www.psikeart.com

psikeart

kaygı bunaltı anksiyete

Kaygının kayıp nesnesi
TUNÇ ALKIN

Dış(arı)lananın dönüşü: Psikomitolojide "Pan(ik)"
M. BİLGİN SAYDAM

İnsan endişesinden ayrı düşünülemez
EROL GÖKA

Psikosomatik ve hipokondriye bakış
PEYKAN GÖKALP

Sempatik-parasempatik
EMİNE ZİNNUR KILIÇ

Cinlerle yüzleşmek
MURAT KEMALOĞLU

Kaybolmak
CUMHUR BORATAV

Şehirli kadının bunaltısı
AGAH AYDIN

İleri sürüş teknikleri
AYŞEGÜL SÜTÇÜ

Anksiyeteeeeer!
TUBA AKYOL

Lars Von Trier ve bitimsiz korkusu ya da Bermuda Şeytan Üçgeni
DİDEM AKSÜT

Godot'dan kaçarken
ŞULE ÖNCÜ

Kaygılı iyimserlik
HAYDAR ERGÜLEN

Borges'in huzuru
A. ADNAN AZAR



12.5 TL
OCAK - ŞUBAT
ISSN 1306-7044-1
9 771308 704501
SAYI 31 / 2014

akademi
psikeart eğitim etkinlikleri



KADIN, SANAT VE RUH SAĞLIĞI

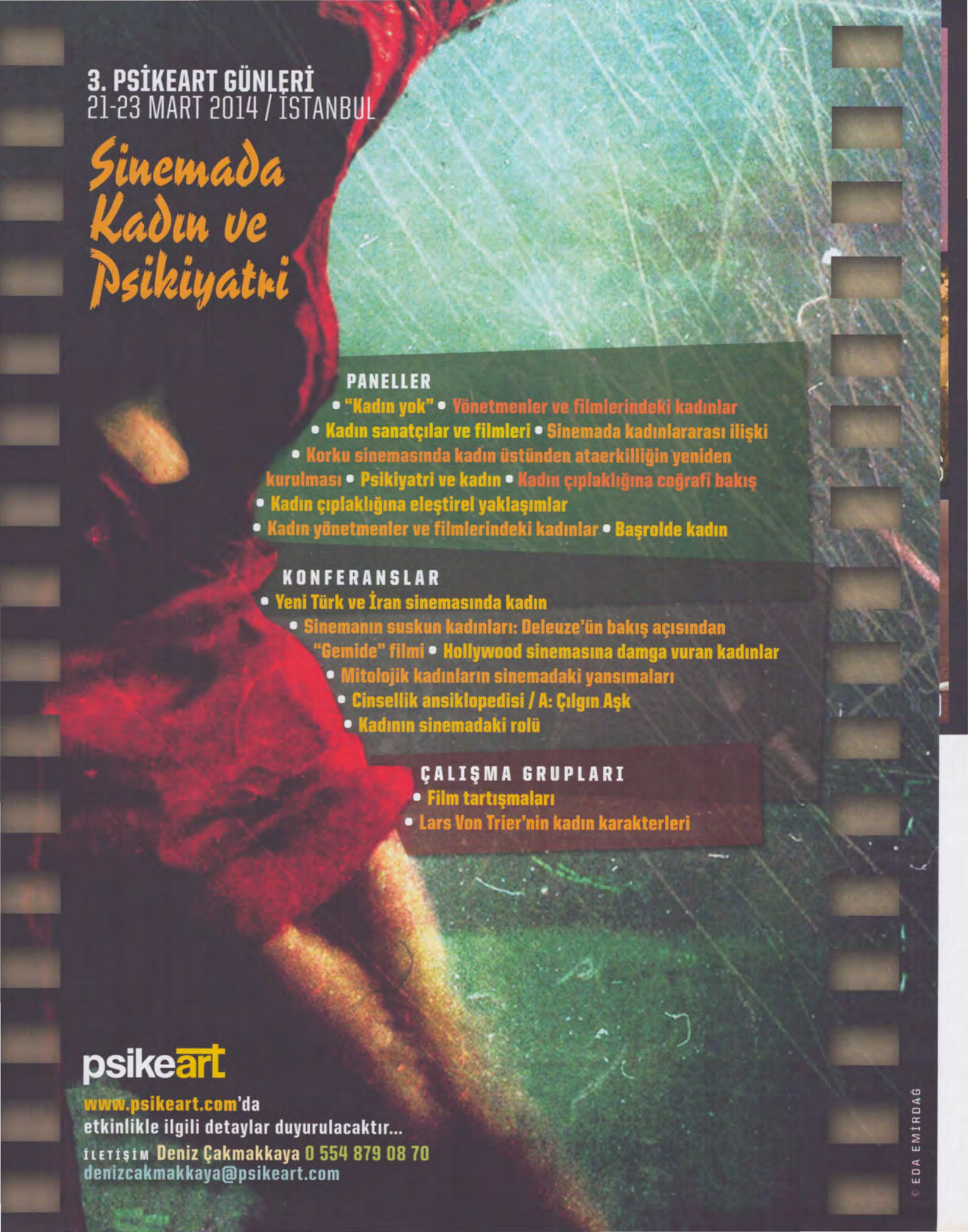
2014 Programı

Kadın Hareketleri 22 Ocak-5 Şubat 2014

İkinci Sömestr Dersleri 1 Mart- 15 Haziran

- Sanat, Yaratıcılık ve Sanat Terapilerine Giriş II
- Ruhsal Travma, Ruhsal Bozukluklar ve Kadın
- İş Hayatında Kadın ve Ruh Sağlığı
- Kadın Kimliği

Detaylı bilgi ve kayıtlarınız için:
Deniz Çakmakkaya 0 554 879 08 70
denizcakmakkaya@psikeart.com



3. PSİKEART GÜNLERİ
21-23 MART 2014 / İSTANBUL

Sinemada Kadın ve Psikiyatri

PANELLER

• "Kadın yok" • Yönetmenler ve filmlerindeki kadınlar • Kadın sanatçılar ve filmleri • Sinemada kadınlararası ilişki • Korku sinemasında kadın üstünden ataerkilliğin yeniden kurulması • Psikiyatri ve kadın • Kadın çıplaklığına coğrafi bakış • Kadın çıplaklığına eleştirel yaklaşımlar • Kadın yönetmenler ve filmlerindeki kadınlar • Başrolde kadın

KONFERANSLAR

• Yeni Türk ve İran sinemasında kadın • Sinemanın suskun kadınları: Deleuze'ün bakış açısından "Gemide" filmi • Hollywood sinemasına damga vuran kadınlar • Mitolojik kadınların sinemadaki yansımaları • Cinsellik ansiklopedisi / A: Çılgın Aşk • Kadının sinemadaki rolü

ÇALIŞMA GRUPLARI

• Film tartışmaları • Lars Von Trier'nin kadın karakterleri

psikeart

www.psikeart.com'da
etkinlikle ilgili detaylar duyurulacaktır...

İLETİŞİM Deniz Çakmakkaya 0 554 879 08 70
denizcakmakkaya@psikeart.com

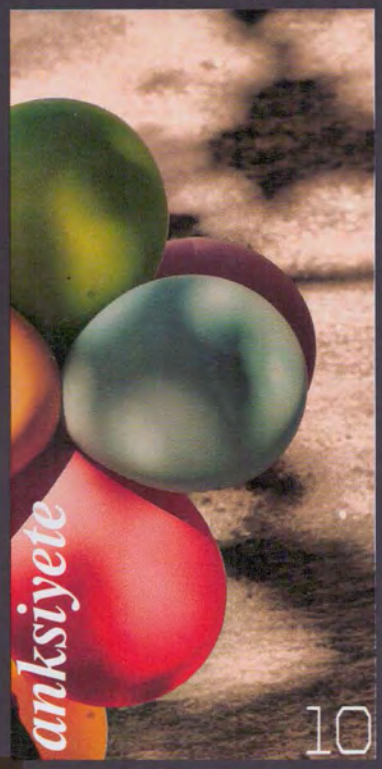
© EDA EMİRDAĞ









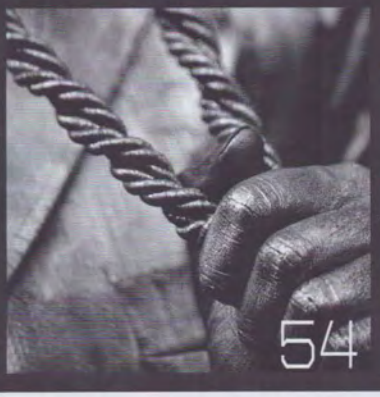


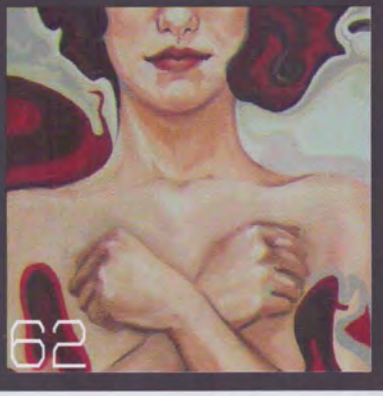












İÇİNDEKİLER

5 **Psikeart'tan**
M. EMİN ÖNDER

6 Kaygının biyolojisi
Kaygının kayıp nesnesi
TUNÇ ALKIN

10 **Psikanalitik anksiyete kuramı**
CENGİZ GÜLEÇ

14 **Nedir şu anksiyete?**
HAKAN ATALAY

22 **Dış(arı)lananın dönüşü: Psikomitolojide "Pan(ik)"**
M. BİLGİN SAYDAM

32 **Kişilik, içsel dengeler ve endişeler**
DOĞAN ŞAHİN

38 **Varoluş ve endişe**
KEMAL SAYAR

44 **İnsan endişesinden ayrı düşünülemez**
EROL GÖKA

48 **Psikosomatik ve hipokondriye bakış**
PEYKAN GÖKALP

52 **Sempatik-parasempatik**
EMİNE ZİNNUR KILIÇ

54 **Felsefi açıdan psikotik kaygı denemesi**
TAHİR M. CEYLAN

56 **Günümüzün anksiyöz insanı**
AYHAN EĞRİLMEZ

58 **Cinlerle yüzleşmek**
MURAT KEMALOĞLU

62 **Bir insan ömrünü neye vermeli?**
HİRA SELMA KALKAN

66 **Bana bir masal anlat baba**
TAMER AKER

70 **Kaybolmak**
CUMHUR BORATAV

74 **Şehirli kadının bunaltısı**
AGAH AYDIN

76 **İleri sürüş teknikleri**
AYŞEGÜL SÜTÇÜ

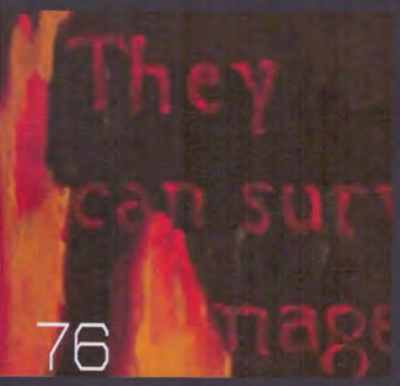
80 **Bunaltının arka yüzünde eskizler**
BURHANETTİN KAYA







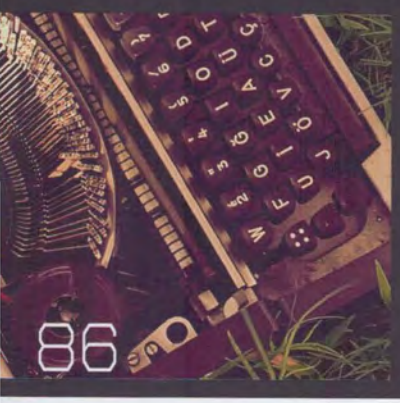


















82 **Kaygı bilim üstadı Vural Kaygılı'ya mektup**
AHMET İNAM

86 **Anksiyeteeeeer!**
TUBA AKYOL

88 **Sahi, kaymos ne demek hocam?**
YAŞAR SÖKMENSÜER

92 **Buhran**
TANYA ÇELEBİ

94 **Lars Von Trier ve bitimsiz korkusu ya da Bermuda Şeytan Üçgeni**
DİDEM AKSÜT

99 **Kurdeşen Forte**
SUKUTİ

100 **Godot'dan kaçarken**
ŞULE ÖNCÜ

104 **Bay K. ve adalet kaygısı...**
GÜROL TONBUL

108 Yeni Paradoks Diyalektika'dan
Kaygılı iyimserlik Kaygılıysan saygılısın!
HAYDAR ERGÜLEN

112 **Öncelikle hepiniz hoş geldiniz**
küçük İSKENDER

114 **Harekete geçmek ya da geçmemek... İşte bütün mesele bu!**
FUNDA SAKAOĞLU

116 **Şahmaran'dan dayak yemek**
SUKUTİ SONDEM

118 **Kendine gelmek**
ATEŞ İLYAS BAŞSOY

120 Çal geçişleri
Borges'in huzuru
A. ADNAN AZAR

122 **Huzursuzluğun anısında**
GAMZE ERZİN

124 **Ölen: Şimdiki zamanlar**
A. ŞEBNEM SOYSAL

126 **#DirenEros**
FEYRUZ USLUOĞLU

128 **Kaygılanma demiyorum, hobi olarak yine kaygılan!**
MİNE ÖLCE

130 **Hay anksi!**
ADNAN YAKUT

psikeart
OCAK - ŞUBAT 2014 Sayı 31

Art Psikiyatri Tedavi Eğitim Araştırma Yayın ve Kurumsal Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Prof. Dr. M. Emin Önder

Yayın Koordinatörü ve
Yazı İşleri Müdürü
Ercan Yaşa
ercanyasa@psikeart.com

Kreatif Direktör/Tasarım
Sibel İlkin Uçuran

Katkıda Bulunanlar
Tuba Akyol, Emine Zinnur Kılıç, Cengiz Güleç, Hakan Atalay, Nesli Keskinöz Bilen, Ayhan Eğrilmez, Haydar Ergülen, Hande Öğüt, Ahmet İnam, İsmail Güzelsoy, Pınar Kesen Gibbon, Levent Mete, Tan Tolga Demirci, Kemal Sayar, Cumhur Boratav, Hakan Kızıltan, Tuncay Gürhan, Yüksel Aksu

Kapak Fotoğrafı
Tuba Akyol, eser: **Yaşam Şaşmazer**

Reklam ve Kurumsal İletişim
Deniz Çakmakkaya, Doğa Aksak
(0554) 879 08 70
denizcakmakkaya@psikeart.com

Reklam Pazarlama
Salih Aslan
Tel: (0554) 541 47 48
salihaslan@psikeart.com

Abone
Semiha Başar - İstanbul
semihabasar@psikeart.com

Stratejik Pazarlama Danışmanlığı
ProjectZones
www.theprojectzones.com

Sorumlu
Günnur Altan - Kocaeli
gunnurdinc@psikeart.com

Yönetim Yeri
Karabaş Mah. Cumhuriyet Caddesi
Menekşe Apt. No: 172/1-2 Merkez/İzmit
Tel: (0262) 331 50 87 Faks: (0262) 331 50 88

İrtibat Bürosu
Rumeli Caddesi, No: 3/4 Nişantaşı/İstanbul
Tel: (0212) 296 93 00 Faks: (0212) 247 15 91
www.psikeart.com **info@psikeart.com**

Psikeart

Psikeart Dergisi

Psikeart

Baskı
Özgün Ofset Yeşilce Mah. Aytekin Sokak
No: 21, Seyrantepe, 4. Levent/İstanbul
Tel: (0212) 280 00 09

Yayın Türü
Yerel, süreli

Dağıtım
Yay-Sat

Her hakkı saklıdır. Yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. İki ayda bir çıkar. Bu dergide yer alan yazı, fotoğraf ve çizimlerin elektronik ortamlar da dahil olmak üzere bir kısmının veya tamamının yayımlanması ve çoğaltılması yazılı izne tabidir. Bu dergi, Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir.

Aralık 2013'te basılmıştır.

anksiyete



© EZGİ ÖZKILIÇ



M. EMİN ÖNDER

2014 yılının, yani beş yaşını geride bırakan Psikeart dergisinin altıncı yaşının ilk teması: anksiyete. Önceki sayılardan farklı olarak bu sayfada bir konuk ağırlıyoruz. Kasım ayında Akademi Psikeart'ın daveti üzerine İstanbul'a gelen Southern California Üniversitesi Psikiyatri Bölüm Başkanı Prof. Dr. David Baron'ın Psikeart için gönderdiği, anksiyeteyle ilgili temel bilgileri içeren yazısını bu köşeden aktarıyoruz.



"Anksiyete nedir? Kendimi endişeli hissediyorum, diye ifade ettiğimiz bir ruh hali de olabilir, anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik bir bozukluk da olabilir. Bu terim hem psikiyatrik bir bozukluğu hem de sadece kaygılı hissetmeyi tanımlamak için kullanılıyor. Her iki durumda da huzursuz, endişeli, yorgun, hassas, gergin hissetmek; uyku ve iştah problemleri gibi benzer temel belirtiler ortaya çıkıyor. Buna rağmen aslında birbirlerinden çok farklılar. Nasıl ülser hastalığıyla, aşırı baharatlı yemek yemekten kaynaklanan mide rahatsızlığı aynı değilse, anksiyete bozukluğu tanısı ve tedavisi de anksiyeteli ruh halinden farklıdır. Genellikle anksiyeteli kişiler kendilerine aksiyete bozukluğu tanısı kondurmazlar ancak anksiyete bozukluğundan mustarip kişiler durumlarını anksiyeteli ruh haliyle karıştırırlar. Bu gerçekten üzücü bir durum çünkü tedavi edilmemiş anksiyete bozukluğu, kişiye, sürekli kaygılı hissetmesinin ötesinde zararlar verebilir. Araştırmalar tedavi edilmeyen anksiyete bozukluğunun bağışıklık sistemimizi etkilediğini, bunun da her türlü fiziksel hastalığa karşı bizi korumasız bıraktığını gösteriyor.

"Bazen stresli bir yaşam olayı geride kalmış bile olsa, anksiyete bozukluğu, anksiyeteli ruh halinin aksine aylarca hatta daha uzun süre devam edebilir. Tehditle karşılaştığımızda ya da kayıp ihtimali olabileceğini düşündüğümüzde anksiyeteli hissetmemiz normaldir ama tehdit ortadan kalktığında bu rahatsız edici hisler de kaybolur. Anksiyete bozukluğundan mustarip kişiler, stres yaratan yaşam olayı artık ortadan kalkmış olsa bile rahatlama hissedemiyorlar.

"Anksiyete kaynaklı yaşanan duygusal acı çok yoğun hissedilebilir ve genellikle bu acıyı ortadan kaldırmak üzere girişimde bulunulur. Anksiyeteyi yatıştırması beklenen aktiviteler (müzik dinlemek, egzersiz yapmak) başarısızlıkla sonuçlandığında bazıları çareyi alkol ve uyuşturucu kullanmakta bulur. Devam eden anksiyeteyi bu yolla yatıştırmaya çalışmak uyuşturucu ve alkol bağımlılığı gibi başka sorunların doğmasına neden olur. Anksiyete bir haftadan uzun sürdüğünde profesyonel birinden yardım istemekte fayda var. Bu alanda ancak uzman bir kişi, anksiyeteli ruh hali ile anksiyete bozukluğunu tedavi etmek için uygulanacak en iyi yöntemi belirleyebilir.

"Ayrılık kaygısı bozukluğu, genel tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu, madde kullanımına bağlı anksiyete bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, seçici mutizm, özgül fobi, sosyal fobi, panik bozukluk ve agorafobi anksiyete bozukluklarındandır. Anksiyete bozuklukları en sık rastlanan psikiyatrik bozukluklardandır ve genellikle tanı konulmadan, tedavi edilmeden kalırlar. Aynı ailenin farklı bireylerinde görülebilir ancak bu hastalığa neden olan tek bir genden bahsedilemez. Yine de çok sayıda genin anksiyete bozukluğu geliştirmede risk faktörü olduğunu biliyoruz. Bunları kanser ve kalp hastalıkları gibi gerçek hastalıklar olarak ele almak gerekir. Kişinin zihinsel ve ruhsal sağlığını ciddi anlamda etkilerler.

"Şüphesiz anksiyete bozuklukları yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiliyor. Neyse ki meditasyon, psikoterapi, stres azaltma yöntemleri gibi etkili tedavi yöntemleri var.

"Tanı konulduktan sonra tedavi seçenekleri doktor ya da sağlık uzmanı tarafından belirlenmeli. Süregiden kaygı hissi ve gevşeyememe durumu normal değildir ve süregiden fiziksel bir ağrı gibi değerlendirilmelidir."

Prof. Dr. David Baron

(Çeviri: Deniz Çakmakkaya)

2014'ün mutluluk verici bir yıl olması dileklerimle...

Not: "Merak" temalı 30. (Kasım-Aralık) sayımızda, Carnegie Mellon Üniversitesi'nden Prof. Dr. George Loewenstein'ın Psikeart'a yazdığı "Merakın gizemleri" yazısını Pınar Kesen Gibbon çevirmiştir.

Kaygının kayıp nesnesi

İnsanlar "bilmek isteyen doğalarından" ötürü kaygılarının kayıp nesnelerini bularak onu korkuya dönüştürmekte maharetlidir.

Daha bir yıl önce korkunun biyolojik temellerini Psikeart için yazmış birinden bu kez kaygının (anksiyete) biyolojik temellerini yazmasının istenmesi aslında haksızlık. Derginin 2012 Ocak-Şubat'ta yayımlanan korku sayısında açıkça yazmıştım; *"Felsefik, antropolojik, psikodinamik açılardan ve hatta taksonomi bakımından korku ve kaygı ayırt edilebilir farklı görüngüler olarak kabul edilmekle birlikte, iş biyolojiye geldiğinde bu iki duygunun (emosyonun) ortak özelliklerinin sanılandan daha çok olduğu görülmektedir. Belki de bu nedenle birçok kaygı bozukluğu için 'beyin korku ağındaki' bozulmalardan söz edilmektedir"* diye... Dolayısıyla işi kaygının biyolojik temellerine vurmadan önce korku ve kaygı kavramlarını kısaca yeniden tanımlamak ve tarihsel açıdan ele almak zorunluluğu doğmuştur.

Kaygı her insanın bir biçimde yaşadığı, yakından tanıdığı oldukça öznel bir duygusal (emosyonel) yaşantıdır. Kaygı strese karşı oluşan yanıtın önemli bir parçasıdır ve aynı korku duygusu gibi kişiyi gerçek ya da imgesel bir tehlike anında eyleme geçmeye hazırlamaktadır. Olası tehlike uyaranlarına hem hayvanlar hem de insanlar kalıtımsal ve doğumsal bir düzenek olan kaygı ile yanıt verirler. Bu tehlikelerin mutlaka yaşamı tehdit eder nitelikte olması şart değildir. Diğer insanlarla ilişkilerimizi olumsuz etkileyecek, zarar verecek olaylar/durumlar da kaygı yaşatır. Kaygının yaşamı sürdürmedeki (survival) evrimsel rolü üzerinde de hiçbir kuşku bulunmamakla birlikte, kaygı kavramını korkudan ayırmada güçlük çekilmektedir. Bazı yazarlar kaygının ayrı ve tek bir duygu olmadığını, kaygının içinde korkunun baskın olarak



© KADİR NAKİPLER



bulunduğunu ve bu korkuya "üzüntü, öfke, utanma, suçluluk ve uyarılma" gibi ögelerin de eşlik ettiği, hibrid bir duygu olduğunu öne sürmektedir. Böyle tanımlandığında kaygı kavramı "zamana ve duruma göre değişkenlik gösteren ve kesinlik içermeyen" hale gelmektedir.

Bu tartışmalara değişik kuramsal bakış açılarının anksiyeteyi tanımlama farklılıkları da eklendiğinde var olan kavramsal karmaşa artmaktadır.

Aslında işi karıştıran kişi Søren Kierkegaard olmuştur. Kierkegaard korku ile kaygının ayırımını yaparken korkunun belirli bir şeye yönelmiş olduğunu ve bir nesneye bağlı olduğunu belirtmiştir. Buna karşılık kaygı hep belirsizdir. Ona göre kaygı "herhangi bir yönelimi olan bir duygu" değil, "nesnesi olmayan bir ruhsal haldir". Bu felsefik bakış açısı kaygıyı "korkudan farklı olan ve yalnızca iç tehlikelerle oluşan bir duygu" olarak tanımlayan psikanalitik kuram aracılığıyla tıbba aktarılmıştır.

Kuramsal tartışmalar bir yana, kaygı, var olan tehdide göre orantısız, gelecek yönelimli, hem öznel hem de nesnel bedensel yönleri olan, gerçekten çok nahoş ve olumsuz bir duygu halidir. Kişiyi harekete geçmeye, içinde bulunduğu durumdan kaçmaya yöneltir. Hekimler için klinik açıdan önemli yanı olağan bir yanıtın ya da düzeneğin bozularak birçok sorun yaratmasıdır. Beklenenden şiddetli olan, gereğinden daha uzun süren ve en önemlisi kişinin günlük işlevleri bozarak ya da yeti yitimi yaratarak gündelik yaşamı olumsuz etkileyen kaygı patolojik olarak addedilmektedir.

Çağdaş kaygı bozukluklarının tanımlanması ve sınıflanmasına bakıldığında *artık kaygının da nesnelere ve durumlara sahip olduğunu* görmekteyiz. Yani kaygı ile korku arasındaki ayrım iyice bulanıklaşmıştır. Örneğin, agorafobide "kalabalıklar ve taşıtlar", yaygın kaygı bozukluğunda "gelecekteki olası riskler ve tehditler", travma sonrası stres bozukluğunda ise "travmayı anımsatan her şey" kişilerde şiddetli kaygı uyandırır hale gelmiştir. "Gerçekten nedensiz ve nesnesiz" ortaya çıkan panik atakları -ki kişinin yaşayabileceği en şiddetli kaygı atağıdır-, hızla bir nedene atfedilir ve durumsal panik ataklarına dönüşür. İnsanlar "bilmek isteyen doğalarından" ötürü kaygılarının kayıp nesnelerini bularak onu korkuya dönüştürmekte maharetlidir.

Duyguların ve duygulardan kaynaklanan sorunların ailesel olduğu uzun yıllardan bu yana bilinmektedir. Bir kısmı öğrenilmiş olsa dahi kaygının oluşumunda kalıtsal etkenlerin rolü göz ardı edilemez. Kalıtımdan sorumlu genler hâlâ tam olarak belirlenmemişse de kaygı bozukluklarının *orta derecede* kalıtsal olduğu saptanmıştır. Aslında kalıtılan şey kaygı bozukluğunun bizzat kendisi değil bu bozuklukların gelişmesine olan *yatkınlıktır*. Kişiler bozuklukla ilişkili genleri taşıyor olsa bile bu genlerin aktifleşerek hastalık oluşumuna yol açıp açmayacakları yaşanan çevre koşulları ile ilişkilidir. Sık tekrarlayan ya da şiddetli stresler, tıbbi hastalıklar, ebeveyn tutumları, toplum baskıları vb. gibi çok sayıda çevresel etken genlerle etkileşerek kişilerin kaygı düzeylerinin ne olacağını ve kaygı bozukluklarına yakalanıp yakalanmayacaklarını belirler.

Bu bardağın bir kısmının dolu haliyle dünyaya gelmeye benzer. Kimileri çok sayıda stres yaşasa da bardak taşmayacak (hastalanmayacak), kimileri ise birkaç yaşam olayında bardakları taşacak ve hastalanacak demektir.

Altyapıda var olan kalıtımsal yatkınlık ve çevre etkileri sonucu beyinde mikro ve makro düzeyde yapısal ve işlevsel değişiklikler meydana gelir. Beyin bölgeleri ve nöronlar arasında iletişimi düzenleyen kimyasalların düzeylerinde değişiklikler olur. Kimyasal iletiçiler içinde özellikle serotonin, noradrenalin ve GABA düzeyleri değişmiştir. Beyin uyarılmışsa vücut da uyarılır. Sonuç abartılı kaygı tepkileri, bedensel belirtiler, endişeler ve gevşeyememe halidir...

Darwin'in belirttiği üzere diğer birçok duygusal davranış gibi kaygı da türün kendisini korumaya yöneliktir. Tüm memelilerde duyguların yönetimi sinir sisteminin filogenetik açıdan daha eski yapıları tarafından üstlenilmiştir. Her ne kadar koordine duygusal davranışları için kortikal (beyin kabuğu) süreçlere gerek olmasa da, "öznel duygusal deneyimler" için korteksin sağlam olması şarttır. Duygusal yanıtları koordine eden yüksek düzey nöral merkezler *"Limbik Sistem"* adı altında gruplandırılmıştır. Yakın zamanlarda tıbbi yazınının bir klasiği olan limbik sisteme ek olarak amigdala ve ön beyin bölgesinin göz üstü (orbital) ve orta (medial) kısımlarını içeren birçok kortikal alanın her türden duyguları işlemlemede ve duygusal davranışlarda rol oynadıkları anlaşıldı.

Korku için amigdala ve ön beyin kortikal yapıları arasındaki bağlantılar özellikle önemlidir. Amigdala, ilkel ve içgüdüsel korku/kaygı yanıtlardan sorumlu olan evrimsel açıdan eski beyin bölgeleri (subkortikal yapılar) ile daha sofistike ve organize tepkilerin oluşumunu denetleyen yeni beyin bölgeleri (neokorteks) arasında bir düzenleyici istasyon rolü oynamaktadır. Kaygıda *amigdala* işe kısmen karışmakla birlikte hemen bitişiğindeki ve sanki amigdalanın bir uzantısı gibi çalışan *stria terminalisin yatak çekirdeği* isimli anatomik yapı daha ön plana geçer. Çok basite indirgeyerek herkesin bildiği bir kaygı bozukluğuyla açıklamaya çalışalım. İnsanların belki yaşayabilecekleri en dehşetli kaygı



hali olan panik atakları, en ilkel beyin yapılarından olan *periaquaduktal gri cevher* bölgesinden köken almaktadır. Bu sebepsiz ataklar, kısa süreli ama ani ve şiddetli biçimde kanda adrenalin/noradrenalin düzeylerinin artmasına yol açar. Hemen ve şu anda ölümcül bir tehlike varmış gibi bir "savaş ya da kaç" tepkisi verilir. Sanki boynumuzda bizi ısırmak için ağzını açmış bir engerek görmüş gibi davranılır. Fakat panik atağı aslında hiçbir görünür tehlikenin olmadığı bir anda çıkmıştır ve gerçekten de tam anlamıyla kendiliğindendir... Yani üstümüzde yılan yoktur. Amigdala bir tehdit değerlendirmesi yapar ve nedensiz verilen bu kafası kesilmiş tavuk gibi çırpınmanın yersiz, fazla yorucu ve amaca yönelik olmadığına karar verir. Ama hiç yılanla karşılaşmayacağız diye bir şey olmadığını da değerlendirir.
Bu konuda geçmiş deneyimlerin ve anıların depolandığı *hipokampus* bölgesi amigdalaya yardım eder. Bellekte yılanların zehirli ve tehlikeli oldukları bilgisi kayıtlıdır. Geçmişten getirilen "korku belleğinin" oluşumunda amigdalanın önemli rol oynamış olduğunu da not etmeliyiz. Bu değerlendirmeler temelinde stria terminalis, amigdala tarafından aktive edilir ve tüm dikkat yılanın olabileceği taşlara, çalı diplerine ve kuytuluklara yöneltilir. Bu bizim panik hastalarında gözlemlediğimiz "yani bir atak olacak beklentisine" ya da diğer adıyla "beklenti kaygısına" yol açar. Hastalar kırmızı alarm durumundan, sarı/turuncu alarm durumuna geçtikleri bir sürekli kaygı yaşamaya başlarlar. Evrimsel açıdan baktığımızda aslında daha üst düzey uyum yanıtıdır bu hal. Ne yazık ki bu alarm düzeyi de tüketici ve yıpratıcıdır. Üstelik bu da açıkça elle tutulur bir tehlikeye odaklanmış değildir yani kaygı hâlâ nesnesizdir!
Tesadüf bu ya, amigdala'nın uyardığı diğer yapılardan olan *ön beyin kortikal alanları* gelecekteki davranışları planlama ve organize etmekten de sorumludur. Ön beyin amigdalanın sağladığı girdilere dayanarak daha üst düzey bir savunma organize eder: agorafobi... Gerçek olsun hayali olsun, yılanla hiç karşılaşmamak için kırlara gitmeme, çalılıklara girmeme ve hatta evden hiç çıkmama gibi kararlar alır. Bu ortamlara girse bile aşırı uyarılmış, dikkatli ve tetikte olunur. Yanına güveneceği birilerini alır. Kaygı beynin evrimsel açıdan en son gelişmiş ve en rasyonel beyin yapısına bile irrasyonel kararlar aldırtmıştır. Ama olsun, artık yaşanan kaygı atağının nesnesi hatta nesneleri vardır. Kaygı şimdi korkuya dönüşmüştür. Ve evden çıkmadıkça ne tehlike ne de kaygı/korku kalmaktadır! Ağır bir bedel göze alınır...
Panik boyutuna varmayan kaygı bozukluklarında şiddeti daha düşük olsa da yukarıda saydığımız aynı beyin yapıları uyarılmıştır. Kaygı içindeki kişiler çok da iyi tanımlayamadıkları bir "kötü bir şey olacak hissi" tanımlarlar. Sanki kötü bir haber gelecek gibi yürekleri ağzındadır. Endişeler zihni doldurur. Ya sınavdan kalırsa? Ya çocuğunda bir sağlık sorunu oluşursa? Ya istemeden birilerine zarar verirse? Kaygı, şimdi burada olmasa bile, gelecekte olabilecek olası tehlikeleri nesne olarak almıştır.
Bu bilgi işlemleme genellikle çok öznel "hislerle" yapılır. Öznel olması, aynı olayı yaşayan kişiler arasındaki kaygı düzeyi farklılıklarını açıklar. Araştırmalar yüksek kaygı düzeylerine sahip olan hastaların "dikkatte seçicilik", "bellekte seçicilik" ve "yorumda seçicilik" gibi bir bilişsel yapıya sahip olduklarını göstermektedir. Kaygılı kişilerin zihni sürekli olası tehdit ve riskleri tarayan bir radar gibi çalışmaktadır. Geçmişte hep kötü sonuçlanan olaylar anımsanmaktadır. Ve başa çıkma becerileri konusunda olumsuz düşünmektedir. Gerçekten olana değil kişisel algılamaya dayalı değerlendirmeler kaygı düzeyini belirleyicidir (bakınız Şekil-1). Her ne kadar bu öznel deneyimlerin biyolojik temeli iyi bilinmese de kişinin kendini bilme kapasitesiyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Başka deyişle "örtük duygusal işlemleme (amigdala-neokorteks devresi)" ile "açık söze dayalı düşünce (hipkampus-neokorteks devresi)" süreçlerini fark etmek önemlidir. Böylece "kanıta dayalı bilgileri" işlemleyen ön beyin kortikal bölgeleri daha rasyonel kararlar ve girişimler ile kaygıyı azaltacaktır. Belirsizliklerin kaçınılmaz olduğunu, kontrol edebileceğimiz değişkenler dışındaki belirsizliklere tahammül edilmesini kabul edebilenler için kaygı duygusuna bir nesne aramaya gerek olmayacaktır.
Son söz: kaygısız bir yaşam mümkün değildir, öyleyse kaygılarla birlikte yaşamayı kabullenmeliyiz.



Şekil-1

$$\text{KAYGI DÜZEYİ} = \frac{\text{(algılanan) TEHLİKENİN BÜYÜKLÜĞÜ}}{\text{(algılanan) BAŞA ÇIKMA KAPASİTESİ}}$$

Cengiz GÜLEÇ

Psikanalitik anksiyete kuramı



© VOLKAN COŞGUN

Nasıl bilinçdışı bir acı yani farkında olunmayan bir ıstıraptan söz edilemez ise, "bilinçdışı bir anksiyete"den de söz edilemez. Kişi yaşamakta olduğu anksiyetenin nedenlerini ve köklerini bilemeyebilir, ancak anksiyete duygusunu fark etmemiş olamaz.

Ruhsal bozuklukların oluşumunda önemli bir faktör olan anksiyete kavramı psikanalitik açıdan nasıl anlaşılmaktadır?

Bir yanlış anlaşılmayı düzeltmek için anksiyetenin her zaman ve her durumda patolojik olmadığını, tersine, kişilik gelişimi açısından da çok önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgulamakla başlayalım. Türkçede "kaygı", "bunaltı", "endişe" gibi sözcüklerle karşılanmaya çalışılan anksiyete, Freud'un özgün kullanımında Almanca "angst" sözcüğüne karşılık gelmektedir. Günlük dilin farklı çağrışımlarından sıyrılmak ve özgün bilimsel bir terim olarak kullanılmasını sağlamak için "angst" kavramını Anglosakson dillerde ve Fransızcada da yaygın olarak kullanılan Anksiyete teriminin karşılığı olarak kullanmayı uygun gördük.

Anksiyete, en geniş anlamıyla fiziksel ve ruhsal bir bütünlük olan insan organizmasında değişik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan gerilimlerin yol açtığı acı verici bir duygusal deneyim olarak tanımlanabilir. Bu gerilimler, içrel ya da dış dünyanın uyaranlarından ortaya çıkıyor olabilir ve otonom sinir sistemimiz bu gerilimle baş etmek üzere harekete geçer. Örneğin, tehlikeli ve tehdit edici bir durumla karşılaşan bir kişinin kalbi daha çok çarpar, nabzı ve tansiyonu yükselir, daha sık soluk alıp verir, yüzü kızarır, ağzı kurur, tüyleri diken diken olur ve avuç içleri terler. Bunlar anksiyetenin fizyolojik belirtileridir ve otonom sinir siteminin tehditle baş etmek üzere etkinleşmesinin işaretleridir.

Anksiyete, gerilim, ağrı ve keder gibi acı veren durumlardan, kendisine özgü nitelikteki bir bilinçliliği barındırmasından ötürü ayrı bir ruhsal yaşantıdır. Bu niteliğin oluşmasında neyin belirleyici olduğu tam anlamıyla henüz bilinmemektedir. Freud bunların, iç organlara ait (visseral) uyarıların kendilerine özgü bir özelliğinden kaynaklanabileceğini düşünmüştür.

Her ne olursa olsun anksiyete, açlıktan, susuzluktan, cinsel ve diğer bedensel ihtiyaçlardan kaynaklanan ve kişinin, kendi deneyimleri sayesinde acıdan, depresyondan ve gerilimden öznel olarak ayırt edebileceği bir bilinçlilik durumudur. Tam da bu noktada belirtmeliyiz ki; nasıl bilinçdışı bir acı yani farkında olunmayan bir ıstıraptan söz edilemez ise, "bilinçdışı bir anksiyete"den de söz edilemez.

Kişi yaşamakta olduğu anksiyetenin nedenlerini ve köklerini bilemeyebilir, ancak anksiyete duygusunu fark etmemiş olamaz. Deneyimlenemeyen, yani yaşanmamış bir anksiyete, tanımı gereği var olamaz.

Anksiyete, benzetmek gerekirse bir tür korku yaşantısıdır. Freud anksiyete terimini bilerek korkuya tercih etmiştir; çünkü korku genelde dış dünyada var olan herhangi bir kişi ya da nesneye karşı duyulan bir tepkidir. Kişinin dış tehlikeden olabileceği gibi, iç tehditlerden de korkabileceğini varsaymıştır. Freud, gerçeklik ya da nesnel (objektif) anksiyete, nevrotik anksiyete ve ahlaki (moral) anksiyete olmak üzere üç ayrı anksiyete türü olduğunu ileri sürmüştür. Bu üç tip anksiyete nitelik açısından hiçbir farklılık göstermezler. Ortak yanları da hepsinin rahatsız edici olmalarıdır. Tek farklılık, anksiyeteyi doğuran kaynakların farklılığıdır. Gerçeklik anksiyetesinde, tehlikenin kaynağı dış dünyadadır. Kişi

zehirli bir yılandan, silahlı bir insandan ya da kontrolden çıkan bir arabadan korkabilir. Nevrotik anksiyete durumunda ise tehdidin kaynağı, ne pahasına olursa olsun doyurulmak isteyen bilinçdışı yasak istek ve dürtülerdir.
Bu durumdaki kişi, kendisine zararlı olabilecek bir eylemde bulunmasına ya da düşünmesine neden olabilecek denetlenemez bir arzuya yenilmekten korkmaktadır.
Ahlaki anksiyete durumlarında ise tehlikenin kaynağı süperego sisteminin içinde yer alan vicdandır. Kişi, benlik ülküsünün standartlarına aykırı bir şey yapmaktan ve düşünmekten dolayı vicdan tarafından cezalandırılmaktan korkmaktadır. Kısaca özetlemek gerekirse, ego'da yaşanan bu üç tip anksiyete, dış dünyadan korkma, id'den korkma ve süperego'dan korkmadır.
Bu üç tür anksiyete arasındaki fark, anksiyete durumunda olan kişinin bunun, yani anksiyete yaratan durumun gerçek kaynağının farkında olması demek değildir. Kişi dış dünyadaki bir nesne ya da kişiden korktuğunu düşünürken aslında korku olarak yaşadığı gerilim, içgüdüsel dürtülerinin doyum için dayatmasından ya da süperegonun acımasız cezalandırma tehditlerinden kaynaklanıyor olabilir.
Örneğin bir kişi, keskin bıçaklardan duyduğu korkunun, onların tehlikeli olabileceklerini yaratılıştan yani doğal olarak bilmesinden kaynaklandığını düşünebilir. Ama aslında onu korkutan, bıçak elinde iken saldırgan bir hale gelerek birisine zarar verebileceği korkusudur.
Ya da yüksek yerlerden haklı olarak korktuğunu düşünen kişi, aslında, vicdanının yönlendirmesi ile bu ortamı fırsat bilerek onu günahlarından dolayı cezalandırmak üzere kendisini aşağıya atacağından korkmaktadır. Bir anksiyete durumunun kaynağı birden fazla olabilir. Nevrotik ve objektif anksiyetenin bir karışımı ya da ahlaki ve objektif anksiyetinin bir karışımı ya da nevrotik ve ahlaki anksiyetenin bir karışımı gibi. Ayrıca ender de olsa bu üçünün karışımı da görülebilir.
Anksiyetenin tek bir işlevi vardır. Ego'ya bir tehlike ya da tehdidin varlığını hissettirmektir. Tehlike sinyali bilince vardığı zaman, ego tehlikeyle baş etmek üzere savunmalarını tam yol işletir ve tehlikeden korunmak için bazı önlemleri harekete geçirir.
Anksiyete, her ne kadar acı vericiyse de ve kişi ne pahasına olursa olsun bu acı verici durumdan kurtulmak isterse de, organizmayı iç ve dış tehlikelerin varlığına karşı uyardığı için, tehlikeden kaçınabilecek veya onunla yüzleşip mücadele edecek bir dizi eylem gerçekleştirebilir. Öte yandan, tehlike savuşturulamaz ise anksiyete artan bir şekilde birikir ve sonunda kişinin ego bütünlüğünü ve çevreye uyumunu ciddi ölçüde bozabilir.

Gerçeklik anksiyetesi

Gerçeklik anksiyetesi, dış dünyada algılanan bir uyarıdan kaynaklanan acı verici duygusal bir deneyimdir. Tehlike, kişiye zarar vermekle tehdit eden her türlü çevresel durumdur. Tehlikenin algılanması ve anksiyetenin yükselmesi, kişinin bazı çevresel koşullarda veya belli nesnelere maruz kaldığında korkmaya başlamasına neden olan bir nevi doğuştan gelen kalıtımsal bir durum veya kişinin yaşamı içinde edindiği bir konum olabilir. Örneğin, karanlıktan korkma, atalarımızın, ışık elde edecek yolları ve ateşi bulmadan önce, karanlıkta sürekli olarak tehlikelere maruz kaldıklarından ya da kişide korkuya neden olabilecek deneyimlerin genelde gündüzden ziyade gece içinde olabileceğinden dolayı, sonradan öğrenilmiş olabilir. Kalıtım kişiyi korkuya daha yatkın kılarken, deneyim de bu yatkınlığı gerçekliğe dönüştürebilir.
Her durumda, gelişmemiş bir organizmanın dış tehlikelere karşı savaşmadaki âcizliği, korkuların bebeklik ve çocukluk yıllarında daha kolayca edinilmesine olanak verir. Çocuklar, egonun aşırı miktarlardaki gerilimlerle baş edememesinden (üstesinden nasıl gelineceğini bilememesinden) dolayı çoğu kez korkuya yenilirler. Kişiyi anksiyete ile ele geçiren deneyimler travmatik olarak adlandırılırlar, çünkü bunlar kişiyi aynı çocukluğundaki gibi âciz bir duruma sokarlar. Tüm travmatik deneyimlerin prototipi (ilk örnek) doğum travmasıdır. Yeni doğmuş bir bebek bir anda dış dünyadan gelen çok sayıda uyarıcı ile bombardımana tutulmaktadır ve onun anne karnındaki varoluşu, onu dış dünyaya karşı hazırlamamıştır. İlk yılları boyunca çocuk, baş edemediği daha pek çok uyarıcı ile karşılaşır ve bu travmatik deneyimler, ilerde gelişecek tüm bir korku ağının temellerini atar. Yaşamın sonraki yıllarında kişiyi âciz bir çocuk durumuna indirgeyecek her bir uyarılma anksiyete alarmına dokunacaktır. Ancak, anksiyete alarmları çalmaya başladığında etkili bir tepki gösterebiliriz ve zamanla bunu daha da etkili bir biçimde geliştirebiliriz. Tehlikeden uzaklaşır veya onu boşa çıkaracak bir şeyler yaparız. Ayrıca, mümkün olabilecek tehlikeleri önceden görmeyi öğrenir ve travmatik bir hale gelmeden önce, bunlara maruz kalmamamız için gerekli olan önlemleri alabiliriz. Bu yetenek, eğer zamanında durdurulmazsa, ilerde tehlikeli bir duruma gelebilecek herhangi bir şeyle ilgili çok küçük bir tedirginlik ve endişenin tanınmasından ibarettir. Kişi, henüz başlamakta olan böyle bir gerilim temelinde, davranışlarını devamlı olarak düzenlemektedir. Örneğin kişi araba kullandığı zaman, onu dikkatli olması için uyaran, birbirini takip eden bir dizi belli belirsiz şeylerin deneyimini edinmektedir. Tehlikeyi savuşturabilecek herhangi bir şey yapılmadığı zaman, anksiyete giderek artar ve kişi, çökme ya da bayılma noktasına gelir. Korkunun bazı insanları öldürdüğü bile bilinmektedir.

Nevrotik anksiyete

Nevrotik anksiyete, içgüdüsel dürtülerden gelen bir tehlikenin algılanması ile ortaya çıkar. Bu, dürtüsel arzuların kendilerini içtepisel bir eylem sonucunda deşarj etmeleri durumunda nelerin olabileceğiyle ilgili korkudur.
Nevrotik anksiyete üç şekilde sergilenir. Burada, kendisini hemen hemen her uygun çevresel oluşuma iliştiren, serbest dolaşan tipte bir tedirginlik ve endişe vardır. Bu tip anksiyete, her zaman kötü bir şeyin olmasını bekleyen gergin, sinirli bir insanı betimler. Böyle bir kişinin kendi gölgesinden bile korktuğunu söyleyebiliriz. Daha doğru bir deyişle, kendi id'inden korktuğunu belirtebiliriz. Gerçekte korktuğu şey, sürekli olarak ego üzerinde bir baskı uygulayan id'in egonun kontrolünü ele geçireceği ve onu bir âcizlik durumuna indirgeyeceğidir.
Nevrotik anksiyetenin gözlemlenebilir



©VOLKAN COŞGUN

bir diğer şekli de, yoğun bir mantık dışı korku yaşantısıdır. Bunun adı psikanalitik literatürde fobidir.

Fobinin tipik özelliği, korkunun yoğunluğunun, kişinin korktuğu gerçek nesneye oranla tüm boyutların ötesinde olmasıdır. Fare, yüksek yerler, açık alanlar, kalabalıklar, bir grup insan önünde konuşmak, su ya da ampuller -pek çok diğerleri arasında- en sık görülen fobi türleridir.

Sayılan bu fobilerin her birinde yaşanan korku, anksiyetenin başlıca etkeninin dış dünya yerine id içinde bulunmasından dolayı, mantık dışı bir haldedir.

Fobinin nesnesi, içgüdüsel bir memnuniyete doğru yapılan bir kışkırtmayı temsil eder ya da herhangi bir yolla içgüdüsel nesne-seçimi ile ilişkilidir. Her nevrotik korkunun arkasında, kişinin korktuğu nesneye karşı id'in ilkel bir arzusu vardır. Kişi korktuğu şeyi veya bununla ilişkili olan bir şeyi veya korkulan nesne tarafından sembolize edilen bir şeyi ister.

Örneğin, genç bir kadın lastikten yapılmış herhangi bir nesneye dokunmaktan ölümüne korkmaktadır. Neden böyle bir korkusunun olduğunu bilmemektedir, tüm bildiği bu korkusunun kendini bildi bileli var olduğudur. Yapılan analizler aşağıda yazılı olan gerçekleri ortaya çıkarmıştır.

"Küçük bir kız iken, babası eve, birisi kendisine öteki de kız kardeşine olmak üzere iki balon getirir. Ancak, öfkeli bir anda kız kardeşininkini patlatır ve bundan dolayı da babası tarafından ağır bir şekilde cezalandırılır. Üstüne üstlük, kendi balonunu da kardeşine vermek zorunda kalır. Yapılan analizler sonucunda kız kardeşini çok kıskandığı ortaya çıkar, bu öyle bir kıskançlıktır ki, kız kardeşinin ölmesini ve böylece kendisinin, babasının ilgisini adayacağı tek kişi olarak kalmayı dilemektedir. Kız kardeşinin balonunun patlaması, kız kardeşine karşı duyulmuş düşmanca bir eylemi temsil etmektedir. Verilen ceza ve kendini suçlu hissetmesi lastik balonla ilişkilendirilmiş bir duruma geçmiştir. Lastik ile temasa geldiği zamanlarda, kız kardeşini yok etmek için duyduğu o eski korkusu, onun durmasına ve ürkmesine neden olmaktadır." (Hall, 1999)

Diğer bir şekilde söylemek gerekirse, kişiliğinin bir bölümü, diğer bölümüyle çatışma halindedir. İd "Ben istiyorum" derken, süperego "Sakın bunu yapma" diye yasak koymaktadır.

Nevrotik anksiyetenin üçüncü şekli, panik ya da paniğe yakın kaygı tepkilerinde görülmektedir. Bu tepkiler aniden ve ortada belirgin bir uyarı ya da kışkırtma yokken meydana çıkarlar. Bazen, geçirdiği cinnet sonucu hiç tanımadığı ve kendisiyle hiçbir alışverişi olmayan masum insanları körlemesine öldüren insanları işitmişizdir. Sonuçta, bu tür bir kişi böyle bir şeyi niye yaptığını açıklayamaz. Tüm bildiği, kendini öyle sinirli ve gergin hissettiğidir, patlama noktasına varmadan önce bir şeyler yapma gereksinimi duyuyordur. Bu tür bir psikotik panik reaksiyonu, kişinin, egonun ve süperegonun karşı çıkmasına rağmen, id'in istemleri doğrultusunda, aşırı acı veren nevrotik anksiyeteyi boşaltma davranışına örnek teşkil eder. Panik davranışı, çoğu kez daha az şiddet kullanılarak gösterilen aşırı derecedeki bir reaksiyondur. Kişinin, genel olarak alışılagelmiş karakterinin dışında bir şeyler yaptığı tüm zamanlarda bu durum kolaylıkla görülebilir. Bu, çok ağır bir küfür, bir dükkândan hiçbir değeri olmayan ufak bir şeyi çalma ya da birine hakaret etme şeklinde olabilir. Bu tür durumlarda kişinin, içgüdüsel olarak hareket ettiği söylenir. İçgüdüsel olarak hareket etmek, id'in ego üzerinde uyguladığı bastırmadan meydana gelen nevrotik anksiyeteyi rahatlatır.

Doğal olarak böyle bir hareket tarzının, yani bu içgüdüsel hareketin çevreden gelebilecek tehditkâr bir reaksiyona neden olması durumunda ise (ki genelde böyle olur) gerçeklik anksiyetesinin artmasıyla sonuçlanacaktır. İçgüdüsel

hareketlerde bulunduğu için devamlı olarak cezalandırılan bir çocuk, genelde içgüdülerini kontrol etmeyi öğrenir. Bunu bir çocukken başaramazsa, zaman içinde içgüdüsel tepkilerle hareket eden bir yetişkin haline gelir ve böyle bir insanla, eğer gerekirse, toplumun yasal olarak baş edebileceği yollar vardır. Öyle olsa bile, kanuna uygun bireylerin de nevrotik anksiyete altında yasaları çiğnediği görülmüştür. Bu tür kişilerin özdenetimleri zayıfladığında, içgüdüsel dürtüler olanca gücüyle davranışlara yansır. Her ne kadar, özdenetim mekanizmaları iyi denecek düzeyde gelişmiş kişiler bu tür içgüdüsel tepkilerinden ve duygusal patlamalarından dolayı genellikle pişmanlık duyarlarsa da, bu patlamanın verdiği bir rahatlama duygusunu da inkâr etmezler.

Kişinin, kendi içgüdüsel arzularından ve dürtülerinden korkmaya başlamasından önce, bu istekler ile dış tehlikelerin bağdaştırılmış olması gerektiğinden dolayı nevrotik anksiyete bir anlamda gerçeklik anksiyetesi üstünde kurulmuştur. İçgüdüsel dışavurum bir cezalandırılma ile sonuçlanmadığı müddetçe, kişinin içgüdüsel nesne-katheksislerinden (libidinal yatırım) korkması için herhangi bir sebep yoktur. Ancak, içgüdüsel eylem kişiyi baş edilmesi zor sorunlara bulaştırıyorsa (ki genelde böyle olur), içgüdülerin ne denli tehlikeli olduğunu öğrenir. Tokat ve sille vurmak ve diğer cezalandırma şekilleri çocuğa, içgüdüsel arzuların doyurulmasının karşı tarafta bir çeşit rahatsızlığa yol açtığını gösterir. İçgüdüsel olarak davranmasından dolayı cezalandırılmasıyla çocuk, nevrotik anksiyeteyi tanır.

Nevrotik anksiyete ego üzerine, objektif anksiyeteden daha büyük bir dert olabilir. Büyüdükçe, dış tehlikeleri nasıl idare edebileceğimizi veya bunlardan nasıl sakınabileceğimizi öğreniriz. Hatta birer çocuk olarak bile, tehlikeli nesnelerden veya durumlardan uzakta durabiliriz. Fakat, nevrotik anksiyetenin kaynağının bireyin kendi kişiliğinin bir parçası olmasından dolayı, idare edilmesi ve kaçınılması çok zor bir durumdur. Kişilik gelişimi ağırlıklı ego içinde nevrotik ve ahlaki anksiyeteyi idare etmek üzere oluşan mekanizmalara ve uyum çeşitlerine bağlıdır. Korkulara karşı durmak psikolojik açıdan büyüme için en değerli uğraşlardan biridir. Çünkü bu uğraşın sonucu, kişinin kalıcı kişilik özellikleri üzerinde çok önemli ve olumlu bir etki oluşur.

Bu noktada önemle altını çizmemiz gereken bir nokta; nevrotik anksiyetenin her zaman nevrotik insanlarda bulunması gerekmediğidir. Nevrotik bir bozukluk göstermeyen, normal ve sağlıklı insanlarda zaman zaman nevrotik anksiyete gösterebilirler. Ancak yaşadıkları bu tür bir anksiyete, yaşam kalitesini ve benlik işlevleri ile çevreye uyumlarını ağır bir biçimde bozmaz.

Ahlaki anksiyete

Ego içindeki suçluluk ya da utanma hisleri olarak yaşanan ahlaki anksiyete, vicdandan gelen bir tehlikenin sezilmesinden dolayı ortaya çıkar. Ana baba otoritesinin içselleştirilmiş bir temsilcisi konumunda bulunan vicdan, kişiyi, ebeveynler tarafından kişiliğin içinde konumlandırılan benlik ülküsünün yetkinci amaçlarına ters düşen bir şeyi yapmasından ya da düşünmesinden dolayı cezalandırmakla tehdit eder. Ahlaki anksiyetenin içinden türediği orijinal korku objektiftir, yani cezalandırıcı ebeveynlerden gelen korkudur.

Nevrotik anksiyetede olduğu gibi, ahlaki anksiyetenin kaynağı kişilik içinde yatar ve yine nevrotik anksiyetede olduğu gibi kişi suçluluk hissinden, onlardan uzaklaşmak suretiyle kaçamaz. Çatışma tümüylü intra-psişiktir. Yani, bu yapısal bir şeydir ve kişi ile dış dünya arasındaki bir ilişkiyi -tarihsel açıdan bakıldığında ahlaki anksiyete ebeveynlerden gelen objektif korkunun aşırı büyümüş hali olması hariç- içermez.

Ahlaki anksiyetenin, süperegonun başlıca hasmının id'in ilkel nesne seçimlerinin olmasından dolayı, nevrotik anksiyete ile yakın bir bağı vardır. Bu bağlar, genel olarak cinsel ve saldırgan dürtülerin ifade edilmesine karşı olarak yönlendirilmiş disiplinin sonuçlarıdır. Bunun bir sonucu olarak, ebeveyn otoritesinin içsel sesi olan vicdan, cinselliğe ve asiliğe karşı olan yasaklardan oluşur.

