarıyla da anlamlı ilişkiler ağını geliştirecek ve genişletecektir. Kierkegaard'a göre nevrotik anksiyetenin iki kaynağı kişinin kendi içinde ve dostlarıyla yaşadığı ahenksizliktir. Bu iki sorundan birisini yenmek ötekisinin de üstünden gelinmesine yardımcı olacaktır. Ancak kişi yalnızlık ve anksiyetenin tehdit edici yaşantılarıyla yüzleşip onları aşmaya cesaret edemezse, bu sorunun da üstesinden gelemez.

Bu açıdan Kierkagaaıd m anksiyeteyi bir öğretmen olarak görmesi çok anlamlıdır. Anksiyete gerçekliğin kendisinden daha iyi bir öğretmendir; zira gerçeklikten kaçabilir ya da onu görmezden gelebilirsiniz, oysa anksiyeteyi hep içinizde taşırsınız (May 1979). Kierkegaard ın temel problemlerinden biri bir kişinin kendisi olma iradesini nasıl göstereceğidir. Kendisi olma gayreti kişinin asıl uğraşısı olmalıdır ve burada irade sözcüğü, kişinin kendisine dair farkındahğını artırma yolunda bir kararlılığı ifade eder. Bu modern psikoterapinin diline aşina olanlara yabancı gelmeyecektir. Terapinin temel amaçlarından biri içsel çatışmaları temizleyerek öz farkı n-dalığı (self-awareness) artırmaktır. Düşünüre göre, kişinin kendi olması bireyin anksiyeteyle yüzleşme ve ona rağmen ilerleyebilme yeteneğine bağlıdır (May 1977).

Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete

Anksiyete insanın varlığına içkin bir ontolojik özelliktir. O varlığın merkezine, benim insan olarak özüme yönelik bir tehdittir. Bu yönüyle anksiyete yakında duyumsanan bir hiçlik ya da yokoluş yaşantısıdır. Anksiyete, birey yeni bir potansiyel ya da imkânla karşı karşıya kaldığında ortaya çıkar: Kişinin varlığını gerçekleyeceği yeni bir ihtimal vardır ancak bu ihtimal, içinde bulunulan durumdaki güvenlik duygusunun feda edilmesini gerektirir. Anksiyete yokoluş tehdidiyle birlikte yeni bir varoluş imkânıdır. Eğer kişi kendi imkânlarını görmezden gelir ve potansiyellerini inkâr ederse suçluluk durumuna girecektir. Suç da o halde insan varlığının yine ontolojik bir özelliğidir. (May 1983).

Paul Tillich (1932) de benzeri bir şekilde anksiyeteyi Varlığın muhtemel bir yokluğu fark etmesi' olarak tanımlamaktadır. Anksiyete yokoluşun varoluşsal iarkındalığıdır. Burada

varoluşsa! anksiyete yaratan durum hiçliğin soyut bilgisi değil, yokoluş ya da yokluğun kişinin kendi varoluşunun bir parçası olarak farkına varılmasıdır. Faniliğin gerçekleşmesinden ya da başkalarının ölümünün yaşanmasından çok, bu olayların bıraktığı izlenimle bir gün öleceğimizin farkına varmak insanda anksiyete yaratır. Anksiyete sonluluktur: Kişinin kendi sonluluğu/geçiciliği olarak yaşanan sonluluk (Tillich 1952).

Yokluk olumsuzladığı varlığa bağlıdır. Ontolojik olarak varlığın yokluğa bir önceliği vardır. Paul Tillich'e göre yokluk varlığı üç yönde tehdit eder ve böylece üç tip anksiyete belirir: Ölüm ve sonluluk anksiyetesi, boşluk ve anlamsızlık anksiyetesi, suç ve kınanma anksiyetesi. Her üç anksiyete de varoluşsaldır ve nevrotik bir işleyişi göstermezler.

Ölüm anksiyetesi en temel, en evrensel, en kaçınılmaz anksiyetedir: Yokluk her yerde hazır ve nazırdır, bu yüzden de yakın bir ölüm tehdidi olmasa bile anksiyete meydana getirir. Yokluk insanı bir bütün olarak tehdit eder. Onun ontik anlamda kendini gerçeklemesi kadar mânevi anlamda kendini gerçeklemesi de yokluk tehdidinden pay alır. Manevi anlamda kendini gerçekleme, bir insan değişik anlam kürelerinde yaratıcı biçimde yaşarsa olur.

Anlamsızlık anksiyetesi nihâî bir gayenin, tüm anlamları anlamlandıran bir anlamın yitirilişinden köken alır. Bu anksiyete simgesel ya da dolaylı olarak da olsa varlığın anlamı sorusuna verilecek cevabın yitirilmesiyle kendisini gösterir. İnsanı anlamsızlık uçurumunun kenarına getirip bırakan şey boşluk anksiyetesidir. Sonlu bir varlık olan insan, bütün sınırlamaları içinde kendi hayatının dizginlerini eline almalıdır ve bu da ancak sorumluluk duygusuyla olur. Hayatının dizginlerini eline almayan, kendisini akışa bırakan kişi de

anksiyetenin üçüncü boyutuyla, suçluluk anksiyetesiyle baş başa kalır (Tillich 1952).

Rollo May (1953), anksiyetenin bir torpido gibi bizi en derinden, tam da kalbimizden vurduğunu söyler. Zaten ancak o derin seviyede biz kendimizi bir kişi ya da nesneler dünyasında bir özne olarak algılarız. Bir savaşta düşman ön cepheye saldırdığı sürece askerler çözülmez, savaşı sürdürür. Ne zaman ki merkez ile cepheler arasında haberleşme çöker, ordu yönünü yitirir ve askerler paniğe kapılır. İşte nevrotik anksiyetenin insana yaptığı tam da budur: Şaşkınlığa sürükler, ne ve kim olduğu bilgisini geçici olarak iptal eder, etrafındaki gerçekliği berrak biçimde görmesini engeller. Bu şaşkınlık -kim olduğumuz ve ne yapmamız gerektiğine dair bu karmaşa- nevrotik anksiyeteyle ilgili en acı şeydir.

Fakat burada olumlu bir taraf da vardır: Nasıl patolojik anksiyete bizim kendimize dair farkındalığımızı yok ediyorsa, kendimizin farkına varmak da anksiyeteyi yok eder. Kendimize dair ne denli güçlü bir bilince sahip olursak, anksiyeteyle başa çıkmak da o denli kolay olacaktır. Nevrotik anksiyete içimizde çözülmeden kalmış bir çatışmanın belirtisidir ve çatışma orada olduğu sürece nedenlerini fark etme ihtimalimiz vardır.

Savaş metaforuna dönersek, anksiyete bir benlik olarak kendi kuvvetimizle bir benlik olarak kendi varlığımızı tehdit eden tehlike arasındaki savaşın bir kanıtıdır. Tehdidin kazanması, bilincimizin, farkındalığımızın teslimiyeti demektir (May 1953).

Normal ve Patolojik Anksiyete

Paul Tillich (1952) patolojik anksiyete ile varoluşsal anksiyete arasında bir ayrım yapmakta ve anksiyeteyle yüzleşebilmek için kişinin olmak cesareti'ni göstermesi gerektiğini

yazmaktadır. Anksiyetc, üzerine cesaretle gidilebilecek bir nesnesi olsun için korkuya dönüşmek ister. Cesaret anksiyeteyi ortadan kaldırmaz ancak kişinin yokluk anksiyetesini üstlenmesini sağlar. Cesaret yokluğa rağmen kendini gerçekleştirmektir. Anksiyete yönümüzü cesarete doğru döndürür; zira diğer seçenek umutsuzluktur. Cesaret anksiyeteyi üstlenerek umutsuzluğa karşı koymak demektir. Anksiyetesini cesaretle üstlenmeyen kişi yoğun bir umutsuzluktan kaçmak için nevroza sığınır ve kendisini ancak kısıtlı bir ölçekte gerçekleştirebilir. Nevroz yokluktan kaçmak için varlığı inkâr etmenin yoludur. Nevrotik kişi yokluğun tehdidine sıradan insana oranla daha duyarlıdır. Yokluk aynı zamanda varlığın sırrını da ifşa ettiği için, nevrotik kişi sıradan insana oranla daha yaratıcı olabilir (Tillich 1952).

Rollo May'e (1979) göre, normal anksiyete, tehditle orantılı, represyon içermeyen, bilinç seviyesinde yapıcı bir şekilde yüzleşilebilen bir anksiyetedir. Öte yanda nevrotik ansiyete, tehdidin büyüklük ya da küçüklüğüyle orantısızdır, represyon ve diğer çatışma biçimlerini içerir ve ancak bilinç ve etkinliğin çeşitli biçimlerde bloke edilmesiyle üstesinden gelinir. Yalnızlıktan kaçmak için sürüye uyum sağlamak özgün normal anksiyetenin nevrotik olana dönüşümü demektir. Normal anksiyete insanın sonluluğuyla ilgilidir. Her insan ne zaman olduğunu bilmese bile bir gün öleceğini bilir; ölüm ve sonluluğa dair bu bilginin verdiği anksiyete onu hayatı anlamlandırmaya yöneltir.

Rollo May'e göre terapinin amacı, hastayı anksiyeteden kurtarmak değil; onun normal anksiyeteyle yapıcı bir biçimde karşılaşmasını sağlamak için, kişiyi nevrotik anksiyetenin pençesinden almaktır. (May 1979).

Tillich (1952) ise varoluşsal anksiyete ile patolojik anksiyete arasındaki ilişkiyi şöyle özetlemektedir:

1. Varolıışsal anksiyetenin ontolojik bir özelliği vardır ve ortadan kaldırılamaz, ancak olmak cesarcri'yle onunla yüzleşilebilir.
2. Patolojik anksiyete benliğin varoluşsal anksiyeteyi üstlenememesinin bir sonucudur.
3. Patolojik anksiyete kişinin kısıtlı, sabit ve gerçekçi olmayan bir temelde kendini gerçeklemesine ve bu temelin zorunlu bir savunmasına yol açar.
4. Patolojik anksiyete, kader ve ölüm anksiyetesiyle ilişkili olarak gerçekçi olmayan bir güvenlik, suç ve kınanma anksiyetesiyle ilgili olarak gerçekçi olmayan bir mükemmeliyet, şüphe ve anlamsızlık anksiyetesiyle ilgili olarak gerçekçi olmayan bir kesinlik üretir.
5. Patolojik anksiyete tıbbî sağaltımın, varoluşsal anksiyete manevi yardımın alanına girer. Her iki türlü yardımın amacı da insanların kendilerini tam anlamıyla gerçekleştirip olmak cesareti'ni gösterebilmelerini sağlamaktır.

Umutsuzluk ve Suç

Umutsuzluk imkânı Kierkegaard'a göre insanın hayvanlara olan üstünlüğüdür. İnsanın ruhsal anlamda kendini gerçekleştirebilmesi, bu imkânın var olmasını, etkin bir biçimde onunla yüzleşilebilmesini ve sonunda umutsuzluğun tüketilmesini gerektirir (Hannay 1989). Umutsuzluk Kierkegaard'a göre kişinin kendisi olmak istememesinden de kaynaklanabilir.

Seçiş, Kierkegaard için, varoluşun ayrıcalıklı ânıdır. Seçiş için yaratılmış bir insanın durumu, ancak riske girebilen bir varlığın durumu olabilir. Kierkegaard'a göre 'insan seçişi seçmeden umutsuzluğa kapılamaz'. Umutsuzluğun kışkırtıl-

ması varoluşsal karara götürür. 'Tüm ruhunla ve düşüncenle umutsuzluğa kapıl diye yazar, '...Umutsuzluğa kapılan sonsuz insanı bulur.' (Mounier 1986, Kierkegaard 1989).

Paul Tillich (1952) ise umutsuzluğu 'son istasyon' olarak betimler. Kimse onun daha ötesine gidemez. Orada artık gelecek görünmez, yokluk mutlak zaferini kazanmıştır. Umutsuzluğun acısı, varlığın -farkında olarak- yokluğun gücüne teslim olmasıyla belirir. Eğer anksiyete sadece kader ve ölüm anksiyetesi olsaydı iradi ölüm umutsuzluğu savuşturmaya yeterdi. O zaman gerekli olan olmamak cesareti' olurdu. Ancak umutsuzluk aynı zamanda suç ve kınanma umutsuzluğudur, içimizde yaşanmadan bekleyen bir hayatın suçunu duyarız.

Bu anlamda Rollo May bilinçdışı kavramına farklı bir açılım getirir: Bilinçdışı kişinin hayata geçiremediği, gerçekleştiremediği bilme ve yaşama potansiyelidir. Bu anlamda Varoluşsal suç'un olumlu ve yapıcı doğasına dikkat çeker: 'Varoluşsal suç bir şeyin ne olduğuyla ne olması gerektiği arasındaki farkın algılanmasıdır.' O yüzden varoluşsal suç ruh sağlığı için bir engel oluşturmaz, hatta varoluşsal suçun bir ölçüde gerekli olduğu dahi söylenebilir. Suç, imkân ve potansiyelle yakında ilgilidir. 'Bilincin çağrısı' işitildiğinde kişi otantik (hâlis, sahici) imkânı gerçekleştiremediği sürece suçludur (Yalom 1980).

Anksiyete ve Değerler

İnsan anksiyetesinin ayırt edici vasfı insanın değer veren bir varlık olmasından kaynaklanır. Bu varlık hayatı ve dünyayı simge ve anlamlarla yorumlar ve bunları bir benlik olarak kendi varlığıyla özdeşleştirir. Anksiyete bir benlik olarak varlığına temel kabul ettiği bir değere yönelik tehdidin yol açtığı bir endişe olarak da tanımlanabilir. Bu değer ister

haşarı olsun, ister aşk, doğruyu söyleme özgürlüğü ya da iç sesine kulak verme, belirli değerler insanlar için yaşama nedenini oluştururlar ve böylesi bir değer tahrip edildiğinde kişi kendi varlığının da benzeri bir şekilde tahrip edilebileceğini hisseder. 'Ya özgürlük, ya ölüm!' sözünde ifade edilen duygu marazı olarak etiketlenemez. Bazı insanlar başka bir değere teslim olmaktansa ölmeyi yeğlerler. Böylesi bir tavır nevrotik bir tutum olarak değil, bütünüyle İnsanî bir tavrın en olgun hali olarak değerlendirilmelidir.

Nietzsche, Jaspers ve diğer varoluşçular dünyevî yaşantının tek başına tatmin edici ve anlamlı olmadığını, kişinin daha doyurucu ve anlamlı bir yaşantı için hayattan daha aziz bildiği bir değeri bilinçli olarak seçmesi gerektiğini söylemişlerdir. (May 1953, May 1979). Martin Buber (1974) kişisel sorumluluğun olduğu yerde o sorumluluğun yerine getirilememesinden doğan bir suçluluğun da olacağını söyler. Varoluşsal suç insan dünyaya meşru bir cevap üretemediğinde ortaya çıkar.

Yine Kierkegaard'a açılan bir sokaktayız: Hangi değer ya da ölçütler benimsenmelidir ki hayat anlam kazansın?

Kierkegaard insanların sürekli nasıl yaşamaları gerektiği sorusuyla yüzleştiklerini söylerken Heidegger'le buluşur. Hayata anlam katan, dünyaya meşru bir cevap üreten bir değer insanın tüm diğer seçimlerini de etkileyeceği için hayatın bütününü kuşatacaktır. Kirkegaard hayatın anlamı sorusuna ancak dinin cevap verebileceğini düşünür. İktidar ya da servet peşinde koşmak gibi arzular da anlam arayışına bir kerteye dek cevap verebilir ancak arzular değişebilir ya da kaybolabilir. O halde hayatı sadece bir arzuya bağlı olarak yaşamak onu anlamdan mahrum bırakmak olacaktır. Kierkegaard'ın felsefî takma adı Johannes Climacus'a göre kendimizi kandırmaktan ancak hayatlarımızı seçme yeteneğimiz üzerine inşa etmekle

kıntıılabiliiiz. I Iay;ıt ancak onun dışında bir şey tarafından anlama kavıışturulabilir çiinkü ancak onun dışında bir şeye hayatımı bağlayabilirim. Ancak 'Mutlak İyiye bağlanmakla sonlu iyiliklerin önemi azalır ve varoluşun sorusuna cevap verebiliriz. Bu mutlak iyi Climacus'a göre Tanrının diğer adıdır ve varoluşumuzun her ânının anlamlandırmak için hayatlarımızı bir bütün olarak Tanrı yla irtibatlandırmamız gerekir.

Heidegger bu kavşak noktasında Kirkegaarddan ayrılır. Ona göre insan ölümü değerli bir imkân olarak anlamakla ve yaptığı her varoluşsal seçimde onunla karşılaşabileceğini bilmekle otantik (hâlis,sahici) ve bütüncül bir hayatı yakalayabilir. Heidegger, 'İnsan hayatının anlamı nedir?' sorusunun hayatın görmezden gelinemez önemde bir kısmını teşkil ettiği ve bu soruyla yüzleşmenin hayatın sonluluğunu kabul etmekle mümkün olabileceğini söylerken Kierkegaard'la uyuşur ancak bu sonluluğun ötesinde bir alan ya da Varlık fikrine katılmaz (Mulhall 1996).

Kirkegaard'a göre masumiyet, her insanın sahip olduğu ve suç işlemekle yitirdiği bir kişilik özelliğidir. Masumiyet bir sıçramayla yitirilmiştir, niteliksel bir değişimle, birey tarafından seçilmiş bir günah işleme kararıyla. Kirkegaard masumiyeti kişinin kendisi ve çevresiyle barışık ve uyum içinde olduğu bir durum olarak tarif eder. Masum ruh bir öz bilinçlilikle bir hiçe dönüşme ihtimalini fark eder. Bu bilinmeyen karşısında ego anksiyeteye kapılır. Masum kişi anksiyeteye âşık olduğu,sevdiği ya da arzu ettiği için kapılmaz, seçtiği için kapılır. Anksiyete özgürlüğün gerçekliğidir, *bir şey ya da hiçbir şey olma* özgürlüğünün... (Perkins, 1969).

Kirkegaard'ın anksiyeteyi bir öğretmene benzetmesi gibi Heidegger de onu öğretici, kendine döndürücü bir imkân

olarak değerlendirir. Anksiyete ona göre Dasein'ı düşmüş halinden ve onlar' arasında kaybolmuşl uğun dan kurtarabilir; anksiyete Dasein'ı kendisine geri döndürür varoluşu kendisine dert edinen ve birey olmayı becerebilen bir varlığa. Dasein kendi varlığıyla yüzleşmekten kaçmak için günlük olayların ve nesnelerin içine de gömülmüş olsa mevcut hallerinin ötesindedir, onlardan başkadır ve asla evinde değildir. Anksiyete hiçliğin yakınlığım, kendi varlığının yok-varlığını bizzat üstlenmektir. 'Ölüm yönelimli varlık' özde kaygıdır ve ölümü ya korkuya ya da asaletli aldırmazlığa dönüştürerek bu kaygıdan bizi soyanlar aslında bizi hayatın kendisine yabancılaştırırlar (Steiner 1996).

Heidegger'e göre anksiyete yokluğu ve sınırlılığı ifşa etmekte ve destekleri yıkılmış bir dünya açığa çıkarmaktadır. Ölümün varoluşsal gerçekliği insana kısa ve geçici olan varlığım tanıtır. Vicdan Dasein'ı kendi kaçınılmaz suçluluğu ile tanışıklık kurmaya davet etmektedir. Bütün bunlara rağmen insan sınırlılıklarının ötesine varmalı ve kendi varlığını olumlu hale getirmelidir. O bunu karar vermekle başarır... Gerçek ben karar vermekle geleceğe yönelir. İnsan son imkânı olan ölümün ışığında kendini değerlendirdiği ve bütün varlığıyla an içinde seçimde bulunduğu zaman benliği bütünlüğe kavuşur.
Böyle bir ben, tam ve gerçektir (Magill 1971).

İnsan ve Zaman

İnsanın zamanla bağı onu diğer varlıklardan ayırır. Geçmişi ve geleceği bugüne taşıyabilmek insana mahsus bir özelliktir.
İnsan zamanın çitlerini aşarak kendi tecrübesini uzak geçmişin ışığında değerlendirebilir, geçmişin bilgisini bugünkü edimlerinde kullanabilir, hatta geleceğini yüzyıllar öncesinin bilgisinden yararlanarak inşa edebilir. Saat zamanı *Mitıueltde*

yani kişisel ilişkiler ve sevgi kipinde önemini yitirir. Sözgelimi bir kişiye duyduğunuz sevginin şiddeti o kişiyi ne kadar zamandır tanıyor olduğunuzla ilgili değildir. Bunun gibi kişinin içgörü, farkına varış ve özbilinçlilik dünyası olan *Eigenurelt'de* de saat zamanının bir önemi yoktur. Farkındalık ya da içgörü; ani, kendiliğinden, hemencecik olur ve zamandan münezzehtir. Bir içgörü ya da kavrayış birdenbire ortaya çıkar ama zamanın ilerlemesi onu daha da berraklaştırmaz, hatta çoğu kez zamanın ilerlemesiyle o ilk fark edişin berraklığı kaybolur.

Varoluşçu psikiyatristlere göre, en derin psikolojik yaşantılar kişinin zamanla bağını sarsan yaşantılardır. Ciddi anksiyete ve depresyon zamanı hükümsüz kılar, geleceği yok eder. Kişi anksiyete içinde olmadığı bir geleceği hayal edemez. Zaman işlevinin bozulmasıyla nevrotik bulgular arasında yakın bir ilişki vardır. Sözgelimi represyon (bastırma) düzeneği geçmişle bugün arasındaki mutad ilişkiyi bozar. Geçmişini bugünün bilinçliliği içinde yaşatmak kişi için acı verici yahut tehdit edici olduğundan, kişi geçmişini kendi içinde bir yabancı cisim gibi taşır. Ona ait değilmiş gibi taşınan bu geçmiş kimi zaman nevrotik bulgularla ifade imkânı bulur.

Varoluşçu analistler zamanı psikolojik tablonun tam merkezine yerleştirdikten sonra, insanın başat zaman kipinin bugün veya geçmiş değil gelecek olduğunu öne sürerler. Kişilik ancak geleceğe yönelik izleği içinde anlaşılabilir. İnsan sürekli oluş halindedir, sürekli geleceğe doğar. Benlik taşıdığı potansiyellerle birlikte değerlendirilmelidir. İnsan patolojik anksiyete ya da başka nevrotik sınırlamalara kapılmadığı ve kendisinin farkında olduğu sürece daima dinamik bir kendini gerçekleştirme süreci içindedir, keşfetmeye, kendini yenilemeye, geleceğe hamle etmeye açıktır (May 1958, May 1983).

Kategorik zaman saat ve takvimlerle ölçülür, oysa varoluşsal zaman gözlenen değil yaşantılanan, içinde yaşanılan zamandır. İnsan zaman duygusunu yok edebilirse zamanın getireceği nihai ayrılıktan, ölümden de kaçabilir. Zaman duygusu benliğe var olduğunu telkin eder; anıların varlığı, ego tarafından bir zamansızlık yanılsaması yaratmakta kullanılabilir. Zaman algısı daima gerçeklikle ve onun sınırlamalarıyla bir yüzleşme olduğundan, bellek geçmişte olmuş her şeyi bugüne taşımaya, böylece zamanı sıfırlamaya meyleder. Bütün insanların bilinçdışında bir zamansızlık duygusu vardır (Mann 1973). Varoluşçu analiz geçmişin determinizmine sığınmayı ve insanı tarihsel güçlerin üzerine etkidiği pasif bir organizma, çaresiz bir kurban olarak görmeyi şiddetle reddeder. Geçmişi anlamlandıran bugün ve gelecektir. Geleceğini kendi seçimleriyle inşa eden ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenen, ölümün ve hayatın farkında olan bireylerde, zamansızlık yanılsamasına duyulan ihtiyaç azalır.

Seçmek

Seçmek, karar vermek önemlidir; çünkü her evet için bir hayır vardır. Bir şeye karar vermek başka bir şeyden vazgeçmek demektir. Pişmanlık elden giden fırsatlar nedeniyle her karara eşlik edebilir. Karar almak acı verir çünkü imkânların sınırlılığını gösterir ve sınırlılık gerçeği varoluşsal anksiyeteyle başlıca başa çıkma biçimlerimizden biri olan 'özellik' düşüncemizi tehdit eder. 'Diğerleri sınırlamalara maruz kalsa da ben biriciğim, özelim ve doğa kanunlarının ötesindeyim' yanılsaması yara alır. Kişi karar vermek suretiyle imkânların sınırlılığıyla yüzyüze geldiğinde dünyadaki varlığının biricik olduğu efsanesi de sarsılır.

Seçim yapma ya da karar verme kişisel sorumluluğu ve varoluşsa! yalnızlığı kabul edebilmeyi gerektirir. Karar yalnız bir edimdir, o bizim kendi cdimimizdir, kimse bizim için karar veremez. Karar vermek kişinin bir ve biricik hayatım bir muhasebeden geçirmesini gerekli kılar. Bu yönüyle sorumluluk iki kenarı keskin bir kılıç gibidir: Kişi hayat durumunun sorumluluğunu kabul eder ve değişmeye karar verirse, geçmiş hayatındaki enkazın da sorumluluğunu tek başına üstlenmek ve hayatını çok önce de değiştirebileceği gerçeğini kendi kendisine itiraf etmek zorunda kalır (Yalom 1980).

Ölüm ve İnsan

Heidegger'e göre anksiyete insanın sınırlılığı gibi, onun geçiciliğini de ortaya çıkarır yani onun ölüm yönündeki varlığını... Heidegger'in fenomenolojik analizinde incelenen ölüm yahut 'ölüm döşeği' ölümü, biyolojik hayatın sonu değildir. Ölüm, Dasein'ın bulunduğu durumla ilgili imkânların sınırında, teslim olacağı bir varoluş yönüdür. Ölüm, bütün hayatı kucaklayan ve ona sorumluluk getirerek değer katan bir fenomendir. 'Dünya içinde varlık' olarak kesin ve değişmez sınırını önceden görme imkânına sahip olan Dasein, kendi akıbetine öncülük eden sınırlı imkânların ışığında kendini keşfeder, bu imkânlar dolayısıyla sorumluluk yüklenir ve kendini vehimden uzak bir bütün olarak seçer.

Daha önce de Kierkegaard tarafından öğretildiği gibi, ölüm hayata sorumluluk vererek onu anlamlı ve değerli yapar. Ölümün önceden duyulması her seçime varoluşsal bir anlam katar (Magill 1971). Ölüm bir ilinek değildir; sıradan düşüncenin inanmak istediği gibi dışarıdan gelmez; ölüm bizim en yüce imkânımızdır. İnsan varoluşu ölüm-için-varlıktır. Ölüm yaşamın sonunda değildir, yaşamın her anında, yaşamın kendi-

sinde var olur (Mounier 1987). Kimse başkasının ölümünü ölenden uzaklaştıramaz. ()lmek her Dasein'ın zamanı gelince *kendi başına* katlanması gereken bir şeydir (Heidegger 1 962).

Biz bu dünyaya 'fırlatılmışız' diye iddia eder Heidegger. Bizim dünya-içinde-varlığımız bir fırlatılmışlıktır. Kişisel seçim olmadan, hiçbir önbilgi olmadan içine fırlatıldığımız dünya bizden önce vardı ve bizden sonra da olacak (Steiner 1996). Ölümün farkında olmak insana *'dünyada evinde olamama* yaşantısı verir. Ölüm kişiyi bir varoluş halinden daha yükseğine taşıyabilen bir katalizördür: Ölümün farkındalığı kişiyi süfli uğraşılardan uzaklaştırır ve hayatına yeni bir anlam, bir derinlik katar. Ölüm bize varlığın ertelenemeyeceğini hatırlatır, insan ölümle yüzleşecek kadar şanslıysa, hayatı bir imkân, ölümü de 'imkânın artık mümkün olmaması' olarak değerlendirebilir ve hayatını son anına dek değiştirebileceğini fark eder (Yalom 1980).

Medard Boss (1983) da insanın ölümle kuracağı en onurlu ilişkinin ondan kaçmak ya da saklanmak değil, faniliğin sürekli bir farkındalığı olduğunu söyler. Ancak böyle bir Dasein, kendisini gündelik hayatın şey ve ilişkilerine teslim etmez ve kendine döner. Varlığın ölümlülüğü, ölümün dış dünyadan gelen desteklerin kaybedilmesi anlamına geldiğini ve bu yüzden Dasein için son bir imkân olduğunu gösterir. Her varlık kendi ölümünde tam bir yalnızlık içindedir. Bu içgörü pasif bir kaderciliğe yol açmaz; tam tersine, faniliği en belirgin ve kesin bir varoluşsal imkân kabul etmekle, insan varlığının her bir dakikasının sorumluluğunu fark eder. İnsan sonlu ve ölümlü olmasaydı eğer, hiçbir şeyi elinden kaçırmış olmayacaktı. Ancak ölümlü bir varlık için hiçbir olay tamamen aynı şekilde iki kez cereyan etmez (Boss 1983).

Sonuç

Van der Leeuvv (1980) modern zamanların temel eğilimlerini şöyle özetler:

1. Büyük bir bilgi seli altında kalan insanların bağımsız düşünme alışkanlığını terk etmeleri ve yüzeyselleşmeleri, insanların sessizlik, yalnızlık ve mahremiyetlerinin tehlike altına girmesi;

2. Toplumun temeli olarak ailenin rolünde değişiklikler, anneliğin giderek daha çok ihmal edilmesi;

3. Reklamların baştan çıkarıcılığının toplumda başat rol oynaması, çabuk tatmin olmanın özendirilmesi ve tam anlamıyla tatminin mümkün olduğu yanılsamasının yaratılması;

4. Heyecan, üyarılma, duyguların kısa patlamaları ve çabuk boşalma konusunda giderek artan bir arayış ve bunun, çocukların kollandığı, sıcak ve güzel duyguların geliştirilme çabasının yerini alması;

5. Toplumda uzun süredir durağan olan ölçütlerin kırılması ve bireyleşme yaşantısının önünün açılması.

Christopher Lasch (1979) ise buna 'narsisizm kültürü' adını vermektedir. Ahlaki rehberlik sistemi olarak ailenin çöküşü, çatışmalarla yüzleşmek yerine uzlaşmayı seçmek ve içgüdüsel tatminin tırmandırılması, 'narsisizm kültürü'nün sacayaklarını oluştururlar. Kapitalizm ciddi bir kültürel/psikolojik yıkıma yol açmış ve kendimize yardım ya da kendimizi terbiye etme yetilerimizi yok etmiştir. Toplumsal baskılar egoyu işgal ettikçe, büyümek ve olgunluğa erişmek giderek daha müşkül bir hâl almıştır. İmgeyle gerçeğin birbirine karıştığı bu dünyada gerçekliği düşlemden, gerçekte ne olduğumuzu tükettiğimiz ürünlerin bize olduğumuzu söylediği şeyden ayırmak zorlaşmaktadır (Lasch 1979).

Vc nihayet yaşadığımız çağa anksiyete çağı' adı verilmektedir, içinde bulunduğumuz çağ bizi pek çok teknik ilerlemeyle buluşturdu ancak, iki dünya savaşı, soykırımlar, mülteci sorunu, işkence, yeryüzünün ve gökyüzünün kirlenmesi gibi sorunlar da bu çağın ikramiyesi oldu. Kolektif anksiyetenin ve ümitsizliğin girdabından, her bireyin kendi varoluşsa! anksiyetesiyle teke tek yüzleşmesiyle çıkılabilir. Düşünürlerin, şairlerin ve bilim adamlarının birbirlerinin dilini anladığı bir dönüşüme ihtiyacımız var. Kendi varoluşunu anlamlandı rabilen insanların dünyayı da anlamlandırabileceğini, kendi varoluşlarını ışıklandırabilenlerin dünyayı da ışıklandıracağını hatırda tutmalıyız...