Anksiyetenin, tehlikeye maruz kalan egoya verilen bir uyarıcı olduğunu hatırlarsak, objektif anksiyetede yaşanan, eğer kişi uyarıyı dikkate almazsa başına kötü bir şey geleceği hissini de kolayca anlayabiliriz. Kaynağı net olarak bilinemeyen bu tehlike genellikle fiziksel bir yaralanma, değerli bir nesneden yoksun kalma ya da benlik saygısını incitecek bir hakarete maruz kalma biçiminde görülmektedir. Bu tür tehlikelerin bir tür sinyali gibi işlev gören anksiyete durumunu dikkate alarak ego, muhtemel tehditlerden kendini koruyabilir. Bu anlamda bakılınca nesnel anksiyetenin gerçekçi uyuma yönelik bir işlevi olduğu görülür. Nevrotik anksiyete ile moral anksiyetenin kaynağındaki tehlike sinyali, ne dış dünyada bulunur, ne de kişinin yaşamakta olduğu fiziksel bir acıda. Bu durumda yaşanan korkunun, daha doğru bir deyişle anksiyetenin kaynağı nedir?

Nevrotik ve moral anksiyetede insan, söz konusu olan korkunun kendisinden korkmaktır. Suçluluk duygusunun kişiye rağmen acı verdiği durumlarda bu açık biçimde görülür. Aslında, bu acı öyle bir hale gelebilir ki, suçluluk duygusunu hisseden kişi, suçluluğunun dış dünya tarafından giderilmesi ve kendisinin cezalandırılması için kendi zararına olabilecek herhangi bir eyleme karışabilir. Bu durumu Dostoyevski, ölümsüz romanı "Suç ve Ceza"da inanılmaz bir üstün sezgiyle betimlemiştir.

Bu klasik romanda olduğu gibi, derin suçluluk duygusu yüzünden suç işleyen kişilerin suçlarının cezalandırılmalarını sağlamak üzere suç mahallinde dolaştıklarını ve adeta iz bırakır gibi sürçmeler yaşayarak kendilerini kolayca yakalattıklarını görebiliriz.

Buna benzer bir şekilde nevrotik anksiyetenin şiddetlenmesi durumunda kişinin gerçeklikle bağlantısı geçici olarak kopabilir ve psikotik belirtiler ortaya çıkabilir. Bu durumu, içgüdüsel dürtü ve arzuların eyleme dönük sonuçlarının anksiyetenin bizzat kendisinin verdiği acıdan daha hafif olması olarak görebiliriz. Bir bakıma kişi şöyle düşünüyor gibidir. "Bu kaygı ve gerginliği daha fazla yaşamaktansa, arzularımı ortaya dökeyim ve başıma ne gelirse gelsin evladır."

Son söz olarak diyebiliriz ki, nevrotik ve moral anksiyete, sadece egoya verilen bir tehlike işareti değildir.

Hakan ATALAY

Nedir şu anksiyete?

İnsanlığın kaçınılmaz kaderi olan nevroza yol açan şey, sadece cinselliğin bastırılması değildir, hatta uygarlık açısından ondan daha da önemli ve güç olan, yıkıcı içgüdülerin bastırılmasıdır. (...)
Tehlike içimizdedir, ondan kaçınılmaz.
Peki o halde, bizden, kendimizden, ruh sağlığı denen şeyle uğraşanlardan ne beklenebilir?



© AYÇA AKTAŞ

Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi'nin "Kaygı" adlı ilk sayısında (2009) "Freud'da Anksiyete Kavramı" başlıklı bir yazım yayımlanmıştı. O zamandan bu yana Freud'un anksiyete ile ilgili düşünceleri -doğal olarak :)- pek değişmedi. Ben bu süre içinde Freud'un düşüncelerinde biyolojinin ve psikolojinin diyalektik birliğine dair yeni anlayışlar edindim, ama o yazıyı okuyanlara, bu metnin, söz konusu yazının -neredeyse- bir tıpkıbasımı olduğunu hatırlatarak başlamalıyım. O zamanlar da Freud'un çalışmalarına sıkı bir dirimbilimci olarak başladığını biliyordum. O kadar ki, yazılarının -şimdi hatırlayamayacağım- bir yerinde, ironiyle karışık bir şekilde, beyin soğanının ne kadar hoş bir organ olduğundan, onu kavrayabilmek için üzerinde nasıl uzun uzadıya çalıştığından söz ediyordu. Hatırlanacağı gibi, Freud hayatının önemli bir dönemini fizyoloji laboratuvarında geçirmiş, daha o zamanlar yeni ortaya çıkmaya başlamış olan zihnin "nöron"al işleyişine dair ilk bilgileri özümsemiş ve çalışmalarının temeli haline getirmişti. Tüm bu çalışmaların sonucunda



© AYÇA AKTAŞ

ortaya çıkan, geliştirdiği "Bilimsel Bir Psikoloji Taslağı", bir yandan onun zihni biyolojik bir temelde açıklama çabasının zirvesini oluşturmuş, öte yandan bu yöndeki girişimlerinin ulaşabileceği sınırları çizmişti. Sonuçta da zorunlu olarak, daha "anlatısal" denebilecek bir zihin tasavvuruna geçme ihtiyacı duymuştu. Bu çalışmasını -zamanının nörobiliminin yetersizliği nedeniyle- bir yere gitmeyeceğini görüp bırakmasının ardından Breuer'le birlikte "Histeri Üzerine Çalışmalar"ı yazdı. Bu kitap Freud'un nevrotik belirtinin ortaya çıkışı, boşalım ve dirençle ilişkisi, bilinçdışı ve bastırma, bu süreçlerde cinselliğin önemi, hatta serbest çağrışım yöntemi gibi temel psikanalitik kavramları ilk kez kullandığı ve geliştirdiği bir metin olarak, -hiç yayımlanmamış olan ve onun ölümünden sonra ortaya çıkarılan- "Bilimsel Bir Psikoloji Taslağı"nın psikanalitik düşünceye çevrilmiş hali olarak kabul edilebilir. Burada Freud (ve Breuer) histerik belirtinin, belirtiyi başlatan olay hasta tarafından anımsanıp o sıradaki duygu durumuyla birlikte ayrıntılı olarak söze dökülünce nasıl yok olduğunu şaşkınlıkla gözlemlediklerini anlatırlar ("Histeri Üzerine Çalışmalar", s. 55). Başka bir deyişle, belirtiye yol açan şey, hastanın hekim tarafından görüldüğü sırada bilincinde olmadığı, fakat bazı yöntemlerle hastaya hatırlatılınca (bilince çıkarılınca) etkisini yitiren, hastalandırıcı bir güç gibi görünmekteydi ("Histeri Üzerine Çalışmalar", s. 319). Fakat hasta bu bağlantının neden farkında değildi ve kendisinden hastalandığı sırada yaşadıklarını anlatması istendiğinde neden bu kadar zorluk çekmekteydi? Demek ki hastanın bilincinden uzak tutmaya çalıştığı düşünceler onun açısından rahatsız edici, utanç verici, suçluluk hissi ya da acı doğurucu bir doğada olmalıdır ("Histeri Üzerine Çalışmalar" s. 319). Sonuçta bilince girmesi yasaklanan bazı düşüncelerin zorlamasından ve bilincin bu zorlamaya karşı koymasından kaynaklanan bir çatışmadan söz edilebilir. Histeri bu çatışmanın sonucunda ortaya çıkar.

Histeri, Breuer'le birlikte izledikleri Anna O. olgusunun Freud'da uyandırdığı merakın kışkırtmasıyla, psikanalizin çıkışını başlatan, tarihsel temellerini kuran hastalık sayılabilir. Freud histeriden edindiği bilgileri, -elbette kazandığı diğer içgörülerin ve bilgilerin; kendi içinde ve dışarıyla yaptığı tartışmaların genişlettiği ufkundan da yararlanarak- fobi ve saplantılı bozukluklar gibi diğer nevrotik rahatsızlıkların, sonra da zihnin düş görme, birincil ve ikincil süreç, savunma mekanizmaları gibi çeşitli işlevlerinin ve bizzat zihnin kendisinin, hatta giderek bütün bir insanlık tarihinin anlaşılmasında manivela olarak kullanır. İlk başlarda bu içgörüler daha yüzeysel, dış etkenlerin gözlemlenmesine dayalı kuramsallaştırmalara yol açarken, özellikle "Düşlerin Yorumu" ile başlayan süreçte Freud'un anlayışı zenginleştikçe kuramı da derinleşmeye başlar. Anksiyete konusunda geliştirilen görüşler bu tarihsel sürecin iyi bir örneğidir.

Freud, 1894'te yayımlanan ve anksiyeteyi ilk kez ayrıntılı bir şekilde ele aldığı "Anksiyete Nevrozu Adı Altında Belli Bir Belirti Kümesini Nevrasteniden Ayırmanın Nedenleri Üzerine" başlıklı yazısında anksiyete nevrozunun genel tedirginlik, endişeli bekleyiş, serbest dolaşan anksiyete, anksiyete nöbeti ve nöbet-eşdeğerleri gibi belirtilerle seyreden klinik tablosunu çizer, ayrıca anksiyete nöbetinin çarpıntı, nefes daralması, terleme, titreme, baş dönmesi, uyuşmalar gibi -bugün de pek değişmemiş olan- belirtilerini sıralar. Anksiyete nevrozunun sebebini ise tereddütsüzce açıklar: "Cinsel yaşamdan gelen birtakım zararlı etkiler." Bu etkiler kadınlarda bakirelik

anksiyetesi (veya ergenlerdeki anksiyete), yeni evlenenlerdeki anksiyete, kocalarında erken boşalma ya da ciddi iktidar sorunları bulunan ve kocaları geri çekilmeli ya da korunmalı cinsel ilişkide bulunan kadınlardaki anksiyete olarak ortaya çıkar. Ayrıca, anksiyete nevrozu dullarda ve isteyerek cinsel perhiz yapan kadınlarda, âdetten kesilmeden önceki son büyük cinsel istek dalgası döneminde görülür. Erkeklerde anksiyete nevrozunun nedeni ise, isteyerek cinsel perhiz yapmak, giderilmemiş bir uyarım hali (örneğin nişanlılık dönemi), korunmak için geri çekilme yöntemini uygulamak, yaşlanırken libidonun artması gibi durumlardır ("Anksiyete Nevrozu Adı Altında Belli Bir Belirti Kümesini Nevrasteniden Ayırmanın Nedenleri Üzerine", "Psikopatoloji" içinde. s. 40-42). Freud hastalığın, sevilenlerin kaybı gibi, başka sebeplere bağlı gibi göründüğü olgularda bile, cinsel sorunların en azından anksiyete nevrozuna yatkınlaştırıcı rol oynadığını öne sürer. Çünkü örneğin, sürekli geri çekilerek kendisini koruyan bir erkekte ya da bu yoksunluk koşullarında yaşayan kadınlarda cinsel uyarılmanın doyurulmamış enerjisi birikerek kendisine uygun bir çıkış arar ve olması gerektiği gibi ruhsal alanda bir boşalım kanalı bulamadığında, anormal bir şekilde kullanılır. Anksiyete nevrozunun belirtilerini ortaya çıkaran şey, bu yolundan sapmış libidinal (enerji yüklü cinsel düşüncelerle ilgili) gerilimden başka bir şey değildir ("Psikopatoloji", s. 48). Ortaya çıkan hastalık belirtileri (solunumun hızlanması, çarpıntı, terleme, kızarma vb.) ile cinsel ilişkinin bedensel eşlikçileri arasındaki benzerlik dikkat çekicidir: bunlar, özgün eylemin *vekilleri* olarak görülebilirler ("Psikopatoloji", s. 51). Freud aynı yazıda daha sonra korku ve anksiyete ile ilgili tartışmalarında üzerinde duracağı dışsal ve içsel tehlike durumlarına da değinir: Dışsal tehlikenin -geçici niteliğinden dolayı- sadece bir anksiyete duygulanımı yarattığını, oysa içsel tehlikenin -süregen bir durum olmasından ötürü- bir nevroza yol açabileceğini belirtir ("Psikopatoloji", s. 52).

"Ket Vurmalar, Belirtiler ve Anksiyete"de Editör, Freud'un güncel nevrozları incelerken geliştirdiği yukarıda aktarılan anksiyete görüşünün büyük ölçüde nörolojik çalışmalarının etkisi altında olduğunu; o sırada psikolojinin verilerini fizyolojik açıdan ifade etmeye çalıştığını açıklar. "Haz ilkesi"nin de temelini oluşturan "değişmezlik ilkesi"ne göre sinir sistemi, doğasında bulunan uyarım miktarını azaltmaya ya da sabit tutmaya yönelik bir eğilime sahiptir. Bu koşullar altında, biriken cinsel uyarımın biçim değiştirerek anksiyete şeklinde çıkış bulması düşüncesi kendi içinde tutarlı bir varsayımdır. "Histeri Üzerine Çalışmalar"da uyarımın birikmesinin nedeni "bastırma" olarak adlandırılmıştı. Freud bu görüşünü 30 yıla yakın bir süre devam ettirmesine karşın, daha ilk zamanlardan itibaren dışsal tehlikelere bağlı olan anksiyete ile içsel tehlikelere bağlı olan anksiyete arasındaki ayrımı aklından çıkarmaz. Yaşanmış bir travmaya (örselenmeye), yani dışarıdaki gerçek bir tehlikeye karşı otomatik olarak ortaya çıkan anksiyete ile böyle bir travmanın yaklaştığını haber veren, yani içsel uyarımlardan kaynaklanan (sinyal) anksiyete arasındaki ayrımla birlikte anksiyete sorunu kafasında büyük ölçüde açıklık kazanır. ("Psikopatoloji" s. 218) Üstelik, nevrozlar anksiyete, savunma (bastırma ve diğer



©AYÇA AKTAŞ



mekanizmalar) ve belirti oluşumu kavramları temelinde yeniden tanımlanır bir hale gelirler. Az önce söz edildiği gibi, başlangıçta geliştirilen anksiyete kuramında, bastırılan libidonun yarattığı gerilim boşalamadığında anksiyeteye dönüşüyordu. Burada içgüdüsel bir doyumun nasıl bir hoşnutsuzluk hissine dönüştüğü sorusu açıklanamıyordu. Şimdi yeniden düzenlenen anksiyete kuramında ise, anksiyetenin bastırmanın bir sonucu değil, onun nedeni olduğu gösterilerek kuram ayakları üzerine oturtulmuş oldu.

Geliştirilen bu ikinci varsayıma göre, anksiyete tehlike durumuna karşı bir tepkidir. Bu tehlike genel olarak dışarı çıkmak için zorlayan yasaklanmış libidinal isteklerdir. Algılanan tepki durumu "ben"in savunma önlemlerini harekete geçirmesine yol açar. Savunma önlemleri, olağan günlük işleyişi aksattıkları, kişiyi abartılı bir davranış biçimi sergilemeye zorladıkları, hatta zaman zaman kendileri anksiyete nedeni olmaları nedeniyle, aslında hastalık belirtilerinden başka bir şey değildirler. O halde, belirtiler de anksiyete üretimini önlemek amacıyla, diğer bir deyişle, anksiyetenin haber verdiği bir tehlike durumunu önlemek için yaratılmışlardır ("Psikopatoloji", s. 264). Bu haliyle anksiyete her ne kadar bir tehlikenin yaklaşmakta olduğunu gösteren bir duygu durumu ise de, her zaman apaçık ortada (serbest dolaşan anksiyete şeklinde) hissedilmez, ancak, belirtileriyle tanınır. Saplantılı nevroz buna iyi bir örnektir. Bu hastalıkta "anksiyete sanki hiçbir rol oynamaz gibi görünmektedir. Ortada sadece karşı konulması güç düşünceler ve eylemler var gibidir. Ancak, bu saplantılı düşünceler ve eylemler durdurulmaya çalışılırsa, anksiyete bütün heybetiyle görünür hale gelir." Demek ki belirtiler anksiyeteyi "bağlı" bir hale getirmektedirler.

Bu yeni anksiyete anlayışının vurgulanması gereken bir yönü, sadece dirimbilimci çağrışımlar içeren "biriken libidinal enerjinin dönüşmesi" varsayımından, anksiyetenin bir zamanlar yaşanmış olan dışsal bir tehlike durumuna karşı geliştirilen ilk tepkiyle "öğrenildiği"ni öne süren bir anlayışa geçilmesi olmuştur. "Tehlike durumu, kişinin tehlikenin büyüklüğüne kıyasla kendi gücünü değerlendirmesi ve bunun karşısında çaresizliğini (tehlike gerçekse fiziksel çaresizliğini, içgüdüselse ruhsal çaresizliğini) kabul etmesini gerektirir. Gerçekten yaşanmış böyle bir tehlike durumuna travmatik durum dersek, birey çaresizliğe yol açan böyle bir travmatik durumun sadece ortaya çıkmasını beklemek yerine onu önceden tahmin edebilirse kendini koruma becerisinde önemli bir ilerleme kaydetmiş olacaktır. Böyle bir beklentinin belirleyicisini içeren duruma da tehlike durumu dersek, anksiyete sinyali bu durumda verilir." ("Psikopatoloji", s. 300-1). Bu modelde anksiyete artık, bastırmada yeni yaratılan bir şey değil, "önceden varolan bir bellek imgesine uygun olarak" "yeniden üretilen bir duygulanım durumu"dur ("Psikopatoloji", s. 229). Bu "duygulanım durumu zihne ilk travmatik yaşantıların tortuları olarak alınmış"tır ve "benzer bir durum ortaya çıktığında bellek simgeleri gibi yeniden canlandırıl"maktadır ("Psikopatoloji", s. 229).

Yeniden canlandırılan bu travmatik yaşantıların ilk örneği doğumdur ("Psikopatoloji", s. 268). Doğum bebeğin anne karnında nispeten korunmalı, sessiz, loş bir ortamda, annesiyle arasındaki kordondan beslenerek mutlu mesut yaşadığı bir hayattan birdenbire uyaranlarla dolu, kaotik bir ortama çıkmasıdır ("cennetten düşüş!"). "Bebek kendisini ansızın başa çıkılması zor bir hoşnutsuzluk ve çaresizlik duygusu içinde bulur. Doğduğunda henüz kendisinden ayıramadığı annenin ihtiyaçlarını karşılamasına bütünüyle bağımlı bir haldedir. Gereksinimleriyle birlikte doyumsuzluk hissi arttıkça içsel gerilimi de artar." ("Psikopatoloji", s. 272). "Doğumdan sonra bebeğin hissettiği ilk tehlike bu çaresizlik hissidir. Zamanla annesini kendisinden ayrı bir varlık olarak algıladıkça sonraki tehlike durumu kendisini hissettirmeye başlar: Anneyi kaybetmek. Annenin kendisine bakmasına, dolayısıyla ilgisine ve sevgisine çok büyük bir ihtiyaç duyan bebek için bu dönemde anneyi kaybetmek



© ANÇA AKTAŞ

ile onun sevgisini kaybetmek arasında pek fark yoktur. Gene de, dışarıdaki bir nesne ile ilişkide ortaya çıkan bu ayrım yeteneği, anksiyeteyi otomatik bir şekilde gelişen bir duygulanım olmaktan çıkarır; bir tehlike sinyali olarak işlev gören bir duygulanıma dönüştürür." ("Psikopatoloji", s. 273). "Ben"in gelişimi süresince, her dönemin kendine uygun anksiyete belirleyicileri de ortaya çıkar: bunlar ben'in henüz olgunlaşmamış olduğu yaşam döneminde çaresizlik tehlikesi ve çocuğun hâlâ başkalarına bağımlı olduğu bebeklik döneminde nesneyi ya da onun sevgisini kaybetme tehlikesi iken, anneye yönelik cinsel niyetlerin farkına varılmaya başlandığı ve babanın rakip olarak görüldüğü fallik evrede hadım edilme (kastrasyon) tehlikesidir. Gizillik döneminde bu tehlike durumunun üstben korkusu olduğu kabul edilir ("Psikopatoloji", s. 277, 282).

Peki, "uyaranlara egemen olmaya yönelik bütün bölümler uzun bir süre önce zihinsel aygıtında gelişmiş, kendi gereksinimlerinin çoğunu karşılamaya yetecek kadar büyümüş ve kastrasyonun artık bir ceza olarak uygulanmadığını uzun süre önce öğrenmiş olan" ("Psikopatoloji", s. 282) bir yetişkin nasıl olmaktadır da bu tehlike durumları ortadan kalktığı halde anksiyete duymaktadır? İşte burada nevrotik yapının temel özelliklerinden biriyle karşılaşıyoruz: Nevrotik kişi, -yüksek bir olasılıkla bünyevi nedenlerin de katkısıyla, fakat büyük ölçüde karşılaştığı dışsal tehlikelerin oransal büyüklüğünden dolayı- hayatının belli ve belki de birçok döneminde tehlike durumları yaşayan ve buralarda ortaya çıkan anksiyeteyle başa çıkmak için enerjisinin büyük bir bölümünü kendini savunma önlemleri almaya ayıran kişidir. Hayatının sonraki dönemlerinde, erken evrelerdeki bu yaşantılara yeterince benzeyen durumlarla karşılaştığında tehlike durumlarının anısı yeniden canlanacak, tehlike durumlarını yaratan içgüdüsel itkiler daha büyük bir güçle dışarı çıkmaya zorlayacak, "ben"in ördüğü duvarlar sallanmaya başlayacaktır. Bu tür durumların anksiyete uyandırdığını artık biliyoruz. Anksiyete de belirtilere yol açar. Belirtiler, hastalığın klinik tablosunu oluştururlar. O halde, tekrar görülüyor ki "belirtiler 'ben'i tehlike durumlarından uzaklaştırma amacıyla yaratılırlar." ("Psikopatoloji", s. 279). Belirtinin kökeni bastırmadan zarar görmüş olan bir içgüdüsel itki olabilir, ancak, bu içgüdüsel itkinin belirti oluşturabilmesi için "ben" tarafından dışarı çıkmaya zorlandığının algılanması ve bu algının bir tehlike durumunu haber verecek olan bir sinyale (anksiyeteye) dönüşmesi gerekir. "Ben" bir örgütlenme olmasının gücüyle, zihnin hem anksiyete üreterek tehlike durumunu haber veren, hem de bu tehlikeye karşı savunmaları geliştiren bölümü olarak işlev görür. Peki, "ben"in algıladığı tehlike gerçek bir tehlike midir, yoksa nevrotik bir tehlike midir? Bu soru bizi otomatik anksiyete ile sinyal işlevi gören anksiyete ayrımına geri götürür. Gerçek tehlike bilinen bir tehlikedir, buna karşı gerçekçi bir anksiyete (korku?) gelişir. Nevrotik anksiyete ise bilinmeyen bir tehlikeye ilişkin anksiyetedir. Dolayısıyla nevrotik anksiyete henüz keşfedilmemiş bir tehlike durumuna işaret eder. Freud'a göre analist, "ben"in bilmediği bu tehlikeyi bilince çıkararak onu gerçekçi anksiyete olarak ele alınabilir hale getirir ("Psikopatoloji", s. 300).

Burada araya girelim, çünkü Freud'la aynı dönemlerde Ivan Pavlov'un kendi hayvan deneylerini yürüttüğünü ve anksiyete konusunda -neredeyse- benzer sonuçlara ulaştığını görüyoruz. Freud'dan farklı olarak Pavlov, klinik görüşmeler ve bunlara dayalı çıkarımlar yerine, iyi düzenlenmiş laboratuvar deneyleriyle zihnin çalışmasına dair bilgiler üretiyordu. Bugün Pavlov'un bilimsel olmayan bir psikolojiyle uğraştığını kimsenin iddia etmemesinin nedeni budur. Oysa Pavlov bu çalışmalarla psikanalizin çıkarımsal olarak ortaya attığı kimi kavramlara, örneğin, erken gelişmede koşullanmaların önemi, koşullanma ile ruhsal belirlenimcilik ilişkisi ve korku koşullanması gibi kavramlara temel oluşturacak veriler elde etmişti. Örneğin, sinyal anksiyete kavramının biyolojik temelleri Pavlov'da mevcuttu. Ona göre koşulsuz uyaran ödüllendirici olduğunda (yemek gibi) iştiha, istek

vb. konularda koşullanma gelişirken, koşulsuz uyaran itici olduğunda (elektrik şoku gibi) savunmaya dönük bir koşullanma oluşmaktaydı. İşte bu, sinyal anksiyeteyle ilgili güzel bir deneysel modeldir. Demek ki gerek Freud, gerekse Pavlov tehlike sinyallerine gerçek tehlike mevcut olmadan önce savunma amacıyla tepki gösterme yeteneğine sahip olmanın biyolojik açıdan uyum sağlayıcı olduğunu biliyorlardı. Eğer sinyal çevreden geliyorsa, bu sinyal (ya da beklenti anksiyetesi) kişiyi "savaş ya da kaç" tepkisine hazırlar. Tek fark, Freud'a göre, zihinsel savunmaların, içsel tehlikeye yanıt olarak gerçek dünyadaki kaçma (ya da içe dönme) davranışı yerine geçtiklerini öne sürmesiydi. Bugün duygusal açıdan yüklü anılar açısından amigdala'nın önemini artık biliyoruz. Amigdala duysal işaretleri işleyen beyin kabuğu alanları ile talamus; korkuya karşı otonomik tepkiyi ayarlayan hipotalamus; duyguyu bilinçli olarak değerlendirdikleri düşünülen cingulate korteks ve prefrontal korteks arasında bilgi akışını koordine eder. Anksiyete halindeyken hasta otonomik uyarılmayı tehdit edici bir olay oluyormuş gibi yaşantılar; amigdala'nın aracılık ettiği bir uyarılma halidir bu. Bunların bilincinde olmamamızın nedeni, hipokampus'un düğmesinin stres tarafından kapatılmasıdır. Bu süreçlerde psikanalizin erken yaşantılara yaptığı vurgunun önemini ve güvenli ya da güvensiz bağlanmanın yerini, bugün nörobilim çalışmaları sayesinde daha iyi anlama imkânlarına kavuşmuş bulunuyoruz (Kandel, *Biology and the Future of Psychoanalysis: A New Intellectual Framework for Psychiatry Revisited*, Am J Psychiatry, 1999).

Freud 1932'de yayımlanan "Psikanalize Yeni Giriş Konferansları"nda anksiyete sorununa geri dönerek ayrıntıları işlemeye devam eder. Anlaşılır nedenlerle, libido yerine "duygulanım kotası" terimini kullanarak ("Duygulanım kotası" kavramının zihinsel aygıtın gelişimindeki temel rolü için bkz. Andrade, Victor Manuel. *Affect, thought, and consciousness: The Freudian theory of psychic structuring from an evolutionary perspective.* Neuro-Psychoanalysis, 2003), bastırılan düşünceye bağlı duygulanım kotasının anksiyeteye dönüştürüldüğü şeklindeki ilk tezini hatırlatır ve anksiyeteyi gerçekçi, nevrotik ve ahlaki olmak üzere üçe ayırır: gerçekçi anksiyeteyi "ben"in dış dünya ile, nevrotik anksiyeteyi "o" (id) ile, ve ahlaki anksiyeteyi de üstbenle ilişkileriyle bağlantılı hale getirir. Ayrıca, kızlarda kastrasyon korkuları olamayacağını hatırlatarak bunun yerini sevgiyi yitirme korkusunun aldığını belirtir. Böylece, kuramının temelini oluşturan ödipal karmaşa fikrinden vazgeçmeden, onu bir yandan kanıtlanması oldukça güç ilkel sürü efsanesinden çıkarmaya devam eder, öte yandan ise daha toplumsal çağrışımları olan sevgiyi yitirme korkusu gibi kavramlarla bütünleştirmeye çalışır: Ferenczi'den yararlanarak, kastrasyonun sadece bir organ kaybı olmadığını, başka şeylerle birlikte, aynı zamanda anneden başka bir ayrılma biçimini de temsil ettiğini, çünkü erkeklik organı kaybının cinsel eylemde anneyle bir kez daha bütünleşme imkânlarını ortadan kaldırdığını söyler ("Psikanalize Yeni Giriş Konferansları", s. 107). Dahası, anne rahmine geri dönme fantezisini de bu çiftleşme arzusunun ikamesi olarak yorumlar. Sonuç olarak, Freud anksiyete kavramının gelişim sürecinde kendi deyişiyle "iki yeni şey" öğrendiklerini vurgular: ilki, eskiden bildiklerinin tersine, anksiyetenin bastırmayı yarattığı ve ikincisi de korkulan içgüdüsel durumun bir dış tehlike durumuna geri gittiği ("Psikanalize Yeni Giriş Konferansları", s. 108) düşüncesi. Buraya kadar anlatılan anksiyete anlayışında bu tehlike durumları, bastırma, sinyal, belirti vb. kavramların tümü **libido**nun genetik, ekonomik, dinamik, hatta yapısal çeşitli özellikleriyle ilişkilidirler. Oysa "Haz İlkesinin Ötesinde"den başlayarak Freud tek başına libido kavramının açıklayıcı gücünün yetersizliğini görmüş ve nihayet kuramında libidonun,



© AYÇA AKTAŞ

yani Yaşam İçgüdüsü ya da Eros'un karşısına, hayatın başından beri işleyen bir Yıkım İçgüdüsü koymak zorunda kalmıştır: "Yaşayan maddeyi koruyan ve onu daha da büyük birimlere ulaştıran içgüdünün yanında bu birimleri çözmeye ve onları geriye, en baştaki inorganik haline götürmeye çalışan bir başka, karşıt içgüdü var olmalı"dır. ("*Uygarlık Toplum ve Din*", s. 285-6) Bu yeni durumun anksiyete anlayışına getirdiklerine bakıldığında, bir yandan giderek daha toplumsal ve tarihsel, öte yandan daha evrimsel bir içerik kazanmış olan anksiyete kavramının o güne kadar ihmal edilen temel bir yüzünün -bütün dirençlere rağmen- tanınmaya başlandığı, böylece anksiyetenin daha tam bir resminin oluşturulması imkânının ortaya çıktığı görülebilir. Örneğin, annenin sevgisini kaybetme tehlikesi sadece libidinal bir yoksunluktan, kendisine ilgi gösterilmemenin doğuracağı tehlikelerle ilgili bir kaygıdan ibaret olmaktan çıkarak anneye duyulan saldırganlık ve buna karşı ondan gelecek tehditlerle de ilgili bir kaygı haline gelir. (Bu yeni bakış açısıyla başlayan çalışmalar Melanie Klein'ın tezlerinde ve nesne ilişkileri kuramının sonraki gelişim sürecinde izlenebilir.) Gene, kastrasyon kaygısı artık sadece anneye duyulan sevginin baba tarafından cezalandırılması ihtimalinden duyulan korkuya bağlı olmaktan çıkarak, babaya yönelik yıkıcı dürtülerden de doğan bir kaygı haline gelir. Hatta, üstben'in cezalandırma tehdidinin ve buna bağlı suçluluk duygusunun nedeni artık sadece karşı cinsten ebeveyne duyulan ilgi ve buradan çıkan ensest tabusu değildir; insan neredeyse doğuştan, filogenetik olarak getirdiği yıkıcı dürtülerinden ötürü de korkar, suçluluk ve kaygı duyar. Buradan şu sonuç çıkar: İnsanlığın kaçınılmaz kaderi olan nevroza yol açan şey, sadece cinselliğin bastırılması değildir, hatta uygarlık açısından ondan daha da önemli ve güç olan, yıkıcı içgüdülerin bastırılmasıdır: "Uygarlık insanın saldırgan içgüdülerine sınırlamalar koymak ve onun dışavurumlarını tepki oluşturmalarla kontrol altında tutmak için en üst düzeyde çaba harcamak zorundadır." ("Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları", s. 279). Freud'un anksiyete anlayışıyla ilgili bir derlemede, ona göre insanlığın kaçınılmaz yazgısı olan anksiyeteye ve anksiyetenin göstergesi olan nevroza karşı muhtemel çözüm önerilerini tartışmamak bir eksiklik olurdu. Zira Freud'un temel fizyolojik çalışmalardan kliniğe, oradan psikolojiye, sonra da antropoloji ve tarihe, hatta felsefeye doğru yaptığı yolculuk birçok ara duraklardan geçerek ilerlerken birçok tema, tıpkı şehirlerarası yollar gibi, birbirinden uzaklaşır gibi görünse de bir yerlerde kesişirler. Bu yollardan biri, derinliklerden ("o:id" psikolojisinden) yüzeye ("ben:ego" psikolojisine) doğru olanıdır: Bu yolun sonunda anksiyetenin kaynağı "o:id"den "ben:ego"ya doğru yer değiştirir. Bir diğer yol, daha dirimbilimci bir anlayıştan daha psikolojik bir anlayışa doğru olanıdır. Bu yolda anksiyete, bir tür dönüşmüş libido anlayışından "sinyal anksiyete" kavramına doğru ilerler. Yollardan bir başkası, tıptan başlayarak Freud'un "gençliğinden beri ilgisini çok çeken" kültürel sorunlara geri döndüğü "Bir Yanılsamanın Geleceği" (1927), "Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları" (1929), "Musa ve Tektanrıcılık" (1939) gibi geç dönem yazılarına doğru gider. Bu son yapıtlarında Freud uygarlığın (veya kültürün) temelleri, şimdiki hali ve geleceği; hayatın anlamı; mutluluğun olanakları gibi ezeli insanlık sorularına yanıt arar. Bu arayışın anksiyete kavramıyla ilişkisi "uygarlığın bedeli nevrozla ödenir" mottosunda özetlenmiştir: Nevroz uygarlığın kaçınılmaz bir sonucuysa, nevrozun



©AYÇA AKTAŞ



temel göstergesi de ister serbest dolaşan, isterse bağlı olsun anksiyete ise, uygarlık sorunuyla uğraşan herkes anksiyete sorunuyla da yüzleşmek zorunda kalacaktır. Ancak açıktır ki tüm bu soruların anası, "Yaşamın anlamı nedir?" sorusudur. Freud şimdiye kadar sayısız kez ortaya atılmış olan bu soruya yanıt vermenin güçlüğünü vurgular ve bu nedenle onu şöyle formüle etmeyi önerir: "İnsanlar yaşamdan ne beklerler ve neyi elde etmek isterler?" ("Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları". "Uygarlık Toplum ve Din" içinde. s. 243) Yanıt aslında nettir: İnsanlar "mutluluğun peşinde çabalarlar; mutlu olmak ve mutlu kalmak isterler." ("Uygarlık Toplum ve Din", s. 243). "Bu amaca ulaşmak için bir yandan acı ve hazsızlığı ortadan kaldırmak isterler, öte yandan güçlü haz duyguları yaşamayı." Demek ki, "yaşamın anlamını belirleyen şey basit olarak haz ilkesidir" (Uygarlık Toplum ve Din. s. 243). Freud'a göre mutluluk "üç yönden acı çekmeyle tehdit edilir": "Çürüme ve ayrışmaya mahkûm olan ve uyarı sinyali olarak ağrı ve anksiyetesiz olamayan kendi bedenimizden; boğucu ve acımasız yıkıcı güçleriyle üzerimize saldıran dış dünyadan ve son olarak bizim başka insanlarla ilişkilerimizden. Bu son kaynaktan gelen acılar belki de bizim için diğer herhangi birinden daha acı vericidir" ("Uygarlık Toplum ve Din", s. 244).

Freud başka insanlarla ilişkilerden kaynaklanan ve bize diğer kaynaklardan gelenlerden daha fazla acı veren durumlardan kurtulmak için bulduğumuz çeşitli çarelerden örnekler sıralar: Kendini diğer insanlardan tecrit etme, kimyasal (uyuşturucu, uyarıcı vb.) maddeler kullanma, içgüdülerinden vazgeçme, libido yer değiştirmeleri (örneğin, entelektüel/bilimsel uğraşlara yönelme), yanılsamalardan yararlanma (sanat çalışmaları gibi), dünyayı yeniden yaratma, sevgiyi her şeyin merkezi haline getirme, estetik hazlar vb. ("Uygarlık Toplum ve Din", s. 246-50).

Ancak tarih, mutlu olma programının uygulanabilirliğinin en hafif deyimle tartışmalı olduğunu göstermiştir. Çünkü büyük bir dünya savaşının acı verici deneyimlerinden sonra artık sadece insanlığın potansiyelini körelten cinselliği baskılayıcı yönüyle değil, insanlığın potansiyelini koruyan saldırganlık eğilimini baskılayıcı yönüyle daha nesnel, olumlu yanları da olan bir görünüm kazanan uygarlık, "tek tek insan bireylerini bir araya getirmek ve bundan sonra aileleri, sonra ırkları, halkları, ulusları tek büyük bir birlikte, insanlık birliğinde birleştirmek olan Eros'un hizmetinde" olmakla birlikte, "insanın doğal saldırgan içgüdüsü" onunla "dünya egemenliğini paylaşan ölüm içgüdüsünün türevi ve ana temsilcisidir" ("Uygarlık Toplum ve Din", s. 289). Böylece Freud çalışmalarının ve yaşantılarının sonunda, başlangıçtan daha trajik bir insan anlayışına ulaşır. Tehlike içimizdedir, ondan kaçınılmaz. Peki, o halde, bizden, kendimizden, ruh sağlığı denen şeyle uğraşanlardan ne beklenebilir?

Freud "Histeri Üzerine Çalışmalar"ın sonunda "Eh, siz kendiniz bana hastalığımın belki de koşullarım ve yaşam olaylarımla ilişkili olduğunu söylüyorsunuz. Bunları hiçbir biçimde değiştiremezsiniz. O zaman bana nasıl yardım etmeyi öneriyorsunuz?" diye soran hastasına, "Hiç kuşkusuz yazgı sizi hastalığınızdan kurtarmayı benden daha kolay bulurdu. Ama sizin histerik acınızı genel bir mutsuzluğa dönüştürebilirsek çok daha kazançlı olacağınıza kendinizi inandırabilirsiniz. Sağlığına kavuşmuş bir zihinsel yaşamla bu mutsuzluğa karşı daha iyi silahlanmış olurdunuz." ("Histeri Üzerine Çalışmalar", s. 355) yanıtını vermişti. Freud "Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları"nı ise şöyle bitirir: "İnsan türü için yazgısal soru, kültürel gelişiminin (...) saldırganlık ve öz-yıkım gibi insan içgüdüleri tarafından bozulmasına egemen olmayı başarıp başaramayacağı ve ne ölçüde başarabileceğidir." ("Uygarlık Toplum ve Din", s. 313)

Kaynaklar

1) Freud, S., *Ruhçözümlemesine Yeni Giriş Konferansları.* (çev. Emre Kapkın, Ayşen Kapkın) Payel Yayınları, İstanbul, 1998.
2) Freud, S., *Psikopatoloji.* (çev. Hakan Atalay) Payel Yayınları, İstanbul, 1999.
3) Freud, S., Breuer, J., *Histeri Üzerine Çalışmalar.* (çev. Emre Kapkın) Payel Yayınları, İstanbul, 2001.
4) Freud. S., *Uygarlık Toplum ve Din.* (çev. Emre Kapkın) Payel Yayınları, İstanbul, 2004.
5) Kandel, *Biology and the Future of Psychoanalysis:* A New Intellectual Framework for Psychiatry Revisited, Am J Psychiatry, 1999

M. Bilgin SAYDAM

Dış(arı)lananın dönüşü: Psikomitolojide "Pan(ik)"



© NICOLAS POUSSIN

Antik Yunan kaynakları, Tanrı Pan'ı, beklenmedik bir anda ortaya çıkan, açıklanamayan yoğun korku ve bunaltı atakları ile ilintilendirirler. (...) Pan ölmedi, yaşıyor. (...) "Bilinmez"le ve "kargaşa"yla her karşılaştığımızda Pan'ın çığlığıyla ürperiyoruz.

"Psikomitoloji", bireysel ve kolektif öykülerin psikodinamik çözümlemesiyle ilgili kuram ve yöntemlerin çatı kavramıdır. Bilmek-anlamak isteyen zihin için her şey ve her olay, öykü(sü)yle anlamlıdır. Mit terimini, alışıldıktan daha geniş çerçevede, *"yaşayan, yaşatan ve yaşanan öyküler"*i karşılayacak şekilde kullanır, içerik ve dinamiklerini süreç analizleriyle ve geniş/derin bağlantılar ağı içinde anlamayı hedeflersek, tam da psikomitolojinin çalışma alanına girmiş oluruz (16). Psikomitoloji, terimin çağrıştırdığından farklı olarak, -kullanılagelen klasik anlamıyla- mitolojiyle bire bir örtüşmez; daha fazlasıdır. İsis, Marduk, Zeus, Şiva ya da Mitras, Herkül, Eyüp, Köroğlu vb. ancak herhangi bir öykü kahramanı kadar psikomitolojinin öğesidir; ve bilinmelidir ki her insan kendi -yaşam- öyküsünün birincil (merkezi) kahramanı, başkalarının ya da ortak öykülerin ikincil kahramanları ya da figüranlarıdır. Ancak, ortak bilincin, doğa ve ortak bilinçdışı (8-10, 16) ile etkileşim içinde, bin yılların insanlaşma serüveninden damıtarak aktardıklarını yansılayan mitler (klasik anlamıyla *mitler*), güncel bireysel ve ortak öykülerin anlaşılmasında, genişletilmesinde önemli ipuçları sunarlar.

Konumuzu oluşturan *psikiyatrik kavram olarak "panic"* teriminin etimolojisi mitolojiyle iç içedir. Yunanca *"panikon"* ve *"panikos"* sözcükleri, "Pan'a ait", "Pan'dan gelen", "Pan ile ilgili", "Pan'ın neden olduğu" anlamlarını taşır. Sözü edilen Pan, Antik Yunan mitolojisinin Teke-Tanrı'sıdır. Pan, imgesel ve eylemsel olarak çok boyutlu, derinlikli bir figürdür. "Panik"in isim babası Tanrı-Pan'ın öyküsü, yaşamlarının içinden panik yaşantısı geçenlerin öyküsünü anlamada yardımcı olacaktır (1, 2, 4, 14, 17).

Pan'ın öyküsü

Teke-Tanrı Pan, merkezi Peloponez'in dağlık/yabanıl Arkadya coğrafyasında doğmuştur. Anayurdunda *Yüce-Pan* olarak Zeus'a eşdeğer saygı görürdü. Kültünün MÖ V-VI. yüzyıl gibi geç dönemlerde şehirlerde, özellikle Atina'da yerleşmesi, kadim görkemini kaybetmesi ve Olimpos tanrılarının yanında görece ikincil bir konuma gerilemesiyle birliktedir. Görkeminin azalmasına rağmen ileri dönemlerde sembol yükünün zenginleştiğini görürüz. Çarpıcı edebi ve plastik tasvirleri de daha çok bu geç dönemlere aittir. Roma mitolojisindeki *"Faunus"* Yunan Pan'ın kılık değiştirmiş halidir (1, 2, 3, 5, 11, 12, 18).

Pan, çobanların, balıkçıların, avcıların ve hayvan sürülerinin hami ilahıdır. Gövdesi bel üstünde insan, bel altında teke şekillidir. Erken dönemlerin genç Pan'ı insan postürüne rağmen keçi başlıydı. İleri dönemlerde, kültü tüm Elen dünyasına hatta öte coğrafyalara yayılmış olan Pan ise, keçi boynuzu, sivri kulakları ve keçi sakalı dışında insan yüzüne sahiptir. Bazen kurnaz-muzip ve ayartıcı, bazen kızgın-öfkeli, bazen hüzünlü-yakarır izlenim bırakan çirkin yüzü kırışıklıklarla doludur. Kıvrımlı boynuzları, kıllı vücudu, kuyruğu, kaba teke bacakları, çift toynaklı ayakları ile görünümü çarpıcıdır. Kısa boyludur; *toprağa yakın*dır. Resim, kabartma ve heykellerinde çoğunlukla Olimpos tanrılarından ve perilerden küçük, insanlardan büyük temsil edilir. Teke-Tanrı, insanlardan ve *şehirlerden uzak* yaşar: Mekânı kırsal'dır; yerleşik değil, gezgindir. Su, orman, dağ perileriyle zaman geçirmesi ve eğleşmesi vakiyse de yalnızlığı baskındır. Kent yaşamıyla ilgilenmese de, Pan'a saygıyla yaklaşan şehir kültleri vardır. Ancak sunakları, insan eliyle inşa edilmiş tapınaklardan çok mağaralardadır.

Pan dağ keçisinin tüm özelliklerini taşır: Pis kokuludur; çeviktir, hızlıdır, iyi bir tırmanıcıdır. Mağara ve çalılıkların kuytusunda gizlenir; dağ ve

yaylaları, pınarları, ormanların serin gölgesini sever. Sıcak öğle saatleri istirahat zamanıdır; uykusunda rahatsız edilmeyi hoş karşılamaz. Hayvan sürülerini kollar, beslenme, çiftleşme ve üremelerini düzenler. Öyle ki, çobanlar hayvanlarının semirmemesi, yeterince süt ve et vermemesinin sorumluluğunu Pan'a yüklerler, hem onu uyararak üzerine düşeni yapmasını sağlamak, hem cezalandırmak için heykellerini kamçılarlar. Pan yaban ya da evcil zayıf/muhtaç hayvanları korur, avcıların aşırı/açgözlü avlanmalarını önler ve cezalandırır; bu yönüyle doğal dengenin gözeticisidir (7).

Pan kurbanıyla özdeştir: Keçi-Tanrı kendisine yine keçi, tercihen teke adanmasını ister.

Nesebi hakkında farklı rivayetler mevcuttur: Uranos, Kronos, Zeus, Hermes, Apollo, Odiseus, Penelope'nin talipler güruhu, bir çoban ve hatta her yerde olan ama görülmeyen ayrışmamış madde niteliğiyle Eter, Pan'ın babası olarak anılırlar. Hillman, bu karışıklığın özgün olmayan, kendiliğinden doğuma işaret ettiğini, yani Pan'ın babasının herkes olabileceğini, dolayısıyla bu konuda ayrımın önemli olmadığını söyler (14). Ancak oğul Pan'ın niteliklerine en yakışan baba adayı, kendisi de çobanların koruyucusu olan aracı-haberci tanrı Hermes'tir. Pan'ın yarı-teke olarak dünyaya gelmesinin nedeninin, Hermes'in teke cismine bürünerek çiftleşmesi olduğundan bahsedilir. Pan'ın anne tarafı da karanlıktadır: İnsan (Penelope gibi), peri (Kalisto gibi) ya da bir keçiden doğmuş olduğu söylentileri vardır. Oldukça geç döneme (MÖ 7-6. yy.) ait "Homerik İlahiler"de öyküsü şöyle anlatılır *(http://www.theoi.com/Text/HomericHymns3.html#[19])*: Pan, tanrıların habercisi, tüccarların ve hırsızların hamisi, oyunbaz-hilebaz kurnaz tanrı Hermes ile dağ ve orman perilerinden Dryope ya da Oeneis'in çocuğudur. Pan çok çirkindir. Annesi/sütannesi, doğumdan sonra yüzünü görünce dehşete düşer ve bebeği fırlatıp atar. Baba Hermes oğlunu tavşan/keçi postuna sararak (gizleyerek?) kaptığı gibi tanrılar katına, Olimpos'a çıkarır. Küçük Pan -ki, doğduğunda erişkin boy ve yapısındadır, neşeli kahkahalarıyla gürültücü bir çocuktur-, çirkin olduğu kadar sevimlidir. Dionysos başta olmak üzere tanrıların tümünü eğlendirir. "Pan" ismini almasının nedeni olarak *bütün* tanrıları hoşnut etmesi gösterilir.

"Pan" Yunanca, *"bütün"* demektir: Bu bütünlük, bir doğa tanrısı olması nedeniyle, *doğanın bütünü*, hatta *evrenin/varoluşun bütünü* anlamlarında da yorumlanmıştır. Pek mantıklı bir çıkarsama değilse de, "yanlış"ın genel kabul görmüş olmasının yanı sıra kelimeye apayrı ve yüklü bir anlam kazandırması da önemlidir: *"Galât-ı meşhûr, lugât-ı fasihten evlâdır."* Her ne kadar yanlış etimolojik çıkarsamaların neticesi de olsa, antik mitografların Pan'a, "bütün, tüm, hep" anlamlarını yakıştırması, dönemin düşünce sistematolojisi ve dünya görüşünün yansımasıdır. Pan teriminin Arkadya yerel kullanımındaki "kırsal" (pastoral/rustik) karşılığı olarak açıklanması, Teke-Tanrı'nın özellikleri dikkate alındığında daha anlamlı geliyor. "Paon", besleyici, yetiştirici anlamlarıyla Pan'ın "doğanın çobanı" niteliğini karşılar.

Erken antikitenin yalnız Pan'ı, MÖ IV. yüzyıldan itibaren artık Dionysos'un maiyetine katılır. Dionysos'un esriklik içeren kargaşaları ve çıldırtıcı etkisi, Pan'ın eylemlerine çok benzer. Pan Apollo'nun kehanet hocası, Dionysos'un flüt öğretmenidir; Artemis'e av köpeklerini o hediye etmiştir. Zeus'un kardeşi olduğu rivayeti vardır. Baba adayları arasında Uranos'un olması, esasında, tüm Olimpos tanrılarından eski olduğunu düşündürmektedir.

Pan'ın aşırı cinsel istekliliği ve gücü onun en temel özelliğidir: Erkeklik organı sıkça ereksiyon halinde tasvir edilir. Ancak çirkinliği ve kabalığı yüzünden, cinsel eş olarak tercih edilmez. Çiftleşmesi hep zorlama ya da hile gerektirir. Doymayan şehveti ve tükenmeyen eril gücüyle dağ, orman ve su perilerinin, çobanların ve hayvanların, kadın-erkek ayırt etmeden her rastladığının peşinden koşmak, bazen tecavüz etmek Pan'ın doğasıdır. Tecavüz Yunan panteonunda Pan'a özgü bir eylem değildir ama Pan'ın karakteristiğidir. Bazen reddedilir ya da kurbanını elinden kaçırır ve frustre olur. Pan'ın cinsel birleşmeleri, birliktelikler doğurmaz. Pan'dan kaçmak uğruna "kendinden vazgeçen" periler vardır: Peri Pitis, selameti, çam ağacına dönüşmekte bulur. Teke-Tanrı'nın elinden kurtulamayacağını anlayan su perisi Sirinks, su kenarında sazlara dönüşür. Rüzgârla oluşan buğulu ses Pan'ı cezbeder. Kamışları kesip birbirine iliştirerek oluşturduğu müzik aleti artık onun ayrılmaz eşlikçisi olan pan-flüttür (= sirinks). Arzusuyla, arzu nesnesinin bir-ve-aynı'lığını vurgulamasının yanı sıra, reddedici arzu nesnesinden zorunlu vazgeçmenin inkârına olduğu kadar çarnaçar kabullenilmesine de işaret eden bu sembolik *otokastrasyon*'un acısı, müzik üzerinden süblimasyonla yatıştırılmaya çalışılmaktadır.

Pan asla dürüst/güvenilir ve sevecen/romantik bir sevgili değildir: Ay Tanrıçası Selene'yi çirkinliğini örten bir hileyle kandırır. Peri Eko'ya yönelik tutkusu, haset duygusuyla biçimlenir. Müzik yeteneğini kıskandığı ve güzelliğine kapıldığı periyi elde edemeyen Teke-Tanrı öfkeye kapılır; çobanları çılgınlığa sürükler. Hepsi birden vahşi köpekler gibi genç kızı parçalarlar; hâlâ şarkı mırıldanan parçalarını etrafa dağıtırlar.

Pan ve perilerin ilişkisi derinliğinde farklı boyutlara işaret eder: Agresör-kurban ikilisinden hareketle, Pan, perilerin şahsında potansiyelden olguya, soyuttan somuta çıkmaya direnen "nazlı" doğal öğeleri dölleyen zorlayıcı tanrısallıktır: Ruhun cinselliğe ve -potansiyelden reele geçmenin indüklediği- ölüme direnen parçalarını zorla açığa çıkarmaktadır. Davetkâr ama "uçucu-kaçıcı" perilerde, ruhun bakir(e)/steril, soyut alanları, bedende ifade bulmasından uzak tutulan fantezileri, Pan'ın tecavüzüyle somut'a çarparlar; dolayısıyla kendilerini çarnaçar göstermek zorunda kalırlar (14).

Pan'ın zorba cinselliğinde agresif bir öğe mevcuttur, ancak eylemi kompulsivite belirler. Ekstaz ve fertilite imgesi olarak virilitesi, matriarkal sistemin, yani doğanın hizmetindedir. Ana-Tanrıça'nın dinsel buyruğu olan çoğalma ve ayrışmamanın kompulsif uygulayıcısıdır. Pan, cinsel partner bulamadığında mastürbasyona başvurur. Temel ve ilk(s)el cinsel eylem sıfatıyla mastürbasyonda, birey fantezisiyle kendi içinde kapalı bir bütündür: Anlam eylemin kendisindedir. Doğa (üretkenlik) ya da toplum (kurumsallık) veya partneri (bağlanma) için değil, kendi için bir cinsel aktivite söz konusudur. Yalnızlık içinde bir oyun, -uyarılma ve gevşeme döngüsünde de- kompulsif eylemlilik yanı vardır. Pan, periler için sadece bir zorba ve aceleci âşık değildir; aynı zamanda onların refakatçisi ve rehberidir. Danslarına müziğiyle, neşesiyle katılır. Pan'a adanan pek çok sunak aynı zamanda perilere de tahsis edilmiştir. Pan ve perileri bir ve aynıdırlar; karşıtların birlikteliği, bütünün birliğidir. Doğanın kaba sertliği, ürkütücülüğü Pan'da; çekiciliği, büyüleyici ve uyumlu güzelliği, cilveli-nazlı ve zarif perilerde beden bulur. Müzik kompulsiyonu yumuşatır ve dönüştürür. Tecavüz yerini dans ve şarkıya bırakır. Panik salan *non-organize* gürültü, huzur ve neşe veren müzikte *organize* olur. Dansın uyumlu ve kaygısız birlik ve beraberliği, panikteki kargaşanın tam tersidir. Pan'ın kendisi de sakinleşmiştir. Pan'ın perilerle ilişkisindeki yapıcılık, sair zamanlarda da etkili olur. *"Ruh paniklerse, Pan sakinleştirir"* (14): "Altın Eşek"te (Apuleius) Pan'ın, Psişe'nin -Eros'la girdiği aşk çıkmazında- intiharını engellemek için söyledikleri, "pan-ik" impulsiviteden çok uzak, görmüş geçirmiş bir doğa bilgesinin *empatik* ve *aklı-başında* öğütleridir (http://www.gutenberg.org/files/1666/1666-h/1666-h.htm).



Panik versus Panolepsi

Antik Yunan kaynakları, Tanrı Pan'ı, beklenmedik bir anda ortaya çıkan, açıklanamayan yoğun korku ve bunaltı atakları ile ilintilendirirler. Kimi yazarlar, Pan'ı, "Bilin(e) mez"in tanrısı kabul eder, nedeni açıklanmayan her şeyin, her olayın ona atfedilmesi gerektiğini söyler (1-3, 5, 11-15, 18).

Yunanlılar paniği öncelikle askerlik ve savaş bağlantısı içinde vurgulamışlardır. Çoğunlukla gece vakti orduyu beklenmedik bir anda etkisine alan gürültü, gerginlik ve kargaşayla büyüyen korku olarak tanımladıkları paniğin etkisiyle kurban bazı ürkütücü sanılara kapılır. Kaçma refleksi tetiklenir, ancak çoğunlukla donakalınır. Pan'ın savaş tarihine girdiği olayları (Maraton, Delfi) incelersek, paniğin kimi zaman çarpışmayı olanaksızlaştırdığını, kimi zaman da çarpışma sonrası yenik düşmüş düşmanı daha da



bunalttığını görürüz.
Askerliğin, *kendi-öteki* (dost-düşman) ayrımının çok net, düşmanla araya çekilen setin en yüksek olması istenen bir kurguyu içerdiğini düşünürsek, savaş ortamının nasıl bir gerilim oluşturduğunu göz önüne getirebiliriz. Tahrip edilmesi gereken öteki ile ayrışma ne kadar aşırıysa, kargaşa da o kadar yakındır. Aşırı gerilim kırılmaya mahkûmdur. Paranoid savunma ve panik birbirine değerler. "Kötü ve değersiz olan"ı (*"gölge"*yi; 8-10) dışarıda tutan paranoid sistemin tehdit edilmesi panik doğurur: Dışarısı içeri sızmaya başlamıştır.
Bilincin filogenetik serüveninde Pan'ın aktif tarafgirliğinin ve "eski"yi panikleterek bozucu katkısının rolü dikkat çekicidir. "Eski"ye ait bir tanrı olmasına rağmen dönüşümü kabullenir: Hâkimiyetin *anacıl* yerden, *babacıl* göğe el değiştirmesi sürecinde (16) bir ara aşama olan Olimpos'a geçişte Pan'ın da ismi anılır. Köken ve yapı olarak yeryüzüne ve büyük olasılıkla titanlara daha yakın olan Pan, sütkardeşi Zeus'la ittifakı tercih eder ve titanlara karşı tanrıların yanında yer alır. Titanları, deniz kabuğuyla çıkardığı sesle panikleterek kaçırır, yenilmelerine neden olur.
Antikçağ yazarları, paniğin gürültülü kargaşasıyla, Pan'a özgü törenler arasındaki benzerliğin altını çizerler: Bu törenlerde Teke-Tanrı'ya sessizce yakarılmaz; Pan müzikle ve çığlıklarla kutsanır, çünkü o gürültüyü seven bir tanrıdır. Paniğin gece karşılığı olarak kâbuslara da Pan'ın değişik görünümlerinin neden olduğu, antikitenin inançlarındandır. Pan mani ve epilepsi tanrısı olarak da bilinir. Bu iki durumda panik farkındalığı yoktur; akılcı tavırla açıklanamayan, control dışı bir "tutulma" söz konusudur.
Teke-Tanrı rahatsız edilmeyi, hele ki öğle sıcağında daldığı uykusundan uyandırılma küstahlığını hoş karşılamaz. Av peşinde koşmaktan ya da aşırı cinsel aktiviteden yorgun düştüğünde, öğle saatlerinde dinlenmeye çekilir. Bu zamanlarda çok sinirli ve huysuzdur. Bu nedenle, öğle saatleri çok sessizdir, yaprak kımıldamaz, tüm canlıların dinlenme zamanıdır; çobanların kaval çalması yasaktır. Pan'ı, bu *gürültü-ve-hareket tanrısı*'nı öğle uykusundan uyandırmak, onu kışkırtmak, sukûneti ve hareketsizliği bozmaya davet etmek demektir. Pan öfkelenirse, sürünün koruyucusu olan çobanı hayvanların can düşmanına, kurda çevirir ya da sürü bir anda etobur yabani hayvanlar kadar saldırganlaşabilir. Tiz çığlığı ya da deniz kabuğuna üflemesi kendini-bilmez kulakları hiç beklemedikleri, bekleseler bile hazır olmadıkları bir dehşete sürükler.
Pan, panikte tanınmayı, bilinmeyi reddeder; onunla iletişim kurulamaz. Sahiplenme durumunda ise kendini tanıtır ve kimliğini açığa vurur. Panik, bir ilişki

kopukluğudur. *"Teolepsi"* olarak tanımlanan, bir tanrı tarafından alıkonulma, kaçırılma şeklinde gelişen, tutulma/sahip olunma ise, karşıt bir duruma işaret eder. Paniğin aksine, *teolepsi* "tutacağı" bireylere yönelir ve birdenbire, kontrol edilemeyen bir güçle, tanrıyla yakınlaşmak, hatta özdeşim olarak tanımlanır. *Mistik* yaşantı tam da budur: Aşkın olan *kutsal* içkinleşir ve kendisi dışında her şeyi yok eder. Doğa mistisizminin en güzel örneklerinden Orfik İlahilerde, Pan neredeyse her şeydir (= "pan"): "Boynuzlu gerçek Zeus, evrenin hâkimi, iyinin ve kötünün (panik terörün) sahibi, dört elementin (toprak, su, hava, ateş) efendisi" olarak betimlenir. Pan kültünde, Pan'a direnilmez; bilinçli denetim ve ayrışımdan vazgeçilir. Pan'a teslim olunur, onun, ruhu ve bedeni ele geçirmesine izin verilir; Pan ile özdeşleşilir (1, 7, 11, 12, 18).