Ruhsal Hastalığa Yönelik Tutumlar

Ruhsal Hastalığa Yönelik Tutumlar

Benliği ve duyguları tanımlama biçimi, duygusal sıkıntıların ifadesi üzerinde doğrudan etkilidir. İnsan benliği Batı toplumlarında özerk, ayrı ve biriciktir, oysa Batı dışı toplumlarda toplumla iç içe geçmiş, daha akışkan, çevreyle etkileşim hâlinde bir benlik söz konusudur.

Simgeleri Okumak

Diğer insanlara gösterdiğimiz dış simgeler her zaman bizim iyiliğimize olmaz. Giyim kuşamımız ya da görüntümüz kimilerince pek de makbul tutulmayan siyasî veya dinî inançların bir simgesi olarak algılanabilir. Deri rengimiz ya da yüzümüzdeki bir yara, geçmişimizle ilgili pek çok çağrışıma yol açabilir. Bir bedensel belirtinin stigmaya (yani, damgaya) dönüşmesi, onunla ilgili tutum ve inançlarımıza bağlıdır. Ondokuzuncu yüzyıl Almanyası'nda yüz yarası bir düello izi olarak kabul edilip şan ve şeref vesilesi sayılırken, bugün acı bir kazanın mağduru olduğumuz hissini verir. Psikiyatrik bozukluk ve emosyonel sıkıntıyla ilgili stigmanın da birçok nedeni vardır. Hastanın tecrübe ve davranışının içeriği bazılarına garip, esrarengiz ve tuhaf görünebilir. Kimileri, rahatsız bireyin önden kestirilemez saldırgan

davranışından endişe eder. Bozukluğun kalıtsal görülmesi veya ahlâkî açıdan yanlış bir davranışı yansıtması ölçüsünde, bir tür suç ortaklığı duygusu da oluşabilir. Nihayet, hasta birey, diğer insanlara başkalarının da aynı rahatsızlığa maruz kalabileceklerini sürekli hatırlatır durur. Stigma (damga), iş bulma imkânlarını, toplumsal statü ve kaynakların kaybedilmesini, başkaları tarafından yalıtılma ve reddi, bir 'lekeli kimlik' ve yaralı benlik duygusunu içine alan pek çok biçimlerde kendisini açığa vurur. Stigma, bir kez tahrik edildikten sonra, kalıcı bir hal alması mümkün olan yeni bir toplumsal rolün oluşumuna katkıda bulunur (Littlewood ve Lipsedge 1997).

Stigma ve Kronisite

Bireyi stigmatize etmeyen, yani damgalamayan şizofrenik bulgu yorumları, iyileşmeyi kolaylaştırabilmektedir. Hiçbir düzeltme şansı tanımaksızın, psikozlu insanlara ahlâkî suçluluk atfeden kültürler ise, bunun aksine, kronik mâlûliyetin artmasına yol açabilirler. Psikoz bulgularının büyü, büyücülük veya diğer görünmez kötü güçlere göre izahı, aktif psikotik süreçlerin yokluğunda, paranoid düşüncenin kalıcı bir hal almasına yol açabilir.

Örnek olarak, Nijerya'daki Yoruba toplumunda popüler bir tanı olan Ode Ori verilebilir. Tipik hasta, kafasının içinde birşeyin gezinip durduğunu hisseden, kulaklarının içinde kaynama, tıslama ve vızıldama seslerinin sürekli uğuldadığı, uykusuzluk ve yürek çarpıntılarından muzdarip bir kadındır. Toplum üyeleri, Ode Ori hastalığını beynin içindeki bir kurt ya da tahta kurusunun büyüme ve gezinme hareketlerine bağlamaktadır. Depresyon, şizofreni ve anksiyete bozukluğu bu hastaların sıklıkla aldığı DSM tanılarıdır, ancak DSM bozukluğu başarılı bir biçimde tedavi edilse bile, somatik bulgular sebat etmektedir. Belirli semptomların kalıcılığını sağlayan şey,

taşıdıkları olası toplumsal önemdir. Yorıiba toplumu, kulaktaki sesleri kötü niyetli düşmanlar tarafından bireye seslcnildiğine kanıt olarak görmektedir (Kirmayer 1989).

Sorunun geçici ve dış etkilere bağlı bir durum olarak mı, yoksa kişinin müzmin ve doğuştan bir sorunu olarak mı görüldüğü, hayatî önemdedir. Bir rahatsızlığı kişinin kalıcı bir özelliğine bağlamak, sözkonusu kişinin toplumsal kişiliği için tehlike oluşturacaktır. Kronik bozulduklar giderek kişinin dışlanmasına ve toplum dışına itilmesine yol açar. Zihinsel rahatsızlıkları bünyeye mahsus etkenlere bağlayan kültürlerin bunları kalıcı olarak değerlendirmeleri ve muzdarip kişileri toplum dışına itmeleri muhtemeldir.

Örneğin Japonya'da, zihinsel rahatsızlıkların bünyevî ve irsi olduğu inancına dayalı saflık anlayışı ve bununla ilgili kültürel değerlendirmeler, psikiyatrik hastalar üzerinde büyük bir yük oluşturmaktadır. Zihinsel rahatsızlığın irsi mahiyette olduğu şeklindeki kültürel inancın oluşturduğu stigma, ailenin diğer üyelerinin hasta bireyi yönlendirmesine yol açabilir. Sözgelimi Kanadadaki Çin ailelerinde, üyelerden birinin maruz kaldığı şizofrenik rahatsızlığı gizlemek ve kontrol altında tutmak için azamî çaba harcandığı gösterilmiştir. Bu gayretlerin boşa çıkması ve ailenin dayanma gücünün kalmaması durumunda, hastanın aile dışına itilmesi sözkonusu olabilmektedir (Kirmayer 1989).

Ruhsal Hastalığa Yönelik Tutumlar ve Şizofreni

Şizofreni ve Aile Tutumu

Aile içi çatışmaların incinebilir bireylerde bir yıkıma yol açabileceği bildirilse de, şizofrenide aile araştırmaları geçtiğimiz yirmi yılda eski önemini yitirmiştir. Psikodinamik bir

paradigmadan biyolojik bir paradigmaya geçiş bunun başlıca nedenidir. Çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe geçiş gibi önemli gelişimsel durakların kültürden kültüre anlam, önem ve doğasının değişebildiği hatırlandığında; kültürel etkileri içinde barındıran bir sistem olarak ailenin şizofreni patojenezindeki rolü ihmal edilemez. Şizofreni ya da şizofreniform bozukluk olarak teşhis edilen hastaların geniş ailenin bir parçası olduklarında, hastalıklarının daha erken evresinde görüldüklerini ve çekirdek ailede kalan hastalara göre daha az yıkım gösterdiklerini ortaya konulmuştur. Ayrıca, benlik 'aileci' ya da 'bireyci' yönelim arasında uzanan bir yelpazede şekillenmektedir. Aileci yönelimi olan bireyler kendilerini daha geniş, akraba temelli bir sosyal birimin bir parçası olarak görebilir ve ailenin refahını bireyinkinden önde tutabilirler. Öte yandan bireyci yönelimi olan kişiler aile bağlarını asgariye indirirken kişisel hedef ve eğilimlerini öne çıkarabilirler (Matsumi ve Draguns 1997).

Bu farklılık sosyosentrik ve egosentrik kişi tanımlarıyla kavramlaştırılmıştır. Örneğin İrlanda kırsalında gerçekleştirilen bir şizofreni çalışmasında, hasta kişilerin aile ortamından uzaklaştırıldıkları ve acımasızca reddedildikleri gösterilmiştir. Kabul edilemez biçimde sapkın olarak görülen kişi aile tarafından sürgün edilerek onun benliğiyle ötekiler arasına sınır çizilir. Bu eleştirel ve reddedici tutum ailenin kimliğini ayakta tutmaya yarar.

Öte yanda Meksika kökenli yakınlar şizofreniyi nervios kategorisinde değerlendirirler. Nervios, hafif biçimlerinin neredeyse herkesi etkilediği yaygın bir durumdur. Böylece sorunu asgariye indirmek ve onunla özdeşleşmek mümkün olur; "yakınım da aşağı yukarı benim gibi" denilebilir. Nervios günlük gerginlikten şizofreni ve depresyon gibi hastalıklara

kadar bir dizi durumu ifade eden geniş bir kategoridir. Terimin bu geniş kapsamlı kullanımı hastalıkların yükleyeceği lekeyi bertaraf eder. Nervios un ciddi biçimleri, kişinin elinde olmadan ortaya çıktığı için, lanetlenmez. Aksine muzdarip kişinin sempati, destek ve özel tedaviye gereksindiği düşünülür (Sayar 2000a).

Peki, ailenin duygusal ikliminin şizofreni gidişi üzerinde bir etkisi var mıdır? *Expressed Emotion* (EE, Dışavurulan Duygu) kavramı Ingiltere'de sosyolog George Brown ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Bu kavram şizofreniden muzdarip kişiye yakın aile çevresinin gösterdiği tutum ve davranışlara işaret eder ve bir anlamda ailenin duygusal iklimini yansıtır.

Pek çok faktör arasında eleştirellik, düşmanlık ve aşırı uğraşın şizofrenik hastalığın gidişindeki klinik nüksle yakından ilgili olduğu bulunmuştur. Yüksek oranda dışavurulan duygunun bulunduğu ev ortamında yaşayan kişiler; bu üç EE faktöründe düşük skor alan diğer hastalara göre psikotik semptomatolojide daha fazla nüks göstermişlerdir. EE'nin uluslarası geçerliğini sınayan iki çalışma Meksika kökenli ve Hint hastalar üzerinde yapılmıştır. Her iki çalışma da aile ortamının şizofreni gidişi üzerinde önemli etkisi olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar ayrıca, şizofrenik hastalığı olan bireylerin ailelerinde, ailelerin düşmanlığı gösterme düzeyinde farklılık olduğunu ortaya koymuştur (Sayar 2000a).

Üçüncü Dünyada Şizofreni Gidişi Neden Daha İyi?

Üçüncü Dünya ülkelerindeki şizofreni gidişinin daha iyi olması, bunu açıklamak için pek çok varsayımı da beraberinde getirmektedir. Şizofreninin akut bir sorun olarak algılandığı ve diğer akut bozukluklardan iyileşenler gibi iyileşmelerinin beklendiği toplumlaıda, kültürel mesajların olumlu bir işlev görebileceği yönünde düşünceler vardır. Aile ve cemaat,

kişinin normal yaşantısına dönmesini ve özürlü rolünü reddetmesini pekiştiren mesajlar verirler. Bu görüş, kronisitenin büyük ölçüde sosyal mesajların ve kişilerarası tepkilerin bir sonucu olduğunu, bu mesaj ve tepkilerle kişinin özdenetim duygusunu kazanabileceğini ya da yitirebileceğin! öne sürer. Kişilerin uzun vadeli hasta rolüne hazırlanmaları için bazı ruh sağlığı programlarının yürürlüğe konması ya da endüstriyel toplumların, hastalara yeterli desteği vermeksizin onlardan çok şey beklemeleri gibi etkenlerin de şizofrenideki iyi gidişi engellediği düşünülmektedir.

Lin ve Kleinman (1998) toplumun örgütlenmesi ve bunlara karşılık gelen benlik ve kişilik kavramları açısından toplumlar arasında büyük farklar olduğunu yazmaktadırlar. Avrupa ve Amerika'da endüstrileşmiş şehir toplumları bireyci kişiliği ve egosentrik bir benlik duygusunu öne çıkarırlar. Bu görüş açısından birey merkeze yerleştirilirken, pek çok gelişmekte olan ülkede kişi toplumun bir parçası olarak görülür ve sosyosentriktir. Gelişmekte olan ülkelerde grup üyeliği kimliğin özünü oluşturur; böylece bireyler kendilerini, kendilerinin de üzerinde yer alan daha geniş aidiyetler dolayımında değerlendirirler.

Batı bireyciliği, farklılığa saygı duyar gibi gözükse de, özünde rekabetçi bir tutumu beslemektedir ve bu anlayış içinde davranış, değer ve hayat izleri bakımından farklı olana pek az hoşgörü gösterilir. Modern Batı toplumlarımn bu yoğun bireyciliğinin pek çok şizofren hastanın iyileşmesine olumsuz etkide bulunduğu düşünülmektedir. Kendine güvenme, rekabet ve bireysel başarıyı benlik saygısının ana kaynaklan olarak gören bu anlayış, rekabette geri düşenlerin ya da başka bir deyişle 'tutunamayanlar'ın ümitsizliğini arttırmaktadır. Rekabete giremeyen şizofren bireyler için toplumsal statü ve

benlik saygısının yaygın kaynaklarından uzaklaşmaktan başka bir yol kalmamakta, bıı da onları toplumun kenarına itmektedir. Kimliğin grup üyeliğinden devşirildiği toplumlarda ise destekleyici bağlar süreğen bir hastalıkla daha az bozulmakta ve daha az uyum sağlayan bireyler bile kendi kimlik, aidiyet ve önem duygularım koruyabilmektedirler.

Sosyal ve kültürel etkenlerin akıl hastalığının gidişine na- 127
sil etki edebileceği konusunda birkaç önemli varsayım daha vardır.

Şizofreninin nedeni ve seyri üzerine toplumun ve ruh sağlığı çalışanlarının paylaştığı görüş, hasta kişilere yaklaşımlarını doğrudan etkiler. Böylesi bir hastalığın benliğin değişmesi beklenmeyen aslî bir parçası olduğu düşünüldüğünde (örneğin; 'şizofrenisi olan hastaya karşılık şizofren ya da 'benim şizofreni hastalığım var' yerine 'ben şizofrenim') kronikleşme olasılığı daha fazladır. Öte yandan, diğer anlayışlar (örneğin: 'Kişi cinlenmiştir ve cinler kovulabilir') iyileşmeye yardımcı olabilir (Kleinman 1988, Lin 1996).

Gelişmekte olan ülkelerdeki geniş aileler akıl hastalığının şiddetini azaltan destekleyici bir ortam sağlayabilirler. 'Geniş aile' toplumlar arasında tek bir tipte olmadığı gibi, ruhsal hastalığı olan kişilere de benzeri biçimlerde yardımcı olmaz. Ancak aile desteğinin hastalığın seyri üzerine etkisi önemlidir ve bu, psikososyal girişimler ve araştırma için kayda değer bir alandır (Lin 1996). Hastalık ciddiyetinin, çalışma ortamı ve ücret ekonomisine dahil olma düzeyiyle de ilgisi olabilir. Ruhsal hastalığı olan kişilere endüstrileşmemiş ülkelerde daha fazla emek üretme şansının verilmesi, daha iyi gidişe yol açabilir. Böylesi toplumlarda bir düşünce bozukluğuyla kısmî yeti yitimine uğrayan kişiler, daha az beceri gerektiren işler bulabilir ve böylece toplumda anlamlı bir rol edinebilirler. Bu

anlamlı rol onların benlik saygılarını vc toplumla kurdukları bağı devam ettirir (Kleinman 1988).

Ayrıca, tedavi ortamının özellikleri özgül tedaviler gibi sonuçlan olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Hasta kişileri rehabilite etme amacına yönelik psiko-sosyal girişimler istemeden bağımlılığa yol açabilir. Uzun süreli hastanede kalışın, şizofrenik hastalık süreciyle hastalığın kendisi kadar yıkıcı olabilen bir sosyal yıkıma yol açtığı gösterilmiştir. Artık ruh sağlığı programları, hasta kişiler kendilerine ve çevrelerine zarar vermeyecek ise, toplum içinde tedavinin önemine vurgu yapmaktadırlar (Desjarlais ve ark. 1995, Lin ve Kleinman 1988). Bu eleştiriler Batılı olmayan toplumlar uyum ve rehabilitasyon süreçlerini yüreklendiriyor anlamına gelmese de, çağdaş endüstri toplumlarının bazı hasta kategorileriyle insanları kronisite ve mâlûliyeti arttıran kısıtlamalara maruz bıraktığı açıktır.

Ruhsal Hastalığa Yönelik Tutumlar ve Depresyon

Kültür ve Depresyon

Depresyonun bugünkü tıbbî kavramlaştırması onun duygulanımsak bilişsel, davranışsal ve bedensel bulgularla seyreden bir psikiyatrik bozukluk olduğunu öngörmektedir. Hint-Avrupa dillerinde depresif yaşantıyı anlatan pek çok sözcük varken bazı Batı dışı toplumlarda çökkünlük' sözcüğünün tam bir karşılığını bulmak zor olmaktadır. Çökkünlük sözcüğünü birebir karşılayan sözcüklerin olmayışı, sözkonusu yaşantının o toplum ve kültürlerde olmadığı anlamına gelmez. Değişiklik gösteren unsurlar, daha ziyade, depresyonun öznel deneyimi,

davranışa yansımaları vc ona verilen toplumsal tepkilerdir (Kara ve Sayar 1997).

Sözgelimi Batılı olmayan toplumlarda depresyonun sıklıkla bedensel yakınmalarla seyrettiği ve özkıyım oranının Batılı dünyaya göre daha düşük olduğu bilinmektedir. Batı toplumlarında ise suçluluk duygusu depresyona daha sık eşlik etmekte ve bu da Yahudi-Hıristiyan geleneğinin etkileriyle -örneğin: her bebeğin doğuştan günahkâr olarak doğduğu, vs.- izah edilmektedir (Kleinman 1998). İran'ın Azerbaycan bölgesinde yapılan ve bugün klasik hale gelmiş bir çalışma, hüzün ve kederin o kültürde taşıdığı olumlu anlamı göstermiş ve buna bağlı olarak depresif duygulanımın adanmışlık ve 'takva olarak nitelenebileceğini ortaya koymuştur (Kleinman ve Good 1985). Kleinman, başka bir klasik çalışmada (1988),
Çin'de yaygın olarak konulan nevrasteni tanısının, tanı ölçütleri depresyonla örtüşür gibi gözükse de, apayrı bir kategori olduğunu ve sıkıntının 'psikolojize' anlatım biçimlerinin yok sayıldığı ve ayıplandığı bir toplumda bu rahatsızlığın sıkıntının özgül bir ifadesi olabileceğini tartışmıştır.

Bazı depresyon türlerinin güçlü bir biyolojik bileşeni dahi olsa, kültürel etkenlerin biyolojik etkenleri değiştirmek suretiyle hastalığın davranışsal tezahürünü etkileyebileceği düşünülmektedir (Sayar 1998). Biyokimyasal bir yoksunluk yaşayan insanların da, bu durumu yorumlamaları, yaşantıyı bir davranışa dönüştürmeleri ve bu davranışa yönelik toplumsal tepkilere cevap vermeleri beklenir.

Depresyon: Farklı Toplumlar, Farklı Yorumlar

Benliği ve duyguları tanımlama biçimi, duygusal sıkıntıların ifadesi üzerinde doğrudan etkilidir. İnsan benliği Batı toplumlarında özerk, ayrı ve biriciktir, oysa Batı dışı toplum-

larda toplumla it, içe geçmiş, daha akışkan, çevreyle etkileşim hâlinde bir benlik söz konusudur. Mu durumda, çökkünlük yaşantısı Batılı insanlarda daha çok kişinin içinde cereyan eden bir süreç olarak karşımıza çıkarken, diğer toplurnlarda bireyin yakın çevresini de içine alan bir süreç olabilir (Sayar 1998). Iranlı bir köylü "Kendimi çökkün hissediyorum demez de, kalbinin ağrıdığından yakınabilir ya da çevresine karşı düşmanca tutumlar içine girebilir. Klein man ve Good (1985), depresif hastalık ve keyifsizliğin kültürler boyunca yalnızca farklı yorumlanmadıklarını, fakat aynı zamanda çok farklı sosyal gerçeklikler olarak da inşa edildiklerini söylerler. Bu yönüyle araştırma aygıtlarının hızla yerel dile aktarılarak, kültürler arası geçerlilikleri sorgulanmadan dolaşıma sokulmaları, yapay ve yanlış bilgiyi çoğaltmaktadır.

Bir örnek vermek gerekirse, Batıda bir anlam ifade eden *distimi* tanısı, dünyanın kalan kısmının büyük bir bölümünde toplumsal sorunların tıbbileştirilmesini temsil edebilir. Ciddi ekonomik, politik problemlerin ve sağlık sorunlarının yaygın umutsuzluk ve çaresizlik duyguları meydana getirdiği; süreğen yoksunluk ve sürekli kayıplara karşılık olarak moral bozukluğu ve ümitsizliğin ortaya çıktığı; güçsüzlüğün bir bilişsel çarpıtma değil, baskıcı bir sosyal sistem içinde insanların yerlerini tam olarak fark etmeleri olduğu; bu sorunların ahlaki, dinî ve politik açıklamalarının yerli nüfus için tutarlı olduğu, ancak psikiyatrik kategorilerin havada kaldığı bir coğrafyada, distimi tanısı ancak sosyal sorunları tıbbîleştirmeye, medikalize etmeye yarayacaktır (Manşon 1996, Kleinman 1988).

Depresif hastaların Batılı olmayan dünyada sıkıntılarını daha çok bedensel ifadelerle dışa vurduklarını belirtmiştik. Pek çok kültürde yardım arama davranışı bedensel yakınmalar etrafında şekillenmektedir (Sayar 1998, Sayar 2000b, Sayar

ve Ak 2001). Batı psikiyatrisinin tam vc tedavi tekniklerinin hiç esnetilmeksizin kullanılması, sıkıntı ifadesinde bedene vurgu yapan kültürlerde olası psiko-sosyal çatışma alanlarını gözden kaçırmaya yol açabilir.

Batılı biyotıpta hastaların sıkıntılarının kaynağını psikolojik, kişilerarası ve sosyal alanda teşhis edebilmeleri ve bunu hekime ifade edebilmeleri beklenir. Somatik bulgular pek çok psikiyatrik bozukluğa eşlik edebilirse de, depresyonla yaygın olarak görülürler. Bazı yazarlar sıkıntıların dışavurumunda psikolojizasyonun yeğlenmesinin Batı psikiyatrisinin kendi insan anlayışından türeyen bir yaklaşım olduğunu ve somatik ya da psikolojik ifadelerden birinin diğerine üstün tutulamayacağını yazmaktadırlar. Psikolojizasyonu dil kategorileri ve toplumların evrim ve gelişmişliğiyle ilişkilendiren ve somatik dışavurumu yeğleyen kültürleri 'geri ve ilkel' olarak etiketleyen düşünce sistemi, eleştirilmektedir (Kleinman 1988, Kleinman ve Good 1985, Marsella 1985, Manşon 1996).

Sonuç

Ruhsal hastalıkların kültürel görünümlerine dair kuşatıcı bir bilgi, bu hastalıklara yönelik tutumların anlaşılması için zorunlu görünmektedir. Stigmatizasyonun, yani bir insanı belli birşeyle damgalamanın sosyopsikolojik ve kültürel dinamikleri hakkında bilgi sahibi olmak, bunu değiştirme yönünde bir kararlılığın olmazsa olmaz koşuludur.

Psikiyatri ve Kaos

Kaos Teorisi ve Psikiyatri

Kaosun varlığı, bir yandan önceden rastgele gibi görünen pek çok sürecinş düşünüldüğünün aksine tahmin edilebilir olduğunu, öte yandan mutlak tahmin edilebilirliğin de bir sınırı bulunduğunu gösterir.

Doğrusal ve Dengesel Olmayan Dinamik Sistemlerin Psikiyatride Kullanımı

Dinamik, en temel düzeyde sistemlerin değişme biçiminin incelenmesidir. Dinamik, çeşitli güçlerin zaman içinde sistemlerin davranışını nasıl etkilediğini ve bu sistemlerin kendileri için en uygun kararlı durumları arama biçimini araştırır.

Dinamik, doğrusal olan ve olmayan olarak ikiye ayrılabilir. Doğrusal dinamiğin temel ilkesi, bir sistemin değişme biçiminin iki ya da daha fazla denklemle modelleştirilebilmesidir. Bu denklemlerin çözümleri bir başka çözüm elde etmek için birleştirilebilir. Doğrusal denklemler doğal sistemlerde olan bitenleri her zaman tanımlayamamaktadırlar. Bu özellikle belirli kontrol parametrelerindeki değişimler davranışta ani sıçramalara

yol açtığında dikkat çekmektedir (Barton 1994). Doğrusal olmayan dinamikle yönetilen sistemler karmaşık davranış gösterme yetisine sahiptir, bu davranış öngörülemez ve ilk durumlardaki ufak değişikliklere aşırı duyarlılık gösterir. Doğrusal olmama dinamik bir sistemin çıktısının girdiyle doğru orantılı olmadığını anlatır: Girdideki ufak değişiklikler çıktıda çok büyük değişimlere yol açabilir (Globus ve Arpaia 1994).

Doğrusal olmayan (non-linear) dinamik, uyaranlara kestirilebilir cevaplar vermeyen sistemlerin incelenmesinde önemli bir yardımcıdır. Salgınlar, bazı kimyasal tepkimelerin kineti-ği, hava değişimleri gibi konular doğrusal olmayan dinamik teorisi sayesinde bugün daha iyi anlaşılabilmededir. Bugün çoğumuzun aklına bir düzensizliği getiren kaos sözcüğü, doğrusal olmayan dinamikte bambaşka anlamları çağrıştırır: Tam bir karmaşa yerine, kısıtlı bir tesadüfîlik sözkonusudur (Goldberger ve ark. 1990).

1960'lı yıllarda kaos bilimimin doğuşu bilim içinde bir meta-dil, bir meta-paradigma oluşturmuştur. Konuyla ilgili en popüler kitabın yazarına göre, kaosun başladığı noktada klasik bilim durur. Doğanın kural dışı olan, devamsızlık ve düzensizlik gösteren yüzü, bilim için bir bilmece, hatta birer hilkat garibesi olarak kalmıştır. Oysa kaos karmaşıklığın temelinde yatan muazzam ve hassas yapıyı yakalar ve böylelikle bilim dallarını birbirinden ayıran duvarları aşar geçer (Gleick 1995). Karmaşık sistemlerin bir davranış biçimi olarak kaos, belirli ölçeklerde keyfî ve önden kestirilemez görünse de, özünde iyi tanımlanmış ve tahmin edilebilir bir biçimdir. Kaosun keşfi atmosfer ve türbülan akışkanlar gibi fiziksel sistemlerin ölçüm ve modelleştirilmesinde yeni bir yaklaşıma imkân sağlamıştır.

Kaosun varlığı, bir yandan önceden rastgele gibi görünen pek çok süreci ıış düşünüldüğünün aksine tahmin edilebilir olduğunu, öre yandan mutlak tahmin edilebilirliğin de bir sınırı bulunduğunu gösterir. Kaos, doğrusal olmayan (non-linear) dinamik alanındaki ilkelerden yalnızca biridir. Doğrusal olmayan dinamik, karmaşık biyolojik sistemlerin davranışını kestirmek, ölçmek ya da bir model oluşturmak için yeni araçlar sunar. Aynı zamanda, karmaşık sistemlerin davranışıyla ilgili yeni bir düşünme biçimi de ortaya koyar. Buna 'kaos metafiziği' denilebilir. Kaosun ilkeleri, deneylerin tasarlanmasından kuramların formülasyonuna kadar, kullanışlı güçlü metafizik analojiler kurmaktadır (Ahlers 1995).

Fraktal yapılar da kaotik dinamiğin kalıntıları olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaotik bir süreç bir çevreyi biçimlendirdiğinde geriye sahil şeritleri, bulutlar, kaya oluşumları gibi fraktaller bırakabilir. Bir fraktal değişen büyüklüklerde geometrik parçalardan oluşur, ancak bu parçaların hepsi aynı şekildedir. Bu şekli büyüttüğünüzde ya da küçülttüğünüzde aynı düzenle karşılaşırsınız, o yüzden hangisinin büyütülmüş kopya olduğunu kestirmeniz zordur. Bütün fraktallerin iç yapılarında bu kendine benzerlik durumu sözkonusudur. İnsan bedeninde de sinir ağları, kalbi besleyen damarlar, akciğere uzanan nefes borucukları fraktal benzeri yapılara örnektirler (Goldberger ve ark. 1990).

Fizikte karmaşık sistemler için geliştirilen Doğrusal ve Dengesel Olmayan Dinamik Sistem (DDODS) kuramları başka araştırma alanlarına da uygulanabilmektedir (Anderson 1995). Psikiyatri için DDODS kuramlarının önemi, beynin karmaşık, yani 'kompleks' bir sistem olarak ele alınması durumunda, nöron ağlarının fizyolojik ve patolojik süreçlerdeki

işlevlerinin doğrusal olmayan dinamiklerle açıklanabilmesinden kaynaklanır (Haken 1996). Bunun ötesinde, insan biyopsikososyal bir varlık olarak aslında karmaşık bir sistemdir. Bu nedenle psikoloji, psikoterapi ve psikiyatrinin bu yöndeki yaklaşımları DDODS kuramları kapsamında yeniden ele alınabilir (Schiepek 1996).

Bu bağlamda DDODS kuramlarının belki de en önemli özelliği, bilimde bir paradigma dönüşümüne neden olmalarıdır. Karmaşık sistemlerin açıklanmasında şimdiye kadar kullanılan indirgemeci yaklaşım[6] yerini ortaya çıkarma'[7] kavramına bırakmıştır (Anderson 1995).

Kargaşa, Düzen ve Kaos DDODS kuramlarından en kapsamlı olanları Herman Haken (1995) ve Ilya Prigogine (1996) tarafından ortaya konmuştur. Birbirini tamamlayan bu iki kuram sayesinde (Kelso 1995), biyolojik sistemlerin nasıl termodinamiğin ikinci kanunu olan 'kargaşanın anması zorunluluğunu (kargaşanın ölçüsü entropi olarak ifade edilir) aştıkları ve kendi kendilerini yapılandırdıkları (self-organizing) anlaşılmıştır. Termodinamik dengenin çok uzağında, sistemdeki enerji ve madde akışının yoğun olduğu durumlarda düzen kendiliğinden oluşmaktadır (Prigogine ve Stengers 1996). Kendini yapılandırma, bir yapı ya da örüntünün açık bir sistemde dış çevreden etki almaksızın ortaya çıkış sürecine işaret eder. DDODS'nin kendini yapılandırma süreci içerisinde bir düzenleyici ortaya çıkar ve diğer sistem elemanlarına mutlak uyum yönünde boyun eğdirir. Bu kendini yapılandırmanın olmazsa olmaz koşuludur. Kendini yapılandıran sistemlcr-

6 İndirgeme (reductionism): Bütünün, parçaların birblriyle etkileşimine bağlı olarak açıklanması.

7 Ortaya çıkarma (emergence): Bütünün parçaların bileşkesinden farklı bir olgu ortaya çıkarması.

de *deux a machina* (makinanın içindeki hayalet) bulunmaz (Kelso 1995).

DDODSTerde bir kez düzen oluştu mu, artık dışarıdan gelen etkilere karşı dirençli duruma gelirler, kısa ya da yerel bir kargaşadan sonra bu tür bir düzensizlik odağı da mutlak uyum yönünde boyun eğdirilir (*slaving principle*). Prigogine ve Stengers (1996), termodinamik dengenin çok uzağında oluşan bu tür düzenler için dağılcıl yapılar (*dissipative structures*) adını kullanmışlardır. Bu tür yapılar kargaşadan uyuma, düzensizlikten düzene geçebilirler. Karmaşık sistemlerin niteliksel değişimlere uğradıkları bu *tür faz değişimleri* (phase transitions) Haken tarafından geliştirilen *sinerjetik* (uyum içinde davranmak) kapsamında genel bir matematiksel teori ile tanımlanabilmektedir. Bu bağlamda Haken, termodinamik dengenin çok uzağındaki enerji ve madde akışı içinde, kargaşadan *aniden yaratılan mutlak uyum*u (emergent coherency) vurgular.