Panolepsi'de *Pan'laşmak*, Teke-Tanrı'nın bilinçle kavranamayan eylemliliğine kendini bırakmak, panik yaşantısını sonlandırır. Teoleptik işgal ve sürüklenmelerde benlik erimiştir. Sınırların kaybolduğu ayrışmamış bütünde korku da gereksizdir, zira korunacak bir şey, benlik yoktur, korkulacak/dışlanacak *öteki* yoktur. Zira panik, "ayrışmış bütünlük-birlik" bilinçliliğinin vazgeçilmezliğini referans alır. Bu kurguya tutunmaktan, teoleptik zora direnmekten vazgeçmek korku ve bunaltıyı gereksiz kılar; ancak bilinçli (şehirli) düzen için çok daha tehlikeli olabilecek yıkıcı çıldırmanın, sürüklenmenin içine sokar. Pan'ın sahip olduğu *"panolept"* onu tutan tanrıyla aynı tutum içine girer. Sahiplenilme, Pan'a bağlı olarak, kendini değişik biçimlerde gösterir; temelinde kaotik kahkahaların, abartılı davranışların ve aşırı cinsel aktivitenin eşlik ettiği çılgın bir esrimedir. Pan'ın onuruna yapılan kutlamalarda herkes güler, zaten Pan da sürekli kahkaha atar; gülüşü, tanrılar arasında ve bayramlarda sevinç, zevk ve bereket demektir. Ama bu gülüş ait olduğu bağlamdan soyutlandığında, saçma, nedensiz, hatta endişe verici olur. Epileptik ve konversif nöbetler, manik eksitasyonlar, panolepsi'nin patolojiye vuran görüngüleridir. Bu şekliyle panolepsi, pek çok kültürde, bazı bedensel ve ruhsal hastalıkların açıklanmasında başvurulan, kötü ruh ve şeytan tutulmalarının, cin çarpmalarının prototipidir.

***

Panik ataklar kaygının kabardığı yerde patlar. Panik Bozukluğuna duçar olanların sıkıntısı, yalnızca kaygının kabardığı ve patladığı nokta ataklar değildir.

Bu kişilerin ilk panik ataktan sonra yeni bir atağın gergin bekleyişi içinde huzursuzlukları bilinir. Üzerinde çok durulmayan, ilk panik atak öncesinde de bir eşik-altı gerginliğin mevcudiyetidir (4, 14, 17). Bu kişiler dışarıya (ve kendilerine) karşı, sorunsuz bir yaşam sürdürdükleri izlenimi sunsalar da, yaşadıklarını derinliğine hissetmeden, kaçamak geçiştiren insanlardır. Bastıkları zemine ağırlıklarını vermekten ve attıkları adımları hisset(tir)mekten endişe ederler. Gürültülerini duymaktan korkar gibidirler; tıpkı antik Yunan'da Arkadya kırsalında ürkek dolaşan avcılar, çobanlar, ama daha da çok, bildik duvarlarının dışına çıkmış, kırsal'a yolu düşmüş kentliler gibi. Kırsal ve Pan, şehir ve şehirliler için, bir tür "gölge"dir (1, 8-10). Pan'ın dünyası sürekli eşikaltı panik (ve eşikaltı cinsel uyarılmışlık) halindedir (14). Kabarma ve patlama, her ân ve hâlde mevcut olan gerginlikte içkindir.

Paniğin öznesi ve nesnesi olarak Pan

> *başkalarınca terk edilmiş başkalarından uzakta*
> *geride yaralı bir hayvan gibi yatan anılar*
> *ilk özlerin açığa vurulması*
> PANN (Gülseli İnal, 2012)

Terk edilme, reddedilme, ihmal edilme, yetersiz ya da kalitesiz ebeveyn yaşantısı ve irili ufaklı travmatik stresörlere Panik Bozukluğu antesedanında rastlamak olasıdır. Bu kişilerin agresyonla sıkıntıları vardır. Güvensizlik ve yetersizlik duygularının, çaresizliğin tetiklediği, "yetersiz" ilişki nesnelerine yönelik kızgınlık ve öfke ifade edilememiştir, hatta farkındalığından kaçınılmıştır: Zira öfkenin, ya "iyi" nesnenin tahribini ya da "kötü" nesnenin rövanşını tetikleyeceği endişesi, değersizlik, kötülük/suçluluk, yalnızlık ve çaresizlik duygularını daha da derinleştiren bir kısırdöngü oluşturur. Bu kısırdöngü, yansıtma-içe alma döngüleriyle beslenir (4, 14, 17).

Paniğin yaratıcısı Pan'ın öyküsünde, *"panik etyopatogenezi"*ni çağrıştıran öğeler dikkati çeker:

Pan yaşama bir örselenmeyle başlar. Annesinin korktuğu, hatta tiksindiği bir çocuktur Pan. Yaşamının en güçsüz, güven-destek ihtiyacının en vazgeçilmez olduğu aşamada, annesi tarafından terk edilmiştir; *olduğu haliyle* kabul edilmemiş, annenin var'layıcı/ lumlayıcı ilgisinden mahrum kalmıştır. Doğa ile özdeşleştirilen bu "anacıl" tanrının yaşama, peri-annesinin (soyut-incelmiş-elit doğa'nın) reddiyle başlamasındaki müthiş çelişki çarpıcıdır. Yaşadığı travma, onun çirkinliğinin onayıdır; yüzüne bakıl(a)mayacak kadar çirkindir (= "kötü"dür). Öykünün devamını narsisistik örselenmeye yanıt olarak takip edersek; çirkin ucube Pan'dan, tanrı Pan'a geçiş yapmış oluruz. Baba Hermes'in kalıtsal mirası, Pan'a, anneden gelen darbenin acısından esirgeyen bir "manik zafer hamlesi" sunar. Hermes oğlunu Olimpos'a çıkarır; tanrılara takdim eder. Pan, Olimpos'a çıkan tek *yarı*-tanrıdır. Gürültülü neşesiyle tüm tanrıları eğlendirmesi ve isminin kökeni arasındaki bağlantıya yukarıda değinilmişti. Ancak Pan'ın çirkin görünüşünü ve annesinin ret tutumundan kaynaklanması muhtemel kızgınlık/kırgınlık ve hüznünü göz önünde tutarsak, bu sevimli neşenin, öfkeye karşıt tepki geliştirme ve hatta acının inkârına karşılık geldiğini düşünebiliriz. Sevimliliğin doğrudan kazanımı ise, sevilme beklentisinin -orijinal nesne tarafından karşılanmasa da-, ikame yanıt bulması ihtimalini açık tutmasıdır.

Pan'ın tanrılar katındaki eğlendiriciliği, onun -belki de ümit ettiği gibi- eşitlikli bir kabul görmesi için yeterli olmaz;

naif bir alt-yaşam-biçimi'nin "saray soytarısı" eğlendiriciliği olarak görülmüş gibidir. Görülür/gülünür ve geçilir; eşit muamele edilmez/sahiplenilmez. Zaten bir yarı-tanrı olan Pan, Olimpos sakini olarak devam etmez yaşamına. Yeryüzünde, kırsal bölgelerde, -tapınaklarıyla (üst) Olimpos'un (alt) izdüşümü olan- şehirden uzakta, mağara ve çalılıklarda, yani olabildiğince gözün görmediği yerlerde yaşar. Bu özelliği onu Olimpos tanrılarının karşı (alt) kutbuna yerleştirir. Tanrılar için Pan hep "öteki" kalır: Yeryüzü varlıkları için korkutucu öteki, Olimpos sakinleri için eğlendirici öteki'dir. Yeryüzünde de gökyüzünde de bütün reddedilişleri "çirkin/*aşağı*" hayvan yanıyla ilintilidir. Bu yanı, hem insanlar/periler hem de tanrılar nezdinde ötekilik nedenidir. "Hayvan" yanının aşırılıkla ama sıkça hoyrat ve gergin ifadesi, baskın yaşadığı kimlik ve neden olduğu frustrasyonlarla ilgili sıkıntısını ve bu sıkıntının farkındalığından dışavurumla kaçıyor olduğunu düşündürmektedir.

Pan yalnız yaşar. Birliktelikleri süreklilik ve güvenirlik içermez. Çiftleşir ama çift olamaz. Ayrışmamış, ilişkiye değil eyleme odaklanan dürtüsel cinselliğini özellikle periler üzerinde zor ya da hileyle uygulamaya çalışan Pan, bu eylemlerinin bazısında başarılı olacak, ancak "kabul-edilme"nin doyumuna ve huzuruna ulaşamayacaktır. Perilerle, zorba âşık niteliğiyle ilişki kurmaya çalışması, annesinin de bir peri olduğu düşünülürse -agresif öğelerin ötesinde- anlamlı ama umarsız bir kabul yakarışı içerir. Umarsızdır, zira partnerini *özne olarak görmemiş*, arzusuyla işgal etmiş, dolayısıyla tahrip etmiş olmaktadır. Arzusunun doyumu, arzu nesnesini kaybetmesi olacaktır.

Annesiyle ilişkisinde tek bir edimi vardır: Reddedilme, yok-sayılma. Perileri kendi varoluş biçimi ve isteklerinde yok sayan, onları görmeden *(onların kendisini nasıl gördüğünü görmeden)* kendi tatminine odaklanan Pan, hem annesini hem de Pan-bebeği, kabul-ret geriliminde tekrarlamaktadır. "Çirkin", "değersiz" ve "kötü"yü Pan'ın şahsında yok sayan



(yok eden) agresör peri-anne ve bu tanımlamaları içselleştirmek zorunda kalan kurban Pan-bebek bir ve aynı kişidir. Yansıtma ve içe-almalar eylemde bütünleşir. Panik için de benzer bir kurgulama mümkündür. Pan, görünmesinin annesinde yarattığı dehşeti, kendi terk edilmişliğinin dehşetiyle birlikte yaşamıştır. Tekrardan görünmesi, karşısındakinin dehşetiyle birlikte, kendi dehşetini de canlandıracaktır. Varlığının görünmeden saldığı tedirginlik, kendisini uyandırmaya, cahil aymazlığıyla çirkin tanrıyı ortaya çıkması için davet etmeye kalkışacaklara uyarı niteliğini taşır. Dikkatsizler ve saygısızlar, bu eşik-altı tedirginlikten fazlasını yaşayacaklardır. Panik yalnızca panikleyenin başına gelen bir şey değildir; panikletenin de lanetidir. Paniği yaşatan Pan, kendi paniğini "panic" eyleminde yaşıyor olmaktadır: Çaresizliği/yapayalnızlığı, aynen karşısındakinde tekrarlanmakta, korkunçluğu-çirkinliği de bir kez daha onaylanmış olmaktadır: Kısırdöngü, habire aynı yörüngede dönmek demektir.

Parçalanmışlığın ve uyumsuzluğun arketipi

böyle sabit böyle parçalı
karanlığın geometrik hayvanları
parça parça şimdi
PANN II (Gülseli İnal, 2012)

Biogenetik olarak tanrı ve insan/peri kırması, fizik yapıda insan-hayvan bileşiği, yaşam alanı olarak kırsalda, ne tam yaban, ne şehirli yerleşimiyle, kaosun kozmosa dokunduğu yerde, bazen çıldırtıcı ve kaçırtıcı, bazen yatıştırıcı ve ayartıcı müziğiyle Pan hep aradadır. Tam-tanrı değildir, tam-insan değildir, tam-hayvan değildir; ama hepsi de kendinde mevcuttur. "Pan"ın bütünsülüğü esasında parça-bölüktür; sentetik sonuçlar doğurmaktan ziyade, parçaların geçici dominansıyla uçlara savrulur. Düzen, açıklık, nedensellik ve tahmin edilebilirlik bilincin kurgusudur. Asl'olan belirsizlik ve kaostur, birlik/teklik değil, çokluk'tur. Her şeyi kavranılabilecek/kullanılabilecek şekilde kategorize eden bilinç, kurgusal desteklerinden uzaklaştığında ve entegratif gücünü yitirdiğinde, o her şeyi saran Bilinmez'e çarpar. Bilinmez ürpertir. "Sofia"ya kendini açmayan, "tekne"ye teslim olmayan Bilinmez, "kutsal" dediğimiz şeydir. R. Otto'nun, huşu uyandıran bu *"Kendibaşına-ve-Aşkın-Öteki-olarak-Bilinmez"* için önerdiği "Numinosum" terimi, C.G. Jung'un kullanımıyla Analitik Psikoloji'nin temel kavramlarından biri haline gelmiştir (8-10, 14). Numinosum ile karşılaşmaya verilen tipik tepki ancak şaşkınlık, saygı, vecd ve/veya

dehşet olabilir. C.G. Jung, ruhsal içerikleri, kendi-başına varoluş birimleri, özerk güç ve çekim kaynakları olarak tasarımlamış ve bunları dış gerçeklikle ilişki içinde oluşmuş numinos tasarımlar niteliğiyle *"arketip"* olarak tanımlamıştır. Arketipler, ortak bilinçdışının dış-laştırılmış ve kişiselleştirilmiş yapıtaşlarıdır. Ruhun *ktonik* yanını, yani doğaya, toprağa, maddesel dünyaya gömülü kısmını oluştururlar. Beynin maddesel yapılanmasının psişik karşılıklarıdır.:

> *"Zihnimizin biçimlenmesine yardım etmiş ve ana ruhsal koşullarımızı saptamış belirli bir dünyada yaşadığımız için, ... (d)oğuştan getirdiğimiz yapımızın sınırları içinde kalmak zorundayız. Bu nedenle, tüm benliğimiz ve düşüncelerimizle bu dünyaya bağlıyız." (Jung, 2001: 304)*

Arketipler ve işlevleri tarihöncesi irrasyonel psikolojiye aittirler; hem filogenetik hem de ontogenetik olarak içinden çıktığımız bilinç-öncesi derinliklerin izlerini taşırlar. Bilinçli benlikten bağımsız, kendi-başına ruhsal varlıklardır ve kontrol edilemezler. Bilin(e)mezlikleri ("numinosum") ve sarsıcılıklarıyla ("tremendosum") bütünüyle anlaşılamaz/kavranamazlar, ve dahi etkilerinden kaçınılamaz. Bir nesneye yansıtıl(a)mıyor, aşk, hayranlık, korku, nefret gibi yoğun duygularla *dışarıda* yaşantılan(a)mıyorlarsa, yani dışlaştırıl(a)mıyorlarsa, o özneyi kapar/*tutar*, kendilerini özdeşim ve canlandırmaya zorlarlar. Arketiple özdeşim her zaman, ciddi psikopatoloji demektir. Antik mitografların *"teolepsi"* (Pan özelinde *"panolepsi"*) dedikleri, numinos (-'a) tutulma budur.

***

"Boynuzlu Tanrı" (11) vurgusuyla benzerlerini hemen tüm kültür ve coğrafyalarda ayırt edebildiğimiz, "eril" doğa tanrısı Pan, C.G. Jung'un tanımladığı "arketip" tarifine bütünüyle uyar:

"Doğa tanrısı" vurgusu, Pan'ın temsil ettiği şekliyle "eril"in, henüz "dişil"in hüküm ve işlev alanında olduğuna işaret eder (16). Doğal-hayvansı ya da ilahi-aşkın güç, fertilite, ay/güneş, yaşam enerjisi, dişil reseptivite/eril agresivite-intrusivite, kutsallık-tanrısallık gibi çokdeğerli ve karmaşık/bütünleşik anlamlarla yüklü "boynuz" sembolizmi burada ayrıntılı ele alınmasa da, tüm bu kavramların Pan'da doğrudan ya da dolaylı vücut bulduğunu söyleyebiliriz.

Pan yüksek ihtimalle bir ktonik, çok-eski-dönem-tanrısının devamıdır; Ana-Tanrıça'nın eril hizmetkârlarından birinin ardılıdır. Doğa mistisizmi düşünce ve uygulamalarını en rahat üstlenebilecek bir figürdür. Merivale, Stoacıların felsefi yorumlarında, Pan'ı evrenin sembolü gibi gören panteizm metoforuna yerleştirdiğini, Teke-Tanrının şahsında maddeyi ve ruhu birleştirdiğini vurgular. Orfik kült ise geleneksel somut animizmle, soyut panteistik kavramları Pan'da birleştirir ve mistik bir dinsel inancın taşıyıcısı olarak kutsar (1, 11-14).

Kırsal doğa'nın hami tanrısı Pan'ın hüküm yeri, şehir surlarının, dolayısıyla medeniyetin ("medine" = *ar.* şehir) dışındadır. Şehir, bir merkez çevresinde toplanmış, iç örgütlenmesini yüksek *madde, enerji ve bilgi* kullanımıyla ayakta tutma çabasında olan, kendine ait hissetmediği ya da değersiz veya tehlikeli bulduklarını duvarların ardında/dışarıda tutmayı, kendi bekası için zorunlu gören "canlı" bir organizmadır. Bu tanımlama, bireysel ve ortak bilinçdışının "uygunsuz" (yani, tehlikeli/çirkin/kötü ...) öğelerini savunma düzenekleriyle dışarıda tutmayı, birlik ve bütünlüğü için gerekli ve zorunlu bulan benliği tarif ediyor gibidir: "Şehir-duvar-kırsal" mecazını, "benlik-*(narsisistik/paranoid)* savunma-bilinçdışı" üçlemesine uyarladığımızda, Pan arketipini, *(dışarıdaki-) doğa arketipi* olarak ayırt edebiliriz. İnsan da nihayetinde biyolojisiyle doğadır ve Pan'ı tanır; hatırlamasa da hisseder. İnsan doğasının, cinsellik ve dürtüsellik başta olmak üzere "hayvansı aşırılıkları", "şehrin (insan kültürünün/sosyal bireyin) birlik-bütünlüğü" için dışarıda tutulmak zorundadır. Bu yarma (splitting), yansıtma ve inkâr ile de olur, bastırma ve eşlik eden diğer nörotik savunmalarla da. Pan şehrin, bilinçdışı ise benlik-bilinci'nin dışında kalmıştır. Pan dışarıdadır ve tahmin edilemeyecek, kontrol edilemeyecek kadar "doğa ve tanrı"dır. Ancak Pan'ın şehri tehdit eden gücü, şehre katkı olarak da okunabilir: Şehir Pan sayesinde vardır; onu dış(arı) laştırmak, şehri mümkün kılar ve bir merkezdüzen etrafında devamlılığını sağlar. Pan'ı dışarıda tutan, şehri "birlik ve bütünlük içinde tutar.

Panikte de, panolepside de, Pan bilinç için hep "numinos öteki"dir. Panikte, bilinç arketipin varlığını hisseder ve korunmaya çalışır. Bilinçdışı içerikler tam şekillenmeden, yani arketip kendini göstermeden, savunma düzeneklerinin zorlanması paniğin tetiğini çeker. Panolepside arketip tüm görkem ve şiddetiyle belirir; bilinç lağvolur, kendini arketipin sürüklemesine teslim eder.

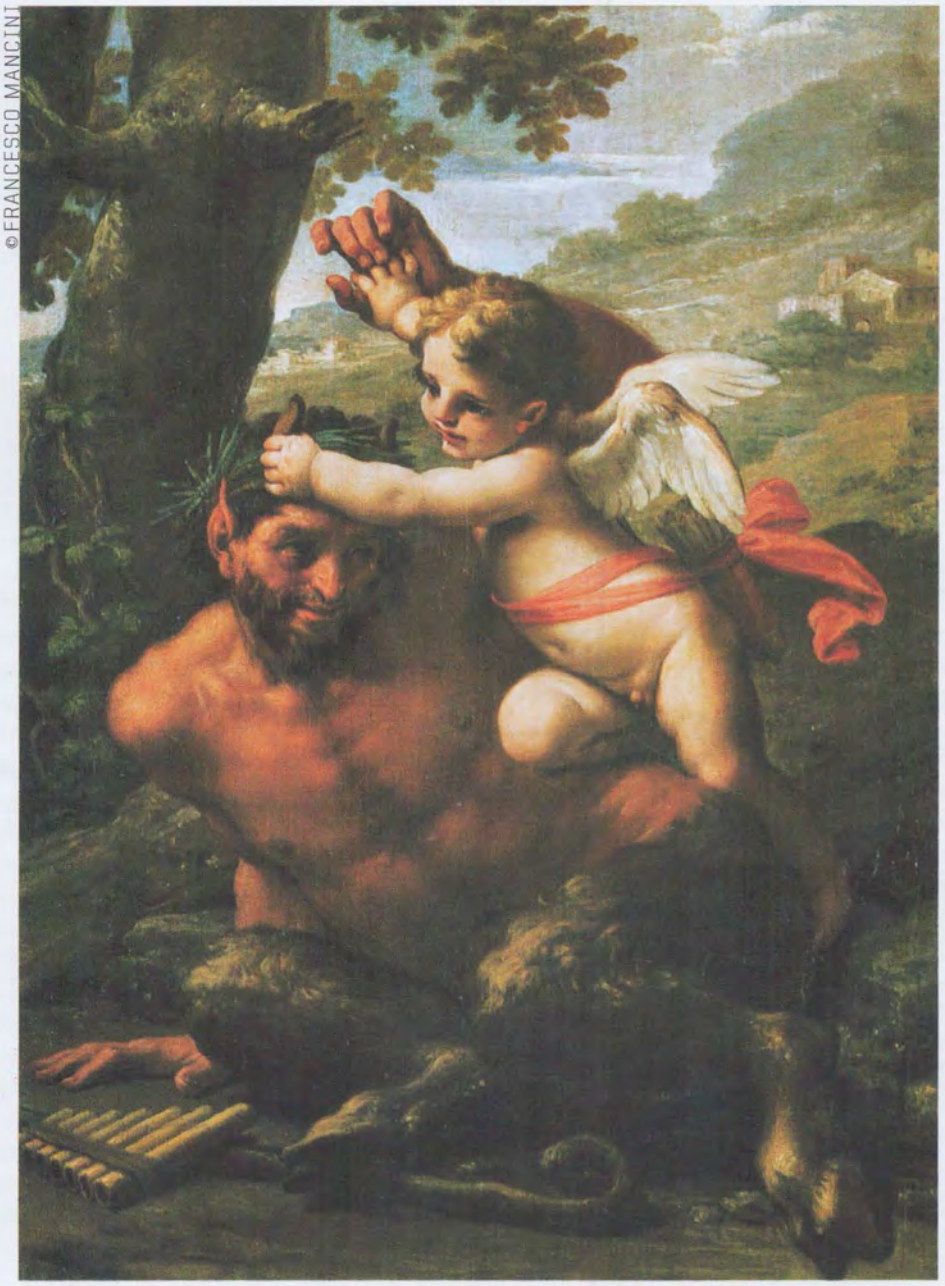
Analitik Psikoloji kavramlarından "gölge", Pan'ı bağlamı içinde anlamada başvurabileceğimiz bir diğer terimdir. Gölge, *"seçilmiş bilinçlilikle başa çıkamadıkları için yaşam sürecinde kendilerini ifade etmelerine izin verilmeyen ve bu nedenle, bilinçdışında karşıtlık yaratmaya çalışan ve oldukça bağımsız bir "hizip" oluşturan tüm bireysel ve ortak ruhsal öğeler"*i içerir (Jung, 2001: 19). Bu bağlamda Pan, doğayı, artık referans olarak almayı reddetmiş, kendini mutlak (birincil ve özerk) Ruh'ta soyutlamış zihnin zıddı, dolayısıyla da bu zihnin seçtiği ve kullandığı bilinçle özdeşim içindeki benliğin gölgesi gibidir. Psikomitolojik terimlerle tekrarlarsak, Olimpos'un yeryüzündeki gölgesidir. Her gölge gibi karanlıktır ve bilincin tedirgin aydınlığını tehdit eder. Hillman, Pan'ın öğle saatlerinde uyuduğuna ve uyandırılmasına çok öfkelendiğine dikkat çeker: Öğle saatlerinde güneş tam tepededir ve gölge yoktur; farklı bir ifadeyle, nesne ile gölgesi bir ve aynıdır (14). Yani gölgenin nesnesini (bilinci) ele geçirme olasılığı (güçlü-güvenli benlik-bilinci için, vice versa), dolayısıyla panolepsi tehlikesi büyüktür. Panik bu bağlamda, iyi niyetli bir uyarıdır.

***

Pan'ın, doğa tanrısı olmasından çok daha önemli bir özelliği vardır: Parça-bölük bir varlık olması. Farklılıkların kaynaştığı/bütünleştiği bir melez değildir Pan: Bir ucubedir; birbiriyle bütünleş(e)memiş, üst üste yapıştırılmış yamalar gibi işlev gören hayvan-insan-tanrı karışımıdır. Sıkıntısının nedeni bu uzlaşmaz çokluktur. Parçalar birbirinin farkındadır ve yabancısıdır.

Pan'ın yanı sıra Sfenks, Kentor,

Minotor, Şahmeran *(~ Kimera)* gibi, farklı parçaların yamalanmış bir aradalığıyla oluşmuş monströz kimerik varlıklar, yabancılaştırıcılıklarıyla Bilinmeyen'in sonsuzluğuna, kaotikliğine, kendi-başınalığına, çeşitliliğine, doğrudanlığına, kaba gerçekçiliğine ve kavranamazlığına işaret ederler. Amalgamı oluşturan parçalar birbirini destekler, eksiklerini kapatır, zenginleştirir ve uyumlu bir bütünleşme sağlayabilirler. Ancak parçaların çatışması, çatışma olmasa bile uyuşmazlığının yaşatacağı şey, gerginlik ve huzursuzluk olacaktır (6). İç uyuşmazlık, dışarıda da belirsizlik ve korku yaratır: Hangi parçanın ne zaman ve nasıl etken olacağı, iç çatışmada hangi parçanın baskın çıkacağına bağlıdır; tahmin edilemez. Pan'ın dürtüsel hayvansılığı (doğa'nın kaba yanı), diğer parçaların reddettiği ya da yakınlaşmaktan kaçındığı, velakin baskın olan parçasıdır. Bütünleşmesi ona ancak -ilk(sel) ilişkisinde- annesinden hediye olarak gelebilirdi. "Kötü" parçanın entegre edilmesi fırsatı, annesinin onu *"kendi gözünde" bütünleştirmek* ve kabul etmekten kaçınmasıyla, yaşamının en başında yitirilmiştir.



©FRANCESCO MANCINI

Ne temsil ettiği varsayılan doğada ne de bir yarısıyla ilintili olduğu panteonda Pan'a benzer bir varlık vardır. Pan, hayvan-tanrı amalgamı bir *kimera* olarak farklı beden (ve zihin) yapılarını bir arada sergilemektedir. Her ne kadar bir spektrum üzerinde iç içelik arz etseler de bu üç canlı formu, 1) *hayvansılık*, 2) (taşıyıcı zihin yapısı olarak) *insan-lık* ve 3) *tanrısallık*, kategorik ayrımlar gösterirler. Hayvan bütünüyle madde ve doğa *("id")* iken, (göksel) tanrı kendini madde ve doğadan soyutlamış, aşkınlaşmış, hükümranlığını kurmuştur *("superego")*. İnsan, her iki tarafa da ait olan parçalarını, yeni bir tanımlamayla bir ara-formda *("ego")* bütünleştirme gayretindedir. Pan bu üç varoluş formunu taşımasına rağmen, birinden diğerine geçişleri sürtüşmesiz değildir; ekseriyetle en alt (regresif) varoluş düzeneğinin, yani hayvansılığının (doğanın) ağırlığının hükmündedir. Birbirbiriyle uyuşmayan, "insan"-bilinçliliğine sığdırılamayan parçaların şiddetinden mağdurdur. Parçaların ve uyuşmazlıklarının farkındalığını, *impulsif-kompulsif* eyleme-vurumlarla örtmeye çalışır.

İnsan-lık bir ara form gibi gözükse de, temel/taşıyıcı yapılanmayı oluşturur. İnsan (benlik), özellikle yarma ("splitting") ve yansıtma düzeneklerini kullanarak, kendini diğer iki uç varoluş biçimine göre sınırlama ve her iki uçtan da istilaya uğramama çabasındadır. Ancak her iki alana doğru da yayılım meylindedir. Bu yayılım elbette ki güven(-lik)le ilişkilidir. Dünyayı altıyla-üstüyle bildik, kendimizi her an ve halde güçlü ve güvende hissettiğimizde, yani maddeden ruha, doğadan tanrıya kesintisiz ve uyumlu bir bütün-lük kurguladığımızda, ve bu zanna kendimizi kaptırdığımızda, Pan uyuşmaz çokluğuyla, parça-bölük yapısıyla ortaya çıkar. Doğa-Tin kutupsallığında, insanda kendini hissettiren varoluş gerilimini sergiler. Bu bağlamda Pan, birlik-bütünsellik duyum/duygu ve düşüncesinin mutlaklığının gölgesidir. Sürtünmesiz, çatışmasız, uyumlu birlik-bütünsellik kavramının bir yanılsama olduğunu ilan eder. Parça-bölük bir bütün olan Pan'ın

isminin "yanlış" yorumla, "bütün" anlamına gelen "pan"a dayandırılması, rasyonalist zihnin ironisidir. Görünümüyle de, eylemleriyle de yabancılaştırıcı olan Pan, sarsarak uyandırır: Klinik bir tablonun (panik) gürültüsüyle, "bütünleşme"nin -uyuşur ya da uyuşmaz- ancak çoğullukla mümkün olacağına, dengeli ve hep-ahenkli bir birlikteliğin utopik yanına işaret eder. Bu çoğulluk hep bir gerginlik taşıyacaktır.


©CARLOS SCHWABE

Pan'ın ölümü

Pan öldüğü *bilinen* tek Helenik tanrıdır. Plutark, MS ilk yüzyılın başlarında Paksi Adası civarında seyreden bir geminin dümencisinin, adadan "Yüce Pan öldü" haberini veren bir ses duyduğunu nakleder. Gemici bu haberi, kendisinden talep edildiği gibi, Palodes kıyısında duyurduğunda, adadan çığlık ve haykırışlar gelir (13). Plutark'ın naklettiği öykünün İsa'nın çarmıha geriliş zamanına denk geldiği tahmin edilmektedir. Bedenselliğiyle ıstırap çeken, ebedi ruhsallık ve göklerin krallığı için -doğaya mahkûm- bedeninden vazgeçen İnsan-Tanrı, doğanın ve bedenselliğin tüm aşırılıklarını yaşayan Hayvan-Tanrı'yı ve onun temsil ettiği doğanın özerkliğini lağvetmiştir. *Bedenselliğini öldüren Tanrı-İsa, Tanrı-Pan'ın ölüm nedenidir.* Sürülerin hayvansı, kösnül ve kaba çobanı, yerini "doğaya sırt dönmüş ruh"ların çobanı İsa'ya terk etmek zorunda kalır.

Ancak Pan kaybolmaz, dönüşür: İyiye karşıt ve düşman, kötünün temsilcisi Şeytan'ın gerek görünümü, gerekse özellikleri Pan'dan çok şeyler almıştır. Ortaçağ geleneğinde Şeytan sık sık hayvan suretine bürünür, en çok da keçi olur; bedeni kılla kaplı, kimi zaman boynuzlu ve/veya çift toynaklı olarak betimlenir. Bu benzerliğin kökeninde, Şeytan'ın Hıristiyanlığın diğer pagan tanrılarla birlikte reddettiği ve özellikle de vahşi doğa ve cinsel taşkınlıkla ilişkileri yüzünden korku duyulan ktonik bereket tanrılarıyla ilişkisi yatmaktadır. Cinsel tutku ve kutsanan bedensellik, aklı iğfal eder ve aşırılığa meyleder; Hıristiyan asketizmi (ve "eril" ruh) için çok tehlikelidir. Doğadan ayrışma serüveni içinde dürtüsel doğanın aykırı yanlarının yok sayılması ve bastırılması ile, bir tür dürtüsellik-cinsellik-taşkınlık tanrısı olan Pan'ın, kötülük ilkesi içine yerleştirilmesi birbirini destekleyen hamlelerdir (1, 2, 15).

Yeni çoban İsa'dır. Pan'ın ölümü, doğanın numinositesinin de inkârıdır. Ölü Pan, ölü maddedir (14). Pan'ın ölümüyle doğa bağımsız yaratıcılığını yitirmiştir; artık Pan'ın -başınabuyruk-arketipsel kişiliğinde temsil edilmemektedir: Dağ, ırmak, ağaç.. olarak ayrıştırılmış ve nesneleştirilmiş, animistik öznelliğinden çıkarılmıştır. Doğa dini olarak pagan inançların Hıristiyanlıkta aşılması, doğanın ve Pan kültünün lağvedilmesiyle birlikte olmak zorundadır. Pan şeytana, peri cadıya, kehanet büyüye dönüşür ve lanetlenir. Zira *"göksel" insan*, doğanın bittiği yerde başlar.

***

Ama *Pan ölmedi, yaşıyor*: Tüm numinositesiyle, *dış(arı)laştırılmış olanın geri dönüşünde*, kendini dayatan dürtü patolojilerinde, kâbus ve bunaltılarda yaşıyor. "Bilinmez" ve "kargaşa"yla her karşılaştığımızda -zihnin teskin edici telkinleri yetmiyor- Pan'ın çığlığıyla ürperiyoruz.

(Saydam M.B.: Acı ve Hışım. "Panik" kavramına psikomitolojik değinmeler. Başka – Psikiyatri ve Düşünce Dergisi 1: 22-35 (2008) künyeli yazının gözden geçirilmiş ve genişletilmiş halidir.)

Kaynaklar

1 Bonnefoy, Y. (Ed.): *Mitolojiler Sözlüğü*. Dost Kitabevi, Ankara, 2000
2 Borgeaud, P.: Pan "L. Jones (Ed.) *Encyclopedia of religion"* kitabında. 2. Baskı: 6957-9658. Thomson Gale, MI 2005
3 Chevalier, J., Gheerbrant, A.: *Dictionary of Symbols*. Penguin, London, 1996
4 Gabbard, G.O.: *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. American Psychiatric Publications, Washington DC 2005
5 Graves, R.: *The Greek Myths*. Penguin, Harmondsworth, 1974
6 Grotstein, J.S.: *"Internal objects" or "chimerical monsters"?: the demonic "third forms" of the internal world*. Analytical Psychology 42: 47-80. 1997
7 Hughes, J.D.: Pan: *Environmental Ethics in Classical Polytheism. "E.G. Hargrove (Ed.): Religion and Environmental Crisis"* kitabında: 7-24. University of Georgia Press, Athens and London, 1986
8 Jung, C.G.: *Seelenprobleme der Gegenwart*. Rascher & Cie., Zürich 1931
9 Jung, C.G.: *Bewusstes und Unbewusstes*. Fischer, Frankfurt a.M. 1957
10 Jung, C.G.: *Anılar, Düşler, Düşünceler*. ["Erinnerungen, Traeume, Gedanken von C.G. Jung", (Ed.: A. Jaffé), 1961]. Can, İstanbul 2001
11 Lee, K.G.: *The Horned God: A Historical Survey of its Iconography in the West. Diss.* / Faculty of the California Institute of Integral Studies, San Francisco, 1994
12 Merivale, P.: *Pan the Goat-God: His Myth in Modern Times*. Harvard UP, Cambridge, 1969
13 Plutarch: Morals: Theosophical Essays / Çev.: C.W. King [1908], http://www.sacred-texts.com/cla/plu/pte/index.htm 07.12.2013
14 Roscher, W.H., Hillman, J.: *Pan and the Nightmare*. Spring, Zürich, 1972
15 Russell, J.B.: *Şeytan. Antikiteden İlkel Hıristiyanlığa Kötülük Tasarımları*. Kabalcı, İstanbul, 1999
16 Saydam, M.B.: *Deli Dumrul'un Bilinci*. "Türk-İslam Ruhu" Üzerine Bir Kültür Psikolojisi Denemesi. 3. Baskı. Metis, İstanbul, 2013
17 Shear, M.K., Cooper, A.M., Klerman, G.L., Busch, F.N., Shapiro Th: *A psychodynamic model of panic disorder*. Am J Psychiatry 150: 859-866. 1993
18 Theoi Greek Mythology: Pan: Greek God of Shepherds & Flocks; Mythology; Pictures: http://www.theoi.com/Georgikos/Pan.html 04.12.2013



© ÖZGE EKMEKÇİOĞLU

Güven duyulan meme istendiği kadar emilip doyunca bırakılabilir; yeniden gereksinim duyulduğunda yerinde bulunacağı bilinmektedir. İstendiğinde verilmeyen meme ise verildiğinde bile doyurucu olmaz, çünkü daha gereksinim karşılanmadan çekilip alınabilir. Bu da memeyi sadece emerek değil, yutarak, bütünüyle içine alarak güvence altına almaya yönelik umutsuz bir açlık itkisi oluşturur. (...) Tüm yakın ilişkiler yemek yeme ve yutma biçiminde duyumsanır ve göze alınamayacak kadar tehlikelidir. Böylece geri çekilerek, kopuk, uzak bir insan haline gelir.

Kişilik, içsel dengeler ve endişeler

Giriş

Anksiyete, belirsiz bir tehlike algısı ve çoğunlukla otonom belirtilerle bir arada görülen, hoş olmayan bir çeşit tedirginlik ve sıkıntı hissi olarak tanımlanabilir. Anksiyetenin kaynakları ile ilgili çeşitli kuram ve açıklamalar ileri sürülmüştür. Bu kuramlar genellikle anksiyeteyi belli bir durumdan kaynaklanan özgün bir duygu olarak tanımlamaya ve en kökensel olanı saptamaya çalışırlar.

Freud, anksiyeteyi gerçekçi ve nevrotik olarak ikiye ayırmıştı. Dışarıdan gelen bir tehlikenin algılanması sonucunda ortaya çıkan ve "oldukça mantıklı ve anlaşılabilir" olan endişelere gerçekçi anksiyete demişti. Bu tepki, beklenen ve tahmin edilen bir zarar görmeye yöneliktir. Nevrotik anksiyete ise içsel tehlikenin algılanışı sonucu ortaya çıkar. Nevrotik anksiyete, bilinçsiz dürtüler bilinç düzeyine çıkmaya çalışırken meydana gelen duygusal bir reaksiyondur. Bu durum, savunma mekanizmalarının başarısız olduğunu ve id'in kişiyi dürtüsel içgüdülerden kaynaklanan davranışları yapmaya sevk etmesi tehlikesinin ortaya çıktığını düşündürür (1).

Otto Rank, anksiyetenin ortaya çıkışının izini geçmişe kadar sürüp doğum travmasına dayandırmıştır (2). Harry Stack Sullivan, anne ve çocuğun erken dönemdeki ilişkisi, annenin anksiyetesinin çocuğuna geçişi üzerinde durmuştur (3).

Davranışçı teoriler, anksiyetenin, belirli çevresel uyarana özgü koşullu tepki olduğunu belirtir. Varoluşçu yaklaşım açısından ise anksiyete, kişilerin yaşamlarındaki derin hiçliğin farkına varmalarının bir sonucudur. Anksiyete, kaçınılmaz ölümlerini kabullenmekten kaçmaya yardım eder. Anksiyete, kişinin, o derin mana ve varoluş boşluğuna tepkisidir (3).

Benim kanaatim ise anksiyetenin genel ve tek bir nedeninin olmadığı biçimindedir. Birbirinden önemli farkları olan anksiyete çeşitleri söz konusudur. Ancak gene de tüm bu farklı anksiyete kaynaklarının bana göre de ortak bir yanı vardır: güçlükle kurulmuş olan içsel dengenin tehdit altında olduğu hissiyle ilgilidir. Farklı olan yan ise dengenin neler arasında kurulduğu ve tehdidin neye yönelik olduğu ile ilgilidir. Anksiyete bu tehdit algısının yarattığı içsel bir huzursuzluk ve tepkidir, kişiyi önlem almaya, dengeyi yeniden kurmak için bir şeyler yapmaya sevk eden bir çeşit sinyaldir.

Karakter nevrozlarında dengeler ve anksiyete

1. Oral, bağımlı karakterler: Bağımlı karakterlerin temel özelliği kendilerini aciz ve başkalarının yardımına muhtaç hissetmeleridir. Kendi başlarına hayatla başa çıkamayacaklarını düşünürler ve sadece başka insanların yardım ve desteğiyle rahat edebileceklerine inanırlar. Dolayısıyla bu insanlarda anksiyete yaratan temel tehdit konuları, insanların desteğini kaybetme ihtimalleriyle ilgilidir. Ayrılık anksiyetesi ya da terk edilme anksiyetesi diyebileceğimiz bu durum, annesini kaybetmiş ya da annesi sabahleyin işe gidecek bir çocuğun ruh haline benzer. Biraz sonra annesi gidecek ve kendisi hayatın zorlukları ve sonsuz tehlikeleriyle bir başına kalacaktır. Hangi sorunu nasıl çözebileceğini, annesi olmadan ne yapacağını bilemeyecek olmanın kaygısıyla bir panik girdabına kapılmış gibidir. Bağımlı karakterler insanların desteği olmaksızın hayatla başa çıkamayacaklarına inandıklarından ve bir başına kalma tehdidi kıyamet gibi geldiğinden, insanları kaybetmemek için son derece uyumlu, boyun eğici ve verici olurlar. İnsanların kendisinden uzaklaşmasına yol açabilecek her durumu çok ayrıntılı düşündüklerinden çok "düşünceli" ve kibar olurlar. Nevrotik düzeydeki bağımlı karakterlerdeki bu kibarlık, vericilik ve inceliğe bir karşıtlık olarak borderline düzeydeki bağımlı karakterler daha talepkâr, ısrarcı ve yapışkandırlar. Kendilerine destek olabileceklerini hissettikleri "anaç" nesneleri çok çabuk keşfedip onlara yapışma ve sömürme eğilimindedirler. Nevrotik düzeydeki bağımlı karakterler istedikleri desteği alamadıklarında kırılıp depresif bir duyguduruma geçerlerken, borderline düzeydekiler istediklerini alamadıklarında öfkeli ve

suçlayıcı olurlar.
2. Anal, obsesif karakterler. Obsesif karakterdeki kişilerin temel özelliği süperegolarının (üstbenlik) katı olmasıdır. Her şeyin bir doğrusu olduğunu ve kendilerinin de onu yapmaları gerektiğini düşünürler. En yaygın içsel tehdit, içsel anne baba temsilcilerinin ya da üstbenliğin onayını kaybetme korkusudur. Onlar tarafından "iyi" olmadığına hükmedileceğinden korkar. Sonradan üstbenlik tarafından suçluluk duygularıyla cezalandırılmaktan korktukları için, sürekli doğru mu yanlış mı yaptığına dair kafa yorar, davranışlarını ayrıntılı sorgulamalardan geçirirler. Bir türlü karar veremez, neye karar verse pişman olurlar. Sürekli otorite figürleri tarafından takip edilip her davranışına olumlu ya da olumsuz puan veriliyormuş gibi sürekli hata yapma korkusu içinde yaşar. Obsesif karakterlerin ikinci büyük içsel korkuları, duygularının ruhsal dünyalarını kaplayacak olması korkusudur. Bir duygu tarafından ele geçirilip, mantıklı davranamayacaklarından korkarlar. Mesela aşırı sinirlenip öfkeli davranmaktan ya da hırslanıp olumsuz bir davranışta bulunmaktan korkarlar. Obsesif karakterler her konuda doğru ve uygun davranışın ne olduğunun belirsiz bir otorite tarafından belirlenmiş olduğunu sanırlar. Kendilerine düşen ise, bunları öğrenip uygulamaktır. Ne hissettiklerini bile çok iyi hissedemezler, çünkü ne hissedilmesi gerektiğinin de belirlenmiş olduğunu sanırlar. Sıklıkla "Şöyle hissetmekte haklı mıyım?" gibi sorular sormaları bundandır. İnsanın herhangi bir konuda herhangi bir duygusu olabilir, çoğunlukla duyguların haklılığından söz edilemez. Ancak obsesif karakterler mesela annelerine ya da yakınlarına karşı en doğru duygu ne ise onu hissettiklerini düşünmek ister ve kendilerini buna inandırırlar. Oysa çoğunlukla bastırdıkları başka duyguları vardır. İşte anal karakterlerin temel endişelerinden biri bu bastırdıkları "yanlış" duyguların ortaya çıkıp,



davranışlarını belirleyecek olmasıdır. Üçüncü anksiyete kaynakları ise kontrolü yitirmekle ilgilidir. Anal karakterler kendi hayatlarıyla ilgili ne varsa her şeyin kontrolleri dahilinde olduğunu bildiklerinde huzurlu olurlar. Herhangi bir şeyin kontrollerinin dışında olduğunu hissettiklerinde, mesela çocuklarının o anda nerede olduğunu bilmediklerinde anksiyete hissederler.
3. Fallik ya da histerik karakterlerin en temel korkusu Freud'un tüm anksiyetelerin temel kaynağı olarak gördüğü kastrasyon anksiyetesidir. Ancak bu karakterlerin tek korkuları kastrasyon olmadığı gibi en belirgin korkuları da kastrasyon anksiyetesi değildir.

Histerik karakterlerde anksiyete oluşturacak durumların çoğu, yakın duygusal ilişkilerle ilgili şeylerdir. Hayranlık ve saygı duydukları kişilere yönelik duygularının erotik bir renge dönüşmesinden tedirginlik duyarlar. Aşk için çırpınır ve âşık olunmak isterler ama suçluluk duyguları dolayısıyla bundan korku da duyarlar.
Başka birinin çıkıp sevgilisini elinden alacağı endişesi, aldatılma endişesi ve üçüncü kişilerden kaynaklanacak sorunlara dair endişeler de histerik karakterlerdeki tedirginlik ve anksiyete kaynaklarındandır.

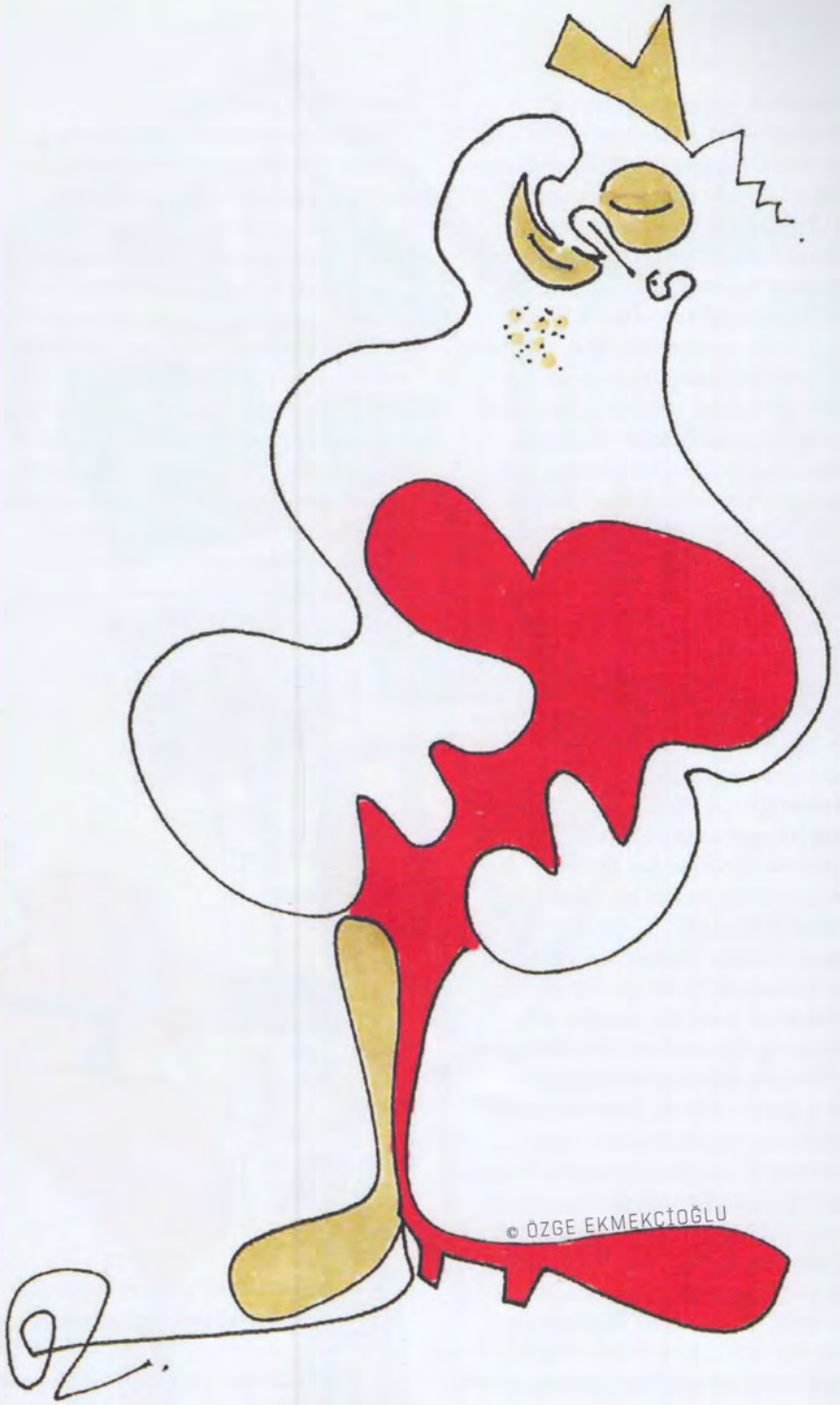
Borderline düzeydeki kişiliklerde dengeler ve anksiyete
Borderline düzeydeki karakterler temel

olarak kendilik ve nesne tasarımlarının bütünlüklü olmaması nedeniyle içsel bir tehdit hissederler. Tamamen iyi ve tamamen kötü iki ayrı parçadan oluşan kendilik ve nesne tasarımları ayrı tutulamadığında ve birine ilişkin algı sürerken diğeri de algılanmaya başladığında anksiyete ortaya çıkar. Kişinin ne olduğuna, nasıl biri olduğuna dair ortaya çıkan kaotik algı bu anksiyetenin temel kaynağıdır. Ancak iyi ve kötü kendilik tasarımlarının birbirinden ayrı tutulabilmesi de kişiyi anksiyeteden korumaya yetmez, çünkü kötü kendilik tasarımlarının içsel değerlendirilmesi de huzursuzluk yaratır. Kendini sevilmeyen, istenmeyen, güvensiz, başarısız ve değersiz biri olarak hissetmek de anksiyete yaratıcı bir durumdur. Borderline karakterlerin en huzurlu ve dengede oldukları hal, iyi kendilik ve nesne tasarımların ruhsal yapıya egemen olduğu ruh halidir. Kendisini sevilen, istenen, yetenekli ve güvenli hissederken, ilişkide olduğu nesneyi de kendisini seven, önemseyen ve değerli biri olarak hisseder. Kötü taraflar tamamen bölünmenin diğer tarafında bilinçten uzak bir alandadır. Borderline karakterler kendilik ve nesne tasarımlarının iyi taraflarını aktif durumda tutabilmek için çok büyük bir çaba sarf ederler ve nesneyi iyi olarak kontrol altında tutmaya çalışırlar. Terk edilmeyi olağanüstü ve çılgınca çabalarla engellemeye çalışmaları ya da nesneyi çeşitli yollarla manipüle edip onları iyi kendilik nesneleri olarak tutmaya zorlamaları bundandır. İyi nesnedeki küçük bir olumsuzluk, bir uzaklaşma eğilimi ya da anlık bir ilgisizlik kıyamet alameti gibi algılanır ve kötü kendilik ve nesne tasarımlarını harekete geçirebilir. İyi ve kötü kendilik tasarımlarının aynı anda ve birbirine yakın algılanmaları ya da kısa aralıklarla ortaya çıkmaları daha yoğun bir anksiyete yaratır. Kötü tasarımların ve kötü nesne ilişkilerinin ruhsal yapıya egemen olmaları daha karamsar ve kötücül bir ruh hali yaratsa da daha az anksiyeteye neden olurlar. Bu durumda egemen duygulanım öfke ve düşmanlıktır.

Borderline kişilik örgütlenmesi gösteren diğer kişilik tiplerinde

1. Şizoid: Bir anksiyeteden yoksunmuş gibi görünen şizoidlerde temel anksiyete kaynağı birbiriyle çelişik gibi görünen iki temel tehdittir. Bir yandan insanları kaybedecekleri endişesi varken diğer yandan insanlar tarafından işgal edilmekle ilgili endişe duyarlar. Ne tarafa gitseler olmaz ve adeta donakalmış gibidirler. Bu kişiler karşınızda tam olarak bulunmadıkları izlenimi bırakırlar. Bedensel olarak oradadırlar, sizinle konuşabilirler ama sanki duygusal olarak uzak bir âlemde gibidirler. Ulaşılmazlık, erişemezlik duyguları uyandırırlar. Dış dünyaya ve insanlara yatırım yapılamaması sonucunda dış ilişkiler boşalmış gibidir. Hasta kendi iç dünyası içinde yitmiş gibidir. Bilinçli ben iç ve dış dünya arasında asılı kalmış ve bu iki dünyayla da gerçek bir ilişki içinde değilmiş gibidir. Etki alanı dışında kalmak ve duyguya kapılmamak üzere coşkusal ve itkisel bir durağanlık buyruğu vermiştir (4).

Kişi kendi sevgi nesnesine sahip olmak konusunda öylesine kuşkuludur ki, onu



içine alarak, yutarak, bir parçası haline getirerek güvenceye almak için umutsuz bir özlem duyar. "İnsanlardan ılımlı taleplerde bulunamamaktan korktuğum için hiçbir talepte bulunamıyorum." Herkesi yutmak ve bu şekilde herkesi yitirmek öylesine korku yaratır ki, tüm dış ilişkilerden genel olarak geri çekilme yoluna sapılır. Dışa vurulamayacak kadar tehlikeli olarak hissedilen sevginin gerçek zıddı kayıtsızlığa sığınmaktır. "Kimseyi isteme, hiçbir talepte bulunma, tüm dış ilişkileri ortadan kaldır, uzak, soğuk, ilgisiz kal, hiçbir şey duygularını harekete geçirmesin!" Geri çekilen libido içe yöneltilir, içe dönük hale gelir. Dışarıdaki ve bilinçteki her şey boş ve anlamsız görünür (4).

Öte yandan şizoid, çok duyarlıdır ve çabucak istenmediği duygusuna kapılır, çünkü kendi iç dünyasında hep terk edilir. Arzu duyduğu bu terk edicilerle karşılaştığında, önce abartılı bir açlık hisseder, sonra açlığını yadsır, az yemek yer, insanlardan uzaklaşarak sonunda içe dönük olur ve dünyadan tümüyle kopar (4).

Güven duyulan meme istendiği kadar emilip doyunca bırakılabilir; yeniden gereksinim duyulduğunda yerinde bulunacağı bilinmektedir. İstendiğinde verilmeyen meme ise verildiğinde bile doyurucu olmaz, çünkü daha gereksinim karşılanmadan çekilip alınabilir. Bu da memeyi sadece emerek değil, yutarak, bütünüyle içine alarak güvence altına almaya yönelik umutsuz bir açlık itkisi oluşturur. Bu aç, obur, yutucu, içe alıcı tutum, gerçek dışsal nesnenin yitirilmesine ilişkin derin korkulara yol açar. Böylece sevgi nesnelerini kurutup tüketmekten ve sonuçta yitirmekten korkar. Sevgisinin yıkıcılığından dolayı sevmekten korkar. Tüm yakın ilişkiler yemek yeme ve yutma biçiminde duyumsanır ve göze alınamayacak kadar tehlikelidir. Böylece geri çekilerek, kopuk, uzak bir insan haline gelir (4).

Hastalarda nesnelere yönelik yutucu gereksinim duygusundan kaynaklanan korkulara paralel olarak başkaları tarafından yutulma korkusu da vardır. Bu yüzden kapalı yerlerden korkarlar, kısıtlanmışlık, boğulmuşluk duyguları yaşarlar. Bağımsızlıklarını kazanmak için nesne ilişkilerinden ya da bunların yakınlaşmasından kaçarlar (4).

Sonuç olarak gerçek duyguların karıştığı herhangi bir ilişki hemen derinlerde hissedilir ve bilinçdışında bir karşılıklı yutma olarak algılanır. Böylesine yoğun bir kaygının sonunda bağımsızlığın hatta kendiliğin kaybını önlemek için tüm ilişkilerden geri çekilmekten başka çare yoktur. İlişkiler girilmeyecek kadar tehlikelidir (4).

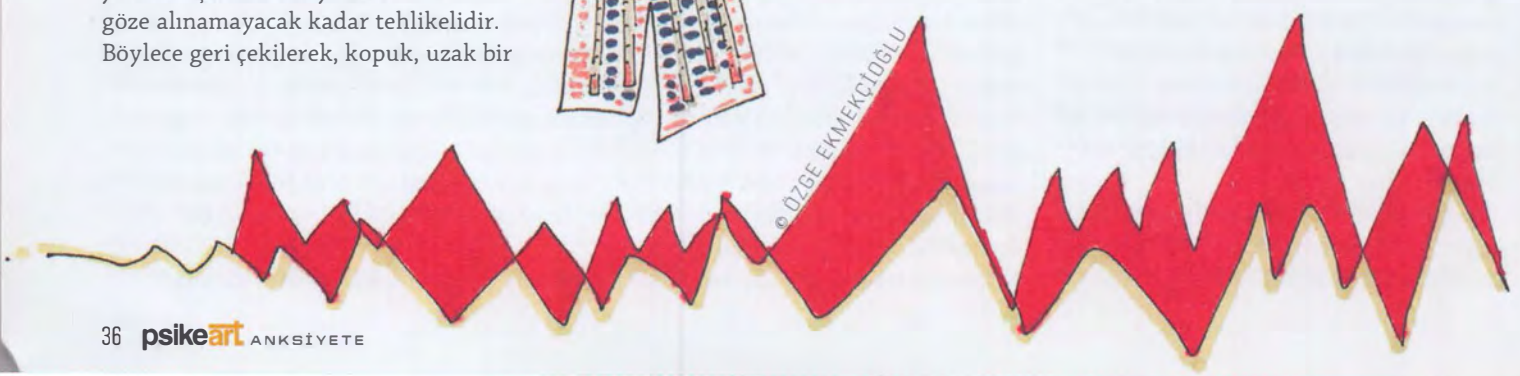
Nesnelerden tümüyle çekilerek elde edilmeye çalışılan güven, boşlukta yitip gitme şeklindeki en şiddetli ve nihai korkulara kapılmaktan başka bir işe yaramaz.

2. Paranoidler ve şizotipaller genel olarak kolay fark edilen bir anksiyete ve tedirginlik içindedirler. Paranoidleri ve şizotipalleri tehdit eden temel şey, başka insanlardan gelecek zarar gibi görünür. Başkalarının kendilerini aldatacağına, kandıracağına, suistimal edeceğine veya küçümseyip alay edeceğine dair sürekli bir tedirginlik hisseder ve insanlara güvenemezler. Yüzeysel bir değerlendirme ile temel korkuları bunlar görülse de aslında dışarı yansıttıkları bu "kötü" şeylerin kendilerinde olduğunu fark etmekten, foyalarının meydana çıkmasından korkarlar. Kendi içlerindeki kötülüklerle yüzleşmemek için onları sürekli dışarıya yansıtmak, başkalarını suçlamak, onlarda aynı şeyleri bulup, onlara karşı mücadele etmek zorundadırlar. Paranoidler bu tutumlarından dolayı daha tartışmacı, alıngan ve kavgacı tutumlar alırlarken, şizotipaller kendi yansıttıkları kötülüklerden dolayı başkalarından korkarlar.

3. Narsisistik karakterlerde temel anksiyete kaynağı itibarlarını yitirme korkusudur. Başka insanlar üzerinde iyi etkiler bırakmak için çabalarlar. Başkaları kendisine saygı duydukça, kendisi de özsaygısını artırıp koruyabilmektedir. Özsaygısı tamamen başkalarının kendisini nasıl değerlendirdiğine bağlı olduğundan, başkalarının kendisi hakkında olumsuz düşünme ihtimali büyük bir endişe kaynağıdır.

Narsisistik daha derindeki değersiz





ve önemsiz kendilik tasarımını bilinçdışında tuttuğu sürece, bu tasarıma ilişkin algılar bilince yaklaşmadığı sürece huzurludur. Dışarıdan beğenildiği ve kendisine saygı duyulduğuna dair veri geldikçe kendisini iyi hissetmeye devam edebilir. Ancak bu olumlu veriler kesildiğinde ya da tam tersine olumsuz veriler geldiğinde bu denge tehdit altında kalacağından büyük bir anksiyete ve çoğunlukla da eşzamanlı olarak bu anksiyeteye neden olan kaynaklara karşı büyük bir öfke ortaya çıkar.

Hemen her mail grubunda görülebilen kendisinin ne kadar önemli, başkalarının ne kadar yetersiz olduğuna dair sürekli mail'ler atan kişi örneklerinde olduğu gibi, narsisistikler itibarlarını, dolayısıyla da kendilik saygılarını koruyabilmek için sürekli iki şey yapmak zorundadırlar: 1) ne kadar değerli ve önemli biri olduklarına dair veri toplamak, bu verileri başkalarına sunmak ve onların kabulünü sağlamak 2) başkalarının, özellikle kendi alanındaki diğer kişilerin ne kadar çok kusuru, kabahati olduğuna ve aslında kendisinden değersiz olduklarına dair veri toplayarak kendisine ve başkalarına bunu sunup kabul edilmesini sağlamak.

4. Antisosyal karakterlerin iyi yapılanmış bir üst benlikleri olmadığı için, içsel çatışmalara bağlı anksiyeteden çok, beklentileri ve ihtiyaçları ile ilgili engellenmelerden dolayı sıkıntı yaşamalarına daha sık rastlanır. Sıklıkla arzuları ile dış gerçeklik arasında sıkışmaya bağlı anksiyete yaşarlar. Kendilerini kontrol etmek ve engellemek zorunluluğu ile arzuları arasında sıkışırlar. Nevrotik düzeyde bulunan insanlardaki çatışma daha çok arzuların üst benlikçe ahlaki açıdan uygun bulunmamasına bağlı iken, antisosyallerde engellenmenin kaynağı dış dünyanın tehdidi, yasalar ya da başlarının belaya girme ihtimalidir. Yani bir antisosyal çok beğendiği bir eşyayı insanlardan zor kullanarak almıyorsa, bunun nedeni böyle bir şeye hakkının olmadığını ve bunun adil olmadığını düşünmesi değil, böyle yaparsa ya dayak yiyebileceği ya da hapse girebileceği kaygısıdır.



5. Histrionik karakterler ruhsal dengelerini dışarıdan aldıkları ilgi ve arzulanma ile sağlarlar. Histrioniklerin oksijeni ilgi, özellikle de cinsel ilgidir. Daha kolay elde edildiği ve dozu da başka türlü ilgilere göre daha yoğun olduğu için, ilgi temin etmek için cinselliği kullanırlar. Kendilerini iyi hissetmeleri, beğenilmeleri ve arzulanmalarına bağlıdır. Dolayısıyla histrioniklerde anksiyete uyandıran şey, beğenilmeme ve ilgi çekmeme olasılıklarıdır. Herhangi bir ortamda ilgiden yoksun kaldıklarında, kendisiyle kimse ilgilenmediğinde çok hızlı bir şekilde anksiyete içine girerler. Bazen bu durumun yarattığı anksiyetenin bir anksiyete nöbetine dönüşmesi, konversiyon geçirmelerine, bayılmalarına ve böylelikle de ihtiyaç duydukları ilgiyi sağlamaya yarar.

Kaynaklar

Freud, S., *Psikopatoloji*, çev. H. Atalay, Payel Yayınları, Freud Kitaplığı:11, İstanbul, 1999

Rank, O., *Doğum Travması*, çev. S. Yücesoy, Metis Yayınları, İstanbul, 2001

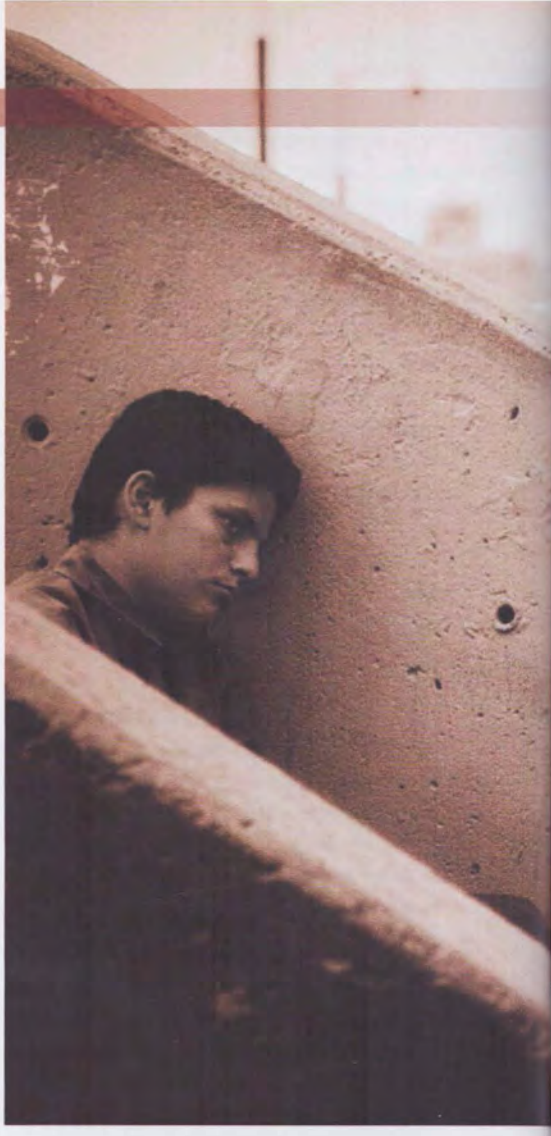
Beck, A.T., Emery, G., *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, çev. V. Öztürk, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2006

Guntrip, H., *Şizoid Görüngü*, çev. H. Doğan, Metis Yayınları, İstanbul, 2003

Kemal SAVAR

Varoluş ve endişe

Seçmediğimiz bir dünyaya fırlatıldık. Seçimler yapmak zorundayız, sonuçlar kesin değil ve bazı seçenekleri reddetmemiz gerek. Hayat kaçınılmaz bir biçimde ölüme doğru gidiyor. (...) İnsan ölümü hep bir endişe olarak içinde gezdirir.



Endişe (bunaltı/angst/anksiyete) bizi cesarete yöneltir, çünkü diğer seçenek umutsuzluktur. Cesaret anksiyeteyi üstlenerek, umutsuzluğa direnir. Anksiyete semptomları, bildiğimiz dilin kelimelerinden daha gizli, daha güzel bir dilde konuşur. Hayatın erken dönemlerinde karşılaştığımız yoğun tehdit ve güvensizlikler bizi anksiyeteye daha duyarlı hale getirebilir. Ancak bütün bunlar, insanda zaten var olan, hayata daha endişeli bir biçimde tepki verme eğilimini besler.

Varoluşçu Psikoterapinin temel ilkeleri şunlardır:

1. Seçmediğimiz bir dünyaya fırlatıldık.
2. Seçimler yapmak zorundayız, sonuçlar kesin değil ve bazı seçenekleri reddetmemiz gerek.
3. Hayat kaçınılmaz bir biçimde ölüme doğru gidiyor.

Unheimlich/Rahatsızlık kavramı varoluşçu terapide şu şekilde özetlenir:

- Bu dünyaya fırlatılmış olmaya anksiyeteyle tepki veriyor değiliz.
- Anksiyeteyle bu fırlatılmışlığı fark ediyoruz.
- Anksiyete bizi çevreleyen sahte emniyetlerden sıyrılmamızı sağlıyor.
- Varlık ve yokluk, sahicilik ve sahici olmama arasında seçim yapmamız gereken zamanları gösteriyor.

Rollo May endişeyi şu şekilde ele alır;

- Anksiyete varlığın merkezine karşı bir tehdittir: Yokluğun tehdidinin hissedildiği bir tecrübe.
- Kişinin varlığı için temel saydığı değerlere yönelik bir tehdit endişeyi tetikleyebilir.
- Anksiyete, benim kim olduğum bilgisinin temellerini sarsar.
- Anksiyeteden kaçınmak için çoğu zaman kayıtsızlığa düşer, sorumluluk ve duyarlıklarımızı askıya alırız.

Varoluşçu Psikoterapi;

- Terapi, iyileştirmek değil hayatın yaralarıyla cesurca yüzleşmektir.
- Therapeuo: Hizmet etmek.
- Terapi: Bir bilinç çağrısı.
- Kişinin kendi içinde saklı olanı açığa çıkarması önemlidir.

Paul Tillich'e göre anksiyete, "varlığın muhtemel bir yokluğun farkına varmasıdır" ve anksiyete kaçınılmaz ve yok edilemezdir. Görüşleri aşağıdaki maddeler halinde özetlenebilir:

- Ancak belirli sınırlar dahilinde özgürüz.
- Öleceğiz ve ölüm saatimizi bilmiyoruz.
- Anksiyete bize varlığın çelişkili doğasını ifşa eder: Özgürlük ve ölümlülüğün getirdiği ihtimallerin gerilimine atar.
- Anksiyete çatışma içerir: Korktuğumuzu arzularız da.
- Anksiyete öğretir: Kabullenirsek, imkânlarımızı gerçekleştirebiliriz. Anksiyete bizi sahte emniyet bağlarından kurtarır ve daha sahici bir hayat yaşamamızı sağlar.

Paul Tillich'e göre;
Varlığa yönelik tehditleri sadece onların kaçınılmazlığıyla yüzleşerek aşabiliriz. İnanmakla, kaçınılmaz olana teslim oluruz. Kendimizi bizden daha büyük, daha yüce

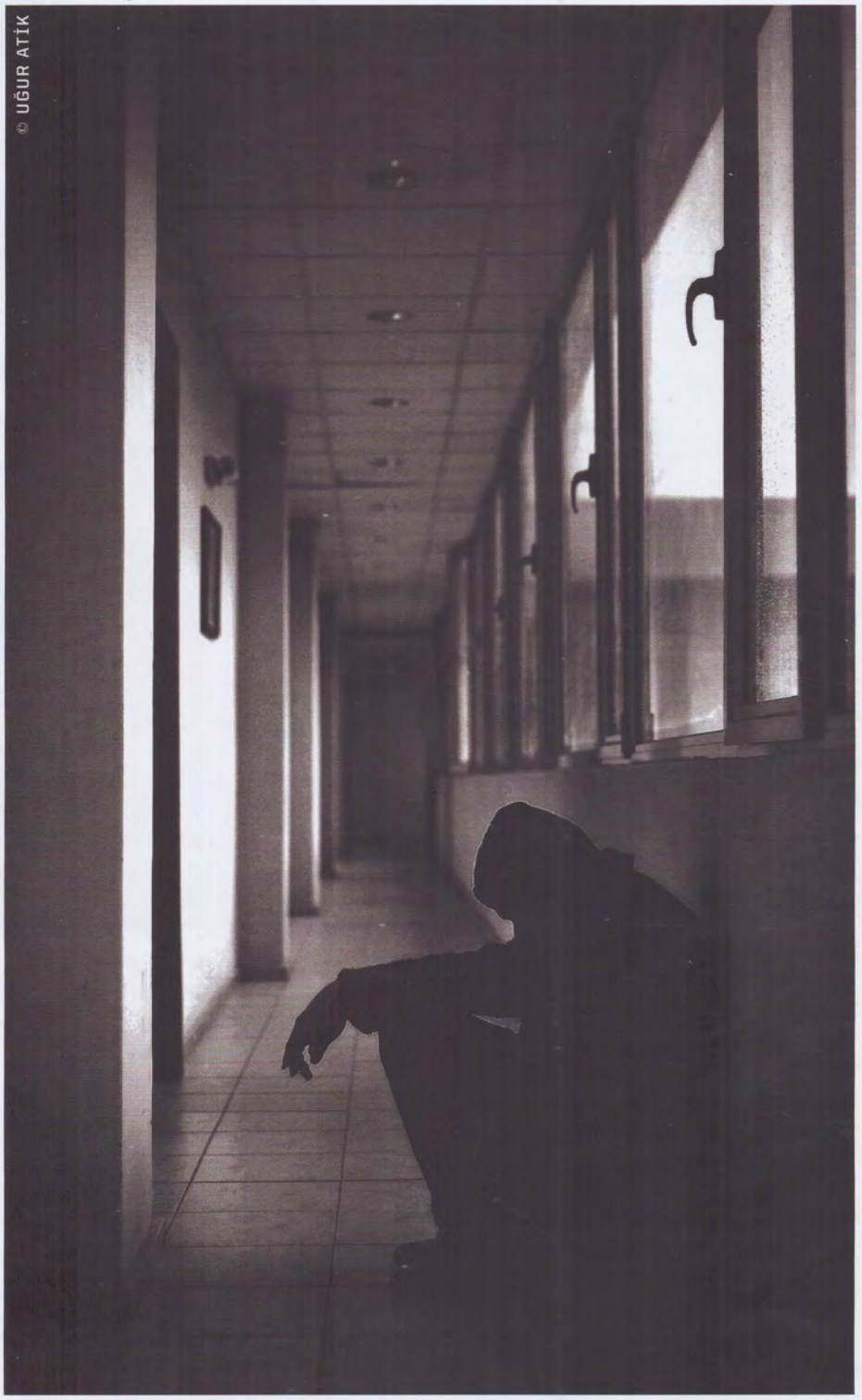


olanın ellerine teslim ederiz. Mutlak olana teslim olmakla kesinliğe duyduğumuz ihtiyaç azalır. Tanrı'nın mutlak yetkesine teslim olmakla endişemizi bir esrar ve hayret duygusuna tahvil ederiz. İnsan iradesi ve çabası aşkın güce teslim olmakladır ki endişenin ıstırabından kurtulur.

Martin Buber'e göre, insan sadece onurlu bir şekilde ıstırap çekerse hayatın bir anlamı olur. Ancak cesursa ıstırap çekebilenler, hayatın derinliliğine, yoğunluğuna vakıf olabilir. Kişisel sorumluluğun olduğu yerde o sorumluluğun yerine getirilememesinden doğan bir suçluluk vardır. Varoluşsal suç, insan dünyaya meşru bir cevap üretemediğinde ortaya çıkar. (Buber, 1974) Kierkegaard'ın felsefi takma adı Johannes Climacus'a göre kendimizi kandırmaktan ancak hayatlarımızı seçme yeteneğimiz üzerine inşa etmekle kurtulabiliriz. Hayat ancak onun dışında bir şey tarafından anlama kavuşturulabilir; çünkü ancak onun dışında bir şeye hayatımı bağlayabilirim. Ancak "Mutlak İyi"ye bağlanmakla sonlu iyiliklerin önemi azalır ve varoluşun sorusuna cevap verebiliriz. Bu "Mutlak İyi" Climacus'a göre Tanrı'nın diğer adıdır ve varoluşumuzun her anını anlamlandırmak için hayatlarımızı bir bütün olarak Tanrı'yla irtibatlandırmamız gerekir.

Kierkegaard ve Mevlana'nın yolları bu kavşakta kesişir. "Mutlak İyi"den ayrı düşüş, Mevlana'da bambaşka biçimlerde ifadesini bulur. Mevlana'ya göre, ney insan ruhunun metaforudur. Ayrılığın feryadı: İnsan ruhunun "Asl"ından ayrılığıdır. Ney ayrılık acısıyla inler ve evi özler, Sevgili'ye kavuşmak için gün sayar. İnsan ruhu hep özleyiş, bir ayrılık duygusu içindedir. Hayatın içinde kayıp, ayrılık, keder veya pişmanlık olabilir; mühim olan kişinin bunlara nasıl direndiği, ıstıraba nasıl katlandığı ve her kayıptan ne kazandığıdır. Aşkın yolculuk, bedensel ve manevi benliğin manevi sınırlarını aşar; sınırların yok olduğu, kişisel kimliğin kaybolduğu, kişinin arzu nesnesiyle sınırlarını yitirdiği bir birlik halini simgeler. Ney, kalplerdeki varoluşsal boşluğu yankılar ve feryadıyla teselli ve ümit sunar. Mesnevi, Tanrı'dan ayrı düşmenin yarattığı ayrılık anksiyetesinin eşsiz alegorisini içeren dizelerle açılır:

Dinle ney'den duy neler söyler sana,
Sızlanır hep ayrılıklardan yana:
Kestiler sazlık içinden, der, beni;
Dinler, ağlar: Hem kadın, hem er beni.
Göğsü, göz göz ayrılık delsin de bir,
Sen o gün benden işit özlem nedir.
Her kim aslından uzak düşsün: Arar;
"Asl"a dönmekçin bir uygun gün arar.


© UĞUR ATİK

Anksiyete deneyimi kişiyi uyarabilir, yaşıyor olduğumuz ve çevremizdeki varlıklarla ilişkili olduğumuz bilincini sağlayabilir. Bunu da ancak bu deneyimden yepyeni bir anlam çıkarıp bu anlamı sahiplenebilirsek elde ederiz. Yeni bir anlam çıkaramadığımızda, anksiyeteyi tahripkâr ve varlığa bir tehdit olarak yaşarız. Varoluşçu terapi, hayatı olduğundan daha iyi kılmaya çalışmaz. Anksiyeteyi dindirmeye çalışmak yerine, danışanlardan, onunla yüzleşecek cesareti göstermelerini ister. Danışanına, incinebilirlik ve kısıtlamalarının ne olduğuna dair yardımcı olmaya çalışır. Danışanın kendisini kandırmasını önlemek, hayatı bütün meydan okuma ve karmaşıklığı içinde kabullenmesini sağlamak ister. İnsan ölümü hep bir endişe olarak içinde gezdirir.

Ölüm Anksiyetesi şu şekilde özetlenebilir:

- Dünyada evinde olamamak.
- Kimse bizim yerimize ölemez.
- Kimse bizi nihai olarak ölümden kurtaramaz.
- Ölüm her durumda benimdir.
- Ölüm paylaşılmaz, ayrı, tek bir deneyimdir: Her varlık sadece kendi ölümünü ölür.
- Varlık ölüme akar, ölüm yönelimlidir.

Hepimiz ölümden saklanmak isteriz. Ona doğrudan bakmaya korkarız. Ölümden Saklanma Yolları şunlardır:

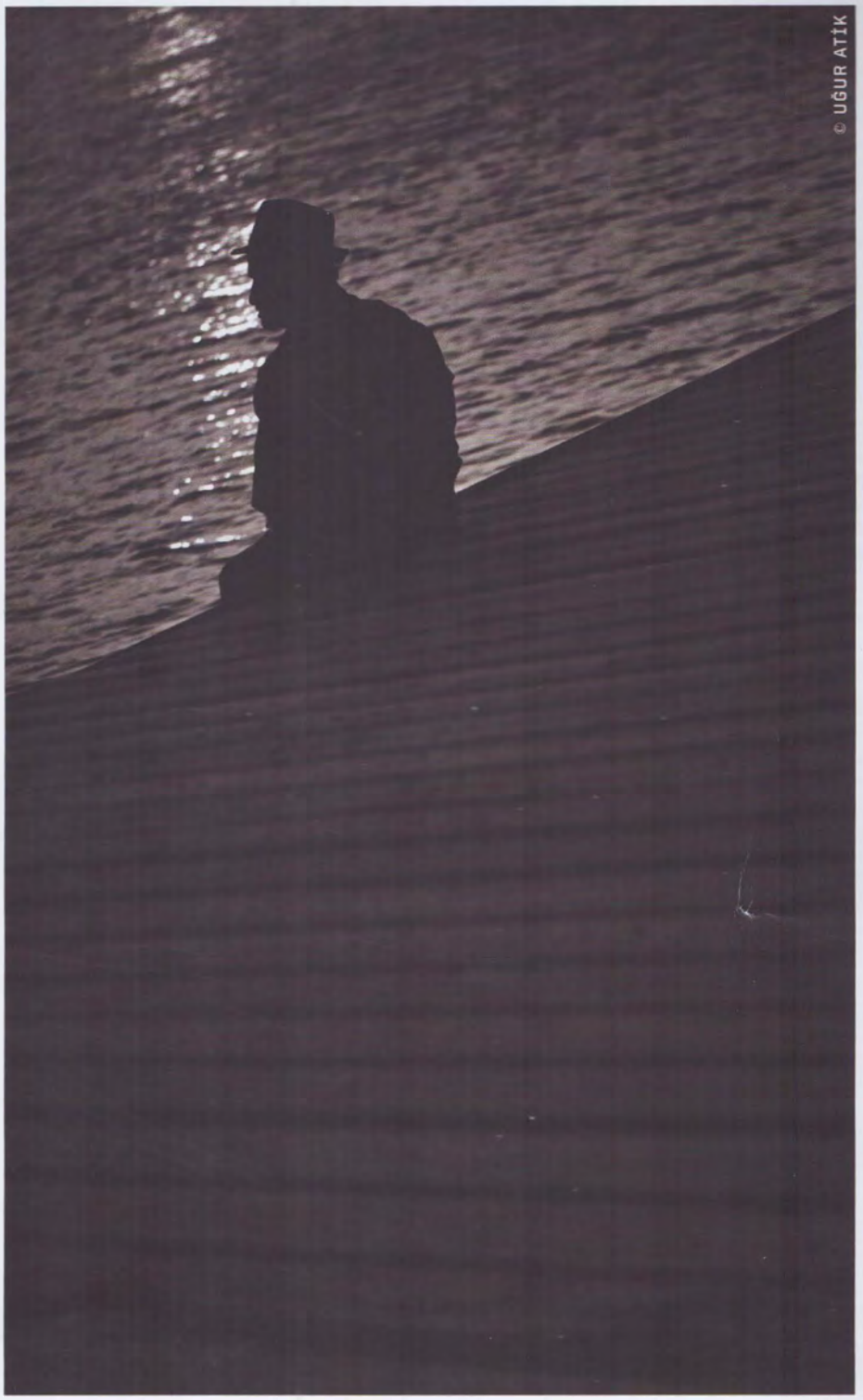
- Ölüm bize uzak görünür.
- Öldüğümüzde nasıl olsa orada olmayacağızdır.
- Ölümü uzun ve derin bir uyku olarak görmek.
- Manevi ölümsüzlüğe inanmak (reenkarnasyon).
- "Seküler ölümsüzlük" peşinde ölümlerimizi aşacak bir şeyler geride bırakmak: Çocuklarımız, bir sanat eseri veya kitap gibi...

Ölüm farkındalığı derin bir biçimde hayatı besler. Bizi hayatın her alanını değerlendirmeye iter. Ölümü dikkate almak, bizim için varlığı da dikkate almaktır. Heidegger'e göre, "Ölüm yönelimli bir varlık olduğumuzun idraki; hayatlarımıza bir mana, bir duygu ve yönelim katar".

Tek bir başlık altında incelenemeyecek olan anksiyetenin, doğal bir süreç dahilinde ve varoluşun bir parçası olarak gelişen kısmı olan normal anksiyete, onu yaşamak cesaretini gösterebilen kişide daha az hissedilmeye başlar. Kişi normal anksiyeteyi tattıkça ve onu felaketleştirmeden, yaşamının bir parçası olarak gördükçe duygusal savruluşları giderek azalacaktır. Öte yandan umutsuzluk hisleriyle dolan ve normal anksiyeteyi yaşamak cesaretini gösteremeyen kişi, nevrotik anksiyeteyi ve dolayısıyla psikopatolojiyi yaşamak zorunda kalacaktır. Ne yazık ki bu ikinci yolda nevrotik anksiyetenin

giderek arttığı görülmektedir. Normal anksiyetenin, hayatın en temel gerçekliğine ve tehdidine karşı verilen duygusal bir tepki olduğu düşünülünce şunu anlayabiliriz; varoluşsal endişeler ve ölüm korkusu, normal anksiyetenin oluşmasına sebep olan bilişsel uyaranlardır. Yok olacağını bilmek, özellikle yok oluşu yakından gözlemlemek, sevdiklerinin ölümüyle birlikte yahut kendi yok olabilme ihtimalini hatırlatan travmatik bir olay yaşamak, bu normal anksiyeteyi tetikleyecektir. Gerçeği kabul etme cesaretini göstermek ve normal anksiyeteyi yaşamak kararını vermek, sonuçta kaçınılmaz bir olayın kabulüdür ve bilişsel olarak normalleştirilmesi de olacaktır. Oysa varoluşsal anksiyeteden kaçınmak için nevrotik anksiyete geliştirmek, aslında ünlü bir düşünürün de dediği gibi, yokluktan kaçmak için varlığı inkâr etmekten başka bir şey değildir.

Peki varoluşsal anksiyete herkes için mi bu derecede rahatsız edicidir? Onun kaynağının, hayatın bir gün muhakkak sonlanacağı bilgisinden gelmesi, hiçbir insanın normal anksiyeteyi, onunla karşılaştığı o ilk anda yaşamak için ikna olmasını sağlamaz. Yokluk, hiçlik, onu ilk defa fark eden her kişi için oldukça rahatsız edicidir. Henüz çok küçük yaşta kavramaya başladığımız bu kavramlar, aslında çocukluk çağımızda bizler için başlı başına travmatik birer neden olarak sayılabilirler. Yalom, henüz dil gelişimi yeni yeni başlayan bir çocuğun aslında ölmek, yok olmak ile ilgili bazı fikirler edinmeye başladığını ve normal anksiyeteyi henüz hayatın bu çok erken yaşlarında tattığını belirtir. Bir akrabanın ölümü, bir evcil hayvanın ölümü, daha kötüsü bir arkadaşın ve hatta bir ebeveynin ölümü, bize ölmek ve yok olmak endişesini ne yazık ki hediye eder. Ancak bu endişenin (normal anksiyete) hayatın ayrılmaz bir parçası olması sebebiyle yine de onu yaşamak cesaretini göstermekten başka çıkış yolumuz olmayacağını ilerleyen yıllarda anlayabiliriz. Çocuğun, yahut çocukluk döneminde bu aydınlanma deneyimlerini yaşayamayan yetişkinin normal anksiyete ile karşılaşana kadar


© UĞUR ATİK

varlığından son derece haz aldığı güvenlik duygusu, artık tehlike altındadır. Hayatta bundan sonra önüne geçilemeyecek, karşı konulamayacak bir yok oluş tehlikesi varlığımızın göreceliğini hatırlatmaktadır. Güvenlik hisleri giderek zayıflar. Şayet varoluş anksiyetesinin kabulü ve yaşanması ile birlikte kişisel değişim ve gelişim aşaması başlıyor ise bu güvenlik duygusu sağlam temeller üzerinde yeniden ve hatta eskisinden iyi bir şekilde yapılandırılabilir. Bu defa güvenlik hissi, hiçbir şeyin, hiç kimsenin sonsuza dek güvende olamayacağı bilgisi üzerine kurulu olduğundan, mümkün olmayan amaçlar için uğraşmak ve daha büyük, nevrotik



anksiyetelerle baş etmek gereksinimi kalmaz. Aksi takdirde ise, yani kişi varoluşsal endişesini reddetmekte ve sarsılan güvenlik duygusunu onarmak için, varoluşsal endişeyi yaşamak yerine, hiçliği-yokluğu inkâr etmek yolunu seçmekte ise derinlerde bir yerde suçluluk hissiyle de dolar. Kişinin kendisine karşı söylediği yalan, varoluşsal anksiyeteyi inkâr, onda kendi başa çıkabilme gücünü küçük gördüğü için bir suçluluk uyandıracaktır. Güvenliği geçici olarak sağlama yollarını deneyen ve nevrotik anksiyeteden mustarip olan kişi, artık omuzlarına bir de suçluluk ve özgüven eksikliği yüklerini de koymuştur. Birincil anksiyete olarak ölüm anksiyetesi her zaman kendisini apaçık bir şekilde belli etmez. Danışanlar çoğunlukla farkında olmadıkları yahut bastırdıkları ölüm anksiyetesini ikincil bir anksiyeteye çevirmişlerdir. Bu ikincil anksiyete kişi için daha az toksik olmakla birlikte kişinin ölüm anksiyetesi gibi görmekten şiddetle kaçınacağı bir anksiyete değildir. Sosyal fobi, spesifik fobi, agorafobi, obsesif-kompulsif bozukluk, panik atak gibi endişe rahatsızlıkları başta olmak üzere, depresyon ve distimi gibi duygu durum bozuklukları da ikincil endişeler veya bu ikincil endişelere verilen reaksiyonlar olarak görülebilir. Danışan, derinde ölüm endişesine karşı bir savunma aracı olarak kullandığı bu yeni psikopatolojilerden mustarip olarak yahut zaman zaman da direkt birincil endişe olan ölüm endişesinin farkındalığıyla yardım almaya gelebilir.

Heidegger, varoluşun iki halinden bahsederken, varoluş gerçekliğini unutarak yaşamanın kişinin kendi ölümünün kesinliği ve gerçekliğiyle yüzleşmekten endişe duymasıyla başladığını belirtir. Sonlu bir yaşamın korkutucu varlığı kişinin günlük yaşama ve bu günlük yaşamın olağan ritüellerine daha çok kaptırmasına sebep olur. Varlığının yegâne temeli olarak kabul ettiği fiziksel birliğini tehlikede hisseden insan, ölüm anksiyetesini aşmak için günlük ritüellerine sıkı sıkıya bağlı kalır. En ince detaylarına kadar programlamaya çalıştığı tatilleri, iş gezileri, akademik programı, kısacası hayatı kişide kontrol edebilme yetisinin bir nevi garantisi gibidir. Kendisine varoluşunun sağlamlığını hatırlatacak ve ölüm endişesini unutturacak her türlü aktiviteye kendisini fazlasıyla bağlayan insan, ne yazık ki bu kompulsif varoluş biçimiyle yaşadığı anksiyeteyi gerçekte aşağı çekemeyecek, hatta aksine daha da çoğaltacaktır.
Yalom, derinde yatan ve günlük hayat içerisinde bastırmaya çalıştığımız ölüm anksiyetesini su üstüne çıkarabilecek

derecede travmatik ve aydınlatıcı bir olayın, varoluşsal farkındalığı artırdığını, bunun da kişisel birçok gelişimin öncüsü olduğunu belirtir. Yokluğun kabulü, varlığı anlamlı kılmaktadır. Freud'un sözlerine dayanarak yaptığı açıklamasında Yalom, haz alabilme yetisinin yaşanan deneyim karşısındaki engellerin büyüklüğüyle orantılı olduğunu, bu sebeple varoluşsal olarak en büyük engel olan ölümün, kişinin onu kabulüyle daha büyük yaşamsal hazlar verdiğini belirtir. Yokluğun kesinliğini ve yok oluş zamanının meçhullüğünü kabul etmek kişide yukarıda sıralanan olumlu değişikliklerin yaşanmasına vesile olacaktır. Bu açıdan bakıldığında anksiyete, gerek birincil ölüm anksiyetesi gerek de ikincil anksiyeteler olarak, kişinin önündeki en büyük engellerden biridir. Genel kabul, endişe duygusunun kişiyi hayatta tutacak bir duygu olduğu yönünde olsa da günümüze dek anksiyete, psikopatolojinin kaynağı gibi görülmüştür. Özellikle postmodern kültürde yegâne amacın daha fazla haz almak, endişeden, üzüntüden ve sorumluluktan mümkün olduğunca uzaklaşmak olduğu düşünüldüğünde, günümüzde varoluş gerçekliğini unutarak yaşama halinin neden bu derece yoğun olduğu anlaşılabilir. Yoklukla yüzleşmekten kaçış o derece keskindir ki, artık sadece birincil anksiyeteyi değil, onun kişi tarafından kaldırılabilecek yeni formlarını, ikincil anksiyeteleri de yaşamak fazlasıyla ağır birer yük haline gelmiştir.

Kendi varlığının biricikliğine inanan kişi anksiyete ile baş edebilmek için, ona varoluşunun tekdüzeliğini ve sıradanlığını hatırlatan uyaranlardan -yani diğer insanlardan- kendisini farklı görür. Benliğini yücelterek varoluşunu güçlendirdiğini ve yokluğa karşı bir zafer kazandığını düşünür. Farklı olduğu yönündeki düşüncesi sayesinde anksiyeteden uzaklaşarak aslında en ilkel savunma mekanizmalarından birini kullanır; inkâr, sadece varlığın mutlak yoklukla bir olduğunu reddetmek değildir. İnkâr artık daha da gerçek dışı bir gidişata sebep olmaktadır; anksiyete uyandırıcı hiçbir deneyim, kendini yücelten, biricikleştiren kişinin yaşayabileceği bir deneyim olamaz. O, kendisine inşa ettiği güvenli surlar içerisinde, diğer insanların başlarına gelebilecek felaketlerden çok uzakta ve güvende olduğunu düşünerek endişesini bastırmaya çalışırken, aslında yokluğun kabulüyle özgürleşeceğini fark etmez. Kendisini güvende tutmaya çalıştığı biriciklik surları içerisinde aslında fark etmediği bir hapis hayatı da yaşamaktadır.

Biricikleşme, kendini ötekinden ayırarak, ötekinde gördüğü eksiklikleri ve sınırlamaları kendisinde yok olarak farz etme, kişinin zihni bir illüzyona kendini kaptırarak yaşamasından başka bir şey değildir. Güvenlik hissi tehlikede olan kişi, yeni olaya adapte olmakla ilgili şüpheler duyduğunda, derinde yatan özgüven eksikliğini gidermek için biricikliğini ilan eder. Kendisini sınırlamalardan ve eksikliklerden yoksun olarak farz ederek, ne karşısına çıkan bu yenilenme, değişme ihtimaline değer verir ne de kendisindeki eksikliği hatırlatan ötekine. Peşinde koştuğu ancak bir türlü bulamadığı mutlak güven hissini sağlamak için, kendi "mutlak kesinliği" ile yine kendisini "mutlak mükemmel" olarak ilan eder. Bunun apaçık bir nedeni, muhtemelen mutlak mükemmelliği oturtabileceği bir öteki yahut bir değerler bütünü ya da anlamlandırma yapısı olmamasıdır. Mutlak mükemmellik, kendi biricikliğini ilan eden kişi için büyük bir kalkandır zira bu mükemmelliği bozabilecek en büyük tehlike yok oluşun, yani ölümün kendisidir. Çaresiz bir çabayla kişi aslında yoğun varoluş anksiyetesi ile baş edebilmek için çabalamaktadır. Bir gün geleceğini hissettiği ve kendisinde var olan tüm sınırları, eksikleri hatırlatan "mutlak yokluk"a karşı elinde sadece mutlak mükemmeliyeti tutmaya çalışır. Yani amaçladığı ve ulaşamadığı her üç mutlakiyet arzusunun karşısında görmek istemediği ama üstüne gelmekte direnen mutlak yokluğa karşı bildiği tek yöntemle çabalar.

Varoluşsal anksiyete ile başa çıkmak için kendisine kurtarıcı bir figür seçmek, aslında birçok inanç sisteminde sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. İnanç sistemlerinin merkezinde genellikle doğaüstü güçleri olan, mutlak kesinlik, mutlak güvenlik ve mutlak mükemmeliyet sahibi bir yaratıcı bulunmakla birlikte bazı durumlarda bu yaratıcının yerini yine aynı mutlak kesinlik, mükemmeliyet ve güvenliği sunan doğaüstü kanunlar bütünü alır. Varoluşsal anksiyeteyi azaltabilmede kısmen etkili olabilen bu yol, kişinin her şeye rağmen kendi yok oluşunun kesinliğini ve varoluşunun göreceliğini tam olarak fark edemediği durumlarda amacının tam zıttı şekilde işleyebilir. Birliktelik, bir müddet sonra asıl amaç haline dönüşebilir ve sadece bu ilişkinin bitmesi, yahut kişi tarafından idealize edilmiş varlığın kişiyi sevmemesi, terk etmesi ihtimali bile yeni bir çeşit anksiyetenin var olmasına sebep olabilir. Yalnız kalma korkusu, bağımlılığı sürdürmek isteme ve sorumluluktan kaçma davranışları bu sebeple görülmektedir.

Ben şimdi sizlerle paylaşacağım şu şiiri, Hafız'ın asırlar öncesinden yankılanan bu sesini, bir terapi olarak görüyor ve tavsiye ediyorum;

Kaybolan Yusuf döner Kenan'a bir gün; gam yeme
Gör şu mahzun ev olur tekrar gülistan; gam yeme
Ey gönül, işler düzensizlikten elbet kurtulur,
Dertliler kalmaz perişan böyle her an; gam yeme
Gerçi birkaç gün felek sapmış gider, hep ters yöne
Her zaman arzuna dönmez çünki devran; gam yeme
Bülbülüm, kırlarda tekrar taht kurarsın, gün gelir
Tek ki sağ kal, kopmasın ömrün bahardan; gam yeme
Sel götürmüş yıkmış varlığın mahveylemiş
Nuh eğer kaptansa, korkma olsa tufan; gam yeme...

Bu yazı, Kemal Sayar'ın Ekim 2011'de Kıbrıs'ta, Ulusal Anksiyete Günleri'nde yaptığı konuşmanın metnidir.

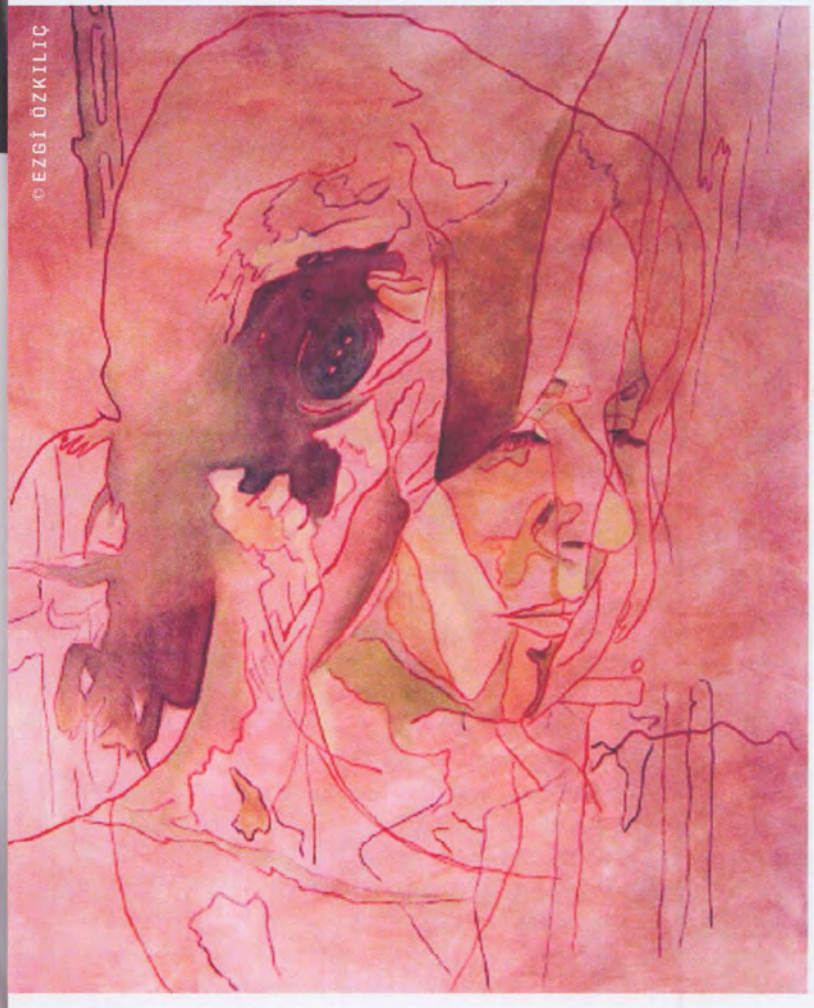
Erol GÖKA

İnsan endişesinden ayrı düşünülemez*

Endişe, korkudan farklı olarak bir şeyden, birilerinden, belli bir ihtimalden kaynaklanmaz, "hiç"ten kaynaklanır. Kaygının kökeni bu dünyada olmak, daha doğrusu "bu dünyada olamamak"tır; eğer isteklerimizi hayata geçirmek için çabalamazsak, yaşamanın gereğini yapamazsak bu dünyanın bizden alınacağı, dünyasızlaşacağımız tehdididir. "Dünyasızlaşma"; yaşamama, yani ölümdür.

12. Anadolu Psikiyatri Günleri'nde, 18-22 Haziran 2003'te Elazığ'da "Anksiyeteye klasik yaklaşımlarda sorunlar ve varoluşçu kuramlar" başlıklı bir konuşma yaptık. İzin verirseniz o konuşmadan bir bölümü size sunacak, sonra demek istediklerimi özetleyeceğim.

* Prof. Dr. Erol Göka'nın Timaş Yayınları arasından çıkan "Hayatın Anlamı Var Mı?" kitabından kısaltılarak alınmıştır.





[Yaşadığımız zamanlara "endişe çağı" diyenler var; sürekli endişelerimizden, kaygılarımızdan bahsediyoruz. Biz de psikiyatride en çok görülen rahatsızlıkların anksiyete (endişe, kaygı) bozuklukları olduğunu söylüyoruz. Şüphesiz düşünürlerin, sosyal bilimcilerin bahsettiği "anksiyete" ile bizim "anksiyete bozukluğu" dediğimiz durumlar bire bir aynı değil. Biz daha ziyade zihnimizi işgal eden, gün boyunca bizi huzursuz, kıpır kıpır yapan, nefessiz, çarpıntılar içinde bırakan, kötü bir şey olacak hissiyle beden çalışmamızı altüst eden, baş dönmesi, bulantı oluşturan, geceleri uykunun dünyasına göç etmemizi engelleyen aşırı korku, vesvese ve evham hallerine anksiyete bozukluğu diyoruz. Onlarsa "Ben şimdi ne yapmalıyım?" sorusuna ve sıkıntıya yol açan tüm hallere anksiyete diyorlar. Yine de bizim söylediklerimizle onların saptamaları arasında alaka olmadığını söyleyemeyiz. Aynı insanlık halinden bahsediyoruz ama bize başvuranlar, artık bu nedenle dünyaları kararmış, olağan yaşama imkânlarını kaybetmiş, rahatsızlanmış kimseler...

Bir süreden beri anksiyete bozukluklarına biyolojik yaklaşımda ve psikofarmakolojik tedavilerde ortaya çıkan gelişmeleri hayranlıkla izliyoruz ve birçok şey öğreniyoruz. İnsanın fiziksel ve biyolojik varlığını nasıl reddedemiyorsak, bu varlık alanına dair bilimsel bilginin insanın somut bütünlüğüne yaptığı katkıyı da reddedemeyiz. Varoluş felsefelerinden baktığımızda, itirazımız bu gelişmelere ve bilimsel çabalara değil, insanın öyküsünün tümüyle bundan ibaret olduğu inancınadır, insanın yalnızca maddeden oluştuğu fikrindeki indirgemeciliğedir.



Biyolojik yaklaşımdan bakarak anksiyete bozukluklarını anlatan kitaplarımızda, bu rahatsızlık sırasında nöronal transmisyonun (beyin hücreleri arasındaki iletişimin) muhtemelen nasıl olduğunu gösteren çok güzel tablolar var. Onlardan birisine bakarken bir keresinde daldım gittim ve bir ara "Afyonkarahisar kavşağı"nı bu tabloya benzetirken buldum kendimi. Kırmızı arabalar; "serotonin", yeşiller; "dopamin", maviler; "noradrenalin", Varan terminali; "hipokampüs", Ulusoy terminali; "amigdala", Afyon Otogarı; "prefrontal korteks"... O terminalden bu terminale girip çıkan otomobiller, kamyonlar, motosikletler... Biteviye bir hareket, ara sıra kazalar, çarpışma sesleri, inanılmaz bir cümbüş. Ve biliyoruz ki beynimizdeki trafik binlerce kat daha hızlısı ve yoğunu... Biz biyolojik psikiyatriden insan beynine bakarak, yalnızca oldukça yavaşlatılmış ve atomize edilmiş bazı fotoğraflarla insan davranışı üzerine yorum yapmaya çalışıyoruz. Bence bu fotoğrafları insan davranışı albümümüzün en baştaki güzide sayfalarına koyalım ama kendini aşan yorumlardan sakınalım. Yoksa bizim de varoluş felsefelerinden kalkarak "Afyon kavşağındaki taşıtların özelliklerini, terminallerin yapı ve işlevlerini incelerseniz, o sırada oralarda bulunmuş insanların ruh hali üzerine elde ettiğiniz veri, bırakın öykünün tamamını vermeyi çok ama çok az bilgi sunar bize" diye itiraz etme hakkımız doğar. Hele hele bir de insanın tarihselliğiyle ilgili dev boyutu işin içine katarsak, biraz şakayla karışık "Afyon kavşağını inceleyerek oradaki insanların ruh haline ulaşamadığınız gibi Dumlupınar Meydan Muharebesi'nin izlerine de rastlamanız mümkün değildir" deriz. Bu tıpkı konuşmaya katılan organları ve konuşma sırasındaki beyin işlevlerini inceleyerek insanın dil yeteneğinin kökenine varamayacağımıza benzer.

Uzun uzadıya varoluşçuluk anlatacak değilim. O zaten belli bir kişinin geliştirdiği bir teori olmaktan daha çok, birçok farklı insanın farklı bakış açılarından katkıda bulunduğu bir akım. Hani biraz zorlamalı da olsa hepsinin ortak yanı için diyebiliriz ki; "İnsan varlığını herhangi bir indirgemeciliğe düşmeden beden biyolojisi ve fiziksel çevresi, kendisiyle ve öteki insanlarla ilişkisi içinde, bilinçli ve seçim yapabilen özellikleriyle ele almak"...

İnsan olmamız bizi bir hayat gailesine, bir ilgilenime, derde, tasaya mahkûm eder; dünyada hep belli amaçlar uğruna bir şeylerle uğraşıp didinmek zorundayız. Bunu felsefi olarak söylersek, biz hem "dünya içinde" hem de "dünyaya doğru" bir varlığız. İş, güç, sorunlar, amaçlar, kurallar... Hep günlük bir maişet derdinin kuşatması altındayız. Günlük maişet derdinin içinde bu akıp gidişimizi çoğu zaman hissetmeyiz bile. Nasıl fiziksel sağlık halinde bedenimizi hissetmezsek psikolojik sağlık halinde de varoluşumuzu hissetmeyiz. Ne zaman dünyayla olan bu gailemiz durulursa, yaşadığımız dünyaya aldırış etmezsek işler ters gitmeye başlar, can sıkıntısı, anlamsızlık, endişe gelir yerleşir. Bu sırada şöyle bir dünya içindeki halimize bakarız; dünyayı bizim âdet, kural ve uğraşlarımızdan





bağımsız "işte öylesine bir dünya" olarak algılarız. Bu endişeyi karşılayacak gücümüz varsa, hayatımızı bu kaygı ile otantik biçimde yönlendirecek gücümüz varsa, yeni gailelere, aldırışlara bırakırız kendimizi. "Sevgili dünya" ile yeniden kaynaşıp angaje oluruz. Yok eğer bu gücümüz yoksa ya da biraz mola vermek, biraz bakmak istiyorsak varoluşumuza, kaygıyı bastırabilmek için bizi üç yol beklemektedir. Ya yeni şeylere merak salar, onlar hakkında bilgi edinmek isteriz, ya çene çalar gevezelik ederiz ya da ihtimaller üzerine miskin miskin fikir yürütüp "Ne yapsam bilmiyorum" deriz. Bu üç yol da geçicidir. Zaten popüler dilde bu üç yolun her birine "boş zaman uğraşı" denir. Boş zaman, merak, gevezelik ve can sıkıntısıyla doldurulmuş zamanlardır.

Ama hayat asla çoğunlukla "boş zaman" olamaz, aslında "boş zaman" diye de bir şey olmaz; zamanı "boş" yapan biziz. Kapitalizmin her şeyi olduğu gibi zamanı da iş merkezli tanımlamasını bir kenara koyarsak, kendimize daha hayırlı bir uğraş bulamadığımız zamanlara "boş" deriz. Hele bırakın kendinizi "boş" dediğiniz zamanın kollarına tamamıyla da göreyim sizi! Bu yüzme bilmeyen insanın kendisini külçe halinde denize bırakmasından zordur. Biraz sonra kaygının dipten vuruşları hissedilir; merak, can sıkıntısı ve gevezeliğin yerini "Ben geliyorum, açılın" diye zorlamaya başlar. Kaygı güçlendiğinde bu boş zaman uğraşları çekiciliklerini yitirir. "Amma çene çaldım galiba, biraz çalışayım" diye kendimizi yine sevgili dünyanın kucağına atarız; atamazsak eğer kaygının demir yumruğu varoluş kapımızı alacaklı gibi çalar. Endişe, korkudan farklı olarak bir şeyden, birilerinden, belli bir ihtimalden kaynaklanmaz, "hiç"ten kaynaklanır.

Kaygının kökeni bu dünyada olmak, daha doğrusu "bu dünyada olamamak"tır; eğer isteklerimizi hayata geçirmek için çabalamazsak, yaşamanın gereğini yapamazsak bu dünyanın bizden alınacağı, dünyasızlaşacağımız tehdididir. "Dünyasızlaşma"; yaşamama, yani ölümdür. Bu anlamda anksiyetenin gerçek ölümle, "ölüme doğru varlık" oluşumuzla, faniliğimizle de sıkı bağlantısı vardır.

Eskiler uykuya benzetirmiş ölümü; arzularımıza göre biçimlenmemiş, çabalanmayan bir hayat da ilkönce ölümü akla getirir. Nasıl kaygı sayesinde insan değişik gailelere açılıyorsa, insanın faniliği de biteviye kaygıyı açar. Planlar, tasarılar, amaçlar bittiğinde, artık yenisi gerektiğinde ya da tehlikeye girdiğinde, olmadığında faniliğimiz, "Çabuk ol çabuk", yoksa ölüm geliyor diye bizi sıkıştırır.

İnsan olarak varoluşumuzun niteliği sürekli endişe üreten bir yapıdadır. Bizim böyle bir varoluşa sahip olmamız, biyolojik donanımımızdaki sorunlarla, yetiştirilme tarzımızdan gelen dinamik problemlerle, baş etme becerilerimizdeki eksiklik ve hatalarla ve yaşadığımız dünyanın dertleriyle birleştiğinde, "anksiyete bozuklukları" için uygun vasat ortaya çıkmış olur.

* * *

Hastalarımızın yaşadığı "game over" olma hali aslında hepimizin başına zaman zaman gelen bir şeydir ama

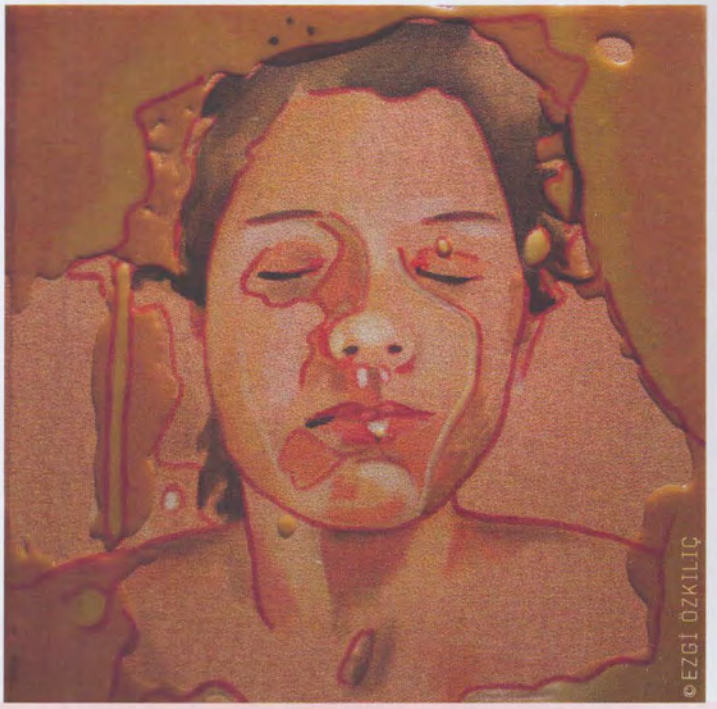


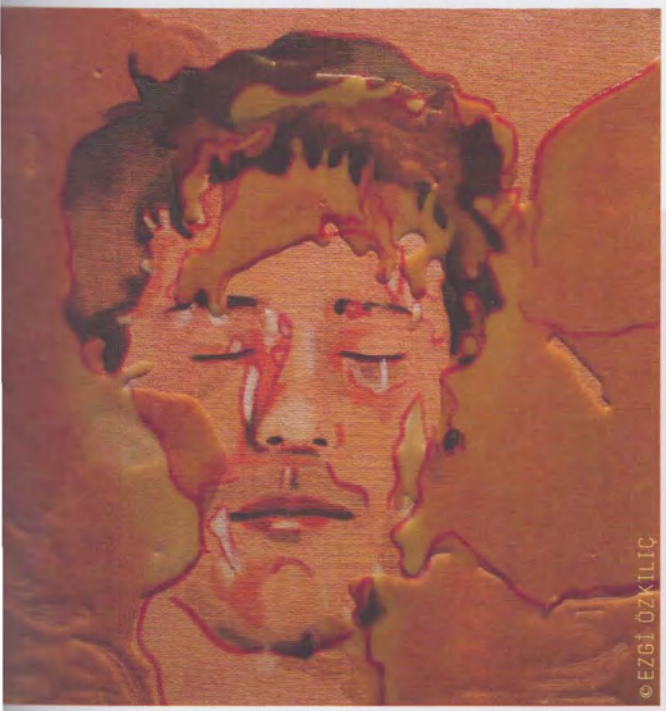
onlardan farklı olarak bizim çoğumuz, yeniden başlayabilir, kaldığımız yerden yaşamaya koyulabiliriz. Bu durumu, varoluşçu felsefenin Türkçeye "hayat gailesi" veya "ilgilenim" diye çevirdiğimiz bir kavramı en iyi açıklayabilir. Ne zaman dünyayla olan bu gailemiz çok köklü bir biçimde biter, ilgilenimimiz büyük ölçüde durulursa, hevesimiz gidip bir yerinden dünyaya yapışamazsa, "game over" olursanız, bir süre sonra yaşanmamışlığın boşluğuna kaygı gelir yerleşir; dev bir engerek gibi çöker.