Kaotik sistemlerin bir özelliği de, *çatallanma* (bifurcation) gösteriyor olmalarıdır. Çatallanma noktalarında sistemin izleyeceği yol seçenekleri çoğalır. Bu yollardan her biri izlenme bakımından aynı hakka sahiptir, ancak sistemin hangi yolu izleyeceğini kestirmek olanaksızdır. Bütün başlangıç koşullarını belirleyebilmiş olduğumuzu varsaysak bile, tüm bu determinist parametrelere rağmen, sistemin o ana dek izlediği yolun hangi dallara, nerede ve nasıl ayrılacağını, bir dağılma noktasından sonra hangi yolu hangi biçimlerde izleyeceğini kimse bilemez (Cramer 1998). Çatallanma noktalarından geçerek gelişen sistemlerde geriye ya da öteki seçeneğe dönüş yoktur. Sistem tarihî bir sürece girmiştir. Sistemin tarihî gelişimi, deterministik kanunların hüküm sürdüğü *kararlı*

dönemler ile çatıllanma noktalan yakınlarındaki *kararsız* (sistemin birden çok olası gelecek arasında seçim yaptığı) dönemler tarafından tanımlanır (Prigogine ve Stengers 1996).

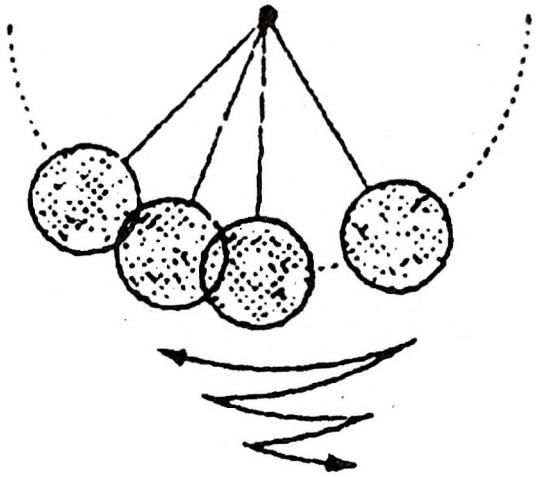
Kaos kesinlikle rastgele bir *kargaşa* değildir (Gleick 1995). içinde gizli bir determinizm taşır, o yüzden kimi araştırmacılar bu durumu 'deterministik kaos' olarak isimlendirmişlerdir (Ruelle 1994). Kaos belirsizlik ve düzeni aynı anda içinde barındırır. Peki, kaosun gizli belirlenmişliği nasıl açıklanabilir? Bazen tek bir düzenleyici tüm sisteme boyun eğdiremez ve çeşitli düzenleyicilerin rekabeti sürer. Çevre parametrelerine bağlı olarak, düzenleyiciler arasındaki rekabet, her birinin eşit olarak yapılandırdığı, yeni bir düzen ile sonuçlanabilir. Matematiksel analiz, belli bir süre için tek bir düzenleyicinin sisteme boyun eğdirdiğini, ancak kısa bir süre sonra bu egemenliğin diğer düzenleyicilerden birinin eline geçtiğini ve bu iktidar değişikliklerinin rastgele sürüp gittiğini ortaya koyar. Tabiî ki, daha karmaşık bir DDODS'de düzenleyici sayısı artabilir (Haken 1995).

Meteoroloji uzmanı Edvvards Lorenz 60'lı yıllarda atmosfer hareketlerinin kaotik özelliklerini farketmiştir. Lorenz bir karmaşık sistemin başlangıç koşullarındaki çok küçük oynamaların bile farklı zamansal evrimlere yol açtığını bulmuş (Ruelle 1994) ve bunu '*kelebek etkisi*' olarak betimlemiştir: Bir kelebeğin tek bir kanat çırpışı bile, bütün bir hava durumunu temelden altüst edilebilir (Gleick 1995, Cramer 1998). Özetlersek, kaos, başlangıç durumuna hassas bağlılığı bulunan, çatallaşmalarda rastgele tarihî seçimler yapan, kararlı dönemlerde birden çok düzenleyicinin rekabetine sahne olan, termodinamik dengenin çok uzağındaki bir zamansal evrimdir (Ruelle 1994, Haken 1995, Gleick 1995, Prigogine ve Sten-

gers 1996). Ondokuzuncu yüzyıl Alman filozofu Schelling kaosu 'potansiyel güçlerin metafiziksel birliği' olarak tanımlarken belki de bugünkü bilimsel kaos kavramını öngörmüştür (Cramer 1998). Biyolojik sistemlerde *kargaşa, düzen* ve *kaos,* enerji akışının yoğunluğuna bağlı olarak birarada bulunabilir (Prigogine ve Stengers 1996).

Kaosun barındırdığı düzen ve kargaşa arasındaki diyalek- 141
tik ilişkiyi tanımlamanın yolu nedir? Kaostaki kargaşa veya
düzen ölçülebilir mi?

i
oir-
'4

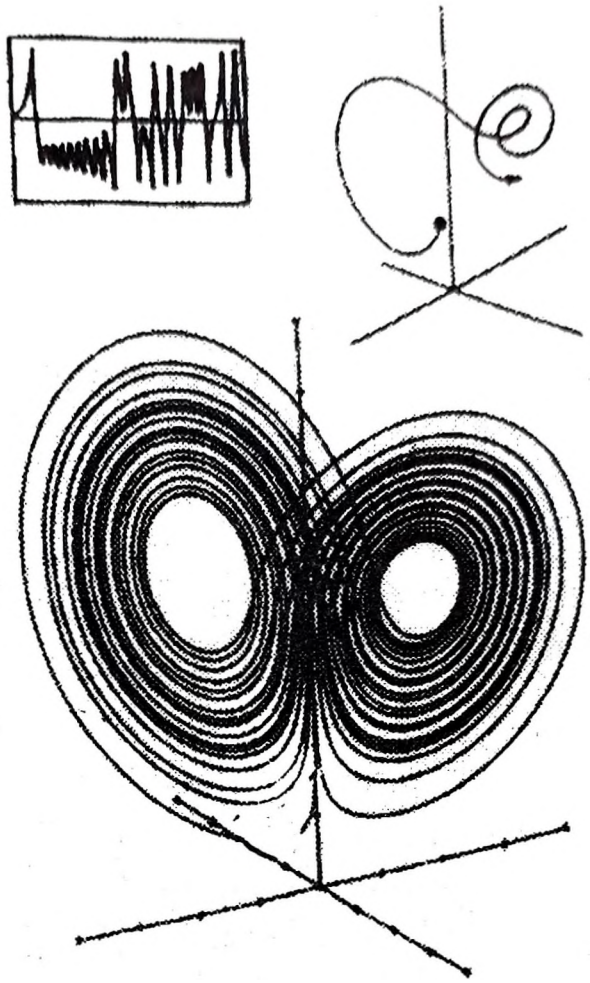


Şekil 1: Sarkaç hareketi

İki nokta dinamik bir sistemin uzun süreli ve devamlı davranış biçimini gözönüne getirmeye imkân sağlayan bir güzergâh çizmektedir. Tekrarlanan bir sarmal kendini düzenli aralıklarla sonsuza kadar tekrarlayan bir sistemi gösterir. Tekrarlanan davranış biçimi sarkaçlı bir saatte olduğu gibi, kararlı ise sistem küçük pertürbasyonlara uğradıktan sonra bu yörüngeye geri döner. Faz uzayında, yörüngenin yakınından geçen güzergâhlar yörüngeye doğru çekilirler; yörüngenin kendisi de bir çekerdir (attractor).

Bu konutla değişik kuramsal kavram ve yöntemler geliştirilmiştir. DDODS analizinde en önemli yöntem, sistemin zaman içindeki değişiminden çok, zaman içinde aldığt yeni konumlan kaydetmek ve olası bir düzeni ortaya çıkarmaktır. Başka bir ifadeyle, doğrusal olmayan sistemler zaman içinde dururlar ve bu durulma faz uzayında dört tipik örüntüden biriyle sonuçlanır. Bu örüntüler diyagramlar halinde çizildiklerinde bunlara 'çeker' adı verilir. Bu çekerlerin yörünge ya da izlekleri ayrı bir noktaya yönelebilir; basit bir salınım döngüsü, yarı periyodik (devresel) bir döngü ya da garip çeker dediğimiz durumda, örüntü, sistem içinde birkaç yinelemeden sonra düzenleşir. Bu düzensizlik öngörülemezliği getirir. Bu öngörülemezlik kaotik sistemlerin *ilk koşullara duyarlı bağlılık* olarak bilinen bir özelliğiyle ilişkilidir. İki başlangıç durumu başlangıçta çok ufak bir farklılık gösterirse uzun erimde birbirlerinden çok farklı sonuçlara ulaşılacaktır. Mandelbrot'un tanımladığı *kırık boyutlar,* garip çekerlerin her ölçekte kendine benzerlik göstermeleri (boyutsuzlaşma) ve uzayı tam doldu-ramamalarından kaynaklanmaktadır.

Bu nedenle garip çeker yörüngelerini (trajectory) hangi ölçekte gördüğümüzü belirleyemeyiz ve bir garip çeker olan Lorenz çekerinin yörünge sayısını ne kadar arttırırsak arttıralım, bir yün yumağında olduğu gibi, arada boşluklar kalacaktır (Gleick 1995). Garip çekerlerin kesirli sayılarla ifade edilen kırık boyutları, kaos içinde düzenin önemli bir ölçüsüdür. Boyutluluğun azalması, düzenin arttığım gösterir (Elbert 1994).



Şekil 2: Lorenz Çekeri

Kaos ve İnsan Fizyolojisi

Kaos kuramının fizyolojik sistemlere uygulanması için yola çıkan araştırmacılar özellikle hastalıklı veya yaşlanmış sistemlerde bir kaos aramışlardır. Kalbi bir steteskopla dinlediğinizde ya da bilekten nabzı ölçtüğünüzde, kalbin ritmi gayet düzenli görünür. Dinlenme halindeki bireyde nabız kuvveti ve kalp atımları arasındaki aralık, aşağı yukarı sabittir. Ancak daha dikkatli bir inceleme kalp hızının dinlenme halindeyken bile dalgalanmalar gösterdiğini ortaya çıkarır. Genç erişkinlerde dakikada altmış atım olan kalp hızı, gün

içinde kırk ile yüzyirmi arasında değişebilir. Klasik denge varsayımına göre, kalbin değişen, dalgalanan çevreye ayak uydurmak için verdiği geçici tepkiler olarak değerlendirilen bu oynamaların dış çevrede bir değişken olmasa bile varlığını sürdürmesi kalbin kaotik bir işleyişi olduğunu göstermektedir. Yani kalbin atımını düzenleyen mekanizma içsel olarak kaotiktir. Ancak bu kaotik yapıdan birkaç dakikalık ya da birkaç saatlik kesit alındığında, benzeri grafikler elde edilebilir. Kalp, kaosun içinde bir düzenle atmaktadır. Kaotik sistemler çok farklı şartlar altında işlev gösterme ve bu yüzden esneme ve uyum sağlama yeteneğine sahiptirler. Bu plastisite onların çevrenin değişen ve önden kestirilemeyen sürprizlerine uyum sağlamasına yardımcı olur.

Pek çok patolojik durum periyodik davranışta bir artma ve çeşitliliğin kaybını beraberinde getirir. Sözgelimi, sağlıklı insanın kanında akyuvarlar günden güne kaotik değişimler gösterirken, bazı lösemi türlerinde akyuvar sayısı periyodik oynamalar göstermektedir (Goldberger ve ark. 1990).

Lipsitz ve Goldberger (1992) yaşlanmanın bütün bzyolojik sistem dinamiklerinde karmaşanın kaybı olarak tanımlanabileceğini belirtmektedirler. Fizyolojik yaşlanma sağlıklı organ işlevlerinin dinamiğinde karmaşa ve kaosun genel bir kaybıyla belirginleşir. Sözgelimi, normal beyin işlevi bilinç durumuna bağlı değişikliklerle birlikte kaotik EEG dalgalanmaları gösterir. Yaşlanan insanlarda düşük voltajlı hızlı dalgalarda bir kayıp ve yavaş dalgalarda artış olur. Işık, ses, hiperventilasvon ve diğer duygusal uyaranlara EEG tepkisi azalır. Yaşlanma önhipofizden salgılanan hormonların daha az karmaşık bir düzenle salgılanmalarına yol açar. Sağlıklı kişilerin kan basıncı ve kalp hızlarındaki değişkenlik yaşlanmayla birlikte azalır. Kalp hızı değişkenliğinde azalmanın miyokard enfarktüsü sonrası

ani ölüme duyarlılığı arttırdığı bildirilmektedir (Lipsitz ve Goldberger 1992). EE(i nin kaotik olduğu ve KEGkaosunun bilişsel etkinlikle arttığı bildirilmiştir ((ilobus ve Arpaia 1994).

Freeman (1991) EEG ölçümlerini kullanarak, Farelerde kokuların hatırlanma biçimini araştırmıştır. Sonuçlar, yalnızca koku alma düzeneğiyle değil, aynı zamanda beyinde belleğin ve doğrusal olmayan sistemlerin rolüyle ilgili önemli bilgiler sağlamıştır. Araştırmacı olfaktör loba tek bir elektrod yerleştirmek yerine 60 elektrod yerleştirmiş ve böylece EEG'lerin uzaysal çözümünü arttırmıştır. Bu deneyde her koku oluşturduğu dalganın uzaysal örüntüsüyle ayırd edilebilmiştir. Daha ilginç olan, ikinci kokunun öğrenilmesiyle birlikte ilk kokunun özgün uzaysal örüntüsünün değişmesidir. Eski öğrenilenler yeni öğrenilenlerin bilgisiyle yeniden yapılanmaktadır. Bu deney ayrı yaşantı kategorilerinin beyinde sabit fizyolojik örüntüler halinde depolanmadığını, yeniden yapılanmaya açık dinamik bir sürecin var olduğunu göstermektedir (Freeman 1991).

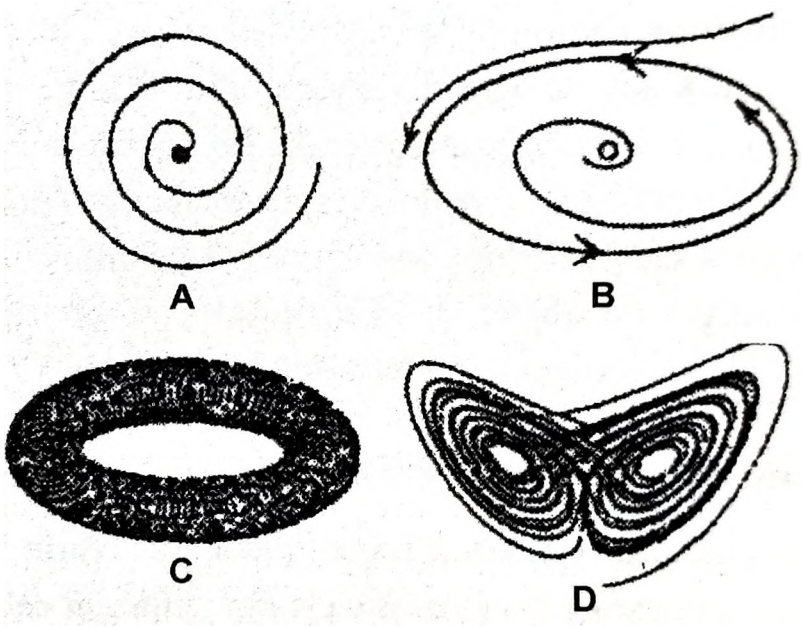
Kaos ve İnsan Psikolojisi

Kaos kuramı ve kendini yapılandıran sistemlerin klinik psikoloji konularına uyarlanmasına ilişkin çalışmalar daha *metaforik*[8] ve niteliksel düzlemdedir. Bu klinik alanın karmaşıklığına ve davranışın matematik model için gerekli güvenilirlikte ölçülememesine bağlıdır (Barton 1994). Doğrusal olmayan dinamiğin kavramları, bebeklerdeki zihinsel durumların gelişimine uygulanmıştır. Uyanmayı, gülümsemeyi, uyumayı ve ağlamayı içeren geniş bir fenomenler dizisi incelendiğinde, uyanma gibi bazı durumların yenidoğan bebeklerde bir hayli

8 Metafor: İki ayrı şey arasında ima edilen karşılaştırma, bir şeyin aralarındaki benzerliğe işaret etmek için bir başka şeye uygulandığını gösteren sözcük ya da ifade.

düzensiz olduğu gösterilmiştir. Bebekler büyüdükçe giderek daha uzun sürelerde uyanık kalmakta ve bu da kararlılığa doğru bir gidişi göstermektedir (Barton 1994).