Bizi hep günlük bir maişet derdi, bir hayat gailesi kuşatır. İşe zamanında gitmeye, yasalara, örf ve âdetlere, trafik kurallarına uymaya, çalışırken özen göstermeye, başarılı olmaya, para kazanmaya uğraşır dururuz. O yüzden, başka yerlerde nasıl söyleniyor bilmem ama bizim Denizli'de "tembel"den çok daha ağır bir söz olarak, dünyayı dert etmeyen insana "gailesiz" denir, "bundan bir şey beklemeyin" manasında. Gailesizler, kendileri anlam ve amaç çabasına girişmeden, başkalarına tutunarak, sürekli otostop yaparak yaşamaya alışmış kimselerdir; daha çok bir kişilik derdinden mustariptirler. Hastamız örneğinde olduğu gibi, anksiyete bozukluğu yaşayan insanlar "gailesiz" değillerdir; onlar çok istemelerine rağmen bir gaile edinemezler.

Kaygı bir kez yerleştikten, bozukluk halini aldıktan sonra onu dilediğiniz yöntemle tedavi edebilirsiniz ama öncelikle kaygılanan insanın bu dünyada ne işi olduğunu, bu dünyayı nasıl kavradığını anlamak zorundasınız. Bilmeliyiz ki kaygı; haz veya elem gibi bir duygulanım biçimi değildir. Endişe, insanın varoluşunda kökleşmiş bir özelliğidir. Korku, dış dünyadan gelir, bu nedenle diğer duygular gibi dış dünyaya tepki verme biçimlerinden birisidir. Ama endişe, insana yönelik içerden algılanan bir tehdittir. "Yapış şu dünyaya bir yerinden, hayatına bir anlam kat" yoksa insanlığın eksik kalır, sıkıntılar baş gösterir, uyarısıdır. Bu iç sinyal sistemi hepimizde vardır, gerektiğinde alarm verir. Çocukluklarından beri çeşitli nedenlerle bu iç sese, uyarıya kulak vermeyi öğrenemeyen, büyük ölçüde ebeveyni tarafından engellenen kimselerde biyolojik bakımdan da elverişli bir hal varsa anksiyete bozuklukları ortaya çıkar.]







Bu minval üzere sözler söyledik konuşmamızda. Peki, insan dünyaya angaje olamadığında, bir boşluk duygusu hissettiğinde ille de bir anksiyete hastalığına mı yakalanmıştır? Elbette hayır. Anksiyete hastalığının ortaya çıkması için birçok başka neden (örneğin genetik bir yatkınlık, hormonal problemler, hayat olaylarından kaynaklanan sıkıntılarla baş edememe, beyin işleyişinin bozulması gibi vs.) gerekiyor. Dünyaya angaje olamadığımızda, bir anlam krizi yaşadığımızda hepimiz hastalanmıyoruz ama kesinlikle tadımız da kaçıyor. İrfanımızın büyük bilgesi Sadî Şirazî (ölümü: 1292), "İnsan nedir?" sorusuna "Yek katre-i hûnest, sâd hezârân endîşe" yani "İnsan üç beş damla kan ve bin bir endişedir" şeklinde cevap veriyor ya, işte tam da öyle. ●

Peykan GÖKALP

Beden ve kaygı

Psikosomatik ve hipokondriye bakış

Hayatın ilk dönemindeki kaygının yatıştırılamaması, çevrenin bebekle kusursuz bir uyum içinde olamaması ciddi bir darbe etkisi yaratarak bebeğin tepkisine neden olur. Bu tepki varoluşun devam ettiği duygusunu bozar. İşte bu yoğun kaygı ki burada bir yok olma travması yaşanmaktadır, gelecekteki somatik tepkilerin, psikosomatik bozulmaların zeminini oluşturur.

Bebek anne bedeninin bir parçasıyken ana rahminden kopup, bir uyaranlar denizine fırlatılır ve kendi başına "çaresiz" bir beden olarak hayata başlar. İlk kaygı beden yoluyla algılanır. Bir bedende iki iken, doğumla, ayrılık sonrası bu iki beden -bebek ve anne- yeniden karşılaşıp bir arada olamazlarsa yok olma kaygısıyla baş başa kalır bebek. Anne ve çevre bebeğe uygun bakımı verir, bedensel uyaran selini anlamlandırır, onun için tasalanır ve zihninde ona yer açarsa bebek de kendi algılarını gitgide düzene koyabilir, uyaranlar temsillere bağlanabilir.

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olan Winnicott, yıllarca annelerle bebeklerini gözlemlemiş, ayrıntılarıyla dinlemiş ve psikanalizin bu uğraşın bir devamı olduğunu söylemişti. Anne bakımı sayesinde bebeğin bedeninden gelen eksitasyonlar hem bedensel olarak yatıştırılıp düzenlenir, hem de annenin bebeğe yatırımı ile anne diğer ilgilerini kaldırıp, zihnindeki düşlemleriyle bebeğe benliğini ödünç verir. O dönemde bebeğin psişe (ruhsallık) ve soma'sı (beden) ayrışmamıştır, aradaki küçük çizgi (tire) ayırmaktan çok bir bağdır "psişe-soma"da Winnicott'a göre (1949). "Buradaki psişe henüz beden bölümlerinin, duyumların ve işlevlerin yani fiziksel canlılığın imgelemdeki izlerinden oluşur." Büyüyen çocukta bu psişe ve soma karşılıklı etkileşim ilişkisiyle bağlıdırlar.

Özellikle hayatın ilk dönemindeki kaygının yatıştırılamaması, çevrenin bebekle kusursuz bir uyum içinde olamaması ciddi bir darbe etkisi yaratarak bebeğin tepkisine neden olur. Bu tepki varoluşun devam ettiği duygusunu bozar. İşte bu yoğun kaygı ki burada bir yok olma travması yaşanmaktadır, gelecekteki somatik tepkilerin, psikosomatik bozulmaların zeminini oluşturur.

Psikosomatik hastalıkların oluşumu, Freud'un "güncel nevrozlar"ı (1895) açıklarken, ortaya çıkan bedensel belirtilerin kaynağını çocukluk çağı çatışmalarında değil, güncelde, doyurulmamış ve artan cinsel-fiziksel gerilimin psişik olarak bağlanamamasına ve somatik deşarjlara neden olmasına dayandırdığı görüşü ile bağlantılandırılmaktadır. Freud'un yazılarında anksiyeteden doğan somatik belirtiler, nevrasteni ve son olarak da hipokondri güncel nevrozlar başlığı altında bir araya gelmişti. 1920'de ise güncel nevroz kavramı travmatik nevroz kavramına doğru evrildi.

Psikosomatik kuramda da kayıp, ayrılık gibi güncel bir travma karşısında önbilincin yetersiz kalması sonucunda psişik olarak bağlanamayan aşırı uyarımların işlenememesiyle libidonun beden kaynaklarına gerilemesi söz konusudur.

1962'de kurulan Paris Psikosomatik Okulu'nun kuramcıları Pierre Marty, Michel de M'Uzan ve diğerlerinin kavramlaştırmalarıyla psikosomatik dizgede libidinal dağılımın ekonomisi ve türleri ile zihinselleştirme işlevlerinin dokusu ve değişkenliklerinin önemi vurgulandı. Gerileme yoluyla somatizasyon genellikle yeterli zihinselleştirme kapasitesine sahip kişilerde, geçici ve habaseti olmayan somatik krizler denen astım krizleri, baş ağrısı, yüksek kan basıncına ilişkin ataklar veya kolit şeklinde ortaya çıkar. Bu gerileme bir süre için ruhsallığa nefes aldırsa da eğer uygun zihinselleştirme kapasitesi ile eklemleme işlevi yapılıp tasarımlara yolu açamazsa, yani



© MÜŞERREF SÜNDÜZ

uygun libido stoku ile aşırı uyarım bombardımanı -kaygı- düzenlenemezse kanser, oto immün hastalıklar gibi ilerleyici ve ağır, ölüme götürebilen hastalıklar ile sonuçlanabilir.

Bu tür hastalıklara yakalanmış kişilerde genellikle belirtiden ve acı, üzüntü gibi duygulardan fakir, temsillerin olmadığı temel depresyon (esansiyel depresyon) ve işlemsel düşünce tarzının (operational thinking) hâkim olduğu görülür. Zihinselleştirme yetisinin yetersiz olması psişik işlemlemenin yetersizliği anlamına gelir. Kişide temsiller oluşturma, düşlemler ve rüyalar kısırdır veya yoktur. Bireyin söylemi daha çok gündelik hayata dair ayrıntılara, somut olaylara boğulmuştur, duygusal ifadeden, sembolik göndermelerden yoksundur. Bu noktada analistin işi bu ifadelerdeki alt anlamları kendi simgeleştirme ve düzlem kapasitesiyle çözümleyebilmektir, yani erken çocukluktaki annelik işlevi...

Öte yandan hipokondri, yani hastalık ve ölüm korkusunun da olduğu durumlarla psikosomatik durumlar aynı zihin-bedende bir araya gelebilir. Hipokondri farklı yüzler gösterebilir. Bazen kronik ve sarsılmaz şekilde kişi kendinde, bir veya birden çok organ veya sisteminde hastalığı olduğuna inanır, doktor doktor dolaşır, ruh sağlığı alanından uzak durur, çünkü onun için "mesele bedendedir ama uzmanlar onun hastalığını görmez, bilemez".

Hipokondriyi Freud, önce 1893'te anksiyete nevrozlarının kronik belirtilerinden biri olarak anmış, daha sonra 1895'te hipokondriyak fobi terimini kullanmış, 1898'de iki aktüel nevrozdan biri (diğeri nevrasteni) olarak yerleştirmiştir. Bu dönemdeki çalışmalarında Freud anksiyeteyi beden ile ruhsallık arasına oturturken

hipokondrinin bedene ilişkin bir kaygı olduğunu söylemiş.
Hipokondri kavramının gelişiminde narsisizm kavramının ortaya koyulması önemli oldu. Bedensel hastalık ve hipokondri libidonun benliğe geri çekilmesinin iki benzer şekli olarak tanımlanmıştır. Bu açıdan Freud, "Narsisizm Üzerine" başlıklı 1914 makalesinde libidonun benlikte birikmesini hoşnutsuzluk kaynağı olarak yorumlar ve hipokondriyi daha ağır ruhsal hastalıklara yakın olarak tanımlar. Freud'a göre hipokondride organlar doğrudan konuşur, yani beden simgeleştirmesini yitirmeye başlar. Ağrılı organ artık uyumsuz hale gelir ve bedende imiş gibi görünmesine rağmen özne tarafından yabancı cisim gibi yaşanıp dışa atılması dahi istenebilir. Bazen de hipokondriyak kaygı belirtileri hayatın belli evrelerinde, ergenlik, orta yaş, menapoz, yaşlılığa giriş dönemlerinde ortaya çıkabilir. Ergenlikteki temsillerin ve bedenin değişimleri, gerileyici ve ilerleyici kaymalar, nesnenin, ötekinin ihlaline karşı koruyucu perde oluşturan kaygılar yoluyla kendi bedenine yönelik yatırım değişiklikleri söz konusudur. İleri yaşlardaki yaşlanma, yaşamın geçiciliği, kısıtlılıklar ve kırılganlıklar karşısında ortaya çıkan hipokondriyak kaygılar ise kendilik ve temsillerinin bütünlüğüne ve devamlılığına yönelik tehditlere karşı acil bir restorasyon çağrısı görevi yapar (Stolorow, 1977).
Hipokondride belirtinin hangi tarafa vejetatif sinir bağlantılarına dayalı somatik bir duyumsamaya mı yoksa hastalık korkusu ya da çıldırma korkusu gibi acı veren duyumlara yol açan bir temsile mi yakın olduğu da tartışma konusudur. Konversiyonda işlev kaybı yaratan bir felç, konuşamama vb. gibi durumlarda tablonun ciddiyetiyle orantısız bir aldırmazlık görülürken, bunun aksine hipokondride yoğun bir hastalık ve ölüm anksiyetesi görülür. Histerikte fiziksel belirtilere karşı bir aldırmazlık vardır. Ağrının veya işlev kaybının kendisinden çok, bunun yarattığı düşünceyle meşguldür. Hipokondriyak ise duygulanımlarla istila edilmiştir, elinin altında psişik temsilleri yoktur (Aisenstein ve Giebault, 1991). Duygular (kaygı) çiğ olarak sergilenir, belli bir organdaki bir hastalığa bağlanabilmesi adeta bir orta yoldur.
Organik bir hastalık ortaya çıktığında benlik eklemlenme yetisini kaybeder ve daha sonra da otomatik travmatik anksiyete olarak tanımlanan bağlanmamış uyarımların aşırı miktarda birikmesi durumuyla karşı karşıya kalır. Bu durumda hipokondri patolojik bir süreç olarak ortaya çıkabilir. Bu yeni durum, yalnız libidonun benliğe geri çekilmesine bağlı kırılgan bir durum değil, libidonun yeniden nesnelere bağlandığı bir restorasyon sürecidir. Yani bir belirti olsa da psişik bir çözüm olarak ortaya çıkar; bedene doğru bir yansıtma söz konusudur. Beden ilk dış nesne haline gelir.
Narsisistik libidonun benliğe geri çekilmesi tamamlanmaz, nesne ile bir bağ hep korunmuş olur. Bu durumda nesne



©MÜŞERREF SÜNDÜZ

yatırımına yönelik kapı kapanmaz ve nesneye yeniden yatırımın yolu açık kalır. Fiziksel acıdan ruhsal acıya geçiş de mümkün olur (Aisenstein ve Giebault, 1991). Hipokondriyakların yakınları da onlara sağlık hizmeti sunan hekim veya psikologlar da bu hasta grubunu kendilerinde ruhsal bir sorun görmedikleri için çok zor hasta grubuna koyarlar, halbuki bu kuramsal pencereden bakıldığında işlemsel düşünce sarmalındaki psikosomatik hastalara göre ruhsal yatırıma daha yatkın bir grup olduklarını görebiliriz.

Ani bir kayıp ya da ağır stresle ortaya çıkan ruhsal temsillere bağlanamayan aşırı uyarım ve kaygılar sonucu psikosomatik kronik hastalığı alevlenen veya ilk kez ciddi bir hastalığa yakalanan bireyler sağlığın kaybı, muhtaç olma, istenmeme, yetersiz bir aile bireyi, eş, çalışan veya ebeveyn olma, arzu edilmeyen olma ve ölüm korkularıyla yüzleşip mücadele ederken kendini teskin etme yöntemlerini yeterince devreye sokamadığında yaptığı doktor ziyaretleri ve telefon görüşmeleriyle, sık sık yapılan muayenelerle belki de alamamış olduğu anneliği talep ediyor. Burada somatik hastanın tedavi ve takibini yapan sağlık ekibiyle, (eğer kabul edip devam edebilmesine imkân verecek yeterlilikte iyi nesne temsillerine sahipse) terapisti bir yandan uygun bakımı verirken bir yandan da ruhsal işleme ve anlamlandırma işini yapabilirler.

Bu yardım eden uzmanların da içsel libidinal stoklarının epeyce dolu olması gerekir. Yapabilenlere aşkolsun!

Okuma önerileri

Aisenstein, M., Gibeault, A. (1991). The Work of Hypochondria—A Contribution to the Study of Specificity of Hypochondria, in Particular in Relation to Hysterical Conversion and Organic Disease. Int. J. Psycho-Analysis, 72:669-680.

Aisenstein, M. (2008). Beyond the Dualism of Psyche and Soma. Journal of American Academy of Psychoanalysis, 36:103-123

Freud, S. (1962a). The neuro-psychoses of defence. In J. Strachey (Ed. & Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 3, pp. 41–61). London: Hogarth Press. (Original work published, 1894)

Freud, S. (1962b). On the grounds for detaching a particular syndrome from neurasthenia under the description "anxiety neurosis". In J. Strachey (Ed. & Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 3, pp. 87–115). London: Hogarth Press. (Original work published, 1895)

Marty, P. Zihinselleştirme ve Psikosomatik. Çev. A. Elif Yavuz Sever. Bağlam Yayınları, İstanbul, 2012.

Stolorow, R.D. (1977), Notes on the Signal Function of Hypochondriacal Anxiety. International Journal of Psycho-Analysis, 58:245-246.

Winnicott, D.W. (1954), Mind and Its Relation to The Psyche-Soma. British Journal of Medical Psychology, 27:201–209.

Emine ZİNNUR KILIÇ

Sempatik-parasempatik

Düşünün ki anne karnından çıktınız, göbek kordonu kesildi ve yalnızsınız. Daha önce sizi koruyan, besin ve oksijen sağlayan sistemden uzaklaştınız, kendi sisteminizle kaldınız. (...) Canlı kalmak için çırpınıyorsunuz! Kalbiniz hızlı hızlı çalışıyor. Ya sistem çalışmazsa?

Dünyaya ilk geldiğiniz anı tabii ki hatırlamıyorsunuz; ama hayal etmeye çalışın! Düşünün ki anne karnından çıktınız, göbek kordonu kesildi ve yalnızsınız. Daha önce sizi koruyan, besin ve oksijen sağlayan sistemden uzaklaştınız, kendi sisteminizle kaldınız. Peki ya kendi sisteminiz çalışmazsa? Kısacık bir an! Göbek kordonu kesildikten sonra akciğerlerin açılması ve sistemin kendi başına çalışmasına kadar geçen bir an! Canlı kalabilecek misiniz yoksa kalamayacak mısınız? Sistem çalışacak mı çalışmayacak mı? Canlı kalmak için çırpınıyorsunuz! Kalbiniz hızlı hızlı çalışıyor. Ya sistem çalışmazsa? İlk çığlık! Akciğerlerin oksijenle dolması... Rahatlama... Merhaba dünya! İnsanın ilk anksiyete yaşantısı işte o an olmalı! Bedenin canlılığını sürdürüp sürdüremeyeceğinin bilinmediği o kısacık an; o anda ortaya çıkan tepkiler! Çılgınca atan kalp; akciğerlere oksijen göndermek için atılan çığlık! İyi ki hatırlamıyoruz! Ama bedenimiz hatırlıyor! Her tehlike algısında, daha bilincimiz fark etmeden sistem devreye giriyor. "Sempatik sistem!" Sistemin isminin "sempatik" olması şaka gibi! Siz daha hissettiğiniz şeyin adını koyamıyorsunuz ama bedeniniz durumdaki değişikliğin farkında... Canlı kalmak için çabalıyor. Bu alışmadığı durumda kendini tehlikede hissediyor; bu yüzden çığlıklar devam ediyor... Çığlıklar işe yarıyor, birileri bedeni sarmalıyor, besliyor, rahatlatıyor. Yaşasın parasempatik sistem! İçinde bulunduğunuz durumu tanımaya ve alışmaya çalışıyorsunuz.

Sonra sempatik, parasempatik derken dünyada yaşamaya başlıyorsunuz. Güvende hissettiğinizde parasempatik, tehlike algıladığınızda sempatik! Bazılarınızda sistem kolay devreye giriyor, algılardaki küçük değişiklikler bile sempatik sistemi çalıştırırken bazılarınızda sempatik sistemin devreye girmesi için yüksek dozda alışılmadık uyaranlar etkili oluyor. Bazılarınız sarılıp sarmalanınca rahat ediyor, parasempatik bir huzur buluyor; bazılarınız sarılıp sarmalanınca rahatsız olup sempatik sistemi devreye sokuyor. Tabii siz bedeninizin bu yeni çevreye uyum çabalarının hiç bilincinde değilsiniz ama bunlar beyinde bir köşeye kaydediliyor. Sonra yavaş yavaş sempatik parasempatik durumları ayırt etmeye başlıyorsunuz. Sistemi kontrol etme yolları arıyorsunuz. Huzursuz olduğunuzda sizi rahatlatan kişiyi ya da kişileri tanıyarak işe başlıyorsunuz. Onları çağırmayı öğreniyorsunuz. Onların yanında güvende hissediyorsunuz. Canlılığınızın sürdüğünü görmek güven duygusu veriyor. Rahatlıyorsunuz, sempatik durumlar azalıyor, sistem daha çok parasempatik çalışmaya başlıyor. Alarm sistemi çalıştığında düğmeye basıp alarmı durduran, "tehlike yok" mesajını veren şimdilik başka birileri... O birilerini diğerlerinden ayırt etmeyi hızlıca öğreniyorsunuz çünkü canlı kalmak için onlara gereksinim var! Çevrenizde sizi koruyan, bakım veren, ihtiyaçlarınızı gideren birileri varsa parasempatik; yoksa sempatik!

O birileriyle, yani güvendiğiniz kişi ya da kişilerle bir bağlanma durumu ortaya çıkıyor. Alarm çalınca onlar gelip kapatıyor genellikle. Ancak onların da alarmı kapatamadığı durumlar olmaya başlıyor. Bir bakıyorsunuz onların da alarmı çalıyor! Nereden mi anlıyorsunuz? Sizi kucaklarına aldıklarında kollarındaki gerginlikten tutun da kalplerinin hızlı çarpan sesine kadar bir dizi alışılmadık durum! İşte bu çok fena, çünkü karşılıklı alarm dozu yükseldikçe yükseliyor! Kaçış yok! Bitap düşüp uyuyuncaya kadar çığlık çığlığa! Sempatikle baş etmenin yeni yollarını bulmak gerek! Yardımcı sistem aşırı sempatik ise bazen ondan uzak durmaya çalışıyorsunuz, güvensizce yine de ona bağlısınız ama! Uzak duramıyorsanız da sinirleniyorsunuz, size güven verip rahatlatıncaya kadar ona yapışıp bağırıyorsunuz!

Biraz hareketlenince sempatiği çalıştıran durumlardan uzak durma çabası içine giriyorsunuz. Çevrede tanımadığınız birisi varsa sempatik! Hemen çığlık at ve uzaklaş, güvendiğine yapış! Tehlike geçinceye kadar bekle! Ya da eğer güvendiğin sistemde alarm çalmıyor ise bu yeni kişiye de güvenebilirsin! Böylece yavaş yavaş yeni ve farklı olan her şeyin tehlikeli olmayabileceğini kavramaya başlıyorsunuz. Neyin tehlikeli neyin değil olduğunu anlamak için sizi koruyan yardımcı güvenlik sisteminin mesajlarını takip etmek yeterli oluyor. Ortamdaki farklı nesneye yaklaşmadan önce yardımcı güvenlik sistemine bir göz at! Sempatikse kaç, parasempatikse tehlike yok! Referans şimdilik hâlâ diğerindeki sistem!

Sempatik, parasempatik böyle yaşayıp gidiyorsunuz. Parasempatik iyi de, sempatik rahatsız edici! Yardımcı her zaman yakında olmayabilir. Artık kendi başınıza bunu çözmeye çalışmanız gerek. Sizin de yeni becerileriniz gelişiyor. Dikkatinizi başka tarafa çevirip

tehlikeli uyarandan uzak durmak ya da kendi geliştirdiğiniz ama henüz pek yetersiz olan bellek dosyalarınıza başvurup eski durumları referans almak, alarmı ona göre ayarlamak gibi yöntemler gelişiyor. Bazılarınız alarmdan o kadar da etkilenmiyor. "Çalsın dursun; müzik gibi!" Bazılarınız çok rahatsız olup alarm alarmı geliştiriyor. Alarm çalma olasılığı olan durumları dikkatle kaydedip onlardan uzak duruyor. Herkesin kendi sempatik belirtilerine duyarlılığı farklı! Alarm çalınca müzik sanıp oynamak da iyi değil çünkü başınız dertten kurtulmuyor. Alarmdan aşırı rahatsız olup sürekli tetikte kalmak da kötü; çünkü bu yeni dünyayı tanımaya ve güvenmeye fırsat olmuyor. Sempatik sistem eşiği düşükse ve her yeni durum tehlikeli algılanıyorsa, hızlı hareket etmelisiniz. Dikkati yönetme ve dil becerilerinin hızlıca gelişmesi gerek! Böylece bir sınıflandırma sistemine sahip olursunuz ve yeni durumları tanıdık kategoriler içine sokarak ilerleyebilirsiniz. Nasıl mı? Örneğin evde güvenli olduğunu bildiğiniz bir kediniz varsa, dışarıda gördüğünüz kedi de güvenlidir ve kedi bir hayvan olduğu için hayvanlar güvenli olmalıdır! Ta ki sokaktaki köpek aniden size havlayıp sistemi çalıştırıncaya kadar! Alarm kısa süre çalışır ama böylece yeni bir kategori sınıflandırma sistemine eklenir.

Biraz büyüdünüz ama alarmı hâlâ kendiniz kapatmayı başaramıyorsanız işiniz zor; çünkü sürekli karşınıza yeni insanlar, yeni nesneler, yeni durumlar çıkıyor. Bazıları sınıflandırma sisteminde yer buluyor, bazıları henüz bulamıyor. Her zaman da alarmı kapatacak kişiler yanınızda olmayabiliyor. Örneğin, üç yaşında falan iken bir sabah, sizi tanımadığınız başka çocukların, başka insanların olduğu kalabalık bir yere bırakıp gidiyorlar! Kim kapatacak alarmı? Kapatabilen varsa iyi, demek ki güvenli bir yer! Yoksa işte yandınız, akşama kadar çığlık çığlığa! Bazen çalıp çalıp susuyor sonunda! Eh bu da iyi! Demek ki kendiliğinden kapanıyor! Sonunda güvendiklerinize kavuşacaksanız, bekleyebilirsiniz. Dünyayı tanımaya devam! Belki o kadar tehlikeli değildir, hatta eğlenceli de olabilir!

Sınıflandırma sistemine girmeyen yeni durumlar alarmı çaldırmaya devam ediyor. Beş altı yaşlarında diyelim ki ölü bir kuş gördünüz! "Nasıl yani, herkes ölebilir mi?" İşte bunu kavramak en zor şey! Öyle ya, sizin bildiğiniz tek durum canlı olmak! Canlı cansıza dönüşür mü? Taş başka, insan başka! Ölebileceğiniz geliyor aklınıza ya da sevdiklerinizin ölebileceği... Birden fark ediyorsunuz canlılığın bu evrende kalıcı bir durum olmadığını... İşte o zaman alarm ikide bir çalmaya başlıyor. Bu konuyu sorup soruşturup sizi rahatlatacak bir yanıt almaya çalışıyorsunuz. Artık o zaman alarmı susturmak sözüne güvendiğiniz kişilerin ustalığına kalmış! Alarmı yüksek dozdan devreye sokan durumlarda halen yardımcı güvenlik sisteminin devreye girmesine muhtaçsınız!

Bu süreçte artık bedenin içinde bir "ben" de gelişmiş oluyor. Tehlikeler artıyor. Nasıl ki alarm "tehlike kolunuza mı bacağınıza mı gelecek" ayrımı yapmadan çalıyorsa aynı şekilde beden-benlik ayrımı yapmadan da çalıyor. Artık bir de benlik yaralanması tehlikesi var! "Ya okulda öğretmenin sorduğu soruyu bilemezseniz? Ya başarılı olamazsanız? Ya kötü bir şey olursa?" Kötü bir şeylerin sonu yok! "Ya daha kötüsü, güvendikleriniz sizi koruyamazsa, ya onlara da bir şey olursa?" Sürekli turuncu alarm! Yaygın anksiyete! Arkadaşlarınız oyun peşinde, siz sempatikle uğraşıyorsunuz! Sonra bir de ergenlikte "Ya bu grubun bir üyesi olamazsam?" korkusu ile özetlenebilecek "Ya beni beğenmezlerse, ya küçük düşersem, ya önemli olamazsam, ya güçlü olamazsam!" sorularının çalıştırdığı sosyal alarmlar var! Zaten bu dönemde beden ve zihin öyle birbiri ile meşgul ki, sorular zihninizde oluşmadan bedeniniz alarmı çalıştırıveriyor! Konuları fazla büyütmezseniz sorun yok. Kısa kısa çalıp kapanıyor. Kazasız belasız bu dönemi atlatıp korkuların yersiz olduğuna ikna oluncaya kadar sosyal sempatik!

Böyle sempatik parasempatik yaşayıp gidiyorsunuz. Tabii her insanın alarm düzeyi farklı; alarmın hangi durumlarda devreye gireceği farklı; alarm devreye girdiğinde uygulanacak yöntem de kişiden kişiye farklı. Kendinizce başa çıkma yöntemleri geliştirmişsiniz. Çoğunluk ailenizden öğrenmiş, üstüne arkadaşlarınızdan öğrendiklerinizi, okuduklarınızı, duyduklarınızı eklemişsiniz! Bazı yöntemleri deneme yanılmayla bulmuşsunuz. Bu durumlara alışmışken ve artık iyi kötü kendinizi bu dünyada güvende hissederken, bazen beklemediğiniz bir anda alarmı çalıştıran şeyler oluyor. Bazen hiç aklınızın alamayacağı kadar korkunç şeyler... Deprem gibi örneğin... Bazen de aklınıza ölümü getiren şeyler... Bir yakınınızın hastalanması gibi... Bazen de benliğinizi yaralayan şeyler. Benliğinizin bir parçasının ölebileceği korkusu... Gururunuzun kırılacağı korkusu, sevilmeme korkusu, başarısızlık korkusu... Ne bileyim işte, benlik o kadar dallanıp budaklanmış ki artık... Sizin için önemli bir noktasından yara alması diyelim! Sempatik sisteminiz, beden mi benlik mi, ayırt etmeden başlıyor çalışmaya! Tehdit algılanan konu her neyse, biraz akla gelir gibi olsa, daha siz farkına varmadan sempatik sistem durumdan vazife çıkarıp çalışıyor. Belki bir nedeni var, belki yok! Bir anda güvenlik duygunuz kayboluyor. Kapatamıyorsunuz bir türlü, kapatacak kimse de yoksa ne yapacağınızı bilemiyorsunuz! Bazılarınız "ölüyorum" zannedip kendinizi acil servise atıyorsunuz çünkü kategoriler dışı bir durum! "Panik atak" diyorlar. Ölmeyeceğinize aklınız yatarsa rahatlıyorsunuz. Sempatik, parasempatik devam ediyorsunuz. En son sempatik devreye girinceye kadar...

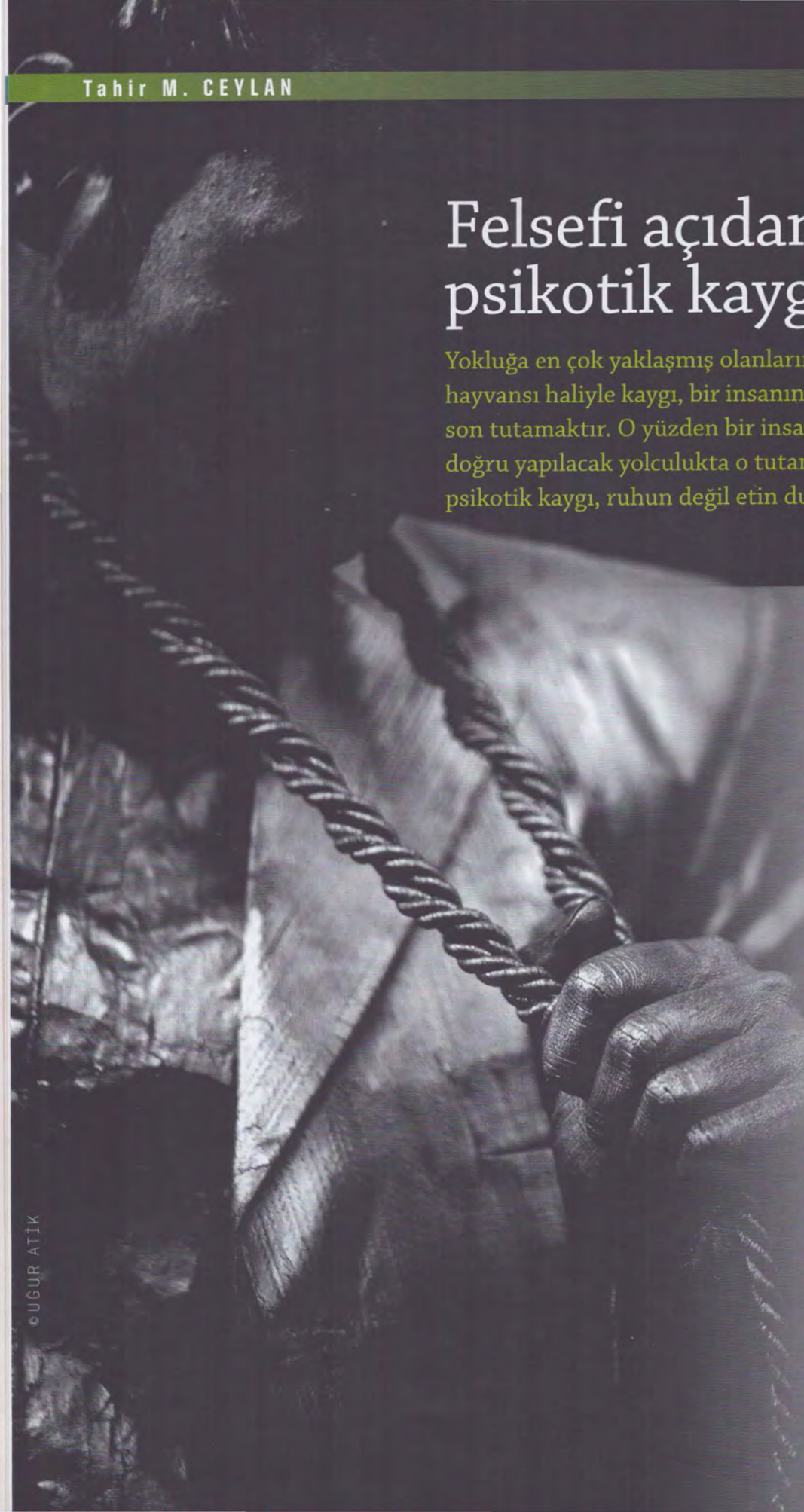


© eser YAŞAM ŞAŞMAZER © foto TUBA AKYOL

Tahir M. CEYLAN

Felsefi açıdan psikotik kaygı denemesi

Yokluğa en çok yaklaşmış olanların duyduğu en saf ve en hayvansı haliyle kaygı, bir insanın kendi parçalarında yarattığı son tutamaktır. O yüzden bir insanın ruhundan bir insanın etine doğru yapılacak yolculukta o tutamak son duraktır ve o yüzden psikotik kaygı, ruhun değil etin duyduğu ıstıraptır.



©UĞUR ATİK

Kaygıyı öteden beri hep, bu dünyada bir insanın duyabileceği en temel duygu olarak görmüşümdür. Milyarlarca kilometrelik genişliğe sahip evrenin içinde küçücük boyutuyla insan kaygılanmadan nasıl durabilir? O yüzden kaygı varoluşsal anlamı yüksek, sert bir duygudur.

Psikotik kaygıya gelince, onun varoluşsal anlamı "normal" insanın duyduğu kaygıya göre bir kat daha yüksektir; çünkü küçülen, yok olan, evrenin karşısında iyiden iyiye kaybolan, varlığı sıfıra düşen bir yapının çok daha güçlü bir kaygı duymasını bekleriz.

Bazen insanda ruhsal yapı, hayatın içinde dönemez, kendini hayatın yürüyüş kolunda sürükleyemez hale gelir ve ancak psikoza girerek, yani etrafındaki gerçeği kendine uyar biçimde esneterek, genişleterek, bükerek yaşamı sürdürebilir; diyelim ki bencillikten kaynaklanan bir yaralanmayı kendini psikoza atarak çözebilir, kendini travmadan sonra yaşamın içinde ancak o şekilde tamamlayabilir. Psikoza girmek çünkü, kendi gerçeğini yaratmak demektir. Kişilikteki sert kalıplar ama bazen psikoz dışı çözümlerin önünü tıkar, çünkü kalıpların içinde hareket yaşamın hızlı devinen çizgilerine kolay uyum sağlayamıyor. Çizgiler daha da hızlandıkça, gelecek sanki sadece psikoz dünyası olacak ve öyle kalacak.

Birisi ne kadar çeşitli ve yoğun kişilik handikaplarına sahipse, o oranda psikoza çıkarak ya da psikoza yaklaşarak kendini yaşatabilir. Psikoz, kişinin yaşamının üstünde kabuk gibi bir şeydir, mücadelenin canhıraş sürdüğü bir orta çekirdekten farklı olarak ölüdür ve psikoza girmek, ölü anlara geçmek, mücadeleden çekilmek demektir.
O zaman insanın önündeki engelleri aşması için, karşılaştığı engellerin büyüklüğüyle oranlı olarak kişilik özelliklerini hayatın anladığı tarzda geliştirmesi gerekir (olgunlaşma). Çocuklukta, hayata karşı zorlanma ne kadar erken yaşta başlarsa, şartlara uyum o oranda kolaylaşır ve erkenden gürbüzleşen kişilik psikoza başvurmadan kendini yaşatır.
Ergenlik, kişilik güçlerinin nispeten zayıf olduğu, karşıdaki sorunlarınsa bir derece fazla olduğu bir döneme denk düşer, o nedenle ergenlik döneminde yaşanan her travmada kişi psikoza kolay girer ya da hemencecik depresyona düşer. Ama eğer depresyonu sindirecek gelişkin ve esnek bir kişilik yoksa (narsisizm, obsesyon), o zaman savunma hatları kademe kademe değil, birden yıkılır ve depresyon yerine psikoz kolayca gelişir.
Pekâlâ, bir kişinin güçleri nelerdir? Sanırım ilk güç, geçiş gösterebilme, esneklik kazanabilme ve kendini disipline edebilme gücüdür. Eklemek gerekir ki elde edilecek son güç aşkınlığa ulaşarak elde edilecek güçtür ki, o da vazgeçebilme gücüdür.
Son zamanlarda hızla değişen toplumla birlikte kişiliğin kullanılmayan yönleri kullanılmaya başlandı (çokey kişilikler). Eskiden kişiliğin sık sık başvurulmayan bazı yönleri kullanılmadıkça bastırılıyordu. Ancak son yıllarda bireyselliğin artması, kişinin dünyanın her yeriyle tek elden ilişki kurması ve bu ilişkileri kişinin kendini tanımlamadan kurması, daha önceden kullanılmayan, özellikle de bastırılan kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasına neden oldu.
Pekâlâ, kişilikteki bu farklı yönleri ve güçleri ne geliştirir? Sosyal, ekonomik, çevresel engelleri yapay biçimde küçülterek çocuğu "el bebek gül bebek" büyütmek onun iç gücünün gelişimine engel olmaktır, büyüme sırasında belli bir dozda mukavemet (kemiklerin sertleşmesi için üzerlerine basınç uygulanması gibi) gereklidir ki ancak bu dış mukavemet olduğunda iç disiplin, karar alabilme gibi kişisel yetiler kolay gelişir.
Peki bir insanın taşıdığı iç kuvvetler nelerdir? Şöyle kolay bir yola saparak söyleyecek olursak, kişilik bozukluklarında bozulmuş olanlar hangi yetilerse, o yetilerin sağlıklı olanlarını taşımak bir iç kuvvete sahip olmaktır. Bu kuvvetin bir derecelendirmesi yapılabilir, bu derecelendirme kişinin gelişim zamanına, yaşına göre yapılır, ilk gelişen hangi kuvvetse onun en güçlü olması lüzum eder, son oluşan da gerek kişiliğe entegrasyonunun tamamlanmamasından, gerekse yaşamda en az ihtiyaç duyulan olmasından en zayıf kuvvettir. Bu durumda kişilik kuvvetleri kullanılan savunma mekanizmalarının ilkelliği ile ters orantılıdır diyebiliriz.
Bir insanda ne kadar ilkel savunma mekanizması varsa, o kişinin kuvveti o kadar azdır. Bu durumda psikolojik bir travma almak tehlikeli olabilir çünkü travma, diyelim zayıf bir kişilik kuvvetini tahrip ederken aynı zamanda primer narsisistik süreçlere de bulaşarak onun temsil ettiği ilk döneme ait derin kişilik güçlerini de ezer. Narsisist kişiliklerde o yüzden yüzeysel kuvvetlerin depresyon ve basit früstrasyonlarla kırılması dipteki kuvvetleri tahrip ederek kişinin total gücünü yıkar, psikozu alevlendirir.
Bütün ruhsal güçleri bu çerçevede gördükten sonra şunu söyleyebiliriz ki, psikoz yokluğun kaygısıdır. Çünkü psikoza girmek ruhsal yapının en temelinden yok olması demektir. Temelinden yok olup kalan parçaların yokluğa karşı duyduğu gerilimli hüznü psikotik kaygı olarak tanımlayabiliriz. Yokluğa en çok yaklaşmış olanların duyduğu en saf ve en hayvansı haliyle kaygı, bir insanın kendi parçalarında yarattığı son tutamaktır. O yüzden bir insanın ruhundan bir insanın etine doğru yapılacak yolculukta o tutamak son duraktır ve o yüzden psikotik kaygı, ruhun değil, etin duyduğu ıstıraptır.
Psikoz aslında eti ruhtan temizleyen neredeyse bir diseksiyon aracıdır; psikotik hastalar duydukları ruhsal kaygıyı etlerinin acıması gibi hissetmektedir neredeyse. Bu anlamda psikoz bir böbrek ya da karaciğer hastalığı gibi somut, elle tutulur bir "bozukluk" olur; en somut anlamıyla et hastalığı...
Yaşadıkça hepimiz dünyadan darbe alır, dünyaya darbe vururuz. Darbe aldıkça üzülüp yerinir, saçmalarız; darbe vurdukça sevinir, coşarız. Üzüntü, yas ve depresyon insanın henüz dağılmadan derli toplu olduğu zamanlarda aldığı darbelerin sonuçlarıyken, psikotik kaygı, bütünlüğün kaybolduğu, insanın her parçasının kendi başına hareket etmeye başladığı zamanlara ait alınan darbelere karşı bir cevaptır.
Yaşamda her canlının, hatta her canlı parçasının uyduğu bir hiyerarşik düzen vardır. Psikotik kaygı bu hiyerarşinin en alt katından çıkan, yaşama karşı verilmiş en derli toplu cevaptır.
Bu cevap aslında onurlu bir cevaptır. Çünkü yaşamı, kendine sunulduğu gibi değil de kendi istediğince yaşamayı seçer. O nedenle kendine "ruhsal sağlığı yerinde" hiç kimsenin duymadığı kadar sahiptir ve saygılıdır, kendine yabancı bir yaşamı içine almaz, kabullenmez; oysa yaşam baştan sona yabancıdır, bir insana, bir insan parçasına hatta kendine yabancı... Evet, yaşam kendine bile yabancıdır ki, psikotik birine karşı olan yabancılığı ta diptedir.
Freud bütün psikotik olgularda regresyonun çok gerilere kadar, hatta egonun ilk ortaya çıktığı çağa kadar uzandığını söyler. Otto Fenichel bu çağı henüz ruhsal aygıtın bulunmadığı, bebek için nesnelerin bile olmadığı "primer narsisizm" dönemine kadar uzatır. Bir ego, onun deyişiyle, ego olmayandan ayırt edilebildiği ölçüde vardır, o zaman psikoz da nesnelerini toplayıp kendi üstüne büzüşen bir egonun cevabı olarak ortaya çıkarsa, yeryüzünün bütün nesnelerini toplamış bir yapı olarak psikotiğin duyduğu kaygı da o oranda yüksek olmalıdır.
Dolayısıyla psikotik kaygı, sınırlarını bilemeyen bir yapının kaygısıdır.
Sınırların ne olduğunun bilinemediği yerde kendini tamamlama yoktur, aksine kendini ayrıştırma vardır, psikotik kaygı, parçalarına kadar ayrışmışlığın, koparılmışlığın kaygısıdır.

Ayhan EĞRİLMEZ

Günümüzün anksiyöz insanı

Dağ

Sabahın karşısında konuşmak ne zor!
İncecik kül gibi kalıyorsun,
dağ susmaya giden yolu biliyor
sen bilmiyorsun.

Taş yarılıyor bir çiçek için, yol veriyor.
Kısacık konuşuyor çiçek: "Dünya" diyor
"gördüm, benimle tamamlanıyor."

Yeryüzü karşısında konuşmak ne zor!

Yamaçtan aşağı bak, uçurumu gör!
-görsene kekeme!
İçindeki zayıf kan, dayanıksız dil,
gümüş bir zirvede eriyor.

Birhan Keskin

"Kaygı da korku gibi
kendi memesinin oburudur."

Bilge Karasu

Anksiyete tetiklendiğinde insanın ayakları yerden kesilir, dizlerinin bağı çözülür, güvensiz, huzursuz ve tedirgin bir varoluş hali etkinleşir. "Az sonra . . ." çok kötü bir şey olacaktır; varoluşu tehdit eden, uğursuz bir şeyler.

* Anksiyete düşünülemeyenin dehşeti, zihnin darmadağınık hale gelişinin ve kaotik imge denizinde kaybolmanın öznel yaşantısıdır.

* Tüm anksiyete bozukluklarında etkin olan zihinsel şablonda, olumsuzluklarla -felaketler, aşağılanmalar ve bin bir zorluk- dolu, karmaşık bir dünya karşısında yapayalnız, muhtaç ve yaşamın zorluklarıyla baş edemeyen bir ben imgesi canlanır.

* Sosyal fobik bireyin ağzı ana sütünden yanıktır.

© foto TUBA AKYOL
© eser RUDOLF POLANSZKY

* Anksiyete insan varoluşunun "dayanılmaz hafifliği"nin olmazsa olmaz eşlikçisidir. İnsan yaşam adı verilen yolculuğa çok güdük ve muhtaç bir beden ve zihinle, refakatçılarla başlar ("Gulliver Devler Ülkesinde"). Sürekli olarak belirsiz, muğlak, öngörülemez bir geleceğe, henüz olmayana doğru yaşar. Uzun bir süre dünya ve toplumsal ilişkilerde karşılaşacağı güçlükler, engellenmeler, karmaşıklıklar konusunda bilgilendirilmeye, desteklenmeye ve bunlarla başa çıkma yöntemleri konusunda yüreklendirilmeye muhtaçtır. Bu işlevde birincil kaynak annedir, daha sonra baba ve diğer "yakınlar" ilişkisel matrikse katılırlar. İnsanlara ve dünyaya güven, yani dünyada olup bitenlerin kestirilebileceği duygusu böyle gelişir. Anksiyete bu "temel güven"in yeterince geliştirilemediğinin göstergesidir.

* Yapabilirlikleri ve baş etme becerileri coşkuyla karşılanmamış çocuklar anksiyete duygularınca zengin "zehirli" anılarla dolu bir çocukluk yaşarlar. Bu anılar yatıştırıcı ebeveyn imgeleri içermezler. Çocukluklarının soğuk gecelerinde yatıştırılmamış zihinlerinde at koşturan bin bir olumsuz imgeyle ruhları üşür.

* Anksiyete tetiklendiğinde insanın ayakları yerden kesilir, dizlerinin bağı çözülür, güvensiz, huzursuz ve tedirgin bir varoluş hali etkinleşir. "Az sonra . . ." çok kötü bir şey olacaktır; varoluşu tehdit eden, uğursuz bir şeyler. Bu muğlaklık ve tekinsizlik zihnin atalardan miras olumsuz imge repertuvarını etkinleştirerek kendi kendini çoğaltan, şiddetlendiren bir döngü yaratır. Kuşkusuz çocukluk çağında anksiyete çok sık ve kolay tetiklenir ve yatıştırıcı bakım vericileri, dış kaynakları gerektirir. Yatıştırılamadığı için uzun sürmüş anksiyete dönemleri zihne travmatik anılar olarak derinden kazınırlar ve sonraki nöbetlerin tetiklenişini kolaylaştıran, yatıştırılmalarını zorlaştıran "olumsuz beklenti örüntüleri"ne dönüşürler; kaçınma kişinin baskın savunma kalıbı haline gelir.

* Anksiyete tetiklendikten sonra dış ya da iç müdahaleler ile yatıştırılamadığında, giderek güven, anlam ve fail (eylemlerini tasarlayan özne) olma duyumu yitirilir. Zihnin akılcı üstyapıları ile bağlantılar kopar -"split beyin"- ve kaos hüküm sürmeye başlar. Kişi delirme, aklını yitirme kaygıları yaşamaya başlar. Anksiyete bozukluklarına sahip kişiler yaşamlarının önemli bir bölümünü bu dağınıklığın artışını engellemeyi amaçlayan ama aslında onu sürekli kılan, sürdüren kaçınma davranışlarıyla ve ilaç ağırlıklı dış yardım arayışlarıyla geçirirler. Oysa kalıcı çözüm düşmanını tanıyıp üzerine gitmekten, ona meydan okumaktan geçmektedir.

* Anksiyetenin zamanı "Endişeli Gelecek Zaman"dır (depresyonunki "Hüzünbaz Geçmiş Zaman")!

* Abidin Dino mutluluğun resmini yaptı mı bilmiyoruz ama Edward Munch'un anksiyetenin resmini yaptığını -"Çığlık"- hemen herkes biliyor. Şarkılarını Pink Floyd, romanlarını Kafka ve Orwell, oyunlarını Beckett, filmlerini de Haneke yapmıştır.

* Anksiyete "Yapan Ben"i felç eder. Bu nedenle panzehiri "yapabilirlik bilinci"dir: "Yapmış olduklarım yapabileceklerimin güvencesidir!" Kendisini gelecek zamanda problem çözücü ve inşa edici bir özne olarak tasarlayabilen bir zihinde anksiyete duygusu kısa sürede yatıştırılır. Bu kişilerin yaşamı sadece başlarına gelen şeyler değil bir o kadar da kendi yaptıkları bir şeydir. ("Yaşamınız siz ondan ne yapıyorsanız odur!")

* Anksiyete bozukluğu olan bireyin zihni, doğru çıkmayan varsayımları tekrar tekrar kurmak ve doğru saymakla maluldür. Yanlış çıkmış varsayımlar yine, yeniden etkinleşerek zihne egemen olur ve kabul görürler. "Ama bunlar hiç olmamış ki!" dersiniz ve anksiyöz birey yanıtlar: "Ya bu defa olursa?" İstatistiksel veriler yararsız ve güvenilmezdir. Anksiyeteli zihinde akılcı düşünce öncesi "büyülü düşünce" etkindir, yani insanın aklına gelen başına da gelebilir!

* Anksiyete tetiklendiğinde zihni kaplayan, akla gelen (oysa kişi bunları kendisinin bilinçli ve gerçekçi tasarımlarıymış gibi yaşantılar) fantezi ve düşünceler binlerce yıllık soyoluşsal (filogenetik) mirasımızın güncelleşmiş ürünleridirler. Mağara adamının grubundan dışlanma, kapalı yerde boğulup kalma, ağaç tepesinden ya da uçurumdan düşme vb. korkuları asansör, otoban, uçak ve metro korkuları biçiminde ortaya çıkarlar ve kişiyi orantısız önlemlerle dolu bir yaşama mahkûm ederler. Anksiyetenin "tarihsel" -insanlık tarihi ve bireysel tarihe ilişkin- boyutlarının ayırdına varabilen kişi özgürleşir ve anksiyetenin gelişimi engelleyici etkilerinden kurtulur.

* Anksiyete Bozukluğu çocukluğun acizliğinin ve geleceğin tekinsiz öngörülemezliğinin mutlaklaştırılmasından beslenir!

* Anksiyete duygusu yapısına içkin umutsuzluk-çaresizlik öğesi üzerinden depresyonun kardeşidir. Bu iki duygu sıklıkla birbirlerini tetikler ve şiddetlendirirler ("katmerli bela"!).

* İnsan beyninde anksiyetede birincil rol oynayan yapılar amigdala adlı bölgede yer alırlar. Bu bölgeye beynin "Komplo Teorisi Üretim Merkezi" denebilir. Her belirsiz durumda "olası en kötü senaryo"ları içeren binlerce yıllık bir arşive, ata mirasına sahiptir. Sağlıklı ve şanslı bireylerde anksiyete kısa sürede yatıştı(rıldı)ğında bunlar örtük yapılar olarak kalırlar. Dış ya da iç kaynaklı gerçekçi çözüm senaryoları işleme konur, güvenlik sağlanır ve güncel baş etme stratejileri otobiyografik bellekte etkin ve egemen olurlar. Anksiyete başlangıcında (yarım saniyede tetiklenir) yatıştırılamadığında çok hızlı bir tırmanış sergiler ve bilişsel yetileri devre dışı bırakır. (Yani "kafayı sıyırırsınız" ya da 'aklınız başınızdan gider'!)

* Anksiyete *doğmuş olmanın sakıncalarından biri*dir! Anneden ayrılmanın (ve yalnız kalmanın) duygusudur. Başlangıçta anne tarafından yatıştırılır, çocuk yalnızlığının içini haz dolu etkinliklerle doldurdukça kendi kendini yatıştırmayı öğrenir. Yatıştırılamamış çocukluk anksiyetesi bireyin ebeveyn figürlerinden ayrılmasını ve bireyleşmesini engeller.

* Anksiyetenin azı da çoğu da sağlıksızdır. Azı güvenlik işlevlerini bozarken, fazlası baş etme uğraşlarında inançsızlığı ve yaşam uğraşında kaçıngan tavrı ("ezeli mağlup") doğurur.



Bazı Müslümanlar bu yazıyı okurken zaman zaman "haşa" diyerek ve cin kelimesini de "üç harfli" olarak okuyarak kendilerini anksiyeteden koruyabilirler.

© AYŞE KAPUSUZ

Cinlerle yüzleşmek

Yıl 1981.

Buğulu buğday çiğsiz iklimin,
beyinlere göçmüş bulutları mevsimin,
her ev bir ambülans sirensiz,
birkaç raşitik çocuğu taşımak için

Şarkıyı mırıldandığım yer, "Drakula" filmlerindeki sisli Balkan manzaralarını andıran, askerlerin ve Romanların yaşadığı yörede kaldığım, Abdülhamid zamanında yapılmış kasvetli orduevi. 2 Numaralı Topçu Taburu'nun Tabip Asteğmeniyim. Yunanistan'la savaş tehlikesi var. Gece tatbikatlarına, ABD'den hibe edilmiş İkinci Dünya Savaşı'ndan kalma ambülansa akrep ve yılan serumlarımı alarak katılıyorum. Tugaydaki erler Doğu ve Güneydoğu kökenli. Bazıları okulsuz dağ köylerinden gelmiş. Kürtçe yasak. Kimi erlerin muayene ve tedavilerini yapabilmek için Kürtçe öğreniyorum. "Êşa te çiye?", "Navê te çiye?", "Tu çawayi?", "Êşa te çi deme dest pêkir?" vb. Sıkı bir disiplin ve hipnotik bir boyun eğme ortamı var. Öyle ki, beni yüzlerce metre öteden fark eden bir er duruşunu değiştirip hazır ola geçiyor. Generaller için yapılan tatbikat sırasında elinden silahını düşüren bir er, "Sen daha silahını taşıyamıyorsun, düşmana karşı nasıl savaşacaksın" diye azarlanarak katıksız hapis cezasına çarptırılıyor ve benden bunu onaylamam bekleniyor.

İlk karşılaştığım hasta, çürüğe çıkma ümidiyle tüfeğini parmağına dayayıp ampüte etmiş bir erdi. Mendilin içinde getirilen parmağına bakarken bakışları ateş saçıyordu. Yüzündeki korkunç anlatım, kopuk parmağın yarattığı dehşetten daha ürkütücüydü.
Sonra gelen hasta ise tam tersi bir yüzle karşıma çıkarıldı. Tek patolojik muayene bulgusu yüzündeki güzel kayıtsızlık (La Bella İndiferencia) ifadesiydi. Bacaklarına aniden felç inmiş ere konversiyon histerisi tanısını koymam zor olmadı. Vatani görevini yapsın diye on yıl önce askere alınmış. Sürekli firar edip yakalanıyor, sil baştan askerlik yapmak zorunda kalıyormuş. Teskeresini almasına birkaç hafta kala yeniden firar etme arzusunun ve hayallerinin hücumuna uğramış. Kaçarsa yakalanıp tekrar sıfırdan başlayacak. Firar etme arzusuna karşı müthiş bir direnç geliştiriyor. Aynı anda yaşadığı arzu ve direnç arasında çarmıha gerilmiş gibi hissediyor. Bilinçdışı bir düzenek bacaklarını felç edince firar olasılığı ortadan kalkıyor, böylece yaşadığı şiddetli anksiyeteyi hissetmez oluyor. Derin ıstırap bittiği için de felçli bacaklarına güzel kayıtsızlık dediğimiz mutlu bir yüz ifadesiyle bakıyor.
Talim sırasında aniden kendini yerlere atıp çırpınmaya başlayan, avaz avaz bağıran ve korkunç acılar çekerek kıvranan bir er arkadaşları tarafından telaş ve korkuyla revire getirildi. Korku ve acı içindeki bu er, kendisine cinlerin saldırdığını ve sopalarla dövdüğünü söylüyordu. Anksiyete bu kez disosiyatif histeri olarak karşıma çıkmıştı. Bu disosyasyon kısa süre içinde bir salgına dönüştü, "*cin çarpma epidemisi*" ortalığı kasıp kavurmaya başladı. Askerler, "İmam çağıralım, yoksa cinler hepimize musallat olacak" diyorlardı. Komutan beni yanına çağırıp "Doktor, 'İmama gerek yok, ben bu sorunu çözerim' demişsin. Ya cinler gerçekten varsa?" diye beni uyardı. Bir erin anksiyetesi manik eksitasyona dönüştü. Bu er eline sopa alıp küfür ve hakaretler yağdırarak kahkahalarla tabur komutanına saldırdı. Erin kendisi adeta bir cine dönüşmüştü. Askeri hastane bu eri kabul etti. Teke tek ve tüm askerlerle yaptığım uzun görüşmelerde erlerden bir tanesinin anksiyetesinin histerik değil şizofrenik olduğunu fark ettim. Şizofreni ön tanısıyla üç kez ambülansla askeri hastaneye sevk ettiğim er temaruz zannedilerek üçünde de tabura geri gönderildi. Bir gece, nöbetinde tüfeğinin namlusunu göğsüne dayayarak tetiği çekti. Aortu paramparça olmuştu.
O günden sonra cinler bir daha görülmedi. Kurbanlarını da alıp gitmişlerdi.
Transformasyon süreci kurbansız yaşanabilir mi?
İmam Şibli, ortaçağda yazdığı "Cinlerin Esrarı" adlı kitabında, Yunan tanrılarının aslında birer cin olduğunu, Allah'ın tekliğini/birliğini göremesinler diye insanları kandırıp kendilerine tanrı diye tapındırdıklarını söyler. Acaba insanlar Allah'ın birliği kavramını algılamakta zorlandıkları için ölümsüz ilahi görevlileri cin diye adlandırmak zorunda kalmış

© AYŞE KAPUSUZ



olamazlar mı? Ya da askerler arasındaki "cin çarpma epidemisi" Yunanistan'a karşı savaş hazırlıklarının yapıldığı, derin bir nefret ve düşmanlığın beslendiği bu zaman diliminde, Yunan tanrılarının bir gazabı olamaz mı? Bazı Müslümanlar bu yazıyı okurken zaman zaman "haşa" diyerek ve cin kelimesini de "üç harfli" olarak okuyarak kendilerini anksiyeteden koruyabilirler.