Putnam ise (1988), değişimi çok farklı bir alanda, Çoğul Kişilik Bozukluğu olan yetişkinlerin hâl değişikliklerinde araştırmıştır: Yazara göre çocuklar değişik benlik duygularının eşlik ettiği farklı zihinsel durumlar geliştirirler. Normalde, zamanın geçişi ve duygusal desteğin varlığıyla bu haller az ya da çok tutarlı bir benlikte birleşir, pekişirler.



Şekil 3: Doğrusal olmayan sistemlerde bulunan tipik çekerler.
a. nokta çeker, b. döngüsel ya da salınındı çeker,
c. yarı periyodik (devresel) çeker, d. kaotik çeker

Ancak bir çocuk ciddi ve yineleyici tarzda örselenirse, duygusal ve fiziksel acıdan kaçınmak için, savunma anlamında bu hallere girebilir. Bu uzun bir zaman boyunca devam ederse,

benlik duygusu tam anlamıyla pekişmeyebilir. Farklı haller öne çıkar ve kendilerine özgii anıları, duygulanımsa) nitelik ve kimlikleri de ortaya çıkarırlar. Aynı zamanda kararsız ve süreksiz olur ve kişiyi bir halden diğerine ani sıçramalarla yüzyüze bırakabilirler. Kendini yapılandıran sistemlerin bir kısmı kendisini öteki kısımdan bağımsız olarak örgütleyebilmektedir. Bu durumda da anılar ve algılar bir halden diğerine o denli farklı bir biçimde örgütlenmektedir ki, bir hâl ile diğeri arasındaki iletişim tıkanmıştır. Tutarlı bir benlik duygusu geliştirebilmek için bu iletişim kanalının açılması zorunludur (Putnam 1988, Barton 1994).

Terapötik sürecin doğrusal, sürekli ve öngörülür şekilde gelişmediği, kararsız ve salınındı dönemlerin önem kazandığı, hem araştırma bulguları hem de deneyimlerle tespit edilmiştir (Schiepek 1996). Çift yorumlu resimlere benzer ani yeniden yapılanmalar psikoterapide hem kognitif-emosyonel alanda, hem de davranış boyutunda gözlenir. Terapistin bir yorumu, ancak aradan uzun bir süre geçtikten sonra hasta tarafında işlenerek duygu ve düşünce durumunda *salınımlara* yol açar ve hastanın davranışında yeni bir düzen oluşturabilir. Psikoterapi süreçlerini, *karmaşık* bir biyopsikososyal sistem kapsamında faz geçişleriyle yeni *düzenleyicilerin* ortaya çıktığı doğrusal olmayan dinamikler olarak ele almak mümkündür (Schiepek 1996).

Stone (1993) sınırda (*borderline*) kişilik bozukluğu olan hastaların davranışlarını kaos kuramı çerçevesinde ele almayı önermektir. Borderline hastaların özkıyım (intihar) girişimlerinin değerlendirilmesinde açılış hamleleri' dışında hiçbir kuralın olmadığını öne süren yazar, özkıyım tehdidi ile hekime gelen sınırda kişilik bozukluğu hastalarının hekime

verecekleri tepkinin belirlenenle/ öldüğünü yazmaktadır. Rıı belirsizlik asla yok edilemez ve hava tahminlerinden daha ciddi bir önden kestirilemezdik durumu gösterir. Çünkü hasta, istemli olarak, terapistin müdahalesini boşa çıkaracak karşıt bir davranış yeğleyebilir: "Rüzgârlar meteorologu her zaman şaşırtırlar, ancak onu şaşırtmaya çalıştıkları söylenemez. Tam aksine, insanlar bilinçli biçimde birbirlerini şaşırtma yetisine sahiptirler" (Stone 1993).

Kaos kuramı psikoterapi sürecinin açıklanmasında da bir metafor olarak kullanılmaktadır. 'Doğrusal olmayan (non-linear) ifadesi dinamik sistemin çıktısının girdinin büyüklüğüyle orantılı olmadığını, girdideki ufak değişikliklerin çıktıda ani ve büyük değişimlere yol açabileceğini anlatmaktadır. Doğrusal olmayan dinamik, sistemlerin kendiliğinden, kestirilemez ve yaratıcı doğasını açıklamakta elverişli bir araç olarak görülmektedir. Doğrusal bir çerçevede değişiklik girdiyle orantılıdır ve bü yüzden büyük bir değişiklik için yine büyük bir girdi gerekir. Doğrusal olmayan bir çerçevede ufak girdiler büyük çıktılara yol açabilir. Bu, terapistin önemsiz gibi görünen kimi ifadelerinin hastanın davranışında yarattığı belirgin etkiyi açıklayabilir (Globus ve Arpaia, 1994).

Deneyimli psikoterapistler terapinin gidişini daha fazla ruh sağlığı yönünde doğrusal bir ilerleme olarak anlamazlar. Terapi gerçekte doğrusal olmayan ve önden kestirilemez şartların oluşturduğu bir süreçtir. Önemli olan, psikoterapistin danışanın sürecini anlaması ve ondan beklentisinin doğrusal olmamasıdır. Dinamik sistemler ya da kendini örgütleme kuramında, bir sistemin gelişimi sırasında zaman içinde daha çok ve az kararlı devrelerin olabileceği anlayışı vardır. Kimse bir sistemi ya da kişiyi kararsızlaştıracak tüm değişkenleri

kontrol altında tutamaz. Bunun bilincinde olarak terapist her danışanın kendisine özgü bir ritmi ve büyüme örüntüsü bulunduğunu fark edebilir. Danışan kişinin tuttuğu yolu geçmişle karşılaştırarak onun kendi kararlılık örüntüsünü anlamaya başlayabilir ve şu anda hangi noktada bulunduğunu anlayabilir (Bütz 1993).

Zamanında yapılan yorumların psikoterapötik süreçteki etkinliği bilinmektedir. Terapist bazen hastanın kaotik halini daha karmaşık bir hale sürükleyecek ve aynı zamanda yeni bir düzefı yaratacak bir yorumlayıcı müdahalede bulunabilir. Bazı yorumlamalar artık danışan kişinin uyumunu sağlamayan bazı katı inançları sarsmak ve onu daha kaotik bir hale itmek için yapılabilir. Amaç psikolojik sistemin yeniden yapılanmasına yardımcı olmak ya da kapalı bir psikolojik sistemi değişime açmaktır. Kuşkusuz, burada hastanın kişisel kararlılık ve öyküsünün önemi vardır. Terapistin karar vermesi gereken, ne ölçüde bir değişimden sonra hastasını kararlılığa yönlendireceği ve eğer hastasının katılığı onu dünyaya uyum sağlamaktan alıkoyuyorsa, ne zaman onu içsel kaos kaynaklarına ve kararsızlığa yönlendireceğidir. Uyuma dönük büyümeyi, gelişmeyi hedef edinen bir psikoterapi süreci kaosu uyum sağlama için gerekli bir adım olarak görür (Bütz 1993).

Psikoterapi, terapistin benliğini bir araç olarak kullandığı, daha anlamlı bir varoluş için uyum sağlayıcı ruhsal yapıların arandığı bir yaratıcı serüvendir (Bütz 1992a). Terapistin psikoterapide bir değişim etkeni olması demek, farkında, ayartıcı, kararlı ya da kararsız kılıcı bir güç olarak hastanın kaos duygusu üzerine etkimesi demektir. Böylesi bir durumda terapist gelişimin kararlı ve kararsız devrelerinde bilgili bir kılavuz işlevi üstlenebilmelidir.

Bir değişim etkeni olarak terapistin sahip olduğu en önemli araklardan Birisi, yorumlamadır. Yorumlamanın etkisi kaos kuramındaki analog Bir düşünceyle anlaşılabilir. Bu, kelebek etkisi nde olduğu giBi, belirli sistemlerin dışarıdan gelen etkilere duyarlılığı düşüncesidir (Biitz I 992b). Terapist, danışanın ruhsal durumu ve onunla kurduğu ilişkiyi bekleyen tehlikeler konusunda uyanık olmalıdır. Eğer terapist emosyonel kaos süreci içinde kendisine danışan kişiye kılavuzluk edemiyorsa, bu kaotik yaşantıların terapötik etkileşimi baltalayabileceğini fark edebilmelidir (Bütz 1993).

Sabelli ve Carlson-Sabelli (1989, 1991) tanıya yönelik psikodinamik formülasyonda süreç kuramını bir yöntem olarak önermektedirler. Bu formülasyon süreç kuramının üç ilkesine dayalı olacaktır: teklik, zıtların birliği ve yaratıcı çeşitlilik. Yazarların termodinamik, eski Yunan felsefesi, kuantum fiziği, modern matematik, Freud düşüncesi, nihayet kaos kuramı gibi çok farklı öncüllere dayandırdıkları varsayımları klinik alana bu üç temel ilke aracılığıyla uygulanmaktadır.

Teklik ya da birlik (*oneness*) düşüncesi, her şeyin enerji ve diğer süreçlerle etkileşen kendine yeter bir süreç olduğu önermesinden yola çıkar. Düşünce ve madde enerjinin biçimleridir ve her biri ötekiyle durmaksızın etkileşir. Kapalı bir sistemde enerji süreçleri dengeye doğru akar. Biyolojik düzenleme ve biyolojik değişkenleri homeostaza götürmeye çalışır. Dinamikte böylesi dengelere [1]nokta çekerler' denilir. Yazarlara göre, yoksunluklar nokta çeker olarak değerlendirilmelidir. Yoksunluk bir açlıktır ve vitamin yoksunluğu gibi biyolojik yoksunluklar olabildiği gibi, işsizlik gibi toplumsal yoksunluklar, sevilen bir kişinin kaybı gibi kişilerarası yoksunluklar ya da gelişim kusuruna bağlı intrapsişik yoksunluklar

da vardır. Depresyonun acısı biyolojik homeostazı, toplumsal güvenliği ve duygusal ilişkileri onarma yolundaki açlıktır.

Süreç kuramının dayandığı ikinci ilke olan zıtlık düşüncesi, süreçlerin zıtların etkileşiminden çıktığını, zatların benzer ve ayrılmaz olduğunu söyler. Hiçbir kişi, süreç veya bulgu tek başına düşünülmez; hepsi ötekiyle, onu tamamlayan zıt ile ilişkisinde görülmelidir. Süreç kuramı hastanın ilişkilerini odak alır. Sabelli ve Carlson-Sabelli (1991) karşıtların ilişkisini tanımlamak için 'devresel çeker' kavramını kullanmaktadırlar. Devresel çekerler biyolojik, psikolojik veya toplumsal alanda ortaya çıkabilen, yineleyici etkileşim örüntüleridir. Depresyon, mevsimsel duygulanım bozukluğundaki ışık değişiklikleri gibi biyolojik bir devresel çeker olduğunda ortaya çıkabilir. Anlamlı toplumsal ya da kişilerarası ilişkilerde, yineleyici etkileşimlerin bir sonucu olabilir. Her ilişki için uyum ve çatışma alanları saptanmalıdır.

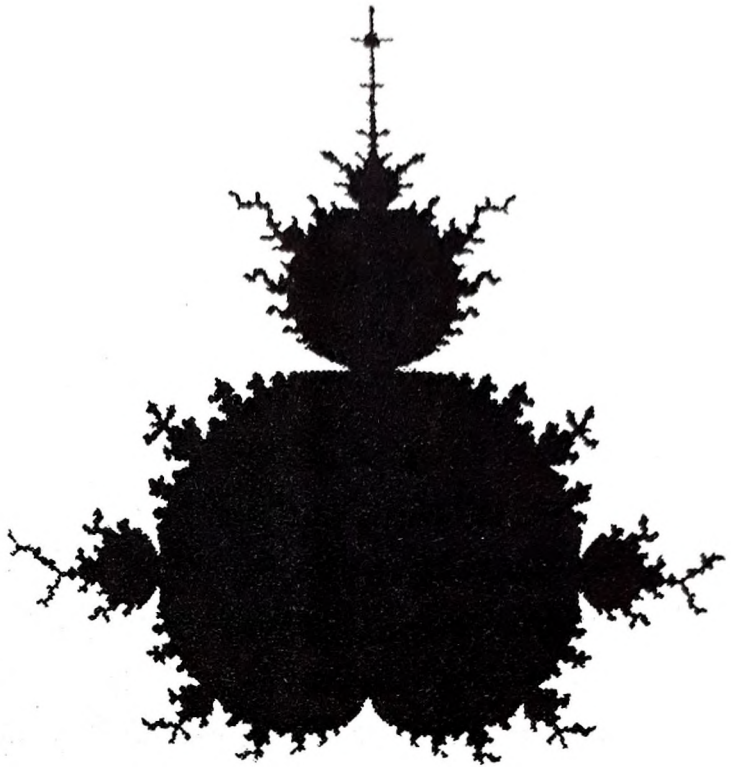
Üçüncü ilke olan yaratıcı çeşitlenme ya da çatallanma, süreçlerin çeşitlendiği, yeni yol, imkân ve fırsatların belirdiği bir durumu anlatır. En basit fiziksel süreçler bile enerjiyle beslendiklerinde, birden karmaşıklaşırlar. Enerji zıtları kutuplaştırır. Yazarlar, bu ilkeyi açıklarken, kaos kuramından 'kaotik çekerler' kavramını ödünç alırlar. Süreç kuramına göre kişisel gelişim, sürekli niteliksel değişim ile birlikte keskin dönüm noktalarını içeren bir yaratıcı bireyleşme sürecidir. Değişim bir tür çatallanmadır, yineleyici çatallanmalar kaos üretirler. Kaotik çekerler ve sonrasında oluşan yeni örüntüler yaratıcı ve yıkıcı süreçleri anlamakta bir yol sunarlar.

Kaotik süreçler normal gelişimdeki kimlik krizlerini ya da bilincin çözülme hallerini, psikotik karmaşa, aile dağılması gibi psikopatolojik süreçleri açıklamakta kullanılabilirler. Süreç

ku ramına göre kaotik süreçler yenilik ve karmaşayı doğurur ve açık uçlu bir evrime izin verir. Kaos kuramına yaslanarak, gelişimi, doğrusal olmayan, ağaç benzeri, yaratıcı, şansa ve anlamlı tesadüflere açık bir süreç olarak tanımlar. Yaş, cins ve toplumsal roller nokta, devresel ve kaotik çekerlere örnek olarak verilebilir. Büyüme ve yaşlanma süreci bir nokta çekere (ölüme) doğru tek yönlü bir akıştır. Cinsellik zıtlar arasında sürekli bir etkileşimdir (devresel çeker). Toplumsal roller kimileyin sınıf, eğitim ve milliyet tarafından belirlense de kişisel seçime ve yaratıcılığa (çatallanmalara) açıktır (Sabelli ve Carlson-Sabelli 1989, 1991).

Kaos kuramının sağladığı önemli açılımlardan birisi, önceden tamamıyla rastgele olduğu düşünülen bazı olayların karmaşık biçimlere sahip olduğunu göstermesidir. Bu da, bilgisayar teknolojsinin ilerlemesi ve bir denklemin çok farklı değerlerden oluşan çok büyük serilerinin grafik temsilleriyle mümkün olmuştur. Doğrusal olan ve olmayan matematik arasındaki en önemli farklardan biri, Oklid geometrisiyle Mandelbrot kümesinin güzel ve karmaşık biçimlerini karşılaştırmakla görülebilir. Bu biçim düzenden kaosa geçişin bir görsel temsili olarak düşünülebilir (Şekil 4).

Lonie (1991) bu figürün bazı yönleriyle psikoterapi ve psikanaliz sürecini karşılaştırmaktadır. Mandelbrot kümesinin karmaşık arayüzünde giderek daha derin anlam katmanları bulmak mümkündür. Terapistin hastayla karşılaşmasında da bir kaos duygusundan, yoğun bir karmaşadan giderek bir düzen ortaya çıkar ve daha derin anlam katmanları keşfedilir.