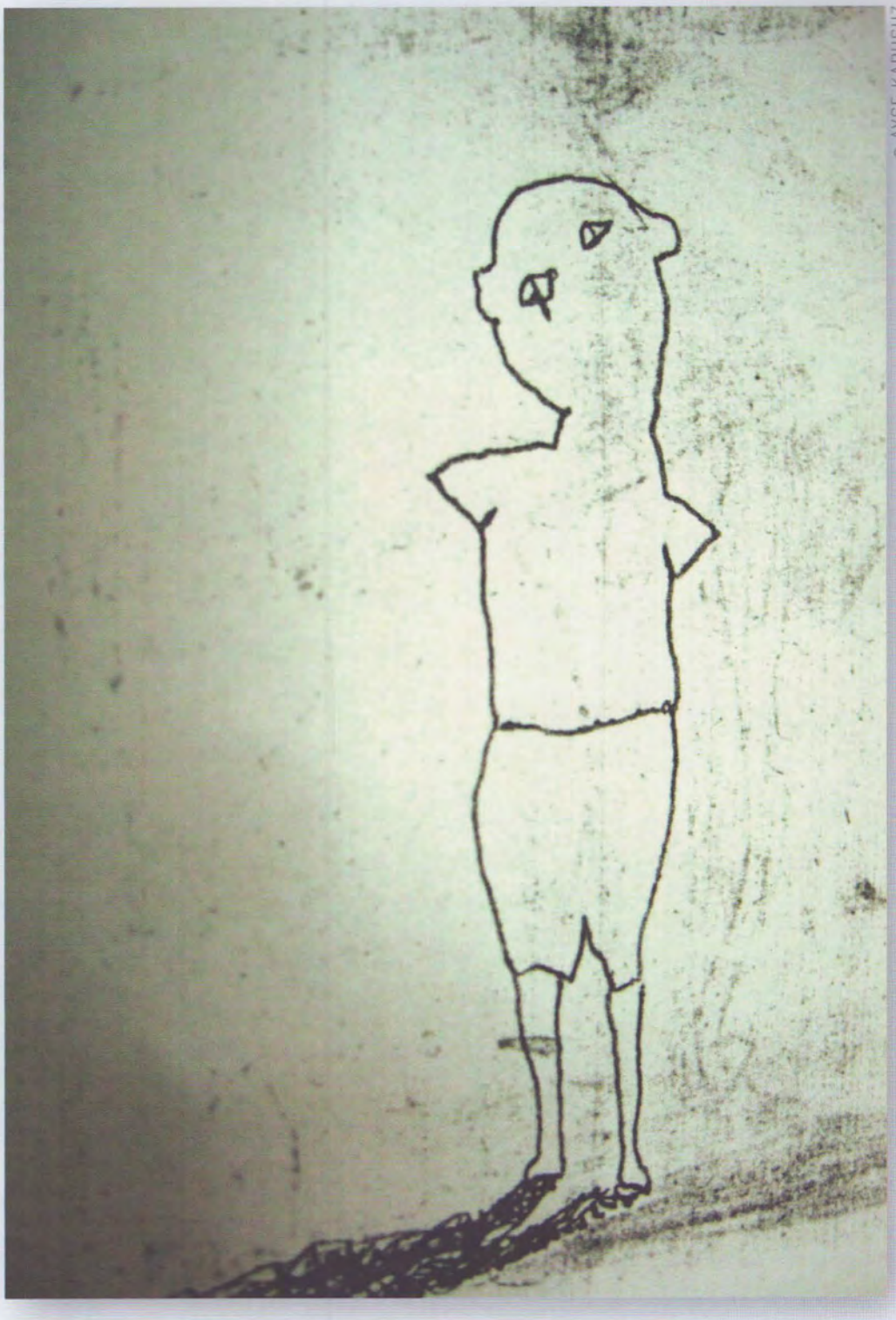
Bir dönemin bitmesi ve bilinmeyenlerle dolu yeni bir dönemin başlamasında yaşanacak anksiyeteyi yatıştırmak için bütün kültürler törenler düzenler. Doğum, sünnet (inisiyasyon töreni), diploma, evlenme ve cenaze törenleri geçiş döneminin anksiyetesini yatıştırmak için yapılır. Her törenin kendine özgü, müziği, dansı, giysileri ve simgeleri vardır. Eskiden gelinlik erkek tarafının yaptığı düğünde bir kez giyilirdi. Şimdilerde kız tarafı da ayrı bir düğün yapıyor ve gelinlik bir hafta arayla iki kez giyiliyor. Boşanmaların yaygınlaşması evlenirken yaşanan anksiyeteyi artırmış olmalı.

1984-1989 Zürih yıllarımda konversiyon histerisiyle bir koluna felç inmiş ve İsviçre psikiyatrisi tarafından tedavi edilemediği için kol kasları atrofiye olmuş Anadolu köylüsü bir hanım hastam olmuştu. Türkiye'de olsa bu hanım faradi yardımıyla kolayca tedavi edilebilirdi. Konversiyon histerisi ve faradi aleti İsviçre'de tarihe karışmıştı. Faradi aletine sadece psikiyatri müzelerinde rastlanıyordu. Anksiyete narsisizm, borderline, uyuşturucu-alkol bağımlılığı gibi farklı haller ortaya çıkartıyordu. Psikiyatri ve psikoterapinin Mekke'si denilen Zürih, dünyanın en yüksek intihar oranına sahipti. Çare olarak İsviçre '90'lı yıllarda psikiyatri ihtisas süresini yedi seneye çıkardı. Zürih yıllarındaki bir başka hastanın anksiyetesi epistaksis (burun kanamaları) olarak ifade bulmuştu. Bu İç Anadolu köylüsü, ergenlik yıllarında eşeklerle yaşadıkları orjiye karşı derin özlem içerisindeydi.

Bugün Türkiye'de psikiyatri polikliniğinde çalışan bir psikiyatrist günde 20 ile 80 arasındaki hastaya bakıyor. Bu hastaların hemen tümü ilk gelişlerinde anksiyetelidir. Anksiyetenin niceliği, niteliği, süresi ve ortaya çıkarabileceği sonuçlar

değişkendir. Hekimin hastaya vereceği ilacın yanında Lokman Hekim'in tavsiyelerini de reçete etmesinde yarar görüyorum. Tıp Tanrısı Asklepios'un avatarı olan ve Kuran'da bir peygamber olduğu belirtilen Lokman Hekim'in oğluna verdiği tavsiyeler anksiyeteli hastalara iyi gelebilir:

Ey oğul;
Kerîm kişiye ihanet etme, akıllı kimseyi hicvetme, ahmak kimseye mizah (şaka) yapma, cahille arkadaş olma, dostun da olsa düşmanın da olsa kötü ahlaklı kimsenin şerrinden asla emin olma.
Hayırlı amelin tamam olması onda acele etmekledir.
İnsanda üç şey güzeldir: Geçimli olmak, kardeşlerinin sıkıntılarına tahammüllü olmak, arkadaşlarını usandırmamak.
Öfkenin önü delilik, sonu da pişmanlıktır.
Rüşte ermek, akıllı olmak üç şeyledir: Nasihat verenle istişare, düşmanı ve hasetçiyi idare edebilmek, herkes ile dost olabilmek.
Ey oğul, görür gibi bilmediğine inanan, güvenilmez kimseye itimat eden, ulaşamayacağı şeyi arzu eden kimse aldanmıştır.
Hasetten uzak dur. Çünkü dinini mahveder, seni zayıflatır, akıbeti her türlü pişmanlıktır.
Bir idarecinin hizmetinde bulunduğun zaman ona kimsenin lafını taşıma. Bu, ancak sana olan nefretini artırır. Sen böyle yaptığında elbet başkası da senin aleyhinde söz taşır. O vakit de sana emniyeti kalmaz. Sana emniyet ettiğinde de asla ihanet etme. Sana ondan az da olsa bir menfaat ulaştığında onu kabul edip çok yerine tut. Konuşurken sözünü kısa tut. Meclislerde sırlarını sakla.
Ey oğul, sana yakın ve uzak olan herkese halim ol; yumuşak davran.
İyi ve fena kimseler yanında cehaletini sakla.
Akrabana sıla-i rahimde bulun.
Din kardeşlerin, yanlarından ayrıldığında ne sen onları, ne de onlar seni kötüleyen kimseler olmasın..



© AYŞE KAPUSUZ

***

Kapadokya'da, Ihlara Vadisi'nde bir kilisede İsa'nın çarmıha gerildikten sonra göğe yükselmeden önceki ayak izinin kalıbı sergilenmektedir. Çıplak ayağınızı bu ayak izine koyun, bakalım neler hissedeceksiniz.

Hira Selma KALKAN

Olmak ya da olmamak,
İşte bütün mesele bu
Düşüncemizin katlanması mı güzel
Zalim kaderin yumruklarına, oklarına
Yoksa direnip bela denizlerine karşı
Dur, yeter demek mi?

Shakespeare

Bir insan ömrünü neye vermeli?

Üçüncü gebeliği de kürtajla sonuçlandıktan sonra "Ben ne yapıyorum, burada bir sorun var" diyerek destek almak üzere terapiste gelen kadın, büyük bir ikilem içindeydi. Anne olmak istiyor muydu istemiyor muydu?

Yaşadığımızın ne kadarını seçeriz. Annemizi, babamızı, doğduğumuz yeri, cinsiyetimizi seçmek mümkün değil. Ne az seçenek var gibi görünüyor. Oysa nasıl yaşayacağımızı, nasıl düşüneceğimizi, varlığımızı nasıl biçimlendireceğimizi seçmek mümkün. Tabii bunu fark edene... İçinde bulunduğumuz koşullar isteklerimize göre gerçekleşmiyor olabilir ama koşulları gören, değerlendiren, kabullenen, bir şeyler isteyen, korkan veya cesaret eden ve seçeceğimiz yola karar veren biziz. Bedellerini göze alırsak... Yani kişi farkındalığını artırır, kararlarının sorumluluğunu alabilirse, kendi olmaya, var olmaya yönelebilir. Bir şeye karar vermek başka bir şeyden vazgeçmeyi getirir. Bu nedenle de acı vericidir; imkânlarının sınırlılığını, biricik olmadığını, her şeye gücü yetmeyeceğini gösterir. Narsistik yaralanmaya neden olur ve doğal olarak acılıdır. Yalnızlığı göze almayı gerekli kılar, dış etkiler var dense de kararı kendi alır kişi, başkalarının aldığı kararı uygulamak da başka bir karardır, sonuçta kendi yerine karar alınmasını seçmiştir. Tüm bunları yapabilmek kuşkusuz anksiyeteyi beraberinde getirir. Çaresizliğiyle, ölümlülüğüyle, acısıyla yüzleşmesi gerekecektir. Anksiyete de acı da çekilmediği zaman insanı takip eder, önünde sonunda yaşanacaktır. Toplumsal onaylamaların, verili kuralar içinde senin olmayan seçimlerin sonucunu yaşamaların, var olmanın kaçınılmaz kaygısına uğramamak için dört dönmelerin de bir bedeli var. Hangi bedeli çekeceksin insan yavrusu?

Üçüncü gebeliği de kürtajla sonuçlandıktan sonra "Ben ne yapıyorum, burada bir sorun var" diyerek destek almak üzere terapiste gelen kadın büyük bir ikilem içindeydi. Anne olmak istiyor muydu istemiyor muydu? Bazen öyle büyük bir boşluk yaşıyor, anlamsızlaşıyordu ki her şey "Bir çocuk yapmalıyım, belki hayatımın bir anlamı olur" diye düşünüyordu. Gebe kalıyor, sekiz hafta sonra gidip kürtaj oluyordu. "Bu dünyaya çocuk getirmek anlamsız" diyordu. "Kendi boşluğumu doldurmak için çocuk yapmak haksızlık" diyordu. "Ona nasıl bakacağım, bütün hayatım kısıtlanacak" diyor, kaygı yaşıyor ve kürtaj oluyordu. Gebelikten korunmak için de bir şey yapmıyordu, bilakis bunu arzuluyordu. Yaşadığı anksiyete, varlığının anlamının ne'liğiyle ilgiliydi. Niye varım, hayatın anlamı ne gibi akıl çelici soruların girdabına düşmüş, anlam üretememeye başlamıştı. Çocuk anlamlı olabilirdi belki...

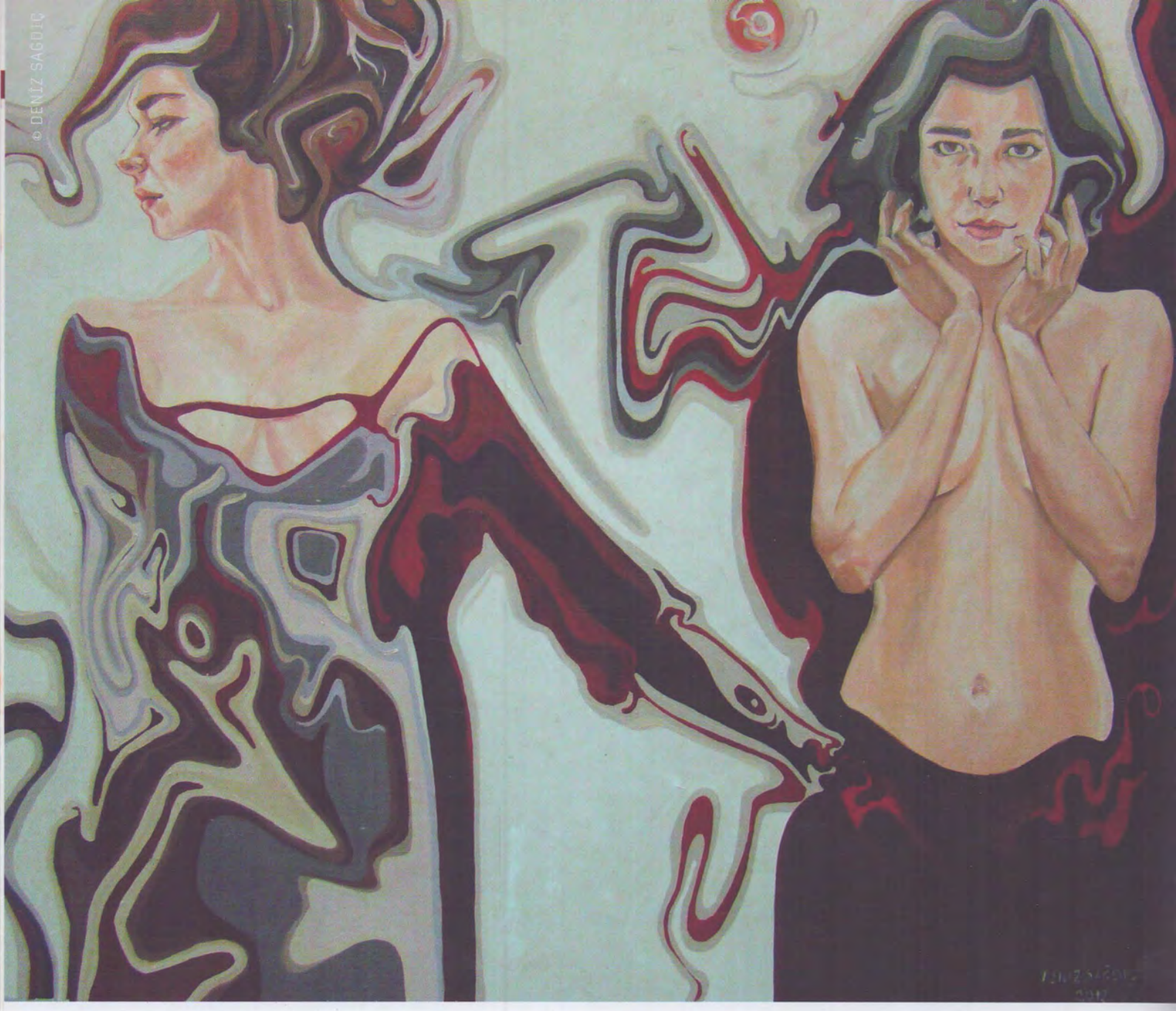
Şu an dördüncü kez gebeydi ve yine kaygılanmıştı. Eşi artık doğurmasını istiyor, kendisi de tamam diyordu ancak tekrar kürtaj yaptırmaktan endişe ediyordu. Yedinci haftasındaydı. Yoğun bir yok olma anksiyetesi yaşıyordu. Sanki bebek karnında büyüdükçe onu yok edecekti, bütün hayatını elinden alacaktı. Artık sadece anne olacaktı... Çocuğu için yaşayan, tüm hayatını ona bağlayan bir kadın olmak istemiyordu, ama anne olursa böyle olacağını düşünüyordu. 37 yaşındaydı, ressamdı fakat son iki yıldır sürekli meşgul olduğu bu mevzu nedeniyle resim yapamıyordu ya da resim yapamadığı için sürekli bu mevzu ile ilgiliydi. Her hafta annesini görmeye gidiyor, görüşmeler tartışmayla sonlanıyordu. Annesi, anne olunca anlayacağını söylüyor, "Doğur da görelim" diyerek meydan okuyordu. Annesinden nefret ettiğini söylüyordu. Onun gibi bir anne olmaktan korkuyordu. Çocuğunun yanında çocuk olan, güçsüz, bağımlı bir anne diyordu. Üstelik kendisini sömürdüğünü ve hiçbir şeyden memnun olmadığını söylüyordu. Ancak, bir hafta görmeyince bir şeyin eksikliğini hissediyor, annesine gidiyor ve tartışarak yanından ayrılıyordu. Annesinden ayrılınca yoğun bir boşluk yaşıyor, "Çocuk yapmalıyım" diyordu. Sanki annesiyle kurmak istediği doymamış ilişkisini çocuğunda gidermek ister gibi. Çocuksu bir iştahla gebe kalıyor sonra yine o yok olma kaygısını yaşıyordu. "Ölecekmişim gibi" diyordu. Ölüm aklına düştüğünde,



karnının parçalanması, sonra ruhunun parçalanması fantezileri geliyor, kendisi bebeği yok ederek ölüm korkusunu zapt etmeye çalışıyordu. Bir nevi ölümü kontrol etmeye çalışıyordu. "Doldur boşalt yapıyorum sanki" diyordu. Sonlu yaşamın korkutuculuğunu hissettiğinde bu ritüellerle anksiyetesini kontrol etmeye çalışıyordu. Ne yazık ki bu kompulsif varoluş biçimiyle yaşadığı anksiyeteyi gerçekte dindiremiyor, aksine daha da çoğaltıyordu.

Oysa var olmak istiyordu. Hayatı anlamsız, boşuna geçmiş hissediyordu. "Şimdi tekrar kürtaj yaptırırsam ne olacak" diyordu. "İki yıldır bu duyguyla boğuşuyorum. Benden sonra bir şey bırakmak istiyorum, ölünce geride benden bir şey kalsın. Hiçbir üretimim yok, bari çocuğum olsun; ama onun sorumluluğu beni boğuyor..."

Yaşamaya kendisi karar vermediğini ama ölümü kendisinin seçmek istediğini söylüyordu. "Bir çocuk bu isteğime engel olur." Aslında ölümle yüzleşmekten kaçtığının farkında değildi. Rasyonalize ediyordu, elbet herkes gibi ölümlü olduğunu biliyordu, söylüyordu da lakin annesiyle kavgası sonrası keşke hiç doğmasaydım düşüncesi aklına düştüğünde, doğurma isteği de aklına geliyordu. Parçalanacağını hissediyordu. Benlik sınırları netliğini kaybediyordu. Psikozun ilk zamanlarında yaşanan benliğin parçalanmasıyla ortaya çıkan gürültü kadar şiddetli değildi hissettiği ama çok yakındı. Yok olma arzusu, yok olma anksiyetesiyle karışıyordu. Bu duygu o kadar ağırdı ki hemen ikame olarak gebeliği, rahminde yeni bir canın filizlenmesini ve içinde tekrar anlamlı bir bütününün var olmasını düşlüyordu. Anksiyete kişinin özüne yönelik bir tehdittir; yakında duyumsanan bir hiçlik ya da yok oluş yaşantısıdır. Kişi yeni bir potansiyel ya da olanakla karşı karşıya kaldığında anksiyete ortaya çıkar. Çünkü yeni bir olasılık vardır ve tanıdığı, bildiği güvenlik duygusunu feda etmesi gerekecektir. Var oluş imkânı vardır ancak bu yok oluş tehdidini barındırır. Dolayısıyla anksiyete kaçınılmaz olur.



Gebe olduğunu öğrendiğinde önce seviniyordu, çocuğu olacağı için heyecan yaşıyordu ama bu duygu hemen yerini yok olma anksiyetesine terk ediyordu. Oysa var olmayı o kadar arzuluyordu ki, örneğin annesinden uzaklaşmayı istiyordu, yapamayacağını düşünüyordu. Annesinden uzaklaşma girişimleri ayrılık anksiyetesini gün yüzüne çıkarıyor, ayrılığa tahammül edemiyor, yay gibi ona geri dönüyordu. Gözlerine bakıp orda kendisini görmek istiyordu, aynalanma ihtiyacı karşılanmayınca öfkeleniyor, annesini yok etmek istiyordu. Sonra da anne olarak özlediği anneyi yaratmak istiyordu. Ne karar verebiliyor ne de o kararının sorumluluğunu alabiliyordu. Arafta kalakaldığını, sallantılı bir köprüde yürüdüğünü tasavvur ediyordu. Köprünün ne başına ne sonuna gidebiliyordu. Başa gitmek yeni bir yürüyüş gerektireceğinden ne ona gücü vardı ne de cesareti. Sonuna gitmek de köprüyü geride bırakmaktı. Geride bırakmaya da cesareti yoktu. Kararının sonuçlarıyla yüzleşemiyordu.

Oysa bireysel gelişim içinde her yaratıcı imkân, geçmişin bir ölçüde terk edilmesi, geçmiş biçimlerin kırılması üzerine kurulur. Bir adım ileri gitmek kişiyi önceki ilişkilerinden, var olan durumundan uzaklaştırabilir, hatta yalnızlaştırabilir, güvenli alanının dışına itebilir. Gidilen yol bilinmez, menzil garanti değildir. Ancak kişi var oluşunu, yaşadığı çatışma, anksiyete, yalnızlık ve acıyla kuracaktır. Ve hatta suçlulukla... Potansiyellerin farkına varıp değerlendirememe ile kendini var etme sorumluluğunun getirdiği suçluluk ayrı konular. Aslında öyle ya da böyle tüm bireyler yaşamın herhangi bir anında mutlaka ölüm kaygısıyla yüzleşir ve çoğu farklı savunmalar geliştirirler. İnkâr, regresyon, yer değiştirme, sosyal ve dini kuralları kabullenme gibi çeşitli sembolik ölümsüzlük yollarını ararlar. Çocuk yapmak da, resim yapmak da bu sembolik yollardan biri. Kadın ne resim yapabiliyordu ne de çocuk... Hem yer değiştirmeyi hem inkârı beraber kullanıyordu. Bebeği reddediyordu,



rasyonalize ediyordu, kaçıyordu. Annesine öfkesiyle yüzleşemiyordu. Annesi gibi anne olmak istemediğinden doğurmaktan korkuyordu, anne olamamaktan da korkuyordu. Nitekim dördüncü gebelik de sonlandıktan sonra Asherman Sendromu olduğunu öğrenince tuhaf bir hissizlik yaşadı. Rahim içi yapışıklık oluşmuş, rahim bebeği kabul edemez hale gelmişti. Ölüm sessizliğine büründü. İşte ilk kez o zaman ölümle, yoklukla, hiçlikle gerçek anlamda yüzleşti. Artık anne olamayacaktı!.. Tedavisi oldukça zordu. Ancak şimdi karar vermesi gerekmiyordu, bu tuhaf bir rahatlık getirdi. Üstelik artık mağduriyetin ikincil kazançları da vardı. Zavallı, hasta, yetersizdi bundan böyle, anne olamazdı. Ama seçmek ile zorunluluk arasında bir fark vardı. Şimdi doğa ona anne olamazsın diyordu. Sonra suçluluk yaşadı. Benim yüzümden dedi. Şimdi iyice anlamsızdı hayat... Annesiyle kavga etmesi de anlamsızdı... Belki ciddi anlamda ilk defa kustu öfkesini annesine. Annesini suçladı, kendisine anlık yapamadığı için; annesini suçladı, analığını elinden almasına vesile olduğu için... Artık kendini sonsuza taşıyacağını hayal edeceği bir durum yoktu. Yok olacağını bilmek başkaydı ama yaşadığı bu travmatik olay, yok olacağını dolayımsızca gözüne sokmuştu. Yok oluştan kaçış yoktu... Şimdi kendisi vardı, artık doldur boşalt ritüeli bitmişti, anksiyetesiyle baş başa kalmıştı, kimseyi suçlamak işe yaramıyordu. Anlamsızlık denizinde dibe vurmuştu. Ya zıplayıp yüzeye çıkacak ya dipte kalacaktı. Jinekolojik tedaviyi isteyip istemediğinden emin değildi. Yeni bir anlama ihtiyacı vardı. Tekrar anne olabilme olasılığı için çaba harcamak bu anlam olabilirdi belki, sonrasında tekrar rahmini kazımayacağından emin değildi. Var olmak için çocuk yapamazdı artık. Var olma anksiyetesi o kadar yoğun du ki... "Sanki kanser haberi almış gibiyim, ölümüm yaklaştı gibi. Artık işe yaramayan bir organım var. Ve ben hiçbir biçimde üretemiyorum. Elime fırçaları da alamıyorum, aldığımda rahmimi kazıdığımı düşünüyorum." Kaçmaya çalıştığı ölümlülüğü olduğunu nihayet idrak etmiş, kaçmaya çalıştığı yok oluşun soğuk duvarına çarpmıştı nihayet. Zamanın kendi aleyhine çalıştığını fark etmişti. Canının yanmasından kaçış olmadığını da anladı sonunda. "Yeni bir anlam katmalıyım hayata" dedi, "çok saçma ama öyle..."

Asherman tanısı ile kadın hayatı yeniden anlamlandırma gereksinimi duydu. Bu durum ona yaşamını sorgulaması, yeniden anlamlandırması, ötekilerinin dünyasından sıyrılıp çıkmak ve otantik bir varoluş için zorunlu bir fırsat sundu. Ötekiyle yani annesiyle çatışmasının yarattığı düş kırıklığı ile yüzleşmek durumunda kaldı. Ötekinin bakışı insanın kendi gerçekliğini bir varlık olarak duyumsamasının tek yolu olmasının yanı sıra yargılayıcı ve özgürlüğü sınırlayıcı özellikleriyle otantik var oluşunun önündeki en büyük engeldir de. Ancak tüm sınırlayıcılığına rağmen öteki aynı zamanda dayanışmadır.

Sanatsal yaratıcılık insanın kalıcılık arzularını doyurabilir, bu yolla kişi korktuğu ölüme meydan okuduğunu tasavvur edebilir ve kendini gerçekleştirme imkânını bulabilir. Korka korka eline fırçasını aldığını ve resim yapmaya başladığını söylediği görüşme sonrasında kadın jinekolojik kontrole gitti. Rahim içi yapışıklığın düzeldiğini öğrenmesi ile eski endişesini yanına alarak hemen görüşmeye geldi. "Başa mı dönüyorum" dedi ilkin, sonra ellerindeki boya kalıntılarına baktı. Yüzünden bir şey silmek ister gibi ellerini yüzüne götürüp bana baktı. "Resmim yarım kalmıştı" dedi ve derin bir nefes alarak çıktı.

Tamer AKER

Bana bir masal anlat baba



Gözleri bağlanmış, defalarca tecavüz edilmişti. Aslında küçük bir kızdı, bebeklerini, eğer varlarsa, terk edeli bile birkaç yıl olmuştu. Ağlamaktan kahrolmuş, sonra çılgınca gülmeye başlamıştı. Artık o zamana ilişkin anıları sadece deli bir kahkahaydı.

Tam olarak neresinden baktıklarını adanın çevresinde koşarken de hatırlamamıştı. Bir tepeden iğne çamların arkasından maviye baktıklarını düşünüyordu. Belki de hiç maviye bakmamışlardı. Belki dört kişiydiler.

Gençtiler, düşünür okurlardı; memleket meselelerine kafa yorarlardı. Samsun asfaltına yakın yerlerde sardunyaya ağlayarak geçmişti ilk gençlik yılları. Ve sonra savrulup gitmişlerdi ömürlerinin içine. Yıllar sonra ise bu ranza benzeri tepecikte dörtlüyü kurmuşlar, göçün ruhsal ve toplumsal boyutlarını konuşur olmuşlardı. O yıllar memleketlerinde insanların öldüğü, kaybolduğu, köylerin, mezraların boşaltıldığı yıllardı. Sayısız gözaltı ve işkence öyküsü dinledikleri yıllardı. Tam olarak nedir ya da değildir anlamadan askıyı, havasız kalmayı, elektriği, tecavüzü, küfrü ve belayı ve diğerlerini tuhaf bir donuklukla dinledikleri yıllardı.

Göçmenlerden biriydi galiba karlara gömüldüğünü anlatan. Sadece başları açıktaydı, bedenleri gömük ve çaresiz. O açıkta başlarının üzerinde ise dolaşan, soluyan köpekler; ha ısırdı ha ısıracak... O kadar korkuyordu ki onları evine götürürken kendisini geriden izlemelerini istemişti. O kadar belirgindi ki korkusu; pencereden görünme endişesi ile divana değil yere oturuyorlardı ve sanki hep korku ile yaşamak zorunda idi.

Mavi vurdukça anılar da değişiyordu. Berikinin yaşadığı çaresizlik içinde yuvarlandığı bir çukurdu. Gözleri bağlanmış, defalarca tecavüz edilmişti. Aslında küçük bir kızdı, bebeklerini, eğer varlarsa, terk edeli bile birkaç yıl olmuştu. Ağlamaktan kahrolmuş, sonra çılgınca gülmeye başlamıştı. Artık o zamana ilişkin anıları sadece deli bir kahkahaydı.

Neden bu kadar saplanmıştı erkeklikle ilgili kalıplara bilmiyordu. O "yabancı cisim" bu kalıpları nedeniyle belki kendisini yıkmıştı. Kaybettiğini düşünüyordu. Belki atasının özenle



koruyup kendisine aktardığı bir değeri, o değeri kullanan bir başkasının zoruyla kaybetmişti. Beriki muhtemelen kendisini daha erkek hissetmiş, o ise tüm sevdalarını kaybettiğine inanmıştı. Düşünceleri dile geldikçe anıları da adadan maviliklere yayılıyordu. O kadın aslında pek çok işkenceden geçmiş, varını yoğunu o soğuk ve karanlık hücrelerde bırakmıştı. Elinde bir evladı vardı, umudu. Hem okuyan hem çalışan gözbebeği. Pazaryerine karanlık çöktüğünde değişmesi gerekiyordu parlayan ampulün. Sonucunu bilseydi pazarcının yanında da çalışırdı, sonucunu bilseydi o ampulü kendisi değiştirirdi ve sonucunu bilseydi o çarpan ani ölüme kendisi giderdi. Ama olmadı. Zindanlarda bir ömür, pazar tezgâhlarının üzerinde ise başka bir ömür bırakmıştı.

Midye dolmayı kendilerine uzatırken öyküsüne başlamıştı. 17 yaşında dayısı bu midyeleri köyüne getirdiğinde yüzlerini bile görmek istememişti. Nereden bilecekti ki köyün yakılacağını, boşaltmak zorunda kalacaklarını ve nereden bilecekti ki artık satmaya başladığı o midye dolmalarının 17 kişilik haneyi doyuracağını, ekmekle...

Askeri de hatırlamışlardı. Pusu kendisini öldürecek iken, o pusuyu öldürmüştü. Kesik kulaklar; memesi ile birlikte yumuşak ve esnek olan, soğuk günlerde babasının avuçları içinde ısıttığı, öğretmeninin çektiği, sevdasını ilk kez duyduğu kulaklarının benzerleri kesikti, sayılıp saklanıyordu. Döndüğünde ruhunun bir kısmı da o kulaklarla birlikte dağlarda kalmıştı.

Hâlâ konuşuyorlar ve konuştukça maviye daha fazla dalıyorlardı. Çocukları büyütüp okuttuktan sonra, elleri de ekmek tutunca, hayatlarının en anlamlı yatırımını yaptılar. Bir ev. Öyle görmüşlerdi; yani başlarını sokabilecekleri bir çatı, bir yuva. O yaz ayının, o gününün bir gece öncesinde davet etmişlerdi evlatlarını



çalıştıkları uzak illerden. Yuvalarının o ilk günlerini, gecelerini onlarla geçireceklerdi. Toprak, yer izin vermedi. Yarıldı, yuttu... Ev yarığa dayanamadı, önce o gitti; sonra evlatlar. Anne-baba ikisi kalakaldılar öylece. Sadece kaldılar.

İçlerinden kadın olanı anlatıyordu o genç kadının öyküsünü. Tecavüzcü, kendisine bir lütufta bulunduğunu tekrarlıyordu, üzerinde gidip gelirken. Bu hayatında yaşayabileceği en iyi andı ve değerini bilmeliydi. Tam bilemedi değerini; aşağılık hissetti kendisini, sonra da kendisini kendisinden korumak için prenses zannetti benini. Şimdi o zaman zaman bir prenses; yedi cücesiz ve beyaz atlı prenssiz.
Dalıp gittikleri mavi yavaş yavaş donuklaşıyordu. Hislerini köreltmekle meşguldüler ama bu meşguliyetlerini bilmiyorlardı. Kendileri dışında sanki her şeye yabancı olmaya başladılar. İğne çamlar sıradanlaştı, gök ve suyun mavisi sıradanlaştı. Bildikleri bir duyguydu bu, çevrelerinde eş ve dostlarının yakınmaları dışında, bu sıradanlık ve yabancılıkla ilgili bir dertleri yoktu. Çözümsüz ve mecalsizdiler. Her zaman için son bir takatleri vardı, onunla yaşıyorlardı zaten. Onca yoldan geldikleri yer araftı. "Bir kıyıdan baktım dünyaya" yıllarından beri okudukları bir gazetenin saygın bir köşe yazarıydı, isimlerini tek tek yazarak kendilerini memleket sevmez diye açıklamıştı. Öyle zamanlardı ama mavinin gelgitleri arasında bu sefer o köşeden yazanın tam başka köşesinden başka biri, gençten, kendilerini aynı şekilde suçlamış, uşak demişti. Olsun... Biri doğruysa öbürü yanlış, öbürü doğruysa bu yanlış. Aslında kendileri yanlıştı, arafta olmak yanlış olmak gibi bir şeydi... Bir de bu araf yanlışları, tüm bu yanlışları yaparken buzlu bir kazada bir arkadaş kaybettiler... Hayat yanlış. Tüm bu konuştukları, belki de tüm bir toplumun küçük hacimli bir tahayyülüydü.
Yıllar boyunca yaşadıkları ülkedeki milyonlar tüm bu sözlerin cisimleşmiş halini yaşamış, yanı başlarında hissetmişlerdi. Nesiller ezildi, nesiller değişti, yeni nesiller oluştu. Ama belki de kadim korkular değişmedi. Bu topraklarda



asırlardır yaşanan travmalar, âdettir kapatıldı. Anneanneler torunlarına pek bahsetmediler, anlatılanlar biraz hafifletildi, değiştirildi. Ama nesiller memleriyle bu korkuları, acıları birbirlerine anlattılar.

Onlar da bu acı sofrasında bakıyorlardı maviye ve o sofrada yorumlamaya çalışıyorlardı yaşananların yarattığı duyguları. Bir şey iyi geldi o sırada onlara, bir tını: "Bana bir masal anlat baba" diye başlayan... "Uykuya dalıp gitsem bile, bırakıp gitme beni" diye devam eden ve içinde tüm sevdiklerini isteyen bir masaldı bu. İçinde tüm sevilenlerin şefkati olan bir masal.

İyi geldi onlara... Yıllardır aynı yerde öylece oturuyorlardı ve o yıllara ait bir esintiydi sanki dinledikleri. Televizyon görüntülerinin, oradan evlere giren bir dizinin de esintileriydi bunlar. Sözleri ve mekânı tekrar düşündüler. Mavilikte bir çengel gibi konuşlanan, üzerinde eski binaları, çınarıyla salaş bir kahvehanesi bulunan bir mekân. Çaya simit ve eski kaşarın katık edildiği, esnafının eşrafa karşı eğik ve güler yüzlü olduğu bir mekân. Mavilikleri evlerin aralarından görebileceğiniz, sokak araları ile kavuşabileceğiniz balıkçısıyla, börekçisiyle bir mekân. Sıcak, candan, samimi...

Bu mekân ve bu sözlerin nasıl yaygın bir kabulle benimsendiğini düşündüler. Neydi bu kabulü hazırlayan durum? Kendi anılarının da temsil ettiği, içini doldurduğu bu toplumsal yaralı dokunun neresini örtüyor, iyileştiriyordu bu? Ve ne oldu da kendilerinde bir iyilik ve güzellik hali hasıl olmuştu?

Bu her neyse "iki yitik hasret, iki parça can"ın buluşması gibiydi. Bu her neyse "çektiklerini rüya olarak" kabullenen insanlara ait bir duyguydu. Bu belki de şefkatti... Çünkü belki de **"Sadece şefkat iyileştiricidir, çünkü insanın içindeki tüm hastalıklar sevginin eksikliğinden kaynaklanır"**; ya da **"Şefkat öyle bir dildir ki sağır da işitebilir, kör de okuyabilir"**.

Yıllar sonra bunu idrak edip yerlerinden kalkmayı istediklerinde gördükleri yine maviydi. Dediler ki; mavi, renklerin en sıcağıdır aslında...

Son not: Ahmet Arif, Yeni Türkü, Osho, Mark Twain ve Peynirci Mehmet dışındaki her şey kurgudur.

Cumhur BORATAV

Kaybolmak

"Bu öykü geçmişin bugününde geçmektedir"



©SEVAL TOKAY

İnsan canlısının bebeği dördüncü ayında, altı ile on ay arasında yaşayacağı önemli yaşantıyı kiminle yaşayacağını beynine alır. (...) İlk on aydaki mutlak güven duygusu sağlanamazsa kişi anlamsız panik atakları, yalnız kalamama, gecelik ilişkilerle yalnızlığını giderme gibi bir durumda olur.

1. Başak

Başak odamdaki bordo renkli danışan koltuğunda öne eğilmiş rahatsızca oturuyordu. Seansa başlayalı beş dakika olmuştu. Henüz daha Başak'ın ne iş yaptığını, nerede yaşadığını öğrenmeye çalışıyordum. Başak birden "Eşimden ayrılmak istiyorum, artık ona dayanamıyorum" diyerek ağlamaya başladı, "Ama yapamıyorum".

Durdum, tekerlekli bilgisayar koltuğumda sessizce arkama yaslandım. Başak ağlamaya devam ediyordu. Biraz rahatlamasını bekledim. Bir yandan da onu süzüyordum. Hoş bir bluz, güzel bir etek, çok hafif bir makyaj; Başak estetik keyfi olan biriydi. Otuz iki yaşındaydı ama yirmi sekiz yaş görüntüsündeydi. Ağlaması azalınca hafifçe mırıldanarak konuşmaya başladım:

-Kaç yıllık evlisiniz Başak Hanım?

-Sekiz yıldır evliyiz.

Başak konuşurken önüne bakıyordu, karşımda ağladığı için utanmış görünüyordu.

"Sekiz yıldır evliyiz dedi, evliyim değil" diye geçirdim içimden. Başak gerçekten zihinsel olarak eşinden ayrılmış görünmüyordu. "Başak'ı istemediği bu ilişkiye 'yapıştıran' neydi" diye düşündüm.

-Peki, evlenmeden önce ne kadar beraberdiniz?

-Okul arkadaşıydık, fakültenin ikinci sınıfında tanıştık. Sanırım on dokuz yaşındaydım. O hazırlık okuduğu için benden bir yaş büyüktü. Fakülte bittikten sonra da evlendik.

-Yirmi üç yaş? Yani evlendiğinizde yirmi üç yaşında mıydınız?

-Yaklaşık.

-Evlenirken bir sorun var mıydı?

-Hep kıskançtı ama evlendikten sonra düzelir sanmıştım. Seviyordum onu.

-Hep kıskançtı?

-Evet.

-Nasıl bir kıskançlık, yani giydiğinize mi karışırdı, dışarı mı bırakmazdı?

-Yok yok, kendisinin de tanıdığı arkadaşlarımla buluşmama karışmaz. Erkeklerin bakmasından kıskanır, önce benim baktığımı ve onları kışkırttığımı düşünürdü. Hâlâ daha öyle düşünür.

"Hımın" diyerek yeniden arkama yaslandım. İçimden "Ergenlik döneminde başlayan iç içe geçmiş bir kadın erkek ilişkisi" diye geçirdim. Evet, bu özellik Başak'ı yeterince ilişkisine yapıştırmıştır. Ergenlikte başlayan ilişkiler doğası gereği iç içe geçen ilişki biçimindedir. Yani erişkin tipi, iki dünyanın bir köprüyle bağlanması gibi bir ilişki değil, iki dünyanın iç içe geçmesi tarzındadır. Yirmili yaşlardaki hızlı değişim kaçınılmaz olarak farklılıklar oluşturur. Hayaller, yaşam amaçları birbirinden farklı alanlara kayabilir. Beraber büyüdükleri için de kadın ve erkek olarak yapamasalar bile kolay kolay ayrılamazlar. Kardeş gibi olurlar. İçimden "Bakalım ilişkinin ergenlikte başlamasından başka Başak'ın ayrılmasını zorlaştıran daha farklı şeyler var mı?" diye sordum.



1. Bay Z

Bay Z benim yaşlı dostum. Psikiyatr ve psikoterapist, hepimizin hocası. Yetmiş dört yaşına merdiven dayamış, hafif göbekli, seyrek kır saçlı, gözlüklerinin üstünden keskin bakışlarla gözlerini dikerek konuşan bu zor adamı fazla anlatmak istemiyorum. Ondan çok şey öğrendim. Sadece derslerinde değil, hastanenin yanındaki kafedeki sohbetlerimiz sırasında bile.

Yine aynı kafedeydik. Ortamızdaki küçük yuvarlak masada kahvelerimizin dumanı azalmaya başlamıştı. Bay Z pek öyle havadan sudan sohbet edecek adam değildir, sıkılır. Birden bana döndü ve "Anksiyete nedir?" diye sordu. İçimden "Yine başlıyoruz işte" dedim ve gülümseyerek yüzümü ona döndüm:

-Türkçesi bunaltı. Bir emosyon.

-Bir duygu değil de bir emosyon olduğunu mu düşünüyorsun?

-Kesinlikle öyle.

-Emosyonla duygu arasındaki farkı da biliyor olmalısın o zaman.

-Elbette.

Bay Z kesinliğim karşısında gülümsedi:

-Neyi ne kadar bildiğini bileyim o zaman, açıklasana.

Gülümsemesine iyi bir öğrenci olduğumu yansıtan bir gülümsemeyle karşılık verdim:

-Emosyonlar basit kas reflekslerinin benzeridir. Çekiçle dize vurduğumuzda bacağın havaya atması gibi. Diz refleksini uyandırmak için dize neyle vurduğumuz nasıl önemli değilse anksiyete emosyonu için de tehdidin ne olduğu önemli değildir. Tehdit varsa refleks olarak beynimiz anksiyete üretir. Biz bunu bir duygu ismiyle adlandırırız çoğu kez; korktum, ürktüm, panikledim deriz. Bazen aslında tehdit olmaması gereken bir şey de tehdit olarak algılanıp anksiyete üretilmesine yol açabilir.

-Evet, devam et.

-Tehdit dediğimiz zaman, yaşamı tehlikeye sokan bir durumdan söz ediyoruz. Yaşamı tehlikeye sokmasa da herhangi bir durumun insan canlısında bir tehditmiş gibi algılanmasını sağlayabiliriz. Yani klasik koşullama yöntemiyle hiç paniği olmayan birinin yaşamına panik ataklarını hediye edebiliriz.

Bay Z güldü:

-Bence yapma.

-Ben değil ama yapanlar var, özellikle çocuklarına. Topluma daha iyi uysunlar, tamamen "uslu" dursunlar diye.

-Bak sen, zihnin psikolojisini mi konuşacağız, psikolojinin topluma yansımasını mı?

-Ama Bay Z, düşünsenize, çocuk topluma uyumlu olsun, başka bir deyişle sözüm ona şımarmasın diye kendisi olmasını anksiyete emosyonunu kullanarak öyle engelliyoruz ki! Kimisi eşinden ayrılmaya kalktığında bile sanki kabilesinden tamamen ayrık düşecekmiş gibi bir sıkıntı yaşıyor ve ayrılamıyor.

-Kabile mi?

-Evet Bay Z, aynı ilkel insan dönemindeki gibi. İlkel insan sadece kendi annesiyle değil kendi kabilesiyle de ikizlik yaşantısı oluşturur. Böylece tüm gerçekliği kabilesi olur ve kabilesi olmadan yaşayamaz. Yoğun bir korku girdabına kapılır.

2. Başak

-Başak Hanım boşanmak mı istiyorsunuz, diye sordum.

Başak sessizce başını öne eğerek "Evet" anlamında salladı.

-Sizi engelleyen nedir?

-Eşim bunu dile getirdiğimde çok üzülüyor. Bir kez de ayrılırsam intihar etmekle tehdit etti beni.

-Boşanmaya kalkarsanız kendini öldürecek?

-Evet.

Tekerlekli bilgisayar koltuğumu biraz Başak'a doğru yaklaştırıp gözlerinin içine baktım:

-Onu yanıma alayım ve intihar etmeyeceği konusunda da size güvence vereyim; ancak bunu tek koşulla yaparım, onu yaşamınız boyunca bir daha göremeyeceksiniz. Buna izin yok. Ne dersiniz?

Başak oturduğu koltukta irkildi:

-Onu alabilir misiniz?

-Diyelim ki bunu yaptım. Ne hissedersiniz?

-Rahatlama diyeceğim geliyor ama içim rahat değil, bir panik hissettim.

-Panik mi, neyin paniği?

-Kaybolurum...

2. Bay Z

Bay Z'nin bir süre suskun kaldığını görünce fırsatı kaçırmadım ve bu kez ben hamle yaptım. "Kabile yaşantısının içindeyken anksiyete emosyonu uyanmıyor, bu bana ilginç geliyor Bay Z" dedim. Bu aslında bir soruydu elbette.

Bay Z. onu kışkırttığımı anlayarak hafifçe güldü ve "İkizleme yaşantısını mı merak ediyorsun?" diye sordu.

Ne yalan söyleyeyim, Bay Z haklıydı. Kohut'un "ikizlik yaşantısı" dediği kavramı merak ediyordum. Derslerde daha ona sıra gelmemişti. Ama Bay Z'nin "ikizleme" terimini anlamamıştım. Ona dönüp "İkizleme mi?" diye sordum.

-Evet, Kohut ikizlik der, ben ikizleme derim.

-Bir fark var mı?

Bay Z bu kez gülümsemekle kalmadı, ağzını dolduran bir kahkaha attı:

-Olmasa ikizleme diye düzeltmezdim değil mi? Ancak ikizleme dönemine gelmeden önce şu "doğal güçsüzlük" kavramına bakmak gerekiyor.

-Evet, bunu anlatmıştınız. Canlı organizmanın sürekli ölüm kuyusunun yanı başında yaşaması ve her an içine düşebilecek olması.

-İyi hatırlıyorsun. Ölüm kuyusu terimi hafif kalır, bu bir girdap!

3. Başak

-Neyin içinde kaybolursunuz Başak Hanım?

-Bilmiyorum ama siz öyle bir senaryo yaratınca içimde büyük bir sıkıntı oluştu.

-Evet, panik olduğunuzu söylediniz. Tek başınıza kaldığınızda ne olacağını düşünüyorsunuz? İyi bir işiniz var, maddi olanağınız iyi, yeni bir ilişki şansınız her zaman var, arkadaşlarınız var...

-Korkunç bir yalnızlık hissi içimi bunaltıyor şu anda

-Korkunç?

-Bir girdap gibi...

-Bir girdap!

3. Bay Z

Girdap! İnsan canlısı bir süre sonra bu girdaba kapılmadan, bu girdabın içinde kaybolma tehlikesi yaşamadan yani bu hiç aklına gelmeden yaşamaya başlıyor. Herkes değil elbette. Ölümün inkârı gibi bir şey.

Ben bunları düşünürken birden Bay Z'nin gülümseyerek zihnimi okuyan gözlerle bana baktığını gördüm.

"Sadece ölümün inkârı ile olmaz bu" dedi Bay Z. Ardından anlatmaya başladı:

-Bak insan canlısının bebeğinin ilk on ayı format dönemidir. Bilgisayarı formatlama gibi bir şey. Bu dönemde anneyle duygusal-emosyonel bir iç içelik vardır. Henüz ikizleme ya da ikizlik dönemi ya da daha doğrusu "ikizleme yaşantısı" dediğimiz şey başlamamıştır. İnsan canlısının bebeği dördüncü ayında, altı ile on ay arasında yaşayacağı önemli yaşantıyı kiminle yaşayacağını beynine alır. Buna ilk bağlanma diyoruz. Altı ile on ay arasında da bu kişiyle "mutlak güven" ilişkisi kurar. Bu şu anlama geliyor. Bebeğin doğal güçsüzlüğüne düşmemesi için onu tutan biri vardır artık.

-Peki, "ikizlik" yaşantısının anlamı ne, doğal güçsüzlüğe düşmeyi engelleyen biri beyinde yer aldıysa?

Bay Z arkasına yaslandı ve "Amma da acelecesin" dedi. Sonra "Bebeğin doğal güçsüzlükle ilgili anksiyetesi kaç yaşa kadar ve ne şekilde sürer?" diye sordu ve hemen ekledi "İşte sorduğun sorunun yanıtı bu soruda gizli."

"İnsan bebeğinin doğal güçsüzlükle ilgili yaşantısı kaç yaşına kadar sürer?" diye kendime soruyu yineledim. "Sanırım iki buçuk yaşa kadar sürebiliyor" diye yanıtladım Bay Z'nin gözlerinin içine bakarak.

Bay Z. keyifle adeta yerinden hopladı:

-Aferin!

Bay Z kadar "Aferin"i bu kadar güzel vurgulayabilen biri hayatta karşıma çıkmadı hiç. Bay Z devam etti:

-Evet, iki buçuk yaşına kadar devam eder ama bu kez sadece kendisiyle ilgili değil anne ve babasıyla da ilgilidir bu korkusu. Örneğin kendi yaralanmaları kadar anne ve babasının vücudundaki en küçük sıyrık bile onu endişelendirir. İşte anneyle ikizleme yaşantısı on ay ile iki buçuk yaşa kadar bu anksiyetenin giderilmesine olanak sağlar. "Ben her zaman yanında ve içindeyim, sen benim içimdesin" biçiminde bir ilişki bu.

-Peki, niye ikizleme diyorsunuz, ikizlik niye demiyorsunuz?

-Anne çocuğuyla ikiz hale gelmez aslında, bebeğin beynindeki bir mekanizma bu. Anneyi kendine ikizmiş gibi davrandırmaya ve bunu içselleştirmeye yönelik bir mekanizma. Yani bebek anneyi kendisine ikizler, anne de buna yanıt verir.

-Babayı ikizleme yaşantısı da var mı?

-Elbette ama o süreç iki yaşında başlar, sosyal güven duygusunu alabilmek içindir bu kez.

-Yani anneyle mutlak güven duygusu, sonra ikizleme ile mutlak güven duygusunun pekiştirilmesi, sonra...

-Sonra mutlak güven duygusu pekiştikten sonra sosyal ortama yönelme, orada da babayı ikizleme ile sosyal güven duygusunu sağlama yaşantısı.

Bay Z biraz durdu ve sonra "İkizleme sadece anneyle olmaz, bu on ay-iki buçuk yaş döneminde" dedi.

"Anlayamadım" dedim.

Bay Z "Şöyle anlatayım" dedi ve ceketinin cebinden kalemini çıkararak bir kâğıda anne baba ilişkisini gösteren bir şekil çizdi:

-Bak bu anne baba ilişkisi, Bebek anneyle ikizleme yaşantısını sürdürürken anne-baba ilişkisiyle de bir ikizleme yaşantısına girer. İşte sana kabileye ya da aileye düşkünlüğün yanıtı.

-Yani anne ve anne-baba ilişkisinin ikizlenmesi, ikisi birden bebeği doğal güçsüzlüğünden koruyan öğeler haline geliyor.

-Evet, bizi girdaba kapılmaktan koruyor.



4. Başak

Başak "Girdapta kaybolurum" dedikten sonra "Girdap" diye fısıltıyla tekrarladım ve koltuğumda arkama yaslanıp biraz düşündüm. Başak yine önüne bakıyordu. Ellerinin titremesinden konuştuklarımızdan biraz sarsılmış olduğunu hissediyordum. Ona bakmadan yüksek sesle düşünüyormuş gibi konuşmaya başladım:

-Beraber büyümek kardeş yaşantısı gibidir, evet. Ama asla ikizlik değildir.

Sonra bakışlarımı Başak'a yönelttim:

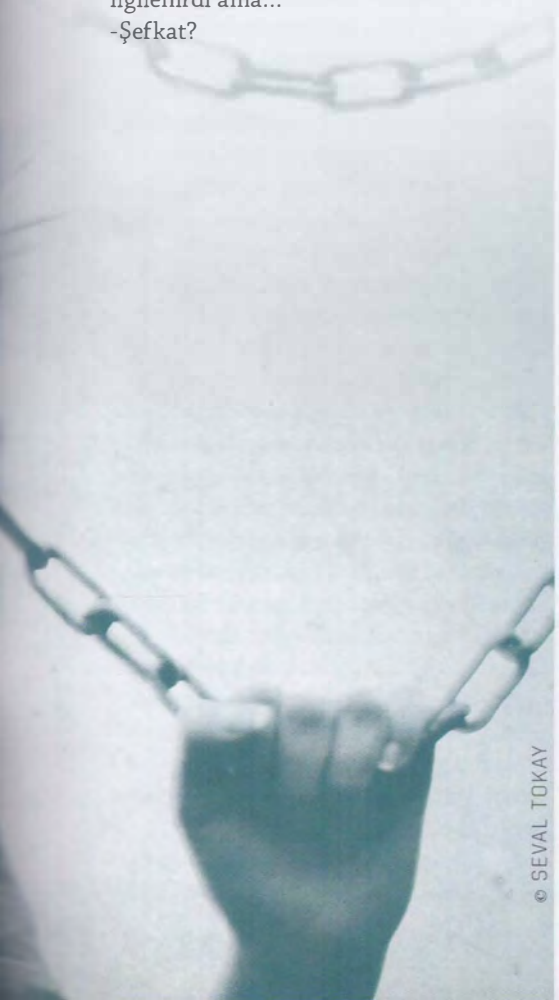
-Başak Hanım bu beraber olmak istememe ama ayrılamama durumunuz yeni olmamalı. Çocukluğunuzdan ya da ergenliğinizden hatırladığınız benzer bir yaşantı var mı?

Başak yüzüme soru dolu gözlerle baktı, "Yani bu sıkıntı bugüne ait değil mi?" dedi. "Elbette bugüne ait" diye yanıtladım, "ama geçmişin devamı bir bugün".

Başak biraz düşündükten sonra ağır ağır konuşmaya başladı:

-Yedi yaşımı hatırlıyorum. Yalnız hissederdim kendimi. Annem soğuk biriydi. Yemek yapardı, sağlığımla ilgilenirdi ama...

-Şefkat?



© SEVAL TOKAY

-Hiç hissetmedim. Babamın gözlerinin içine bakardım o işten geldiğinde ama o hemen televizyonun karşısına geçerdi. Dokuz yaşında evi o kadar gergin hissediyordum ki... Aslında olan bir şey yoktu. Annemin soğukluğu ve babamın ilgisizliği beni işgal ediyor gibi hissederdim. Bir de annem hep babamdan yakınırdı. Hırçınlaşırdı. Korkardım ondan. Odama saklanırdım. Sonra odama dalar, babama olan öfkesini odamın dağınıklığını bahane ederek bana kusardı.

-Kusmuk...

-Evet, eşimden de bana kusmuk bulaşıyor gibi hissediyorum.

-Siz dokuz on yaşındayken yatılı bir okula verselerdi ne hissederdiniz?

-Altıncı sınıfa gitmeme yakın daha iyi bir okulda okutmak için yatılı vermeyi düşünmüşlerdi zaten.

-Ne oldu peki?

-Çok korktum. Bugün bile hatırladıkça panik hissi doluyor içime.

-Yani hem işgal var hem de işgalden kaçarsanız girdap sizi bekliyor?

-Evet, girdap beni bekliyor...

4. Bay Z

Bay Z "Bizi girdaba kapılmaktan koruyor" dedikten sonra durdu ve bana dönerek "Peki, mutlak güven döneminde anne, bebeğe bu güveni sağlayamazsa nasıl bir anksiyete yaşantısıyla karşılaşırız, anne ikizleme yaşantısında bebeğine yanıtsız kalırsa nasıl, anne-baba ilişkisiyle ikizlemede eksiklik varsa nasıl anksiyete yaşantılarıyla karşılarız?" diye sordu.

Gözlerimi açarak "Bu nasıl bir soru" Bay Z dedim, "Çok zor oldu".

Bay Z. gülerek "Tamam ben anlatayım" dedi ve lezzetli bir yemek yiyormuşçasına keyifle açıklamaya başladı:

-Genel olarak söz edeyim. İlk on aydaki mutlak güven duygusu sağlanamazsa kişi anlamsız panik atakları, yalnız kalamama, gecelik ilişkilerle yalnızlığını giderme gibi bir durumda olur. Anksiyeteyi çok yoğun bir korkuyla yaşar. İkizlik yaşantısı olmadığında ya da eksik kaldığında yaşamında sığınacağı güvenli bir liman olmadığında kaybolacak, yok olacak korkuları yaşar. Her iki durumda da kişiler bu anksiyete yaşantısında kurtulmak için farkında olmadan anne-çocuk tarzı bağımlı ilişkiler bulurlar.

-Peki, anne-baba ilişkisinin ikizlemeye yanıtsız kalması durumunda ne oluyor?

-Çok değişik yansımaları var bu durumun. Kalıcı yakın ilişkilere güvensizlikten kendini hiçbir topluluğa yakın hissedememeye kadar değişiyor.

-Yani kendini o kabileden hissedemiyor.

-Hiçbir kabileye aidiyet hissedemiyor.

-Bu özerklik duygusu sağlamaz mı?

Bay Z bu sorum üzerine kaşlarını kaldırdı ve "Özerklik ait olmamayı seçmektir, ben aidiyetten söz ettim" dedi, "Herhangi bir kabileye, topluluğa aidiyet hissedememe de ayrı bir tutsaklıktır, unutma genetiğinde ilişki kurmanın temel bir kod olduğu bir canlıdan söz ediyoruz".

5. Başak

Seansın sonunda Başak kaygı dolu gözlerle bana baktı:

-Kendi başıma huzurlu bir hayat istiyorum. Bu sıkıntıyla yaşamak istemiyorum... Ayrılabilecek miyim?

Gülümsedim ve başımı "Evet" anlamında salladım.

İçimden "Kimden ayrılabileceksin Başak, kimden?" diye sordum. "Annenden mi, eşinden mi, belki ikisinden birden."

5. Bay Z

Bay Z'ye "Kurtarabilir miyiz?" diye sordum.

Bay Z "Girdabı hissetmesinden, kaybolmaktan evet ama bir gün öleceği gerçeğinden asla" diye yanıt verdi.

6. Başak

Başak odadan çıkarken arkasından kendi kendime mırıldandım:

"Başak seni kendi içindeki doğal güçsüzlüğünün girdabını hissetmenden, kaybolma korkusundan kurtarabilirim... Ama ölmek, işte ona bir şey yapamam..."

"Ve Başak belki ölmek kaybolmak değildir."

Agah AYDIN

"Kış günü tuttun yakamı koymadın yaza gönül,
Geze geze men usandım sen kaldın taze gönül"

Çıldırlı Âşık Şenlik

Şehirli kadının bunaltısı

O kentte damların üstündeki gökyüzü şeritlerini seyretmek için çil çil paralara "yaşam alanları" satılıyor ve o alanlarda yaşayanlar yepyeni bir insan türüne evriliyordu.

Naringül, bekârlık günlerinden beri bu evleri her gördüğünde hiçbir bölümünü kaçırmadığı "Elleme Mc. Bilibilibil Geh Geh" dizisindeki özgür avukatın mutluluğunu hatırlar, böyle bir evde insanın mutsuz olmasının mümkün olmadığını düşünerek kahramanı "Elleme Mc. Bilibilibil"e öykünüp tatlı tatlı hayaller kurup gelecek planları yapardı. Kocası Bora'yı tam da o günlerde, evlendikten iki yıl sonra, konut kredisi faizleri düşmüş, otomobillerinin taksitleri de bitmişken, türlü kadınlık hileleri ile Amerikan malı dış cephe malzemesi ile dış cephesi kaplanmış, Güven Toplu Konutları'nda birkaç kez gezip gördüğü Gülistan Sitesi'nden bir daire almaya ikna etmişti. Gülistan Sitesi'nde bir apartman dairesinin diğerlerinden hatta Güven Toplu Konutları'ndaki öteki dairelerden aman aman bir farkı yoktu. Belki de bu yüzden, pazar günü hiçbir hazırlık yapmadan, kocasını da yanına alıp manavdan sebze almaya gider gibi sorup soruşturmadan ev almaya gitmişlerdi. Gözünün tuttuğu ilk daireyi almaya karar verip emlakçıyla pazarlığa tutuşmuştu. Biraz da fiyatı kırmak için "Bu evler yedi şiddetinde bir depreme göre planlanmış. Oysa beklenen deprem sekiz şiddetinde diyorlar... Üstelik bu parayla Amerika'da villa alırsın be!" sözünü daha tamamlayamadan, bu türden uyanıklıklara alışık olan emlakçı, elini havaya kaldırıp "Bi defa bu evler dokuz şiddetine göre planlandı, elimde belediyenin de onayladığı projeler var. Değil Amerika, Japonya'da bile bulamazsınız böyle sağlamını... Bu evlerin inşaatında Japon teknolojisi kullanıldı... Şu tesislere bir bakın; tenis kortları, çevre düzenlemesiyle... Bir Avrupalı gibi yaşayacak, buranın inceliklerini kavrayıp keyfini çıkarabilecek kültürlü, elit insanlar için yapıldı bu konutlar. İşte bu yüzden pahalı burası." Naringül ve Bora aynı anda "Biliyoruz canım, biz de zaten..." Emlakçı ikna olduklarını sezmişti, bitirici darbeyi indirmek için ses tonunu alçaltıp biraz da yan dönerek aşağılayıcı bakışlarla "Kaldı ki sekiz şiddetinde bir deprem olursa bu şehrin üçte ikisi yok olur, o kadar insanın öldüğü bir harabede kim yaşamak ister? Varsın olsun da biz de yaşamayalım" dedikten sonra elini cebinden çıkararak çenesine dayadı. Duygulanmış gibi yapıp camdan dışarı baktı. Naringül kendinden ve insanlığından utanmıştı, sanki bir depreme neden olmuş da o insanları kendisi öldürmüş gibi suçluluk duydu. Bora lafa girip "Şu evlerin içini de bir görelim" deyip yürümeye başladı.

Eve döndüklerinde Naringül, bir dağ yolunda kazların peşi sıra koşuşturduğunu, it üzümü* toplayıp yediğini, toplarken dikenlerin ellerini kanattığını düşünürken; onca yılı o köyde, tam da o dağ yolunun Kars'a doğru yönelip de ufukta kaybolduğu yerde, dünyanın sonunun geldiğine inanarak nasıl geçirebilmiş olduğuna şaşırıp, huzurlu bir huzursuzlukla bir yumak gibi kıvrıldığı yatağında yorganı kafasına çekti. O köy benim köyüm! Ben o köyün suyunda, toprağında, insanında, it üzümündeyim. Orada olmasam da, olamayacak olsam da o köy hep beni bekliyor, bense o köye bir gün gitmeyi... Bir köyüm olmasaydı, o köyü terk edip gitmenin zevki, dönebilme ihtimalinin ve hep seni bekleyen bir köyün olmasının huzuru, saadeti olmazdı ki! O köyde yaşayabilmek için bir kere bile başka bir diyara gitmemiş

Geçmiş güzel günlerin hatırlanması, haz veren sözcüklerin tekrarlanması, anıların tekrar tekrar anlatılması, kaybedilmiş cennete kavuşma hayaliyle yanıp tutuşan bedenleri bir nebze olsun yatıştırır, haz verir. Bu yanılsamasının biteviye tekrarı ise "hazdaki huzursuzluğu" hiç bitiremeyecektir.



© AYŞE KAPUSUZ

olmak, başka bir kentte huzurla yaşayabilmesi için ise o köyde doğmamış olmak gerektiğine karar verip sabahı beklemeye, gün doğmadan kim bilir neler doğar sözünü şarkı gibi mırıldanıp uyumaya çalıştı. O köyde çok az şey vardı ve her şey onundu; her şeyde, herkeste biraz o da vardı, onda o köydeki her şeyden, herkesten biraz vardı. Bu kentte her şey vardı ancak kimsede kimseden bir şey yoktu ve hiç kimse hiçbir şeye yeterince sahip değildi.

Ana rahmini kaybederek dünyaya gelen insan yavrusu bir bakıma bütünlüğünü kaybetmiştir ve sonsuza kadar bu yaşam kaynağının peşine düşer. Ancak bulacağı, bulduğu hiçbir nesne o eksikliği doldurmaya yetmez, bulma umuduyla çırpınıp durur. Bu çırpınışı bir nebze olsun yavaşlatan, ferahlatan ise anne ve onun dolayımıyla kurduğu bağlar, ilişkilerdir. İlişkinin/ilişkilerin yokluğunda ise bunaltı (anksiyete) kaçınılmazdır. Bulma umudu insan yavrusuna yaşama enerjisi verir, üretime yöneltir, yaratıcılığı artırır ve endişesini, bunaltısını azaltır.

Bir başka deyişle: "ilksel bakım veren onların (bebeğin) sabitliğe attığı ilk çıpadır ve her kayıpla onlarda anksiyete uyandıracak iğdişten korur".** İnsan yavrusunun talebi nesneye ve onun ötesinde sevgiyedir. Ancak "arzu"nun gerçeklikte nesnesi yoktur. Çünkü "öteki"nin arzusunun biricik nesnesi olmayı arzulayan bir varlık hep bir eksikle, hiç olmayan başlangıçtaki yani orijinal doyumun imkânsızlığıyla karşılaşacaktır.

Bunaltı "ana gibi bir yârin olamayacağının" en kesin kanıtıdır ve iğdişle beraber ananın da artık ana yerine yâr olamayacağının ve insan yavrusunun doğduğu günden itibaren ölene kadar bunaltı olmadan var olamayacağının... Geçmiş güzel günlerin hatırlanması, haz veren sözcüklerin tekrarlanması, anıların tekrar tekrar anlatılması kaybedilmiş cennete kavuşma hayaliyle yanıp tutuşan bedenleri bir nebze olsun yatıştırır, haz verir. Bu yanılsamasının biteviye tekrarı ise "hazdaki huzursuzluğu" hiç bitiremeyecektir.

* Yabani böğürtlen

** Cem Kaptanoğlu'nun Lacan çeviri-yorumundan

Ayşegül SÜTÇÜ

İleri sürüş teknikleri

Psikoterapi bir anlamda otomatik pilotun devreden çıktığı durumlarda direksiyonu ve düz vitesi kararında ve koşullara uygun ayarlayarak zorlu koşullarda ileri sürüş tekniklerini öğrenmek gibidir.



© BANU MURATLI



Evet, itiraf ediyorum, uzun yıllar araba kullanamayışımın temel nedeni hangi hızda ve ne zaman değiştireceğimi asla öğrenemeyeceğimi düşündüğüm vitesti. Gaz pedalı kolay, basarsın gider; fren pedalı kolay, basarsın durur ama gel gelelim bu vites öyle mi ya? Beş ayrı seviyesi var, hangisi ne zaman kullanılır, ne zaman büyütülür, yeri gelip de küçültüleceği nasıl kestirilir, çocukluktan beri o vitesin nasıl bir ustalıkla değiştirildiğini hayranlıkla izleyen biri için tam bir muammaydı... Oysa bir cesaret direksiyonun başına geçtikten sonra anladım ki bu işin pek de öyle zor bir yanı yokmuş. Vitesin öyle bir *kararı* var ki motorun devri biraz düşünce küçültüp, biraz yükselince de büyütüyorsunuz, oluyor bitiyor bilindiği üzere.

Beni direksiyon başına geçmekten alıkoyan, doğru zamanda doğru kararı verememe kaygısıydı sanıyorum. Büyümek *kararında* yaşamaktı. Öyle öğrenmiştim, küçükler ne kadar şeker yiyeceğinin ölçüsünü hep kaçırır, büyüklerse kararında yerlerdi şekeri, karınları ağrımazdı. Kararını bilemeyecek kadar küçük bir çocukken arabayı kullanan babamın kendinden emin vites değiştirişini hayranlıkla izlediğim sırada asla bu işi beceremeyeceğimin kararını vermiştim bile.

Bin bir surat kaygı

İlk gençliğimde beni direksiyona geçmekten alıkoyan kaygı, meslek yaşamımda en önemli ilgi alanlarımdan biri oldu. Tüm ruhsal belirtiler içerisinde kaygının insan ruhsallığının en sinsi belirtisi olduğunu düşünürüm. İnsanı araba kullanmak gibi herhangi bir performanstan alıkoymasından tutun da ruhsal bir rahatsızlık olarak özgül fobiler, psikosomatik rahatsızlıklar, obsesif kompulsif bozukluk, panik ve yaygın anksiyete bozuklukları gibi geniş bir yelpazede kendini gösterir. Bununla da kalmaz, pek çok başka ruhsal belirtinin kılığına girmiş olarak da rastlarım kaygıya. Bin bir surat kaygı, seanslarda dinlediğim öykülerde bazen açıkça bazen de en olmadık kılıkta gizlenmiş olarak çıkar karşıma. Bir maske, ağır bir makyaj, bir korku filmi efekti... Kaygı kimi zaman çekingenlik kılığına girmiştir, kimi zaman mükemmeliyetçilik, kimi zaman iflah olmaz bir kararsızlık kılığındadır. Kaygı bazen öyle iyi kılık değiştirir ki sıklıkla kaygısızlık gibi algılanabilecek vurdumduymazlık, aşırı rahatlık, genişlik gibi yansıyabilir davranışa. Kendisi bile tanıyamaz kendisini. Bazen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuymuş gibi, bazen de umulmadık biçimde antidepresan tedavinin kesilmesi sonrasında ortaya çıkan manik atağın tetikleyicisi olarak çıkar karşıma. Sinsidir...

"Writer's block"

Sinsiliğini bildiğim için kaygının kendi ruhsal öykümdeki izini sürmekten de kaçınmam. Kendisi de psikanalizden geçmek zorunda olan her psikanalistin kendi öyküsünü didik didik edişi gibi ben de didik didik uğraşırım kaygımın bin bir suratıyla.

Kendi öykümde ona en son geçen ay rastladım. Psikeart için merak konusunda bir yazı yazacaktım, çok ilgimi çeken bir konuydu, ne söyleyeceğimi iyi biliyordum, hatta inanmayacaksınız ama nasıl söyleyeceğimi bile kurgulamıştım. Kendimce merakı, içe büyüyen ve dışa büyüyen olarak iki sınıfa ayırmıştım. Dışa doğru büyüyen diye tanımladığım merakın üretkenliğe, büyümeye, yaratıcılığa dönük yüzüne vurgu yaparak onu yaşam dürtüsüyle anıştırmıştım. Öte yandan içe doğru büyüyen diye tanımladığım kötücül merakın dedikoduculuk, kuşku ve hatta paranoyaya kadar vardığını düşünmüş; onu da ölüm dürtüsüyle benzetmiştim. Gel gelelim merakı kendimce sınıflayarak farklı özelliklerini anlatmaya çalışacağım, neredeyse tümü kafamda yazılmış olan bu fikri bir türlü yazamadım. Her başına oturuşumda adeta elim dondu,



içim sıkıldı, sözlüğümde tek bir kelime bile kalmadı. Yazmamın önündeki en büyük engel kaygıydı. Daha ayrıntılı söyleyecek olursam, yazımın okunacak olması kaygısı. Biri bana yazacaklarımın okunmayacağına garanti verse neler yapardım neler!

Yazmak yaratıcı-üretken bir edim olarak yaşam dürtüsünün hizmetinde, yani yaşam dürtüsünün itici gücü olan Eros'a hizmet eden erotik bir eylemdir. Freud "writer's block" denen duruma yazı yazmak, enstrüman çalmak gibi eylemlerin aşırı erotize edilmesinin yarattığı ruhsal çatışmanın neden olduğunu söyler. Hatta yazmak için kullanılan dolmakalemin ince uzun biçiminin fallusa ve kalemin içinden akarak dışarı çıkan mürekkebin ejeküle edilen meniye benzediğini vurgulamayı da ihmal etmez.

Yazmak yazar için yoğun haz veren erotik bir eylemken yazarın bir de ben diliyle yazması, kendi öyküsünü ya da düşüncelerini yazması adeta bu erotik eylemi uluorta yapması, deyim yerindeyse, okuyucunun önünde çırılçıplak soyunmasıdır. Kendini en ince ayrıntısıyla ifade etme arzusu ile bu kadar çıplak kalmaktan kaçınma davranışının çatışmasıdır. Bu durum başlı başına bir altbenlik-üstbenlik çatışmasıdır. Psikanalitik kurama göre



ruhsal dürtü ne denli güçlü, baskılayan üstbenlik ne denli cezalandırıcıysa ruhsal çatışma o denli büyük olur; ruhsal çatışma ne denli büyükse ortaya çıkan kaygı da o denli şiddetlidir.
Merak konusunda yazma arzum böylece güme gitti. Merakın bu biçimde sınıflandırılması herhangi bir kitapta yoktu, tamamen kendi görüşümdü, fazlaca çıplak ve savunmasız bırakan bir kendini ortaya koyma durumu olacaktı o görüşleri yazmak. Cesaret isterdi öyle uluorta soyunmanın kaygısıyla baş etmek...

Yaşamsal bir yakıt olarak kaygı

Bunca engelleyen ve işlev bozukluğu yaratan tarafının yanı sıra bin bir surat kaygı, yaratıcı ve yaşamsal gücümüzü borçlu olduğumuz bir güdüleyicidir aslında. Ölmemek için, karnımızı doyurabilmek için, belli bir tanınırlık kazanmak için, kendimizi bir birey olarak var edebilmek için duyduğumuz arzu ile sosyal yaşamla uyum içerisinde var olabilmek için altbenliğin aşırı dürtülerini dengeleyen üstbenlik yasaklarının çatışmasından doğan kaygı olmasa insan ne çalışacak, ne üretecek, ne de sevecek itici gücü kendinde bulabilir.
Psikoterapi uygulamasında da hastamızda itici güç olarak bir miktar kaygı olmasını isteriz, hatta çoğu kez terapi sürecindeki hastalarda kaygıyı giderecek ilaçları kullanmamayı seçeriz. Çünkü psikoterapi en genel anlamıyla kendini tanıma, kendi engellerini anlama sürecidir. İnsanın kendini tanıması, anlaması, engellerini fark edip yönetebilmesi için yaşamın çok erken dönemlerinde bastırılarak üzeri örtülmüş kaygı verici anıların, duyguların üzerindeki perdelerin katman katman kaldırması gerekir. Psikoterapide yol alırken perdelerin arkasındaki gerçeği bilmeye duyulan arzu ile bu gerçekten kaçınmak için üzerine perde çeken unutmanın arasındaki çatışmanın ortaya çıkardığı kaygıdan yararlanırız. Bu bakımdan seanslarda üzerinde çalışabileceğimiz uygun bir zemin sağladığı için kaygı, psikoterapide amacımız olan ruhsal olgunlaşma sürecinde önemli bir itici güçtür.

Kararında kaygı

Bu özellikleri bakımından "azı karar, çoğu zarar" bir olgudur kaygı. Ne yeterinden az, ne gereğinden çok olmasını istemeyiz, tam *kararında* olması gereken bir duygudur.
Winnicott'ın çocuğun ruhsal açıdan sağlıklı biçimde gelişmesi için gerekli koşul olduğunu ileri sürdüğü "yeterince iyi anne" modeli gibidir kaygı. Yeterince iyi annelik, bebeğe gereksindiği kadar ilgi ve bakım verirken tolere edebileceği kadar hayal kırıklığını da yaşatabilen dengeli bir anneliktir. Ruhsal yaşam içerisinde kaygının konumu da böyledir.

Ve psikoterapi...

Kaygının doz ayarlaması her zaman isabetli olmayabiliyor. Bu ayar çoğu kez farkında olmadan yapılır, ruhsal yapılanmamız içerisinde kaygı biz farkına bile varmadan günlük yaşamdaki çeşitli durumlara göre azalıp yükselerek itici, güdüleyici güç ya da sınırlayıcı, koruyucu engel görevini yapar.
Yaşamın günlük koşuşturması ve insan olmanın dayanılmaz ağırlığı içerisinde bazen yol öyle zorlu bir araziye sapabilir ki, bu koşullarda kaygıyı otomatik olarak dengelemek güçleşir, adeta otomatik vitesin işlevi bozulur. Böyle durumlarda kaygının bin bir suratı kendini herhangi bir ruhsal ya da fiziksel belirti olarak göstermeye başlar. İşte o zamanlarda kaygının direksiyonunun başına geçmek, belirtilerdeki varlığının farkına varmak, altında yatan arzuların ve bastırmaları anlamak, işlevsizleşen alanları saptamak, nasıl yeniden işlevsel düzeye, *kararına* getirileceğini bulmak gerekir. Bu aşamaları tamamlamakta yol gösterici ve yoldaş olarak eşlik etmek psikoterapistin temel amaçlarındandır. Araba metaforuna dönecek olursak, psikoterapi bir anlamda otomatik pilotun devreden çıktığı durumlarda, direksiyonu ve düz vitesi kararında ve koşullara uygun ayarlayarak zorlu koşullarda ileri sürüş tekniklerini öğrenmek gibidir.
Sonuna geldiğimde düşünüyorum da, birinci tekil olarak ve tümüyle öznel bir bakışla yazılmış bu yazıyı ileri sürüş tekniklerinde uzmanlaşma yolundaki bir psikoterapistin yol haritası olarak da, kendi ruhsal gelişim sürecinin çatışmaların kaygısıyla writer's block yaşayan bir yazarın kaleminin kâğıt üzerindeki yolculuğunda bir üst vitese geçişi olarak da okuyabilirsiniz aslında...
Evet, soyunmak çok zor ama müzik güzelse, ışıklar uygunsa, akıl da bazen striptiz yapabilir. O zaman psikoterapist önce kendi kaygılarına vites attırabilir.

Burhanettin KAYA

Bunaltının arka yüzünde eskizler

Zerk edilen bir ağu değil aslında. Umutsuzluğun gözyaşı yeterince zehirli oysa. Çocuksu bir aşkla bakan ve insanı tepeden tırnağa süzen o gözlerdeki bakış, aslında ölümcül bir tutkunun son haykırışlarıydı.



Bunaltı

Başından aşağı akan sıcak bir şelalenin yüzündeki acısıydı, ayrılığın içindeki yangını. Teni kurudu. Ağzı kurudu. Gözleri çukurundan yuvarlandı korku dolu bakışlarla. İçi titredi, gülerken korkunun gölgesi. Kendini doğrulayan kehanet gibi doğruldu koltuğundan. Yanı başında tedirginlik, kulağı kapıyı yumrukluyordu, sessizlik belli belirsiz ağlarken. Eskidi sıkıntısı. Ömrü kadar. Düşleri dizilirken uykunun istinat duvarına.

Neydi sıkıntı denen şey? Hani şu anksiyete dedikleri. Bunaltı, bungunluk; ya da her neyse. Ölümün diğer adı mıydı? Ölecek gibi olmanın çağıltısı mıydı? Endişe ile aynı şey miydi? Yüzünden dökülen titreyişi tıkanan nefesiyle kardeş oldu. Bir belirsizlik büyüdü, karanlığı giyinmiş gecede, aydoğumunda... Gecenin gözüne düştü panik. Her adımında bir gölge düştü ardına takıntıların. Mer diven altından geçemedi. Kara kediydi, geziniyordu yüzünde korku. Kırılan bardağın parçaları gibi dağıldı dikkati. Sinekkuşunun tülden kanatlarıydı kalbi, ruhunu gagalıyordu yüzüne tırmanırken sıcaklık. Elleri rüzgârda sallanan söğüt dalıydı.

©ESRA UZUNOĞLU

Zincirlenmiş düşünceler aklının dehlizlerinde inliyorlardı. Yağmurlu bir gecenin orta yerinde çakan şimşeklerdi her biri. Bir an aydınlatırken içini aynı anda karanlığa gömüyordu kendini. Daha ne kadar dayanacaktı bu akışa, gölgelerin dansına. Ne kadar sürecekti izini zihninin tarlasında. Ne kadar tutunacaktı sayrılığına hayatın... Ağladı, ağladı, ağladı. Bir bulut düştü içine. İçindeki ateş söndü. Nemli bir karanlık içine gömüldü umudu. Perde çekildi mutluluğun resmine.

Tedirgin
Işıkların korkak bir sürüngen gibi sıyrılıp kaçtığı saatlerde, yalnız ve tedirgin bir insan silüeti oluyordu hayat. Seğiren kasların ve titreyen parmakların heyecanıyla bekliyordu kapıda aşk. Korkunun kanaviçe gibi işlendiği gecelerde, salgın bir yalnızlığın orta yerinde sürgün. Kapalı pencereler, unutkan sözlerle birlik, inceden yağan takıntıların kuyruklu yıldızı aydınlık...

Keder
Çamur deryasında yüzmeye çalışan ahşap bir tekneydi aklı. Saplanmış. Takatini yitirmiş. Karaları bağlamış bulutlar, yüzünde keder. Dağ olur giyinir yağmurları. Göçük altında kalmak gibi zaman. Kendini yitirmiş saatler, akrep küs yelkovana. Tarihi okşayarak adımlar çağını, gerisinde kalmış tik tak zaman. O ancak dururken hayattadır, kırık bir ezginin yanında, ayrılıklardan kalan... Gidenin ardından tutulan yastır yaşadığı, giden kendisidir, kendisinin yasını tutar, pençeleşir ölüm avuçlarında... Gömülür kendine daha bir daha, çeker içini içine, kanar içi içine, içer içini kana kana. Yalnızlık bir tan ağartısıdır, camda kristal izler bırakır kış. Haykırır bir an, haykırır o an. Sallanır camlar, arsızca açılır kapanır pencere kanatları. Rüzgâr...

Öfke
Kabaran bir okyanustu gözlerinde kanayan. Bir fırtına esti soluğunda. Dalgalar yükseldi arşa, kayboldu karalar. Güneş ürktü ışığıyla gözlerinin, birden parlayan. O, doğanın tüm öfkesini giyinmiş gibiydi acısına. İncinen bilekleri değil yüreğiydi. Onuruydu incinen. Geçmişi ve geleceğiydi. Sevgisiydi yaralı, umuduydu kırık. Kanatlarında yorgun şarkılar taşıyan yalnızlığıydı. Haklılığı ve haksızlığıydı. Saçlarına dolanan defne dalı barışı bozandı hazan. Susmak ve haykırmak arası bir yolculuktu. Sıkılı yumruklarında gizledi kendini. Sevincini sıkılan dişlerine sıkıştırdı. Titreyen bedeninde hapis bıraktı arzusunu. Gülden bir tül gibi çekti yüzüne öfkesini, kederi dağıldı. Sindi rüzgâr. Bedeni dindi. İçi dindi.

Arayış
Kıvrımlarında sokakların, düşünü kaybeden şairdi yasını arayan, uykudan artık. Aygözlü geceler ışıtır yalnızlığını. Çektiği ahtır sadece, ilenir sevgisizliğe. Sesi uyuyakalır duvar dibinde. Yeni bir düşü bekler gelecekten...

Issızlık
Issızlık bir yazgı mıydı, ihtiyaç mı bilinmez. Sesini gömdüğü ömür ölmüştü çoktan, bilemedi. Kendini dizerken yaşanmış bir hayatın sergenine, sağanak bir acıydı, aktı göz çukurundan aşağı... Salyasında boğuldu açlığının, kimse görmedi. Ayaz sürdü karı buluttan uzağa. Soğuk, iklimin yoksulu, kaldı sokakta bir başına.

Umutsuzluk
Zerk edilen bir ağu değil aslında. Umutsuzluğun gözyaşı yeterince zehirli oysa. Çocuksu bir aşkla bakan ve insanı tepeden tırnağa süzen o gözlerdeki bakış, aslında ölümcül bir tutkunun son haykırışlarıydı. Kentli bir ölüme derman olmayan dokunuşlardı tenini buharlaştıran. Kimi ruhunu şeytana satar gibi sarıldı histerik aşkların yazgısına. Kimini gördüğü kehribar gülüşlü düşler bile kurtarmaya yetmedi. Kimi ise aradı rakı bardağının dibi tutmuş aşklarını.

Dinginlik
Bir rüzgâr uğultusu değildir yalnız. İçine açan bir çiçek. Yüzünü sessizliğe gömen bir güz değildir henüz. Sarı sıcak bir yaz. Bekleyiştir, ufku kızartan kavganın sonatını. Huzurunu, tarlada salınan başakların. Gülümseyerek gelen bir duru bakıştır sevilende. Sevende bir soluk alış. Uzanır hayatın ölümü susturduğu avluda umudu gündoğumuna doğan.

Umut
Pandora'nın kutusunun açılmasıyla tüm kötülükleri savurduğunda dünyaya Zeus, kutuya sıkışıp kalan son kötülük olduğunu söylediler umudun. "Umut etmek işkence ile eş" dedi onu sömürenler. Oysa acıyı tutku, kötülüğü erdem yapar umutsuzluk. Oysa umut onarır yarasını zamanın. El ayasında uzayan hayatın izidir. Bir bekleyiştir aşkın durağında. Selamını almak gibidir kardelenlerin. Değiştirmektir tarihi yüreğin kıvrımlarında kabarırken hayat, en ısrarlı atışında bir narçiçeği gülümsemektir fışkırırcasına. Bir iç çekiştir aynı zamanda, eskiye lanet etmeden yeniye göz ışığını akıtmaktır. Işıtmaktır önünde olanı. Umut devinir, devindiricidir, devrimcidir, aslında devrimdir umut.

İsyan
Yıkar dağları, dalgaları susturur. Kızaran gözler güllere isyan... Güneşi içine çeker şaşkın. Kendini tazeler doğa. Bir altüst oluştur. Tarihi değişir. Tarihi değiştirir. Duvarlar yıkılır. Kaygılar dökülür sıvalarından. Öfke olgunlaşır doldururken zamanın boşluğunu. Keder boğulur. Tedirginlik sığınır kesinliğe o vakit. Issızlık uzanır bozkırlarına coşkunun, görünmez olur. Arayan bulur ne aradığını. Bir ışık topunu içer, ışıtır zihnin orta yerini. Diner serzenişleri dört mevsimin. Umudun rengi maviye çalar, sonra sarıya, yeşile sonra, beyaz olur bir an, en son kırmızı. Alıp sırtına gün ışığını uzanır. Bilir ki isyan, ay gözünde uyursa güneş yüzünde uyanır. Sarınır tan ağartısıyla kızıl atkısını, güneşin yolculuğu başlar. Güneşe yolculuğu başlar. Güneşle yolculuğu başlar. Güneşe akar hayat.

Ahmet İNAM

Kaygı bilim üstadı Vural Kaygılı'ya mektup

Vurana bağrını açmış bir hayat! Neden yaşıyoruz? Vurulalım diye. Öyleyse, vuran, hoş geldin! Hayatıma buyur, vur. Vur, durulayım. Vur aralayayım. Vur, durmanın vurma olduğu mızmız hayattan ayrılayım. Ayılayım.



Muhterem Efendim,
Zât-ı âlinizin eski bir eserini mahallemizdeki perişan bir sahafta buluverdim. Eseriniz İstanbul Kardeşler Basımevi'nden çıkmış, tarihi 1951 olarak görünüyor. "Endişe İklimi" adlı kitabınızda dikkat çekici tespitleriniz var. 1921 doğumlu olduğunuzu öğrendim. Maşallah, hâlâ çalışıyor, yazıyormuşsunuz. Torununuz Jülide öğrencimdir. "Eserlerim nadide fikirler ihtiva ettiği için vefatıma müteakip neşredilsin" buyurmuşsunuz. Allah uzun ömürler versin efendim. Öncelikle kendinize "endişe ilmi mütehassısı" namını münasip görmüşsünüz. İhtisasınız nereden geliyor bilmiyorum ama söylediklerinizin çağımız klinik psikolojisi ya da psikiyatrisi açısından bir değeri var mı bunu bendeniz takdir edemem. Ama benim gibi rayından çıkmış *(excentrique, bizarre)* insanlar için görüşlerinizin dayanılmaz bir cazibesi var. Muhtemelen Heidegger, Kierkegaard gibi feylozofları tetkik etmiş olmalısınız.
Başlangıç olarak, sağlıklı olmak, hayatta kalmak için, sizin tabirinizle "mızmız kaygı"dan söz ediyorsunuz. (Sizin "endişe" *[souci]* kelimenizi "kaygı" diye yazacağım, izniniz olursa. "Endişe" daha metafizik yoğunluğu olan bir kelime. "Endiş" derlerdi, düşünen, ölçülü davrananlara. Farsça kökenli



©VOLKAN COŞĞUN

bir kelimedir, dilimize yumuşak geçiş yapmıştır. "Dûr endiş", derin düşünen, uzağı düşünen, tedbirli bir insansınız siz de. Ben "endişe-i maişet" dışında endişesi olmayan biriyim ya, neylersiniz ki dilim "kaygı"ya alışmış. Üstelik bu "sözcük", soyadınıza yakışıyor; hani, ne diyordu İranlılar "endişe muyesser şuden", maksat hasıl olsun, fırsat ele geçsin derdimi anlatmak için.) "Ben" diyorsunuz "öte-kaygıdan söz edeceğim." (Sizin deyiminizle "müteal, trenscendant endişe", benim sözlerimle *aşkın kaygı!*) Neye mızmız kaygı diyeceğiz size göre? Şöyle buyuruyorsunuz (dilinizi sadeleştirerek yazıyorum!): "Sıradan yaşam için sağlıklı kaygı, hayatta kalabilme mücadelesinde tehlike ve tehdit karşısında önlemler almaya katkıda bulunarak, sorunların çözümüne yardımcı olabilen, insanların eko-biyolojik varlığı için gerekli bir yaşantıdır. Ruhsal, bedensel tepkiler içerir."

Mızmız kaygı, yaşam karşısında bizi uyanık tutar ama büyük heyecanlar, büyük sarsıntılar, o sarsıntılardan sonra gelebilecek büyük dönüşümler yaratmaz. Bunun için ona "mızmız" diyorsunuz. Sıçratmaz sizi, aşklara tırmandırmaz. Üstelik kolayca kokuşup kaygı bozukluğuna yol açacaktır. Bu çözüm sunan yaşantı, yaşamı güçleştirerek, sorun olmaya başladığında, rahatsız edici bir hastalık olarak karşımıza çıkacaktır. Artık o, *anxiéte* olmuştur, *angoisse* olmuştur.

Mızmız kaygı demek ki hem hastalıklı kılıyor insanı hem de sağlıklı kılıyor. Kaygı, hayatınızı ele geçirip sizi esir alınca, o kaygıda "endişe" (düşünce) kalmıyor, artık. Kaygı duymalısınız sağlığınız için, o sizin atınız; siz onu yönettikçe hedefinize varabilirsiniz ama o sizi yönettikçe nereye gideceğiniz belli değildir.

Benim sizin "mızmız endişe"nizden, tembel, eylemsiz kaygınızdan anladığım bunlar.

Peki, o güzelim kaygıya neden mızmız diyorsunuz ki? Sağlıklı olanı harekete geçiriyor. Sağlıksız olanı çökertiyor. Hayatımızı bu denli etkileyen kaygıya neden "mızmız" gibi edilgen bir sıfat yakıştırıyorsunuz?

Belki de mızmız olmayan, insanın bu dünyada varoluşuna olanak sağlayan temel bir kaygıyı vurgulamak isteyişinizden geliyor, bu tavrınız. *Vuran* adını vermişsiniz. Diyorsunuz ki *insan vurulan varlıktır*. Pek çoğumuz vurulmuyor, çünkü zırhlarımız var. Bağrını içindeki, dışındaki gerçeklere açanlar vurulurlar. Gerçekler vurucudur. Mızmız kaygılarla yaşayıp (doğrusu sürüklenip) gittiğimiz için vurulmuyoruz. Vurulmaktan korkuyoruz. Gençliğimizde sevdiklerimize vurulduğumuzu söylüyoruz ama o vurulma, varoluşumuzu sarsan, *vuranın* vurduğu vurulma olmuyor. Sevgilinin vurduğu, çoğu zaman mızmız kaygılarla yaşanıyor.

Vuran vurunca ayağımızın altındaki zemin kayar. Buna "mana zemini" demişsiniz. Anlam zemini kayması, beden sağlığınız, bilinciniz yerinde iken mana duyarlığına sahipseniz sizde ağır bir mana sarsıntısına yol açar. Vuranı duyarsınız. Vuranı kabul eder, yaşantınıza alırsınız. Vuran yağmuru, gerçeklerin karşısına çıktığımızda sürekli olarak yağar üstümüze. "Zırhlanırız" diyorsunuz. Bana öyle gelmiyor, efendim. "Zırhlanırız" sözünüzü şöyle anlıyorum: Vuran gelir vurur, zırh engeller. Bu birinci yorum ki bence uygun bir yorum değil. Vuran vurur, zırhı deler geçer; biz, vurana hazır donanımımız olmadığı için farkına varmayız.

Bu ikinci yorum. Bence uygun yorum budur. Vurana zırh yoktur, Vural Hocam. Kaçarız, gözümüzü kapatırız, görmezden geliriz. Vuranı duyacak duyarlılığa sahip olmak, *vuran donanımı* gerektirir. Böyle bir donanımdan yoksunsak, örneğin vuran bir sevdiğimizi kaybetmekse, üzülürüz, ağlarız, yas tutarız.


© UĞUR ATİK

Mana zeminimize sıkı sıkıya yapışırız. Zemin altımızdan kaymaz. Yine eski değerlerle, eski verilmiş anlamlarla yaşamayı sürdürürüz. Öfkeleniriz, feryat ederiz. Zemin yerinde kalır. Arada yitirdiğimiz olsa da zemini, "kendimize geldiğimizde" yeniden dönersek aynı zemine, vuran yememiş oluruz. Vuranı anlama, başımıza gelenlerin yorumlanıp anlaşılması, değerlendirilmesi, kayan zemin ardından yerleşmeyi başarabilirsek, yeni zemin üzerinde yapılacaktır. Vural Hocam, şimdi sizden ayrılacağım. Dilim sizin dilinizden farklı olacak. Ben sizin dilinizi anlıyorum. Siz de benimkini anlarsınız. Sizin dilinizi olabildiğince sade bir Türkçeye çevirerek anlattım yer yer. Şimdi kendi dilimle kendi düşüncelerimi yazacağım vuran üstüne. (Belki vuran yemişimdir de ondan böyle yapıyorumdur!) Elbette, yüksek müsaadelerinizle.

Vuran yediniz ya, zeminsizsiniz artık. "Yeni" bir zemin bulamazsanız, boşluktasınız. Heideggergil bir "Angst" sizi sarsmaktadır. Kierkegaardgil bir korku sallandırmaktadır sizi boşlukta. Korkudan eski zemine koşabilirsiniz. "Güzel eski zeminim benim, beni tut, ayağımın, düşüncelerimin, anlam vermelerimin altına yerleş, boşluğumu al benim" diyebilirsiniz. Vuran korkağısınız demek ki,



dönersiniz geriye. Değişmeye, dönüşmeye çekinirsiniz.
Elbette her dönüşen vurgun yemiş değildir. Çıkarları öyle gerektirmiş olabilir. Bir hastalık zorlamıştır, belki. Belki de sosyal, fizyolojik, psikolojik, ekonomik, politik nedenler sürüklemiştir onu değişime. Zemin aynı zemindir. Aynı zemin üzerinde yapısal ya da görünüş değişimi olmuştur sadece.
Vuran değişimi, zemin değişimi, anlam çerçevemizin, mana âlemimizin dönüşümü demektir. Ne yönde bir değişim? "İyi" değişim mi, "kötü" değişim mi? Doğru mu bu değişim, yanlış mı? Bu sorular içinde bulunduğumuz mana dünyasını nasıl yaşadığımıza bağlıdır.
Vuran duyarlılığına sahip birinin kayan zemini, bir arayışın, bir araştırmanın, bir hakikat yolculuğunun içinde gerçekleşiyorsa ona aradığıyla ilgili olarak yeni ufuklar açabilir. Vuranı duyma, vuran yaşama bir yiğitlik işidir, göze alma gerektirir. Boşluktan çıkabilme gücünüz yoksa ağır bir anlam yitimiyle ("noezi" mi desek bu yitime?) büyük acılar çekebilirsiniz.
Yaşamın nabzı vuranlarla atar. İnsan psikolojik, toplumsal, siyasal, ekolojik, ekonomik düzen tutturabilmek için vuranlara karşı zırhlanır. Sürekli olarak vuran yiyen birisi hayatta kalamaz. Kültür, vuranlara karşı örtünmekle oluşuyor. Vuranı önlemeye çalışırken, daracık anlam dünyalarına, anlama dünyalarına sıkışıyoruz. Eko-biyolojik varlığımız vurandan korunmaya çalışıyor. Oysa anlam ufkumuz, mana âlemimiz vuranlarla açılıyor.
Vuran, vurana anteni açık olanı vuruyor. Açık olmayanlar, vuranı yese de vuranı algılayamıyor, değerlendiremiyor. Anlayamıyor.
Belalar yaşıyor ama belayı biraz önce anlattığım gibi aynı zemin üzerinde kalarak karşılıyor. Zemini kaybetmekten korkuyor. Zeminsizlik uçurumuna düşse yaşayabileceği dünyalardan ürküyor.
Vuran sadece bir "şok", bir "travma", bir "Angst" değil. Böyle algılanabilir elbette. Acıların, kayıpların, felaketlerin, ölüm beklentilerinin ardından gelebilir vuran. Ağır ağır küçük vuruşlarla da duyurabilir kendini. Vuranı duyan, yaşar. Yaşar, bedelini öder.
Sevdiklerinizle oturuyorsunuz. Her şey yerli yerinde. Birdenbire kayıyor zemin. Nedensiz. Apansız bir hiçliğin içine düşüveriyorsunuz. Duyarlı iseniz, vuranı duyuyorsunuz. (Vurulduk, ey kâinat!) Hiçlik yoğuruyor sizi. Çıkış arıyorsunuz. Dipsiz bir kuyuda düşüyor, düşüyorsunuz. Çıkmak zorundasınız.
Yeni keşifler buluşlar için kapılar açılabilir vuran ardı yaşantılarla. Düştüğünüz girdapların size yeni kapılar, pencereler açtığını görebilirsiniz. Bir *olanak açılımı* sağlayabilir. Yeni renkler, kokular, sesler, duyarlılıklar, düşünceler, olgular keşfedebilir, icat edebilir insan.
Vurana bağrını açmış bir hayat! Neden yaşıyoruz? Vurulalım diye. Öyleyse, vuran, hoş geldin! Hayatıma buyur, vur. Vur, durulayım. Vur aralayayım. Vur, durmanın vurma olduğu mızmız hayattan ayrılayım. Ayılayım. Toplanmış, vuranımızı bekliyoruz, şu dünyada şafak vakti. Gün doğdu doğacak. Vuranın ışıklarıyla. Işıklarıyla bizi karanlıklara sürükleyecek vuranı bekliyoruz. Vuran bekleyen, yaşama gücüne güvenen biridir. Vuransa donanımlı bir insanı her an vurabilir.
Çorak yaşam, vuranın olmadığı bir yaşamdır.
Muhterem efendim, sizin "vuran nazariyenize" vurmak değildi maksadım. Nazariyenizi kutsadım. Bir zevk-i tahattur olarak alın sözlerimi lütfen.

Sâdık kâriniz
Müderris Ahmed Efendi,
tevellüd 1363 ●

Tuba AKYOL

Anksiyeteeeeeer!

Dur bi' durayım. Duramıyorum. Uyusam? Uyumak öyle kolaydı sanki! Gün gelecek, uyudum uyanmadım olacak. Daha bile kötüsü, sonunda yine aynı çıkmaza uyanmak. Gel de çık çıkmazdan.

Bu yazıyı yazamayacağım.
Yapamayacağım.
Tanrım, ben şimdi ne yapacağım?
Kahve mi içsem?
Yok, çarpıntımı artırır. Niye çarpıntım varsa?
Ellerim de mi titriyor ne? Resmen titriyor. Soğuk herhalde. Gerçi terliyorum da... Neyse.
Ay, oturamayacağım. Otur otur, boş ekrana bakmaktan midem bulandı. Başka neden olacak!
Dur biraz yürüyeyim. Ya da durma biraz yürüyeyim.
İşte bu yüzden yazamıyorum. İnsan dur biraz mı yürür?
Durma biraz mı?
Dur biraz düşüneyim.
Ya da durmadan düşüneyim. Hem yürüyeyim hem düşüneyim manasında. Ve aralıksız düşüneyim manasında. Düşünmem lazım. Eğer bu yazıyı yazacaksam...
Niye yazacağımı da anlamıyorum ki. Kim okuyacaksa? Hiii, ya 1'i okursa? Şimdi neden "biri" yerine "1'i" yazdığım da anlaşılmayacak. Saçma duracak. Bir şey düşündüm oysa. Düşünmüştüm. Ne düşünmüştüm?
Hah, kahve içecektim.
Yok, sonra içmeyeyim diye düşünmüştüm. Daha az evvel düşündüğüm şeyi hatırlayamıyorum; nasıl kafamı toplayıp da yazı yazacağım?
Dur bi' durayım.
Duramıyorum.



©CEMAL ŞAMLI

Uyusam? En iyisi.
Uyumak öyle kolaydı sanki! Gün gelecek, uyudum uyanmadım olacak. Daha bile kötüsü, sonunda yine aynı çıkmaza uyanmak. Gel de çık çıkmazdan. Ya da git de çık. Git bu hallerden; çık çık (hem "çık" manasında hem dil şaklatma).
Nefes alamıyorum. Nefes alamıyorum. Ne-fes...
Nefes alamıyorsanız sigara içiniz. Çarpıntı yüzünden kahve içemiyorsanız içki içip uyuyunuz. (Önerilerimi evde denemeyiniz.)

Hayır, şimdi uyuyamam.
Şu kahveyi içsem iyiydi.
Tamam, gel anlaşalım (kendine de gelmiş olursun böylece; her manada); ilk cümleyi yazınca içeceğim.
Bu yazıyı yazamayacağım.
Oh, kahve mis.
Yazı?
Yazsam da yazamadım.
Bende anksiyete yok ki

Yaşar SÖKMENSÜER

Sahi, kaymos ne demek hocam?

Bazı kelimeler tercüme, hatta tarif edilemez. Kaymos da öyledir.
Onun içinde acı, endişe, umutsuzluk, kaygı, kayıp ve daha birçok şey vardır...

Hayata birdenbire, 52 yaşında veda eden Yavuz Gökmen'den öğrenmiştim o tercümesi yaman kelimeyi...
Kaymos...
Mikis Theodorakis'in aynı adlı şarkısını çok sevdiğini yazmıştı Gökmen.
"Kaymos"un "acı" anlamına geldiğini öğrenmişti önce.
Sonra Yunanistan'da anlatmışlardı, o kelimenin derin anlamını:
"Bazı kelimeler tercüme, hatta tarif edilemez. Kaymos da öyledir. Onun içinde acı, endişe, umutsuzluk, kaygı, kayıp ve daha birçok şey vardır..."
Sanki "kaos"a akraba, kuzen gibi duran o kelimeyi şarkı hüzünle tasvir ediyordu:
Aysız bir gecede, deniz kıyısındaki uzun menzilli, yüksek dalgalar eşliğinde insanın içinde bir nehir gibi akıp giden endişeyi, gerilimi, acıyı, kaygıyı, sıkıntıyı, evhamı, derinlerden yükselen paniği...
Hangi anın, neyin, bu acıyı, endişeyi, kaygıyı söküp alacağını bilmeden.

***

Çoğu insanı kundaklayabilen o gerilimi, Yann Martel de "Pi'nin Yaşamı" romanında içişlerindeki fırtınasıyla anlatır:
"İşe her zaman zihninizden başlar. Kendinizi sakin, güvende ve mutlu hissettiğiniz bir anda... Ilımlı bir kuşkunun kılığına bürünerek, tıpkı bir casus gibi beyninize süzülür. Endişelenmeye başlarsınız.
"Mantığınız sizin için mücadele eder. Güveninizi yeniden kazanırsınız. Mantık en son teknolojik silahlarla donanmıştır. Ama inanılmaz gibi görünse de, üstün taktiklerle ve yadsınmaz zaferlere karşın, mantık tuzağa düşürülür. Kendinizi giderek zayıf ve kararsız hissedersiniz. Kuşkunuz dehşete dönüşür.
"Sonra bir şeylerin çok kötü gittiğinin farkına varan bedeninize yönelir. Akciğerleriniz birer kuş gibi uçup gitmiş ve bağırsaklarınız bir yılan gibi sürüklenmeye başlamıştır bile. Kulaklarınız sağır olur. Kaslarınız sıtmaya yakalanmış gibi ürperir, dizleriniz ise dans ediyormuşçasına titrer. Fazla aceleci kararlar verirsiniz. En son müttefiklerinizi göz ardı edersiniz: Umut ve güven.
"İşte o anda kendinizi bozguna uğratırsınız. Yalnızca bir izlenim olan korku (anksiyete), sizi yenmeyi başarır."

***

İştir, güçtür, okuldur, aşktır-meşktir, gelecektir hatta geçmiştir, olası bir kaza, felakettir; bir randevu, bir karardır; sıradan bir baş ağrısı, üşü(t)medir; ölümlü olmaktır... Birçok insana çarpar ya da değer anksiyete. Hatta bazı insanların yaşam biçimi olur, pır pır...
Biri biter, diğeri başlar çoğu kez. Kare kare akan yaşamda, kendini yeniden üretir.
Nefes aldırmaz, molası olmaz. Saat sormaz.
"Ah" çıkar usulca yahut gümbürtüyle ama kiminde "vah"ı kalır...
Önüne geçilemeyen düşünceler inatçıdır, yatakta da bastırır, sokakta da peşinden gelir... İçe kapatır, eve kapatır. Her şey konuşur, o kendini dinler. Ama kendine de emanet edemez kendini... Benlik flulaşır, içişlerinde kavrulur, kaybolur.
Vahim senaryolar uçuşur beyinde... Elindeki ipten daha derin, dibi koyu kuyulara iner.
Tanımlanması da zordur çoğu kez, kaynağını bulmak da...
Oscar Wilde "İnsanın gerçek yaşamı, yaşamadığı şeylerdir çoğu kez" diyorsa, bazen de insanın yaşamadığı acıların matemini tutmasıdır.



© AYŞE KAPUSUZ

***

Bir haber okumuştum;
London City
University'de kurulan bir
araştırma ekibi, yeni bir
"suç dedektörü" üzerinde
çalışıyormuş.
"Korku (anksiyete)
dedektörü"...
Cihazın çalışma prensibi
basit aslında:
Korku, heyecan, endişe,
panik gibi duygular,
insanın kontrolü
dışında ve aşırı feromon
salgılamasına neden
oluyor.
Feromon düzeyini
de terden saptamak
olanaklı...
Dedektör de işte bunu
ölçecek.
Ve teröristler,
kaçakçılar, firariler
filan mimiklerine,
davranışlarına hâkim
olsalar da, hormonlarını
denetleyemeyecekleri
için dedektöre
yakalanacaklar.

***

Düşününce, makul
geliyor.
Ama, acaba o dedektör
bizde kullanılabilir mi?
Bir sürü darbe yaşayan.
Öyle ya da böyle şiddete
uğrayan ya da duruma
tanık olan.
Yaşamının ergenlik, ilk
gençlik dönemini sınav,
baraj korkularıyla ve
yaygın aile içi şiddetin
gölgesinde yaşayan.
Batısında "Karakolda
ayna var"ı, doğusunda
"Karşıki dağlar
jandarma"sı şarkı/türkü
olan.
Kimlik sorulduğunda bile
terleyen bir toplumda
kullanılabilir mi?

***

Bağımsız Eğitimciler Sendikası'nın (BES) bir araştırması vardı.
Ankara ve İstanbul'da yaşayan 18-30 yaş arasında 3 bin gence uygulandı araştırma.
Ve "Herhangi bir fobiniz, korkunuz var mı?" sorusu yöneltildi.
Ankete katılanların yüzde 95'i "Evet" yanıtını verdi.
Aynı araştırma, her dört gençten birinin panik atak olduğunu da ortaya çıkardı.

***

Yani korku, en azından bir vehim, kuruntu, kaygı, endişe kol geziyor ortalıkta.
Bir başka deyişle, buram buram feromon...
İngiliz bilimciler, "korku dedektörü"nün iki-üç yıl içinde kullanılabileceğini söylemişler.
Bize daha epey zaman, anksiyete terapisi, toplumsal hormon tedavisi filan lazım.
İşte hendek, işte deve.
Henüz zor geçeriz o dedektörü...

***

Anksiyete kıyılarına hiç uğramamak, daha doğrusu o sık sık gerisin geriye dönüp yeniden vuran dalgaya yakalanmamak mümkün mü?
Zor değil bazen... İmkânsız zaten değil.
Biri tutunduğu daldan kayınca, konuşuyoruz da aslında...
Yalnızlığı (da) sevmekle, o eşsiz sığınakla başlıyor sanırım sivil (ve civil-bireysel) savunma.
Bazen sidikli de olsa, o kontesle...
Hayattan aldığın zevklerin ve bizatihi hayatın irili ufaklı patikasında ront adımlarıyla -zıp zıp- yürüme isteği önemli sonra. Bazen aksasan da hevesi yeter.
"Her şey güzel olacak" bir film adı belki ama güzeldi film.
Hayallerinin menzili sonsuz olsun da beklentilerinin ayarı kaçmasın.



© AYŞE KAPUSUZ

***

Ve denir ya; değiştirebileceğin şeyleri değiştirmeye gücün olsun, değiştiremeyeceğin şeyleri de kabullenme gücün... Kabullen kısa vadede belki ama borcun olsun.
Endişelenmek için endişelenmeyi boş verdiğinde, gerçekten endişelenecek şeyleri fark etmek, belki de onları değiştirme gücünün dörtte biridir. Hayatta, aynada farkındalık, yarısından çoğu...
Gerçek tehditleri fark etmek de, dış dünyayı tümden tehdit olarak algılamaktan yeğdir elbet. Ama bilgi ister.
Yoksa her şeyden rastgele, bir kanıta, argümana dayanmayan, keyfe keder (keyfi keder) sonuçlar çıkarırsın; irtica da gelir, komünizm de gelir, hatta az sonra pencerenden içeri girer, üstüne daş da düşer.
Komple komplo olursun. Bu yalnız ama belki de yalnız olduğu, öyle sandığı için komplosu kalabalık ülkede...



© AYŞE KAPUSUZ

***

Nâzım Hikmet'in "Hapiste Yatacak Olana Bazı Öğütler" şiiri, içeride ya da dışarıda parmaklıklar, "hücre"ler içinde kalanlara biçilmiş kaftan belki de:

"Bir tarafınla yapayalnız kalabilirsin,
Kuyunun dibindeki taş gibi.
Fakat öbür tarafın
Dünyanın kalabalığına
Öylesine karışmalı ki
Sen ürpermelisin içerde,
Dışarda kırk günlük yerde yaprak
kımıldasa.
İçerde gülü, bahçeyi düşünmek fena,
Dağları, deryaları düşünmek iyi.
Durup dinlenmeden yazmayı,
Bir de dokumacılığı tavsiye ederim sana,
Bir de ayna dökmeyi.
Yani içerde on yıl, on beş yıl,
Daha da fazla hatta
Geçirilmez değil,
Geçirilir,
Kararmasın yeter ki
Sol memenin altındaki cevahir!"

***

Yüzleşmek iyi, gerekli bir şey, ama durma yüzleştirilen sen olmazsan. Yüzleşmeye çalış derdinle, aynadaki yüze hatta cilde bile iyi gelir. Eğilip bükülmezsin, belin de ağrımaz, başın da...

Erteleme... Erteleme hevesini, ertelediğin şeylerle kazandığın zamanı, "mola"yı, nefeslenmeyi daha hoş, daha iyi, bazen de anksiyetenin hiç uğramayacağı kumsalda boş boş dolanarak geçireceksen, tatmin et. Onları ertele, sefan olsun. Ama huyun olmasın. Kurur sonra...

Göz ardı etmek, çözüme götürmez. Bazen göz ardına iteledikleri, görmezden geldiklerin anksiyeteni koyulaştırmakla kalmaz, etik bir muhasebe, duruşma olarak da çıkabilir karşına.

Mahkûm olursun. Beterdir sanırım, anksiyeteden...