Şekil 4: Mandelbrot kümesi

Mandelbrot kümesinde en ufak ayrıntıların dahi şeklin bütününü tekrarladığı görülür, kendine-benzerlik (self-similarity) olarak ifade edilen bu kavram terapide yineleyici tutumların açıklanmasında bir analog olarak kullanılabilir. Kişinin sonraki yaşamında çıkan kimi olayların erken çocukluk dönemindeki bazı yaşantıları yinelediği bilinmektedir. Kişilerin yaşam parçacıkları da bütün yaşam öykülerini yineleyebilir. Nasıl terapist ile hastanın buluştuğu ilk saat terapinin sonraki kısımlarının bir özeti ve bütün terapi oradaki yaşantıların bir yinelenmesi olarak görülebilirse, yaşam da Mandelbrot kümesindeki kendine-benzer parçaların sonsuza kadar çatallanıp çoğalması olarak görülebilir.

Kaos ve Biyolojik Psikiyatri

Kaos kuramının biyolojik psikiyatriye bir meta-paradigma, veriler arasında bağlantı sağlayan ve farklı alanların verilerini aynı kapta birleştiren bir dil sağlayabileceği tartışılmıştır (Globus ve Aıpaia 1994, Ehlers 1995). Freeman (1992) dinamiği psikiyatrinin özü olarak görmektedir. Temel sorun, psikiyatri araştırmalarından elde edilen sonuçlar arasında açıklayıcı bir ilişkinin kurulamıyor olmasıdır, Yazara göre, önemli olan, "Sizin modeliniz bizim verilerimizi nasıl bir araya getiriyor?" sorusuna verilecek yanıttır ve doğrusal olmayan dinamik bu konuda elverişli bir araç olabilir. Mandell (1992) *ne* üzerine çok şey bilindiğini, ama *nasıl* üzerine bilinenlerin çok az olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre, biyolojik psikiyatride dinamik sistemlerin kullanımı 'nasıl' sorusu üzerine yoğunlaşmalıdır.

Schmid (1991) şizofreniyi anlamakta kaosun bir metafor olarak kullanılmasını önermektedir. Verili bir sistemin analoji düzeyinde kaotik olabilmesi için, verili sistemin nesneleri arasındaki ilişkinin kaotik olduğu bilinen bir başka sistemin ilişkilerine karşılık gelmesi gerekir. Bir sistem olarak insanın psikopatolojisi ile karmaşık bir sistemin doğrusal olmavan dinamiği arasında bir analoji kurulabilir. Yazar bu analojiyi şu başlıklar altında kurmaktadır:

(1) Şizofreni insan doğasına ait, açık ve karmaşık bir dinamik fenomendir. 'İnsan doğasına aittir, yani bütün insan topluluklarında ortaya çıkabilir. 'Açık'tır, bireysel klinik gidiş dış etkilere, yaşam olaylarına duyarlıdır. 'Karmaşıktır, bir tanı sınıfı çok farklı klinik tablolara, gidiş ve sonuçlara yol açabilmektedir. 'Dinamiktir, yani şizofreni sosyolojik, psikolojik ve biyolojik etkilere açıktır.

2) Şizofreni dinamiği doğrusal değildir; rastgele bazı davranış ve yaşantılardan deterministik ya da önden kestirilemez biçimde yavaş yavaş ortaya çıkan bir yapı sözkonusudur. 'Doğrusal olmayan' bir tarzdadır, çünkü etkileşimin iki unsuru -sözgelimi, toplumsal ve psikolojik- karşılıklı olarak birbirlerinin hastalığa etkisini değiştirebilirler. 'Deterministik'tir, her hastanın kişisel biyografisinin bulguların ortaya çıkışında az ya da çok etkisi vardır. 'Önden kestirilemezidir, hastalığın gidiş ve sonuçlanışı ne kadar tanımlanmış olursa olsun, gelecek hakkında kestirimde bulunmak zordur.

3) Şizofrenik kişinin psikozunda geçmiş öykü geleceği kestirmekte bir fayda sağlamaz. Aynı başlangıç durumları ayrı sonuçlara, ayrı başlangıçlar aynı sonuçlara ulaşabilir. Şizofrenik psikozun yol açtığı durumun ciddiyeti, onu tetikleyen yaşam olaylarının yumuşak doğasıyla orantılı ve uyumlu değildir. Çok ufak bir değişiklikle 'kaotik durum'a ani ve beklenmedik sıçramalar, şizofrenide sıktır (Schmid 1991).

Globus ve Arpaia (1994) beynin sinir ağlarının doğrusal olmayan dinamik sistemler sınıfına ait olduğunu öne sürmektedirler. Bu tür sistemler yeni, farklı ve daha karmaşık durumlara ani ve önden kestirilmez çatallanmalar (bifurcation) gösterebilirler. Beyin sinir ağlarını nörokimyasal yollarla akort eder, âhenk sağlar. Yazarlar ruhsal rahatsızlıklarda beynin bu işlevinin kaybolduğunu ve psikotrop ilaçların beynin âhengini yeniden sağladığını bildirmektedirler. Şizofreni de, bu çerçeveden bakıldığında, beynin sinirsel ağlarda bir ahenk sağlama bozukluğu olarak görülebilir. Bu bağlamda şizofreninin doğrusal olmayan bir çerçevede yorumlanması, onu dinamik beynin kendi âhengini sağlama bozukluğu olarak göstermektedir (Globus ve Arpaia, 1994).

Nitekim Paulıs ve arkadaşları (1996) şizofren hastaların basit birsağ-sol testine verdikleri tepkilerin kontrol deneklerine göre daha fazla iç uyum gösterdiğini bulmuşlardır. Doğrusal olmayan dinamiğin yöntemleriyle yapılan bu araştırmada, şizofren hastalar aynı test süresince hem yineleyici hem de beklenmeyen tepkiler verebildikleri için tepkilerin seçim ve sıralamasında kontrol deneklerine göre daha tutarsızdırlar, ancak bir bütün olarak bakıldığında tepkileri arasındaki iç uyum kontrol deneklerine göre daha fazladır.

Friston (1996) şizofreninin bir diskoneksiyon, yani bağlantı kopukluğu sendromu olarak ele alınabileceğini öne sürmektedir. Bu düşünceye göre, birbirleriyle bağlantıları kopan yerel nöron ağları kendilerine özgü doğrusal olmayan dinamikleri ortaya çıkarabilmektedirler. Yerel garip çekerlerin çoğalmasıyla EEG kaydı ile izlenen boyutsal karmaşıklığın artması beklenir. Gerçekten de ilaçsız birinci epizod şizofrenlerin kontrollere göre sol fronto-temporal bölge EEG'lerinde belirlenen boyutsal karmaşıklık anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Hoffman ve arkadaşları (1996) ise karşıt bulgular elde etmişlerdir. Nöroleptik kullanmayan şizofrenlerin sol frontal ve sağ pariyetal EEG kayıtlarında kontrollere oranla boyutsal karmaşıklıkta anlamlı bir azalma gözlemişlerdir. Bu verilere göre, şizofrenide kortikal süreçlerin karmaşıklığı düşük boyuttadır.

Verilerdeki bu ayrılık DDODS'nin şizofrenideki uygulanımının basit ve düzayak olmadığını göstermektedir. Schiepek (1996) şizofrenik süreç için bir DDODS modelini birbirleriyle bağlantılı varsaydığı beş değişken ile tanımlamıştır. Araştırmacı bu amaçla kognitif bozukluklar, stres, otizm (negatif semptomlar), dışavurulan duygu (EE) ve sanrı (pozitif semptomlar) değişkenleri arasında bilimsel açıdan kabul edilebilir olası etkileşimleri gözönıında bulundurarak beş doğrusal olmayan

denklem kurmuştur. Örneğin, birinci denklemde, kognitif bozukluklardaki değişim oranı (dK) için kognitif bozukluk düzeyi (K) ile doğrusal, stres (S) ile doğrusal olmayan ve yine kognitif bozukluk düzeyi ile doğrusal olmayan negatif geri tepkimek bir ilişki varsaymıştır: dK = aK + bKS - cK (a, b, c sabitlerdir). Schiepek (1996) beş doğrusal olmayan denklemden oluşan bu modeliyle sadece Lorenz'in kelebek etkisini yinelemekle kalmamış, başlangıç koşullarındaki ufak oynamalarla uzun süreli şizofrenik süreçlerde görülebilen bütün seyir şekillerini taklit edebilmiştir. Böylece şizofrenik sürecin DDODS kuramı kapsamında kaotik bir sistem olarak tanımlanabileceğini göstermiştir.

Tschacher ve arkadaşları (1997), şizofreninin doğrusal olmayan dinamiğin kavramlarıyla ele alınabilecek bir rahatsızlık olduğu varsayımını sınamışlardır. Bu amaçla ondört hastanın günlük psikopatoloji ölçümleri ikiyüz gün boyunca kaydedilmiş ve gerçeklikten uzaklaşma 1 ile 7 puan arasında değişen bir ölçek ile değerlendirilmiştir. Zaman serilerinin doğrusal olmayan algoritmalar ile analizi, bulguların sekiz hastada doğrusal olmayan dinamiklerle geliştiğini göstermiştir. DDODS'lerde özgü psikoz dinamiğine sahip olan hastalarda, psikotik bulguların gelişimini öngörmek, kısa zaman süreçleri için olası, ancak uzun erimde olanaksız bulunmuştur. Öngörülebilirliğin bu şekilde zamana bağlı olarak azalması, kaosun tipik bir özelliğidir. Bu çalışmayla şizofreni etiyolojisinde geleneksel olarak kabul edilen çok nedenli bir kuram yerine, yalnızca birkaç değişkenin belirlediği bir DDODS modelinin daha geçerli olabileceği varsayımı önem kazanmıştır (Tschacher ve ark. 1997).

Gottschalk ve arkadaşları (1995) uzun süreli günlük duygudurum kayıtlarını kullanarak yedi hızlı döngülü iki uçlu

duygulanım bozukluğu (İUDB) hastasını 28 normal kontrolle karşılaştırmışlardır. İUI)IVda duygudurumun zamansal örüntiisünü belirlemek isteyen bu çalışmada duygudurum değişikliklerinin periyodik, rastgele ya da deterministik tarzlardan hangisine uygun düştüğü araştırılmıştır. Sonuç, İUDB olan hastalarda, normal kontrollere göre uzun erimde daha organize bir seyir göstermesidir. Bu durum İUDB hastalarının duygudurum değişikliklerinde düşük boyutlu bir kaotik sürecin varlığına işaret etmektedir. İnsanlarda bu örüntüye epilepsideki EEG etkinliğinde ve kalp hızı değişkenliğinde rastlamak olasıdır. Yazarlar İUDB'de kaotik dinamiğin varlığını yeni tedavi yönelimlerinin geliştirilmesinde bir imkân olarak görmektedirler (Gottschalk ve ark. 1995).

Ehlers (1995) sözü geçen araştırmayı değerlendirirken IUDB'nin her yönüyle daha organize olmadığına dikkat çekmektedir. Sözgelimi uyku gibi bazı fizyolojik süreçler İUDB hastalarında kontrollere göre daha çok bozulmuş olabilirler. Yazar İUDB'de öne sürülen düşük boyutlu kaos durumunu bu hastaların kendi sistemlerini, özellikle de biyolojik ritimlerini bozan etkenlere karşı çok duyarlı olmalarıyla açıklamaktadır. İUDB olan hastalar böylesi etkenlere karşı aşırı duyarlı olabilir ve sistemlerinin bozulması patolojik bir dinamiği harekete geçirebilir.

Eleştiriler

Kaos kuramının metaforik düzlemde kullanımı çeşitli eleştiriler de almaktadır. Barton (1994) doğrusal olmayan dinamiğin kavramlarının psikoloji alanına birebir aktarılmasını eleştirmektedir: "Doğrusal olmayan dinamiğin katı terminolojisini psikolojinin çok boyutlu ve ölçülmesi zor

değişkenlerine uygulamak alanlar arasındaki ayrılığı gözden kaçırmak olur. Bütz (1992a) kaosu aşırı anksiyete, Sabelli ve Carlson-Sabelli ise (1991) yaratıcılık ve yıkıcılığı kaotik çekerler' olarak kavramlaştırmışlardır. Bu tanımlar, açıkça metaforik olsa da, fizik bilimlerindeki kaos tanımıyla tam örtüşmemektedirler. Bu ifadelerin metafor olarak kullanılmasının bir açıklayıcı değeri olabilir, ancak iki durum birbirine karıştırılmamalıdır. Zaman zaman yararlı olsalar da, gerçekle aralarında çok kesin paraleller çekildiğinde bütün metaforlar zaman içinde geçerliliklerini kaybeder ve anlamsızlaşırlar (Chubb 1990). İyi bir ilkenin her düzeyde işleyeceğini sanmak aldatıcı olabilir. Bir kaos araştırmacısının dediği gibi, 'Eğer bir kuram her şeyi açıklamaya yarıyorsa, aslında hiçbir şeyi açıklamaz" (Horgan 1995).

Yine unutulmaması gereken bir nokta, doğrusal olsun ya da olmasın, farklı metodolojilerin birbiriyle çelişmeden, karşılıklı uyum sağlayabilecek olmasıdır. Eldeki soruya hangisinin daha iyi cevap verebileceğine bağlı olarak, bir sistemin farklı yönlerinin incelenmesinde birlikte kullanılabilirler (Barton 1994) .[9]

9 TEŞEKKÜR: Bu makaleyi değerli meslektaşım Dr. Birol Çotuk ile birlikte yazmıştık. Kitaba almama izin verdiği için kendisine teşekkür ederim.

Kaynaklar

Anderson P.W. (1995): "Physics: The opening to complexity," *Proceedings ofthe National Academy of Science of USA,* 92: 6653-6654.

Anderson W.T. (1999): "The Şelfin Global Society," *Futures,* 31:804-812.

Arslanoğlu R.A. (1998): *Kent, Kimlik ve Küreselleşme,* Asa Yayınları, Bursa.

Auge M. (1995): *Non-Places: Introduction to anAnthropology of Supermodernity,* çev. J. Howe, Verso, New York.

Barton S. (1994): "Chaos, self-organization, and psychology," *American Psychology,* 49 (1):5-14.

Bauman Z. (1999): *Küreselleşme: Toplumsal Sonuçları,* çev. A. Yılmaz, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

Bauman Z. (2000): *Siyaset Arayışı,* çev. T. Birkan, Metis Yayınları, İstanbul.

Bell D. (1987): "The World and United States in 2013," *Daedalus,* 116:3:1-31.

Bilbeau G. (1997): "Cultural psychiatry in a creolizing world: Questions for a new research agenda," *Transcultural Psychiatry,* 34 (1): 9-41.

Boss M. (1983): *The Existential Foundations ofMedicine and Psychology,* (çev. S. Conway, A. Cleaves), Jason Aronson, New York.

Bove J. (2000): "Dünya bir mağaza değildir, ben de bir tezgahtar değilim," çev. H. Taşdclen, *Tezkire,* 9 (1 8): 1 1 1-] 14.

BuberM. (1974): *I and Ih ou,* (Çev. W. Kaufman). MacMillan Publishing Co., New York.

Bütz M.R. (1992a): "Chaos, an omen of transcendence in the psychotherapy process," *Psychology Rep.,* 71:827-843.

Bütz M.R. (1992b): "The fractal nature of the development of the self," *Psychology Rep.,* 71.T043-1063.

Bütz M.R. (1993): "Practical applications from chaos theory to the psychotherapeutic process, a basic consideration of dynamics," *Psychology Rep.,* 73:543-554.

Chossudovsky M. (1997): *The Globalization ofPoverty, Impacts of IMF andWorld Bank Reforms,* TWN, Penang and Zed Books, Londra.

Chubb H. (1990): "Looking at systems as process," *Fam Process,* 29: 1669-1675.

Cloninger R.C., Svrakic D.M. (2000): "Personality Disorders," *Comprehensive Textbook of Psychiatry* içinde, B.J. Sadock BJ ve V.A. Sadock (eds), Lippincott Williams and Wilkins, Phileadelphia, 7. baskı, c. 2, s. 1723-1724.

Coppo P. (1997): "Western Psychiatry as Ethnopsychiatry," *Transcultural Psychiatry,* 34 (l):53-57.

Cramer F. (1998): *Kaos ve Düzen,* Almanca'dan çev. V. Atayman, İstanbul, Alan Yayıncılık, s. 198-200.

Cushman P. (1990): "Why the self is empty? Towards a historically situated psychology," *American Psychologist*, 45 (5): 599-611.

Cushman P. (1995): *Constructing the Self constructing America: A Cultural History of Psychotherapy,* Addison-Wesley Publishing Co., Massachusetts.

Cushman P. vc Gilford K. (1999): "From emptiness to multipliciry: İliç self at the year 2000," *Psychohistory Revieıu,* 27:15-31.

Dc Benoist A. (1996): "Confronting globalization," *Telos,* 108:117-138.

De Santos B. (1997): "Toward a critical theory of mental health," *Transcultural Psychiatry*, 34 (1): 108-117.

Desjarlais R., EisenbergL., Good B. and Kleinman A. (1995): *World Mental Health: Problems and Priorities in Loıv-income Countries,* Oxford University Press, New York.

Dreyfıı s H.L. (2002): "Bilgi otobanında nihilizm: Günümüz çağında anonimlik karşısında bağlılık," *Cogito,* 30:100-119.

Ehlers C.L. (1995): "Chaos and complexity: Can it help us to understand mood and behavior?," *Arch. Gen. Psychiatry,* 52:960-964.

ElbertT., Ray W.J., KowalikZ.J. ve ark. (1994): "Chaos and physiology: Deterministic chaos in exitable celi assemblies," *Physiology Revieıu,* 74:1-47.

Freeman W. (1992): "Chaos in psychiatry," (editorial), *Biological Psychiatry,* 31:1079-1081.

Fricker A. (2001): "The Hunger for Meaning," *Futures,* 33: 171-180.

Friston K.J. (1996): "Theoretical neurobiology and sehizophrenia," *British Medic'ıne Bulletin,* 52:644-655.

GabbardG.O. (2001): "Cyberpassion: E-RoticTransference on the Internet," *Psychoanalytic Quarterly,* LXX, 719-737.

Gergen K.J. (2000): *The Saturated Self: Dilemmas ofldentity in Contemporary Life,* Basic Books, New York, ikinci baskı.

Giddens A. (2000): *Elimizden Kaçıp Giden Dünya,* çev. O. Akınhay, Alfa Yayınları, İstanbul.

GleickJ. (1995): *Kaos,* İngilizceden çcv. F. Üçç an, Ankara, TÜBİTAK Yayınları, s. I-V ve s. 115-150.

Globus G.G. ve ArpaiaJ.P. (1994): "Psychiatry and the New Dynamics," *Biological Psychiatry,* 35 (5):352-364.

^ Goldberger A.L., Rigney D.R., West B.J. (1990): "Chaos and Fractals in Human Physiology, *Scientific American,* 262:42-49.

Gottschalk A., Bauer M.S., Whybrow P.C. (1995): "Evidence of Chaotic Mood Variation in Bipolar Disorder," *Arch. Gen. Psychiatry,* 52:947-959.

Haken H. (1995): *Erfolgsgeheimenisse der Natur. Synergetik: Die Lehre vom Zusammenıuirken,* Rovvohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, s. 50-55, s. 68, s. 74-80, s. 152-161.

Haken H. (1996): *Principles ofBrain Functioning: A Synergetic Approach to Brain Activity, Behavior and Cognition,* Springer Series in Synergetics, Berlin, Springer, s. 96 ve s. 247.

Hannay A. (1989): "Introduction," *The Sickness unto Death* içinde, Penguin Books, New York.

Harvey D. (1997): *Postmodernliğin Durumu,* çev. S. Savran, Metis Yayınları, İstanbul.

Heidegger M. (1962): *Being and Time,* çev. J. Macquarrie, E. Robinson, Harper and Row, New York.

Hirst P., Thomson G. (1998): *Küreselleşme Sorgulanıyor,* çev. E. Yücel, Ç. Erdem, Dost Kitabevi Yayınları, Ankara.

Hoffman R.E., Buchsbaum M.S., Jensen R.V. ve ark. (1996): "Dimensional Complexity of EEG Waveforms in Neuroleptic-free Schizophrenic Patients and Normal Control

Subjects," *Journal oj N eur o psychiatry, Clinical Neurosciences,* 8: 436-441.

Horgan J. (1993): "From complexity to perplexity," S*cientific American,* 272:104-109.

Kara H., Sayar K. (1997): "Kültürel Psikiyatri Açısından Depresyon Kavramı," *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 1* (l-4):59-63.

Kellner D. (1997): "Globalization and the Postmodern Turn," www.gseis.ucla.edu/courses

Kelso S.J.A. (1995): *Dynamic Petterns: The Self-organization ofBrain and Behavior,* Boston, MIT Press, s. 9-41.

Kierkegaard S. (1989): *The Sickness unto Death,* Penguin Books, New York.

Kimbrell A. (1998): "Biocolonization: The Patenting of Life and the Global Market in Body Parts," www.socialcritic.org.

Kirmayer L.J. ve Minas H. (2000): "The Future of Cultural Psychiatry: An International Perspective," *Canadian Journal of Psychiatry*, 43: 438-446.

Kirmayer L.J. (1989): "Cultural Variations in Response to Psychiatric Disorders and Emotional Distress," *Soc. Sci. Med.:* 29 (3):327-329.

Kleinman A. (1988): *Rethinking Psychiatry,* Free Press, New York, p. 18-52.

Kleinman A., Good B. (1985): "Culture and Depression," *Culture and Depression* içinde, A. Kleinman and B. Good (eds), University of California Press, Los Angeles, p. 491-506.

Kleinman A. (2001): "A Psychiatric Perspective on Global Change," *Harvard Revieıv of Psychiatry,* 9(1): 46-7.

Kleinman A. vc Kleinman J. (1999): "TheTransformation of Everyday Social Expcricnce: What a Mental and Social Elcalth I •'erspective Reveal.s about (Jıinese Communities under Global and Local Change," *Cıult. Med. Psychiatry,* 23:7-24.

Koçak G. (1994): *Çifte Kapıların Ötesi,* Oğlak Yayınları, İstanbul.

Kraut R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukopadhyay T., Scherlis W. (1998): "Internet Paradox: A Social Tech-nology That Reduces Social Involvement a Psychological Well-Being?," *American Psychologist,* 9:1017-1031.

Lasch C. (1979): T*he Culture of Narcissism,* Warner Books, New York

Lin, K.M., Kleinman A. (1988): "Psychopathology and the Clinical Course of Schizophrenia: a Cross-cultural Perspective," *Schizophrenia Bulletin,* 14:557-567.

Lin K.M. (1996): "Cultural Influences in the Diagnosis of Psychotic and Organic Disorders," *Culture and Psychiatric Diagnosis* içinde, J.E. Mezzich, A. Kleinman, H. Fabrega, D.L. Parron (eds), American Psychiatric Press, Inc., Washington, s. 49-62.

Lipsitz L.A., Goldberger A.L. (1992): "Loss of 'Complexity' and Aging," *JAMA,* 267 (13): 1806-1809.

Littlewood R., Lipsedge M. (1997): *Aliens and Alienists,* 3rd edition, Routledge, Londra, s. 184-217.

Littlewood R. (1997): "Agency and its Vicissitıides: The Pathologies of the Future," *Transcultural Psychiatry*, 34 (l):78-90.

Lolas K.F. (1997): "Meaningand the Rhetoric of Knowledge Production," *Transcultural Psychiatry,* 34 (1):91 -94.

Lonie 1. (1991): (Jıaos fheory: A Ncw Paradigm for Psychotherapy?," *Australian and Nem Zealand Journal of Psychiatry,* 25:548-560.

Maaloıf A. (2000): *Ölümcül Kimlikler,* çev. A. Bora, *YKY,* İstanbul.

Magill F. (1971): *Egzistansiyalist Felsefenin Beş Klasiği,* çev. V. Mural, Hareket Yayınları, İstanbul.

Mandell A.J. (1992): "Dynamical systems in psychiatry: Now what?" (editorial), *Biological Psychiatry,* 32:299-301.

Mann J. (1973): *Time-limited Psychotherapy,* Harvard University Press, Cambridge.

Manşon S.M. (1996): "Culture and DSM-IV: Implications for the Diagnosis of Mood and Amdety Disorders," *Culture and Psychiatric Diagnosis* içinde, J.E. Mezzich, A. Kleinman, H. Fabrega, D.L. Parron (eds), American Psychiatric Press, Washington, s. 95-113.

Marsella A.J., Sartorius N., Jablensky A., Fenton F.R. (1985): "Cross-cultural Studies of Depressive Disorders: An Overview," *Culture and Depression,* A. Kleinman and B. Good (eds), University of California Press, Los Angeles, s. 299-324.

Matsumi J.T., Draguns J.G. (1997): "Culture and Psychopathology," *Cross-cultural Psychology,* J.W. Berry, M.H. Segal, Ç. Kağıtçıbaşı (eds), vol. 3, ch. 12.y, Allyn and Bacon, s. 449-491.

May R. (1953): *Mans Search for Himself,* W Norton and Co., New York.

May R. (1979): *Psychology and the Hunıan Dilemma,* WW Norton and Co., New York.

May R. (1977): *The Meaning of Anxiety,* WW Norton and Co., New York.

May R. (1983): *The Discovery of Being,* WW Norton and Co., New York.

May R. (1958): "The Origins and the Significance of the Existential Movement in Psychology," R. May, A. Engel, H. Ellenberger (editors), *Existence: A Neıu Dimension in Psychiatry and Psychology* içinde, Basic Books, New York.

McLeod J. (1997): *Narrative and Psychotherapy*, Sage Publications, Londra, s. 1-27.

MoisseefFM. (1997): "Subversive Science, Subversive Practice," *Transcultural Psychiatry,* 34 (1):95-107.

Morley D. ve Robins K. (1997): *Kimlik Mekânları,* çev. E. Zeybekoğlu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

Mounier E. (1986): *Varoluş Felsefelerine Giriş,* çev. S. Rifat. Alan Yayınları, İstanbul.

Mulhall S. (1996): *Heidegger and Being and Time,* Routledge, Londra.

Perkins R.L. (1969): *Sören Kierkegaard,* Luttenvorth Press, Londra.

Poster M. (1996): "Database as Discourse, or Electronic Interpellations," *'Detraditionalization* içinde, P. Heelas, S. Lash, P. Morris (eds.), Oxford, Blackwell.

Prigogine I., Stengers I. (1996): *Kaostan Düzene,* İngilizce'den çeviren S. Demirci, İz Yayıncılık, İstanbul.

Putnam E (1998): The Svvitch Process in Multiple Personality Disorder and Other State-change Disorders," *Dissociation,* I: 24-32.

Rifkin J. (1998): *Biyoteknnloji Yüzyılı: Genlerden Yararlanma Dünyayı Yeniden Kurma,* çev. C. Kapkın, Evrim Yayınları, İstanbul.

Ritzer G. (1998): *Toplumun McDonaldlaştırılması,* çev. Ş.S. Kaya, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

Robertson R. (1996): "Globalleşme: Zaman-Mekan ve Homojenlik-Heterojenlik," çev. Y. Aktay, A. Topçuoğlu, *Postmodernizm ve İslam, Küreselleşme ve Oryantalizm* içinde, derleyen: A. Topçuoğlu, Y. Aktay, Vadi Yayınları, Ankara.

Romanyshyn, R.D. ve Whalen, B.J. (1987): "Depression and the American Dream: The Struggle with Home," D.M. Levin (ed.), *Pathologies of the Modern: Postmodern Studies in Narcissism, Schizophrenia, and Depression,* New York University Press, New York, s. 198-220.

Rubin S.S. (1997): "Self and Object in the Postmodern World," *Psychotherapy,* 34(1): 1-10.

Robins K. (1996): *înto the Image: Culture and Politics in the Field of Vision,* Routledge, Londra, aktaran http://sally. fowwler. faculty. noctrl. edu/soros/robins3.htm

Ruelle D. (1994): *Rastlantı ve Kaos,* İngilizce'den çev. D. Yurtören, TÜBİTAK Yayınları, Ankara, s. 49-77.

Sabelli H.C., Carlson-Sabelli L. (1991): "Process Theory as a Framevvork for Comprehensive Psychodynamic Formulations," *Soc. Gen. Psychol. Monogr.,* 117 (l):5-27.

Said E.W. (1993): *Culture and Imperialism,* Chatto and Windus, London.

Sayar K. (1995): *Hüzün Hastalığı,* İz Yayıncılık, İstanbul (gözden geçirilmiş yeni baskı: Karakalem, 2005).

Sayar K. (1997): *Olmak Cesareti,* İz Yayıncılık, İstanbul (gözden geçirilmiş yeni baskı: Karakalem, 2005).

Sayar K. (1998): Kültür vc Psikopatoloji," *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 8 (3): 176-180.

Sayar K. (2000a): "Şizofreni ve Kültür," *Türk Psikiyatri Dergisi,* 11 (1):64-73.

Sayar K. (2000b): *Psikiyatri ve Kültür,* İnsan Yayınları, İstanbul, s. 43-60, s. 138-161.

Sayar K., Ak I. (2001): "The predictors of Somatization: A Review," *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni,* 11 (4):266-271.

Sayar K. (2001): "Benliğin Dönüşümü," *Kaşgar,* 19X 104-112.

Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keckjr. P.E., Khosla U.M., McElroy S.L. (2000): "Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use," *Journal ofAffective Disorders,* 57:267-272.

Scheper-Hughes N. (1993): "Hungry bodies, Medicine and the State: Toward a Critical Psychological Anthropology, *Neu) Directions in Psychological Anthropology* içinde, T. Schwartz, G.M. White, C.A. Lutz (eds.), Cambridge: Cambridge University Press.

Schiepek G. (1996): "Selbstorganisaiton und nichtlineare Dynamik in Praxis und fşorschung: Simulation sehizophrener Verlaufsmuster mittels nichtlinearer Differenzgleichungen," J?P. Janssen, K.C.W. Sclicht, A. Wilhelm (eds), *Synergetik undSysteme im Sport* içinde, Schorndorf. Verlag Kari Hofman, s. 100-117.

Schmid G.B. (1991): "Chaos Theory and Schizophrenia: Elementary Aspects," *Psychopathology,* 24:185-198.

Schraiber L.B. (1997): "Creolizing World: Crisis ol Identification or Identity in Motion?," *Transcultural Psychiatry,* 34 (1):118-122.

Serdar Z. (2001): *Postmodernızm ve Öteki,* çcv. G. Kaçmaz, Söylem Yayınları, İstanbul.

Steiner G. (1996): *Heidegger,* çev. S. Kalkan, Vadi Yayınları, Ankara.

Stone M.H. (1993): "Paradoxes in the Management of suicidality in Borderline Patient," *American Journal ofPsychotherapy,* 47 (2):255-272.

Suler J. (2002): *The Psychology of Cyberspace,* (orig. pub. 1996), www.river.edu/users/suler/psyeyber.

Summerfield D. (1998): "If Children's Lives are Precious, Which Children?," *The Lancet,* 351:1995-

Tillich P. (1952): *The Courage to Be,* Yale University Press, New Haven.

Tschacher W., Scheierr C., Hashimoto Y. ve ark. (1997): "Dynamical Analysis of Schizophrenia Courses," *Biological Psychiatry,* 41:428-437.

Turkle S. (1998): "At Heart of a Cyberstudy, the Human Essence," *The New York Times,* June 18. www.socialcritic.org.

Turkle S. (1996): "Virtuality and its Discontents: Searching for Community in Cyberspace," *American Prospect,* 24:7, www.socialcritic.org.

Turner T. (1999): *Homeıvorld,* www.oneworld.org/ni/issue296/homeworld.htm

Van der Leeuw P.J. (1980): '"Modern Times' and the Psychoanalyst Today," *International Review of Psychoanalysis,* 7:137-145.

Virilio P. (1994): "Cyberwar, God and Television: An Interview with Paul Virilio," www.ctheory.com

Virilio P. (1995): "Speed and Information: Cyberspace Alarm!," www.ctheory.com

Wallace P. (1999): T*he Pscychology of Internet,* Cambridge Universitiy Press, Cambridge.

WilliamsS.J. (1997): "Modern Medicineand the'Uncertain Body:' From Corporeality to Hyperreality?," *Soc. Sci. Med.,*45 (7): 1041-9.

Yalom I.D. (1980): *Existential Psychotherapy,* Basic Books. New York.

Young K.S. (1996): "Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: a Case that Breaks the Stereotype," *Psychological Reports* 79; s. 889-902.