Tanya ÇELEBİ

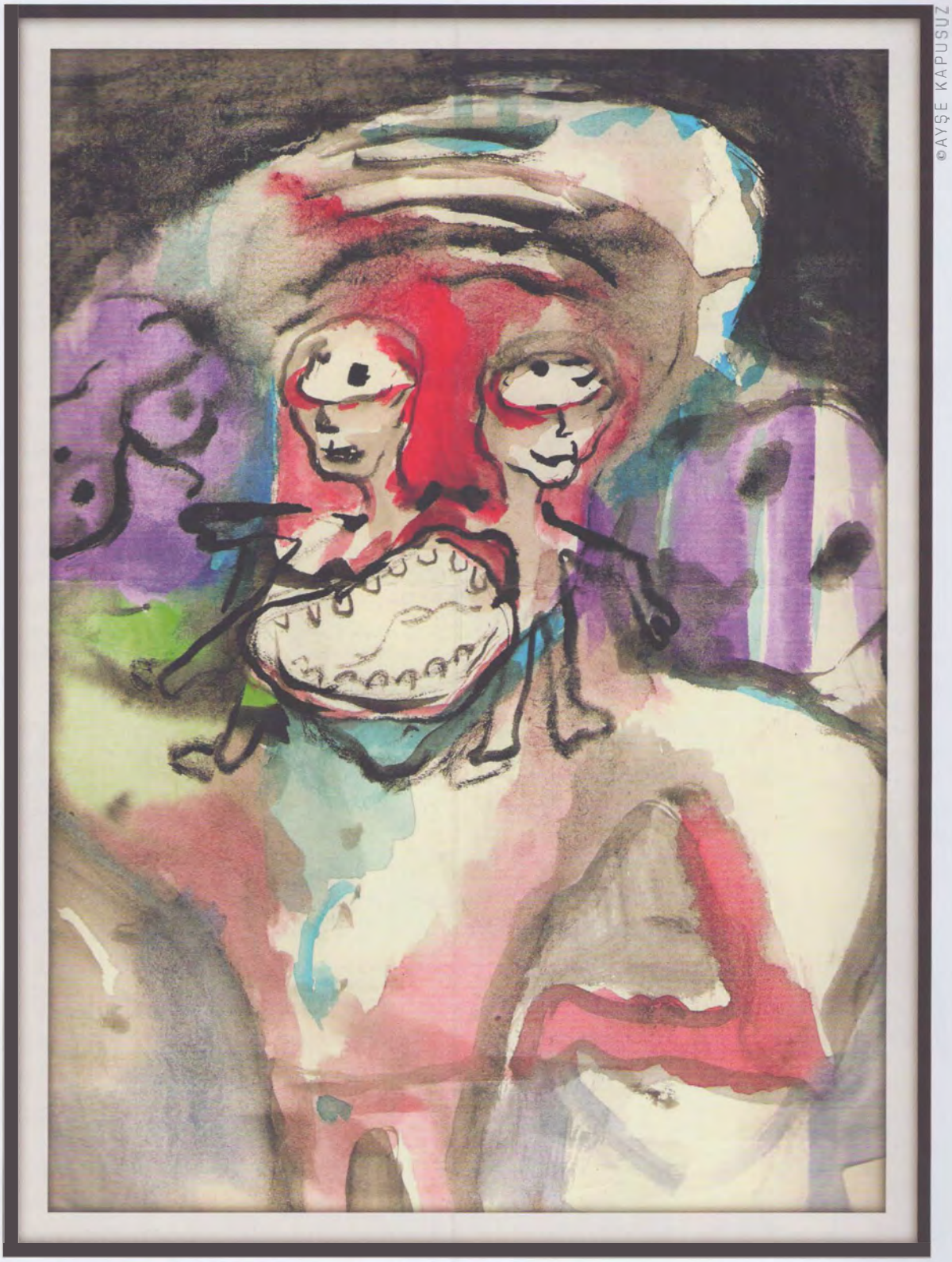
Buhran

Altayların "Yaratılış ve Türeyiş" adlı destanında oldukça samimi ve hatta çocuksu denebilecek ifadelerle canı sıkılan bir Tanrı'dan söz edilir. Belki de insanın kendi duygu durumunu özdeşleştirerek tasavvur ettiği Tanrı, böyle bir anda Ak Ana'nın tavsiyesi üzerine "bir insan yaratmaya karar verir".

Yer yer değilken, gök gök değilken her yer su ile kaplıdır. Bu öyle bir sudur ki ona dokunan herkese yaşam armağan eder. Suda Ak Ana vardır; sonsuz karanlık bir boşluğun içindeyse Tanrı Kayra Han süzülmektedir. Canı sıkılmıştır Kayra Han'ın ki birden Ak Ana suların içinden belirip ona seslenir: "Neden kendine bir insan yaratmıyorsun." Altayların "Yaratılış ve Türeyiş" adlı destanında oldukça samimi ve hatta çocuksu denebilecek ifadelerle canı sıkılan bir Tanrı'dan söz edilir. Belki de insanın kendi duygu durumunu özdeşleştirerek tasavvur ettiği Tanrı, böyle bir anda Ak Ana'nın tavsiyesi üzerine "bir insan yaratmaya karar verir". Yarattığı ilk insan "Er-Kişi", onunla kendini kıyaslayan, Tanrı'nın yapabildiği her şeyi yapmak isteyen "yaramaz bir çocuk" olarak betimlenmiştir. Örneğin karaları yaratırken Kayra Han, Er-Kişi'ye bir avuç toprak verir ve bu toprağı saçtığı yerde karaların oluşacağını söyler. Fakat Er-Kişi, Tanrı'nın kendisine gösterdiği yere toprağı saçmadan önce bir kısmını ağzına saklayarak daha sonra kendi istediği yerde de karaları oluşturabileceğini düşünür. Neredeyse boğulmak üzereyken Kayra Han'ın "tükür" emri ile hayatı kurtulur...

Buhran ve can sıkıntısı, buhran ve kıyas, buhran ve kurtuluş... Birbiri ile ezeli bağıntısı olan kavramlar sanki! Sebepsiz yere canı sıkılan, iç sıkıntısı yaşayan insan için tanımsız bir durum değil midir söz konusu olan? Varlığına musallat olan bir duygu, nedenini bilmediği ya da yönünü tayin edemediği... İsmini koyamadığı... Yunus'un da içi sıkılmaktaydı; babası onu eğitim görmesi için Mevlevilerin dergâhına göndermişti de, o bir müddet sonra Bektaşilerin dergâhında aramıştı, varlığını için için yakan ateşi söndürecek hayat suyunu. Ama nafile! Hani bir ben vardı ya onda, ondaki benlikten içeride; sessiz ve derin... Benliğinden içerideki varlığından kopup gelen, adını koyamadığı bunaltılı duygusuna ket vurması ne mümkündü! Bir de Ahilerin dergâhında arayacaktı çareyi; belki içine su serpecek, ateşini dindirecek, sıkıntısını giderecek bir söz duyar, belki katışıksız ahenkli bir ses işitirdi kalbiyle, göklerin rengine boyalı. Oysa her dem büyüyor, artıyordu bunaltısı. Köyünü Selçuklu askeri basmıştı; dedesinin yirmi yılda arayıp bulduğu, tertemiz inançları yaşatma hayaliyle kurduğu köyü altüst olmuştu. Köyünü terk etmeseydi, orada kalmış olsaydı belki de bu uğursuzluk yaşanmayacak mıydı? Bunu sorgulamıştı Yunus; inceden inceden... Bu sorgusuna bir yanıt bulabildi mi bilmiyoruz ama bildiğimiz bir şey var ki tüm bu arayışları Taptuk Emre'yle buluşana dek sürmüştü; için için yanan yüreğindeki iç sıkıntısı dinmiş miydi? Onu da bilemeyiz belki ama ona şu cümleyi söyleten de muhakkak ki onun "bir ben var benden içeri" dediği öz varlığından başkası olmasa gerek: "Neden hiç kimse halkın dilinde söz söylemiyor?" Nitekim o dönemde yaygın olarak Fars ve Arap dillerinde edebiyat yapılmaktaydı ve belli bir zümre kendini ifadeye olağanüstü güzellikte yollar bulmuşken, avamdan sayılan insanlar kendilerini ifadeye yol bulmakta güçlük çekmekteydiler. Onların göksel esinlerinin, ortamda süregiden yaşayış ve davranış biçimlerine duydukları hislerin, tepkilerin hiçbir önemi yoktu. Oysa Yunus, onların duygularına tercüman olmuş, onların sözcüsü olma görevini bilinçli ya da bilinçsiz omuzlarına yüklenmişti. Zaman zaman bizi yoklayan iç sıkıntılarından her birinin, bulunduğumuz ortama, yaşadığımız hayata bağlı olarak farklı manaları var elbet. Onları birer sözcü, ifadeye gelebildiğinde sorunlara yanıt olarak kabul edebilirsek, belki de Hz. Bahaullah'ın Bahai metinlerinde sözünü ettiği "şeytani kuvveti rahmani kuvvete çevirme"nin manasına bir nebze olsun yaklaşabiliriz. Ya da "bakırdan altın yapmayı" öğrenebiliriz. Simyacıların yıllar boyu peşinde iz sürdükleri, bakırı altına dönüştürecek olan taşı, iç varlığımızda bekleyeduran ve henüz tanımadığımız duyguları harekete geçiren sözcülere benzetebiliriz belki de! Kabilenin şamanına durduk yerde musallat olan kötü ruhlar... Taşıdığı bazı düşünceler yüzünden insanın yakasına yapışan öfke melekleri... Firavun'un teyzesine yazdığı mektupta bahsettiği ve de halkına huzursuzluk veren uğursuz olaylar... Hepsi de bizimle iletişime geçmeye çalışan ve kendi varoluş sahamızdan çok da uzakta bulunmayan tanımsız haller, duyumlar değil midir? Ve bir ilme, bir sebebe bağlandığında manası olan durumlara dönüşmeyecekler midir? Bakırın altına dönüştüğü gibi...

Şaman, kayın ağacına tırmanıp gök kuşu Merkut'u çağırarak dua ederken, Firavun tılsımcılardan yardım ister; geleneklerine bağlı halklar akan suya anlatır sıkıntısını; çocuk anne babasına gider; ya koca bir toplumun ortasında yalnızlaşmış insan? Sözüm ona yetkinleşmiş, yetişkin insan ne yapar? Binlercesi arasında kaybolup gitmemek için kime tutunur, kimden yardım diler? Yaratıcısı ile hangi vakit içten ve samimi bir dille sohbet eder? Antikçağda insanlar bitki ve otlarla dahi konuşma halindedirler. Onlara seslenir ve sorarlar: "Kronos ekti seni; Hera topladı,



©AYŞE KAPUSUZ

Ammon korudu... Yağmur yağdıran Zeus besledi. Seni diken Tanrı adına sana yalvarıyorum... Ey fesleğen... Tanrı'nın sana verdiği erdemi bana göster."
Ve medet umar insan bitkiden, sudan, rüzgârdan... Hani Hz. İsa'nın deyişiyle "soracaktık da O yanıtlayacaktı; kapıyı çalacaktık da O açacaktı"; sorduğumuz sorulara gelen yanıtları görüp duyup duyumsayıp üzerinde düşünecek vakti bulabilenlere ne mutlu! Ne mutlu, yanıtları Mecnun'un Leyla'yı tozun toprağın içinde aradığı gibi ilmin, edebiyatın, dinin, sanatın bilgi zerreleri arasında arayanlara ve onu kendini bilme ilmine bağlayanlara...

Didem AKSÜT

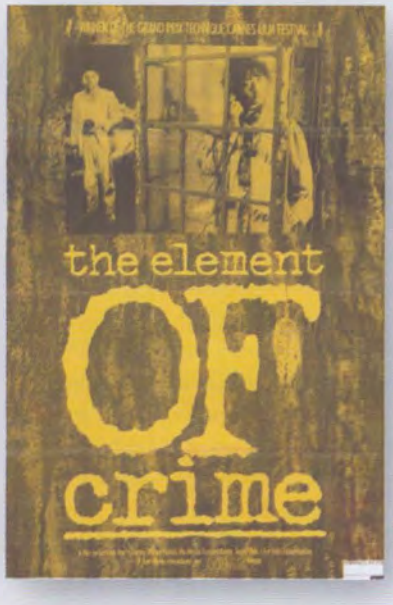


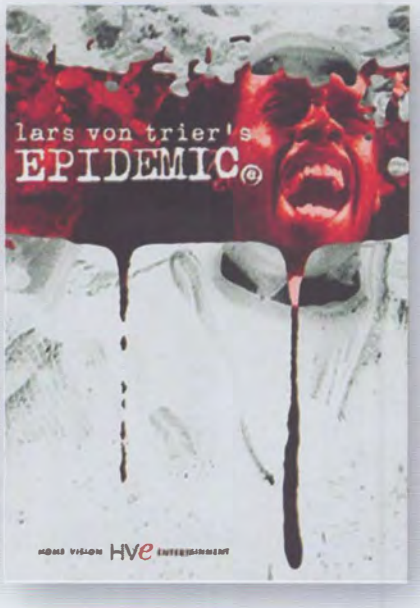
Lars Von Trier

Neden bu kadar korkuyor Lars Von Trier? Hayatını dört bir yandan anksiyeteler, iç sıkıntıları, derin mi derin melankoliler sarmış.

ve bitimsiz korkusu ya da Bermuda Şeytan Üçgeni

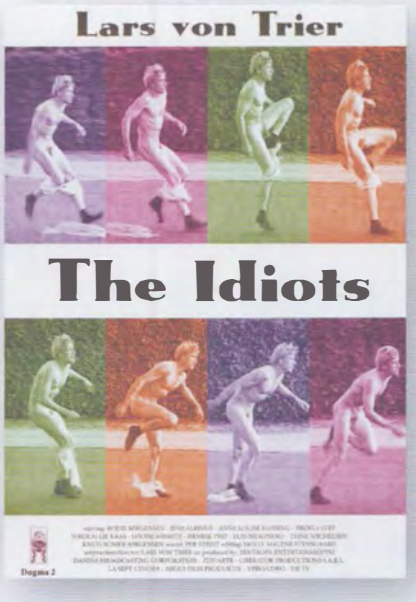
Danimarka sinemasının kötü çocuğu Lars Von Trier... Birbirinden etkileyici filmleri, sansasyonel sözleri, kendisine verdiği soyluluk unvanı ile kötü çocuk olmayı göze almış olan bir çocuk-adam.
Böyle bir yazıyı tasarlarken insan iki şeyden birinin peşine takılmaktan kendini alamıyor. Ya sarsıcı filmlerin izini takip etmek ya da sarsılmış yönetmenin hayat hikâyesinin içine dalmak. İkisini de elimden geldiğince yapmaktır niyetim.
Sayın Google'ın sonsuz bilgeliği sayesinde erişebileceğiniz pek çok veri var Lars Von Trier ile ilgili. Bazıları psikanalitik açıdan hayli dikkat çekici; satırlar değil, onların arasındakiler... Ayrıca her bir filminin ardından yazılmış psikanalitik yazılara rastlamak da pek kolay psikanaliz dergilerinde. Psikanalistlerin iştahını kabartan, merakını gıdıklayan bir şeyler var bu adamda. Nedenini anlamak hiç de zor değil!
Lars von Trier, üçlemeler yapmayı seviyor. Psikanalistler de çok sever üç rakamını. Meşhur "Ödipal Üçgen"in üç rakamını. "Anne-Baba-Çocuk" üçlemesini. Trier'nin üçlemeleri, kimi zaman "Ödipal Üçgen"in de dönüşmeye meyilli olduğu gibi, "Bermuda Şeytan Üçgeni"ne benziyorlar. Tehlikeli sınırları aştığınızda sizi yutabiliyorlar. Fakat bazı üçlemeleri tamamlayabilmekle birlikte bazılarını yarım bırakıyor Trier. *Psikotik* ikiye razı oluyor. İki neden psikotik olsun ki diye itiraz edebilirsiniz. Buna bir cevabım var; yine psikanalitik perspektiften, eğer insan yavrusunun ruhsal gelişimini güvenle tamamlaması için gerekli olan üçlü yapı -reel ya da fantastik anlamda- kurulamaz ise, çocuğun "anne" dediği okyanusun içinde boğulma riski vardır. Boğulmamak için gerçekliği çarpıtmayı göze alabilir.
Trier'nin üçlemelerine dönelim. İlk üçlemesi, *"Avrupa Üçlemesi"* adını taşıyor. **"The Element of Crime"/"Epidemic"/"Europa"** isimli filmlerden oluşuyor. Çok erken yaşta film yapmaya ve neredeyse her yaptığı filmden ödül almaya başlıyor Lars Von Trier. O yüzden bunlar ilk filmleri demek mümkün değil ama bu üçlemenin ilk filmini 28 yaşındayken yapıyor; dolayısıyla nispeten erken dönem filmleri bunlar. Bu üçlemede idealist karakterler var ve bir şekilde varlıkları çözüme değil, sorunun idamesine hizmet ediyor. Avrupa'nın çıkmazları, ölüm dürtüsünün yaveri olan sıkıntı duygusu eşliğinde sergileniyor.













İkinci üçleme *"Altın Kalp Üçlemesi"*. **"Breaking the Waves"/"The Idiots"/ "Dancer in the Dark"** filmlerinden oluşuyor. Bu üçleme naif ve deyim yerindeyse biraz tuhaf olan kadın kahramanların, başlarına gelen travmatik yaşantılara rağmen altın yüreklerini korumaları üzerine kurulmuş. Bu temanın masumiyet ile işlendiğini sanmayın. Örneğin "Breaking the Waves" de pek çok diğer filminde olduğu gibi, sıradan bir hayatın kimi zaman keyifli anlarına tanık ederken sizi Lars Von Trier, birden Bess isimli ana kadın karakteri alıp perversiyonun sınırlarında dolaşan, psikozun karanlık sularından çıkamayan bir deli-kadın yaratıyor ondan. Arkanıza yaslanmış, gevşemiş bir halde film izlemenize kızmış gibi sanki, sizi huzursuz ediyor, oturduğunuz yerde kasılmanıza neden oluyor. Belki de kendisinin her zaman hissettiğine yakın bir duyguyu siz de hissedin istiyor. Yalnız kalmak istemiyor.

Üçüncü üçleme, *"ABD: Fırsatlar Ülkesi"* üçlemesi. **"Dogville"** ve **"Manderlay"** isimli filmler var bu üçlemede. Bir de hiçbir zaman çekmediği "Washington" isimli bir film. Rivayet o ki; "Dancer in the Dark" filmi üzerine bazı Amerikalı eleştirmenler, hiç ABD'yi görmemiş birinin böyle bir film çekmesinin saçma olduğunu söylüyorlar. Vay efendim, sen misin söyleyen? Trier kolları sıvayıp iki cevap döşeniyor onlara. Yere tebeşirle çizilmiş evlerden başka bir şeyin olmadığı kocaman boş bir sette çekiliyor bu filmler. Neden? Mekânın değerini azaltmak, vurguyu ilişkilere, duygulara, olaylara koymak için mi? Yoksa her zamanki büyüklenmeci tavrı ile, "Ben boş bir setten bile harikalar yaratırım!" demek için mi? Bilmiyorum ama sonuçta Amerika'yı tebeşir çizgilerinin içine sıkıştırmayı başarıyor. İntikam alıyor belki de. Trier'ye göre bu üçleme "Amerika'nın günahları ve riyakârlığı üzerine bir diskurlar serisi". Ve son olarak dördüncü üçleme, *"Depresyon Üçlemesi"*; **"Antichrist"** ve **"Melancholia"** ve ben bu yazıyı yazdığımda henüz gösterime girmemiş olan **"Nymphomaniac"**... Ne demeli; giderek zorlaşıyor Lars Von Trier ile kalmak. Onun ruhunun karanlıklarına ortak olmak. Onunla batıp, bazen çıkamamak...

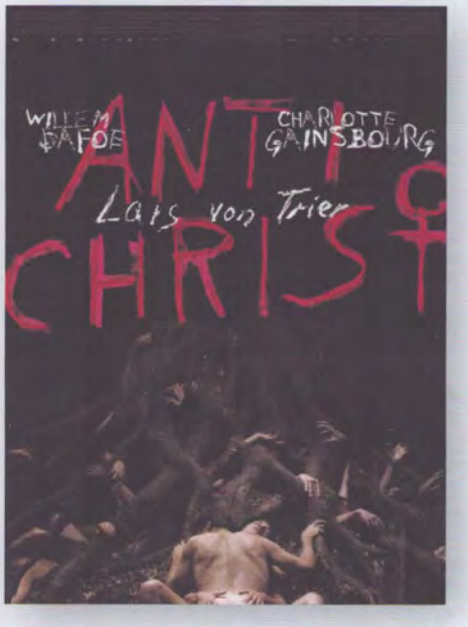




Bu iki film boğazınıza takılır, kolayca yutamazsınız...

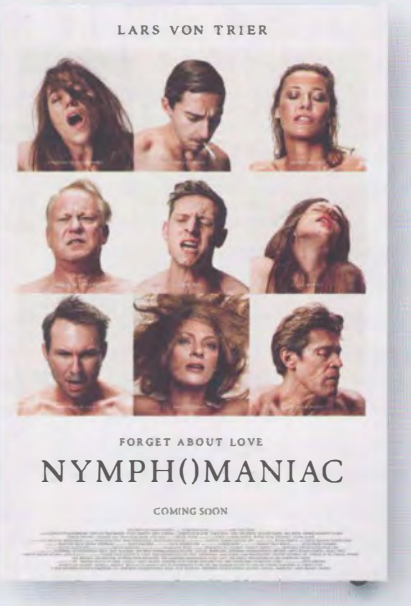
Söylenecek çok şey var ve bir o kadar da hiçbir şey yok. Ben film izleme ve hastaları dinleme deneyimini birbirine benzetirim. Her ikisinde de ruhunuzu dışarıdan gelen *kimyasal* reaksiyonlara açık bırakırsanız işe yarar, aksi takdirde sadece izlemiş olursunuz. Tabii bu iki durum arasında önemli bir fark var, ilkinde yönetmen sizden filmi yüklerinden özgürleştirmeye katkıda bulunmanızı beklemez. Fakat ikincisinde hastanın kendi hikâyesini, tarihöncesini ve gelecek kurgularını yeniden yazma sürecinde net bir katkınız olması beklenir. Bu katkının nasıl bir şey olduğu her zaman net değildir. Örneğin, kimi zaman hastalarla karşılıklı otururken derin sessizlikler

olur. Bazen bunlar, yoğun bir keder duygusunun eşlik ettiği anlardır. Acı ve hüzün o kadar keskinleşmiştir ki neredeyse elle tutulabilir haldedir. Eğer bu duyguyu kendi adınıza katlanılmaz buluyorsanız, birtakım şeyler söylemek üzere ağzınızı açarsınız. Açıklamalar yapabilir, örneğin depresyonun sık görülen bir durum olduğundan dem vurabilir ya da onu bu denli üzen şey her neyse, aslında üstesinden gelinebilecek bir şey olduğunu vs. söyleyebilirsiniz. Ne söylediğinizin pek de önemi yoktur aslında o anda, amaç sözlerle karanlığı dağıtmak, onu yok saymak,



geldiği dehlizlere geri göndermek için çabalamaktır. Eğer katlanmayı seçerseniz, susup bekler ve acı çeken özneye eşlik edersiniz. Gerekirse daha derine dalmayı gerektirecek şeyler sormaktan çekinmezsiniz. Karanlığın sizi de içine almasına izin verir, o karanlıkta hastanızla birlikte ayakta ve hatta hayatta kalmaya çalışırsınız. Zamanla hüzün dağılmaya yüz tutar (kolayca değil ama!). Sonunda zaferle çıktığınızda oradan, ışık delmeye başladığında karanlığı, birbirinizin yüzünü tekrar görebilir olursunuz. Bu yeni aydınlıkta artık öncekinden daha tanıdıktır yüzleriniz birbiriniz için... İşte "Antichrist" ve "Melancholia", karanlığın içinde donakalmış bir Lars Von Trier'nin gırtlağı yırtılırcasına haykırmasına benziyor bana kalırsa. "Sesimi duyan kimse var mı?!" Film üzerine çok fikir yürütmek, onu ve filmlerini enkazın altında, karanlıkta bırakmaya neden olabilir! Yine de mademki bu yazı yazılmayı bekliyor..... Birkaç tane röportajını okudum bu filmlerden sonra yapılmış olan. Çok yoğun bir depresyonun içinde olduğunu anlatıyor. Sanki filmleri yapmamış, filmlerle soluk almış, hayatta kalmış gibi... Onlar olmasa karanlık onu yutacakmış gibi...
Hayli detaycı bir adam Lars Von Trier, filmlerini de oya gibi işlemiş. Fakat bu oyaların detayları ancak "şaşı bak şaşır" resimlerine bakar gibi baktığınızda görünür olabiliyor. "Antichrist"i daha iyi anlamak için, 12 yaşından beri başucu kitabı olduğunu söylediği, F.W. Nietzsche'nin "The Antichrist" kitabına göz atmak yerinde olabilir örneğin. Ya da filmdeki "Üç Dilenci" hikâyesi... Ceylan-Karga-Tilki yani Yas-Acı-Umutsuzluk. Yine bir söyleşide Trier'ye soruyorlar, bu dilencilerden hangisisiniz siz diye. "Ben olsam olsam susamuru olurum" diyor. Garip ama ona katılıyorum. Tüm bu ürkütücü hikâyelerin ardında, yatağın altına saklanmış bir çocuk gördüğüm için belki de. Sonra bir de kadın düşmanlığı yaptığı söyleniyor bu filmle. Öyle mi? Ben pek katılmıyorum sanırım buna. Belki feministlerin söyleyecek sözleri vardır. Doğrulardır da. Fakat ben yine de yatağın altındaki, cadılardan korkan çocuğa kulak vermek niyetindeyim. Lars diyor ki; "Ben kadınların ya da cinsiyetlerinin şeytani olduğunu düşünmüyorum, sadece korkutucu olduklarını düşünüyorum!"
Kadınlar demişken; Lars Von Trier'nin bir arkadaşıyla birlikte sahip olduğu bir prodüksiyon şirketi var. Adı *Zentropa*. Bir anaakım sinema şirketi olduğu halde, porno filmler yapması nedeniyle dünyada ilk olma özelliğini taşıyor bu şirket. Bu filmler özellikle kadınlar için yapılıyor ve Avrupa'da inanılmaz bir başarı elde ediyorlar ve hatta ilk iki filmin dağıtımından sonra Norveç, daha önce ülkede yasak olan pornografiyi legalize ediyor. Yaygın kadın dergisi Cosmopolitan, bu filmlerden birini "en iyi beş" listesine koyuyor.
Tam da burada küçük bir bilgi Lars Von Trier ile ilgili: anne ve babası nudist olan Lars, çocukluğunda sıklıkla çıplaklar kampına gidiyor onlarla birlikte. Nasıl bir uyaran bombardımanı altında kaldığını bilmiyorum. Sağ çıkmış çıkmasına bu bombardımandan ama bir bedeli olmuş anlaşılan. Bununla ne kastettiğimi merak edenler Sandor Ferenczi'nin "Diller Karmaşası" (The Confusion of Tonques) isimli yazısını okuyabilirler. Çocuğun dünyayı, cinselliği, ilişkileri yorumlamak için kullandığı dil ile erişkinin dilinin farklılığını anlatır bu makale. Ne yazık ki dört ila beş sayfa ile sınırlı olmak durumundaki bu yazının yeri dar bu konuya girmek için.







"Persona non grata"; "İstenmeyen adam" demek. Lars Von Trier "Melancholia" filmiyle gittiği Cannes Film Festivali'nde persona non grata ilan edilir 2011'de. "Adolf Hitler'i anlıyor ve hatta ona biraz sempati duyuyorum" der bir gazeteciye. Yazının ilerleyen bölümlerinde bahsedeceğim gibi kökeni konusunda kafası karışık olan Lars, hayatının büyük bir bölümünde *Yahudi*'dir. Sonra da bir *Alman*. Bununla ilgili bir yanı olsa gerek Hitler'e dair söylediklerinin. Zaten daha sonra yaptığı pek çok açıklamada buna vurgu yapar. Bir psikanalist olarak ben bu cümleyi şöyle duydum ve anladım sanırım; filmde dünyayı tehdit eden bir gezegen vardır ve adı da Melankoli'dir. Aynı Albrecht Dürer'in tablosundaki gibi. Tabloda da, filmde de bilim ve düşünce çaresizdir. Hitler'de de öyle. Yıkım öyle keskin, öyle kaçınılmazdır ki yaşamın en küçük zerresine bile göz dikmiştir. Hitler'in Yahudilere, eşcinsellere, komünistlere, engellilere... yaptığı gibi. Trier'nin içindeki melankoli gezegeni devasa boyutlarıyla, yavaşça hareket ederken, yaşayabilmesi nasıl mümkün olur? Ne pahasına mümkün olur? Bu adam, bu filmde Melancholia'yi dünyaya çarptırıyor, kendi yıkımını, yok oluşunu arıyor. Cesaretle yapıyor bunu. Hitler'e duyduğu sempati, dünyayı yok eden gezegene duyduğu sempatiden başka bir şey olamaz gibi geliyor bana. Ölüm dürtüsünün vücut bulmuş halinden başka...

Persona non grata.... Trier'nin ilginç bir hayat hikâyesi var. Normalde basılması planlanan bir yazıya bir kişinin hayatına dair detaylar eklemek (üstelik o kişinin ismini de vererek!) hiç de âdetim olmayan bir şeydir. Fakat Lars Von Trier kendi yaşamının birçok parçasını, birçok yerde öyle fütursuzca anlatıp duruyor ki (yine de bu bile beni rahatlatmıyor doğrusu...) yazının anlam dizgesini bozmamak için onun anlattıklarından alıntılar yapmaya cesaret edebiliyorum.

Lars Von Trier'nin adından başlayalım. Asıl adı Lars Trier. Danimarka'da hayli sıradan bir isimmiş bu. Fakat Lars'a okul arkadaşları bir lakap takarlar; Lars VON Trier derler ona. "Von" Alman dilinde, -den,-dan anlamına gelen ve soyluluk anlatan bir ekmiş. Belki de kibirli halleri nedeniyle ona bu ismi takmış olabilirler. Lars da bu eki pek sevmiş ve bırakmak istememiş. Kendi adını yeniden koymuş başka bir deyişle. Zaten kendi adının aslında bir şaibe içerdiğini bilmiyormuş üstelik o tarihlerde. Trier'nin annesi ölüm döşeğindeyken oğlunu yanına çağırmış ve ona yıllardır sakladığı büyük sırrını açıklamış. Babasının gerçekte kim olduğunu!

74 yaşındaki Inger Trier, oğluna babası zannettiği Ulf Trier'in aslında onun gerçek babası olmadığını; kendisinin geçmişte patronu olan F.M. Hartmann'la yaşadığı gönül ilişkininin meyvesi olduğunu söylüyor. "Bu bir kaza değildi, bilerek yaptım" diyor. Hartmann'ı tercih etmesindeki temel neden, doğacak çocuğun sanatçı olması konusunda taşıdığı arzu. Çünkü Hartmann'ın soyağacında pek çok sanatçı var.

Lars şöyle söylüyor; "Eğer annemin böyle bir planı olduğunu bilseydim yaratıcı bir işle uğraşmaz, başka bir şey olurdum. Ona gösterirdim! Sürtük!"

Lars Yahudiyken, Katolik oluyor.

Lars gerçek babasına gidiyor. Dört kez görüşüyorlar. Fakat sonra babası onunla daha fazla görüşmek istemediğini söylüyor ve bir daha görüşmeyi reddediyor.

İşte Lars von Trier! "Melancholia" ile sahne alan ve Hitler'i seven bir persona non grata...

Dedim ya, Lars Von Trier kendisi ile ilgili kolayca konuşabilen biri. Örneğin her şeyden ne kadar çok korktuğunu hiç gizlemiyor. Hatta bir röportajında şöyle söylüyor; "Film yapmak dışında her şeyden ölesiye korkuyorum". En bilinen korkusu da uçma korkusu. Hiç uçağa binmemiş. Malum, sık sık Cannes'a ödül almaya gitmek durumunda kalıyormuş ve her seferinde Danimarka-Güney Fransa arasında hayli uzun olan yolu ekibiyle gidip geliyormuş ve ekibinin bu işten sıtkı sıyrılmış.

Neden bu kadar korkuyor Lars Von Trier? Hayatını dört bir yandan anksiyeteler, iç sıkıntıları, derin mi derin melankoliler sarmış. Hatta bazen felç oluyor, kıpırdayamaz hale geliyormuş bütün bu duyguları nedeniyle. Bu, deyim yerindeyse "yatalak" ruh hallerinden ancak film yaptığında sıyrılabiliyormuş, yine kendi ağzından duyduğumuz (okuduğumuz) kadarıyla. "Melancholia"yı çekerken, korkular ve hüzünlerin neredeyse fiziksel bir acıya dönüşebilecek kadar yoğunlaştığını, kalan son ruhsal enerji kırpıntılarıyla filmi çektiğini ve nihayetinde filmi çekip -belki de kara safrayı bu yolla dışarı attıktan sonra- bitirdiğinde rahatladığını söylüyor.

Hiçbir televizyon programına katılmayıp da yine de hayli meşhur olan hekimlerden biri Hippocrates'tır. İsa doğmadan önceki 4. ve 5. yüzyıllar arasında bu ünlü hekim melankoliyi şöyle tanımlamış; "Bu durum aşırı kara safra ifrazından kaynaklanır. (Zaten melankoli de Yunanca "siyah, kara" anlamına gelen "Melas" ve "safra" anlamına gelen "Khole" kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır.) Korkular ve umutsuzluklarla karakterizedir."

O tarihlerde eğer bu durumdaki bir hasta her şeye rağmen tedavi edilemiyorsa, bu durumda melankolinin şeytanın işi olduğu, hastanın şeytanın etkisi altında olduğundan bir türlü iyileşemediği düşünülürmüş.

İşte Lars Von Trier'nin filmlerini izlerken üstünüzün başınızın kara safra olmasının nedeni budur. Sinemadan çıkınca ıslak kediler gibi şöyle bir silkinmeniz gerekir ki kendinize gelebilesiniz, gelebilirseniz tabii!

KURDEŞEN FORTE

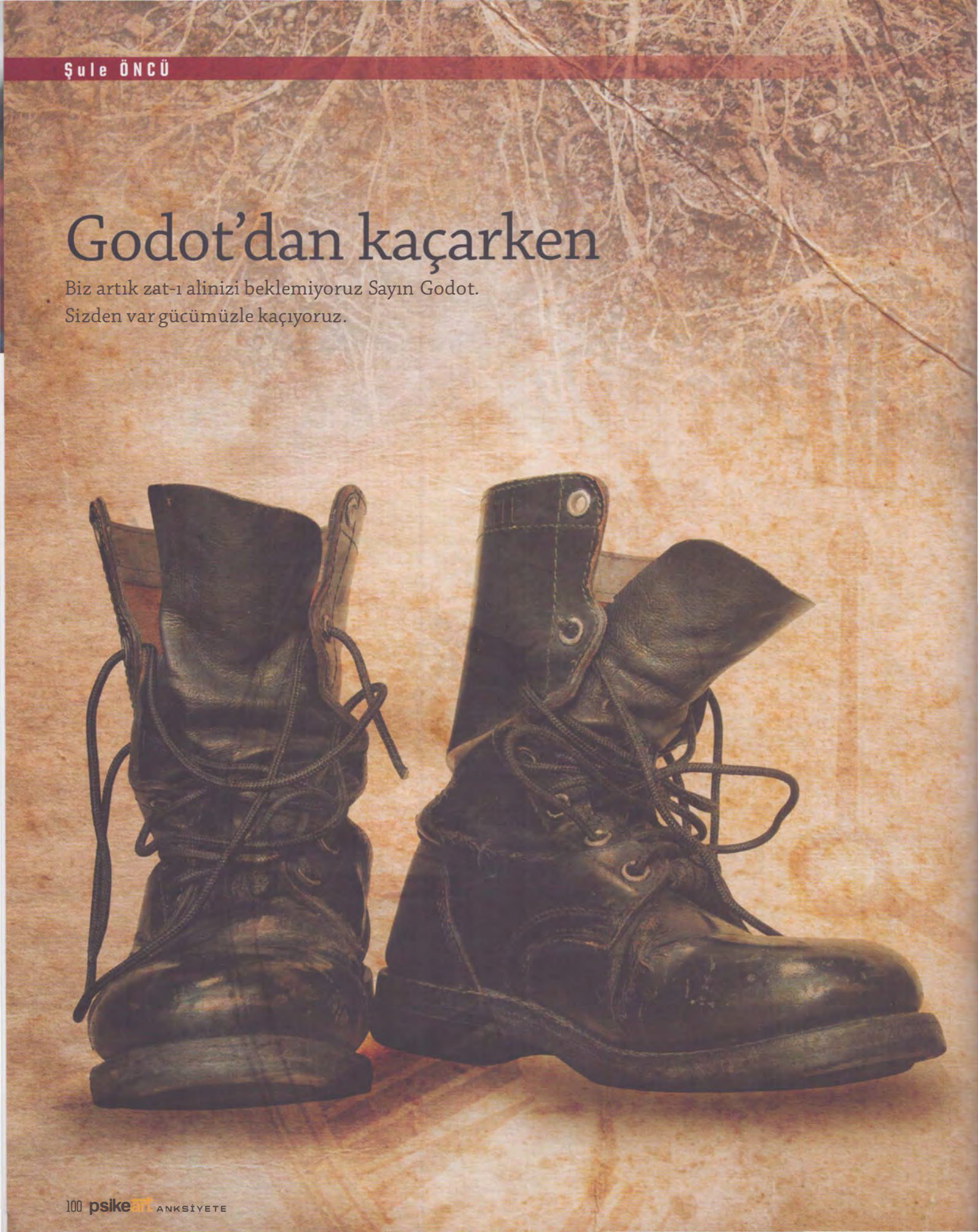
ŞUKUTİ



Şule ÖNCÜ

Godot'dan kaçarken

Biz artık zat-ı alinizi beklemiyoruz Sayın Godot.
Sizden var gücümüzle kaçıyoruz.



Pek Sayın Godot,
Bu mektubu soğuk bir kış gecesinde yazıyorum. Hava zalim. Rüzgâr uğulduyor. Üzerimde tam üç hırka var. Yine de titriyorum. Ellerim ayaklarım kaskatı. Bilgisayarımdaki harfler bile parmaklarımı ısıtmaya yetmiyor. Neyse, boş verin beni. Şimdi ben bu mektubu niye yazıyorum:
Biz artık zat-ı alinizi beklemiyoruz Sayın Godot. Sizden var gücümüzle kaçıyoruz. Bunun sizin için bir önemi yok, biliyorum. Yine de söyleyeyim, haberiniz olsun.
Uçaklarda, kalabalık bulvarlarda, hipermarketlerde tebdil-i kıyafet dolaştığınızı ve bizleri yokladığınızı biliyoruz. Biz kendi aramızda bu yoklamalarımıza "panik atak" diyoruz...
***

Varoluş kaygısını derinden hissettiren bir metin; "Godot'yu Beklerken". İki dünya savaşının ardından gelen yüzleşme ikliminde yetişmiş dikenli bir bitki gibi... Yalıtımın, anlamsızlığın, özgürlüğün, sorumluluğun izini sürer Beckett bu metinde. Ve bütün yollar varlık-yokluk derdine çıkar. "İstikbalin bağlı bulunduğu" kişi ya da şey beklenirken; bellek çöker, gerçeklik yiter, düşünce iflas eder, özgürleşme çabaları bağımlılığa evrilir, irade eylemsizliğe devrilir, güç el değiştirse de kötüye kullanım sürer, insanın insana ettiği zulüm bitmek bilmez...
Varoluşun, isimlenmiş ama cisimlenememiş halidir Godot. Ölümü dayar burnumuza. Ve yaşamı... Yaşam sorumluluğunu... Godot, beklenen ve gelmesinden korkulandır. Hem başlangıç hem sondur. Hem umuttur hem umut etme yorgunluğuna, yılgınlığa bir panzehir.
Absürd bir intihar tasarısından sonra oyunun kahramanları Vladimir ve Estragon arasında şu diyalog geçer:
Vladimir: O halde? N'apıyoruz?
Estragon: Hiçbir şey yapmayalım, daha emniyetli olur.
Vladimir: Bekleyip görelim, bakalım ne diyecek bize.
Estragon: Kim?
Vladimir: Godot.
Estragon: İyi fikir.
Vladimir: Tam olarak nasıl davranmamız gerektiğini öğreninceye kadar bekleyelim.

Nasıl davranmalı insan varoluşun karşısında? Elini ayağını nereye koymalı? Bilinebilir mi bu? Varoluş sonlu olduktan sonra, bunu bilmenin anlamı var mı? Varlıkla yokluğun birbirine karıştığı sonsuz sarmalın döngüsünde, içimizde o tuhaf ürpertiyle yaşayıp gideriz. "Varlığa mahkûm oluş" ekseninde pozisyon aldığımızda her şey anlamsız, "yokluğa yazgılı oluş" ekseninde ise her şey korkunç gelir. Bir yerlere tutunmaya çalışırken, kendimiz olma sorumluluğundan düşüp sıradan meşguliyete gömülürüz. Gündelik koşturmacaya kapılır ve unuturuz hayatta olduğumuzu, ölümlü olduğumuzu. Derken bir an gelir ve hayat bütün görkemiyle karşımıza dikiliverir. Gözünü kapatmaya, başını çevirmeye, yolunu değiştirmeye fırsat vermeden; bütün dehşeti, şiddeti ve güzelliğiyle yüzümüze çarpar varoluş. Buna anksiyete diyoruz.

Bildiğin duaları oku, yat!
Anksiyetenin nasıl bir his olduğunu, hatırladığım kadarıyla dokuz yaşında anladım. İlkokul üçüncü sınıftaydım. İşler yolunda, her şey yerli yerindeydi; annem, babam, kardeşim, okulum, arkadaşlarım... Ama korkuyordum. Durup dururken. Neden ve kimden olduğunu bilmeden, açıklayamadan, tarif edemeden, sebep gösteremeden. En çok da bütün bunlar yüzünden korkuyordum. Bir neden yokken korkmak beni dehşete düşürüyordu. "Korkmaktan korkmak" diyordum bu korkunun adına. "Korkmaktan korkuyorum, korkmaktan korkmaktan korkuyorum, korkmaktan korkmaktan korkmaktan korkuyorum..." Paralel aynalar arasında kalmış gibi, sonsuza dek kendini üreten bir korku girdabına çekilmiş gibiydim. Özellikle de geceleri. Anneme "Korkuyorum!" diyordum. Hiç sormuyordu "Neden korkuyorsun?" diye. Odamın kapısında birkaç saniye durup "Bildiğin duaları oku, yat" diyordu, gidip yatıyordu. İnançlı değildi annem, dua ettiğini hiç görmedim, bildiğini de sanmıyorum. Annemin korkmakta olan bana yaklaşmak yerine kaçınması, korkumu dindirmeye, en azından hafifletmeye çalışmaması, onun da benim korktuğum şeyden korkuyor olabileceği şüphesini doğurur, annemin muhtemel korkusu benim kendi korku sarmalıma eklemlenirdi. Çocuk bedenimin altında büyüye büyüye uçsuz bucaksız, soğuk beyaz bir bozkıra dönüşen yatağımda korkudan titrerken, Kierkegaard'ın kulaklarını da çınlatamıyordum ki...
Birkaç ay sürüp kendiliğinden dinen anksiyete dalgalarından yaklaşık 10 yıl sonra tanıştım kendisiyle. Yalom, May, Frankl, Rank, Heidegger, Kierkegaard, Nietzsche, Gruen, Freud, Jung, Fromm, Sartre, Camus, Kafka, Dostoyevsky... Onlar, yeni ailem oldular.
"İnsan boşluğun kıyısında en çok kendinden korkar. Düşerim korkusu değil o, atlarım korkusu!" yazmışım bir

hikâyemde. Az sonra özetleyeceğim kurama göre öyle; ama bana bu cümleleri yazdıran sadece annem olabilir mi?

Kabul-sevgi-hoşgörü karma aşısı

Anksiyete söz konusu olduğunda, temeldeki zeminsizlik ve ölüm kaygısının yanı sıra *zulüm kaygısı* da etkendir. Anksiyete ataklarının nedenlerine yakından baktığımızda; hiç kimseden yardım alamayacağına, hiç kimseye dokunamayacağına, tümüyle dışlanmış/yalıtılmış olduğuna ve düşman canlılardan oluşan düşman bir dünyada yaşadığına dair inancı görürüz. Anksiyete, ötekilerin sevgi nesneleri olmaktan çıkıp korku nesnelerine dönüştüğü eziyet alanındadır ve bir bakıma zulüm beklentisidir. Anksiyete bir yanıyla; yaşamın ilk yıllarında ebeveyn tarafından kabul- sevgi-hoşgörü karma aşısıyla aşılanmamış olmaya bağlanabilir. Dışlayan, reddeden ya da tutarsız ebeveyn tutumları, kaygılı anneden bulaşan kaygı, koşullu ilgi, aşırı baskı ve cezalar; çocukta düşmanlık algısı ve beklentisi yaratır. Bu beklenti öfke üretir ve zamanla kişinin hassas dokularına işleyerek içselleşmiş bir düşmanlık duygusuna ve onu kontrol altında tutma kaygısına evrilir. Anksiyetenin tanımlanabilen nedenlerinden biri bu basınçtır. Suçluluk duygusu ve kendini cezalandırma eğilimi basıncı artırır. Kişi benliğine yabancılaşır, özerkleşemez, güvenlik sağlamak için "önemli öteki"ne (ya da ötekilere) yapışır ve bağımlı kişilik geliştirir. Molekülleri arasındaki mesafe uzundur kaygılı kişinin, maddenin sıvı haline benzer. İçine döküleceği bir kap arar; ya da parçaları dağınık, sınırları belirsiz olduğundan, bir diğerine yaklaştığını hissettiği anda yutulup yok olacağı korkusuna kapılır, ilişkinin henüz



çeperine varmışken kendi kaygılarına çarparak ilişkinin dışına, uzakta bir yere seker.
Kaygı ve ona bağlı olarak gelişen bağımlılık eğilimi, bir diğeriyle gerçek anlamda bağ kurmaya engel teşkil eder. Denk ilişkiler kuramaz kaygılı kişi, sado-mazoşist ezme ezilme döngüsünde dolanır durur. Ya Pozzo'dur ya Lucky, ya odundur ya balta, ya otomobilin ön camıdır ya da cama yapışan sinek.

***

Bazen isim koyamaz insan korkusuna; "Şundan korkuyorum!" diyemez ama korku oradadır; kalbindeki çarpıntı, gözünün önündeki sis, avuçlarındaki ter, dizlerindeki titremedir. Kierkegaard'ın tanımladığı "dehşetin kaynağı olan hiçbir şey"e karşı duyulan bu devasa korkuyu yutulabilir küçük lokmalara bölmeye, ad koyabildiği ve tanımlayabildiği bir şeylere dönüştürmeye çabalar insan canlısı. Hiçbir şey korkusunu bir şeyler korkusuna indirgemeye uğraşır durur. Varoluş anksiyetesini can havliyle itip obsesyona, fobiye, bağımlılığa, kendi halinde çalışıp duran iç organlarına devirir. Koruyucu ritüellere, kurtarıcı meleklere, uyumlanılabilen pozitif enerjilere sarılır. Mantık ve iradenin hendekleriyle çevrili ıssız bir şatoya ya da kaygıdan kaçına kaçına giderek daralan bir yaşam adacığına çekilir.
Kişinin yapısal nedenlerle ya da erken dönem deneyimleri yüzünden hayatla baş edebilecek duygusal donanıma sahip olmaması, anksiyete yaratan ve onu artıran bir durum teşkil eder. Ancak bu noktada patolojikleştirici açıklamalarla kendimizi sınırlama ve gerçekliği indirgeme hatasına düşme ihtimali de var. Çünkü duygu, doğasına ve işlevine baktığımızda, *"faydalı uyaran"*dır. Doğru ya da yanlış yolda olduğumuzu bize söyleyendir. Anksiyeteye "Patolojiktir!" etiketi yapıştırdığımız anda onun bize söylediklerini duyma şansımızı kaybederiz. Yalom, "Varoluşçu Psikoterapi" adlı kapsamlı metninde bu durumu şöyle açıklar: "... İnsan yolunu kaybettiğini nasıl fark eder? Heidegger, Tillich, Maslow ve May bu soruya birlik halinde yanıt verirlerdi: Suçluluk yoluyla, anksiyete yoluyla..."

"Hepimiz deli doğarız, bazılarımız öyle kalır"

"Godot'yu Beklerken"in eylemsiz kahramanları Estragon ve Vladimir, beklerken vakit geçsin, "meşgale olsun" diye bir şeyler yapmaya çalışırlar; çene çalarlar, birbirlerine söverler, küserler, barışırlar, kültür fizik hareketleri yaparlar, köle-efendicilik oynarlar, dans ederler... Onlara "varoldukları izlenimi verecek" bir şeyler bulurlar. Vladimir'e göre bu sayede akıllarını kaybetmekten kurtulmuş olurlar. Çünkü varoluş belirsizdir, tekinsizdir.
Ve Estragon ekler: *"Hepimiz deli doğarız, bazılarımız öyle kalır."*
İnsan canlısı prematüre doğar. Yeryüzünde hayatta kalmak için derisi fazla ince, kafası fazla büyük, kol ve bacakları güçsüzdür. Hareket edemez, kalkıp gidemez. Tek yapabildiği ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yardım çağırmaktır. Büyük bir çaresizliğe doğmaktır bu. Anne babasının ya da ona bakım veren diğerlerinin yokluğunda ya da insafsızlığında hayatta kalma şansı yoktur. Uzun süre mutlak bağımlılığı yaşar. Freud anksiyeteyi tanımlarken; "Anksiyete çaresizliğe karşı verilen asıl tepkidir, daha sonra travmayla karşılaşıldığında yardım çağrısı olarak yeniden üretilir" der. Çaresizliğe doğan canlı, yetişkin olup kendisi ve başkaları için çareler üretmeye başladığında bile bazen boyunu aşan bir tehlike hisseder, geriye düşer ve bebeklik kaygılarını yeniden üretir. Beckett'e göre kendini gereğince meşgul edemeyenlerin ya da sistemin yeterince meşgul edemediklerinin de kaderi budur. Aklını yitirme ve eziyet edilme ihtimali oldukça, bağımsızlık sadece bir hayaldir. Özgürlük için adım atmaya karar verilir ama eyleme geçilemez. Oyunun karakterleri tek başlarına ayakta durmakta bile güçlük çekerler. Yeryüzünde yol tutuşları zayıf, ayakları hassastır. Çizmeleri dar gelir. Düştüklerinde kalkamazlar, bebekler gibi.. "Yapacak bir şey yoktur!" Çaresiz, yine birbirlerine yapışır ve meşgaleler bularak oyalanırlar.
Bu *"oyalanış"* Heidegger'in *"varolmayı unutma durumu"* diye nitelendirdiği *"düşmüş/sıradan"* oluşa yaslanmaktır. Bizi otantik oluşumuza yaklaştıracak olan *"varolmayı düşünme durumuna"* geçilemez çünkü düşünce de bellek de güvenilmezdir ve daha da önemlisi Godot beklenmektedir. Godot ister fani bir kurtarıcı olsun, ister tanrı, ister ölüm, ister sorumluluk; beklenmektedir ve bekleyenler, sırf bekledikleri için bile sorumluluk alamaz. Beklemek arafta olmaktır çünkü. Beklemek insanı ensesinden tutup eylemsizlik duvarına asar.
Varoluş sıkıntılarıyla meşgul olanları "kaybeden" ya da "ezik" olarak niteleyen günümüz insanına baktığımızda, beklemekten başka bir durum söz konusu. Meşguliyet artık o kadar yoğun ki, değil beklemeye, bir an olsun durup düşünmeye bile fırsat kalmıyor. Bitimsiz bir koşturmaca, akıl almaz bir iş yükü, çılgınca bir üretme ve tüketme yarışı, her an her yerden üzerimize hücum eden uyaran bombardımanı içinde nefes nefese yaşanıyor ömürler. Sürekli koşmaya alışan canlı, kaçmaya da alışıyor. Hızlı balığın yavaş balığı yuttuğu günümüz dünyasında yaşamlarımız da birer kaçış pratiğine, kaçış zorlantısına dönüşüyor. Kaçışın yüceltildiği, idealize edildiği bir dünyada, Godot'dan kaçarken kendi duygusuna *(faydalı uyaranına)* toslayanlar diskalifiye ediliyor. Kaçtığımız şey, kendi içimizdeki rehber oldukça, sistem neyi dayatırsa onu yutuyoruz.
Psikoloji bilimi de çoğu zaman cezayı biyolojik faktörlere ya da ebeveyne kesiyor. Ebeveynin kayıtsızlığı anksiyeteyi artırır, kabul. Ancak şunu da sormalı insan kendine: Ebeveyn kayıtsız da kâinat kayıtlı mıdır? Ebeveyn çocuğunu koruyup gözetse, kâinat gözetir mi? Hangimiz özeliz tabiat anaya göre? Hangimiz kırılmaktan, kaybetmekten, ölümden muafız? Hangimiz tam anlamıyla bağımsızız ötekinden? Godot'nun varlığı mı, yokluğu mu bizi korkutan? Kâinatın kayıtsızlığı mı yoksa?
Anksiyeteye rağmen (ve anksiyete rehberliğinde) cesaret edebilmek, eyleme geçebilmek, anlam üretebilmek; neyle ve nasıl mümkün? Yeterince güvende hissettirecek bağları kurabilmek için ihtiyacımız olan potansiyel *"Kâinat kayıtsızsa, birbirimizle idare edeceğiz"*in trajikomik kabulünde gizli olabilir mi?

Gürol TONBUL

Bay K. ve adalet kaygısı...

"Yasanın ne olduğunu asla öğrenemedim."
F. Kafka



Çağı sezme ve yakalama konusunda inanılmaz bir yeteneğe sahip Kafka'nın "Dava"sı, ülkemizde de adalet ile zorlu yol kesişmelerinde buluşur. (...) Kafka'nın dile getirdiği kaygı, korku ve sıkıntı özgürlükten yoksunlukla örülüdür ve bu yüksek korku duvarını aşmak, insanın her ısırığa karşı duyarlı olmasıyla mümkündür.

Yaz aylarından birindeydik.
Deniz kıyısında, yüksekçe bir yerde bir baba, kucağına aldığı küçük çocuğu hafif hafif hoplatıyor, sonra yukarı fırlatıp iri elleriyle tutuyordu. Çocuk kayıverse babanın pençelerinden, denizin kucakladığı kıyının çalılıkları, taşı yutuverecekti çocuğu. Önce anne gördü olanı biteni... Birdenbire, o anda oluşan durumla kaygılandı, korktu sonra... Nedendir bilinmez; "Yapma!" dedi yürekten kopan çığlığıyla... Baba gülümsedi alaysı bir ifadeyle... "Şaka" dedi ve küçük çocuğu daha bir yükseğe kaldırdı, hoplattı ve tuttu. Bu eylem devam ettikçe kaygı halkası genişledi ve tek sohbet konusu adamın çılgın olduğunda kilitlendi. Kadına ve küçük bebeğe acıyanların sayısı her dakika karınca sürüsü gibi arttı. Küçük bebek her şeyden habersiz, garip sesler çıkaran babasının havalandırdığı bedenini hissettikçe önce kaygılanıyor, sonra korkuyor, sonra da aşağı indikçe gülücükler salıyordu çocukluk tarihine. Kaygı tarihinin atlasında, minik bedeni uçsuz bucaksız bir dünyayı kucaklıyordu sanki...
O an düşünmüştüm: *"Kafamda uçsuz bucaksız bir dünya taşıyorum"* diyen Kafka da, yukarı fırlatılan bedeninin uçurum kenarlarında mı ulaşmıştı kaygının gerçeğine?
Öyle ya, Kafka, durmadan sallanan bir evde oturduğunu düşünen, bu nedenle kaygılanan ve elden geldiğince eski malzemeler kullanıp eskinin yanına yeni bir ev inşa etmeye çalışan birine benzetmiyor muydu kendini? Böylece, Kafka'nın elinde sallanıp dursa da, her şeyi tamam bir ev yerine, bir tane yarısı yıkılmış bir tane de yarısı yapılmamış bir ev bulunuyordu ve bu kaygının tam da var olduğu çizgiydi.
Kafka'ya göre bundan sonrası iki ev arasında yapılan bir tür Kazak dansıydı. Çizmelerin topuklarıyla kazıdığı ve kenara savurduğu topraktan bir mezar ortaya çıkıncaya kadar sürdürülen bir Kazak dansı.

Nedenselliğe bağlı kaygının nedenleri yaşanan gerçekler, olgular ve olaylarsa ve bunlar kimi zaman ölçüsüz büyütülüyorlarsa ya da yanlış yorumlanıyorlarsa bir Kazak dansı etkisi yaratmıyor muydu insan bedeninde?
Bir sabah uyandığında, hem de doğum gününde, kendisini sebebini anlamadığı bir suç nedeniyle dava edilmiş bulan Joseph K.'nın durumu ne kadar garip ve kaygı verici ise, küçük çocuğun düştüğü durum da öyle değil miydi? Yasa karşısında ne yapacağını bilemeyen Joseph K.'nın durumuyla, babası tarafından konulan yasalar (!) önünde aciz kalan, neden bu duruma düştüğünü bilemeyen çocuk da aynı kaygıları taşımıyor muydu?
Çocuğun bedeni yukarı doğru savruldukça, yaşamım boyunca unutamayacağım bir kaygının ortasına salıverilmişti bedenim ve zihnimin labirentlerinde dolaşıyordum. Kendiliğinden oluşan (spontan) bir sıkıntı krizine tutulmuştum. Basit koşullarla ilişkisiz, anlaşılmaz bir biçimde kendiliğinden oluşan durumun yarattığı tehlike, nevrotik bir yolculuğun eşiğine getirmişti beni. Kaygılarımın karanlık tünellerinde örümcek ağına dönüşen bir durum vardı karşımda. *"Karanlık bir tünel içine yazar gibi yazmak gerek"* diyen Kafka, çocuk ve deniz ve çalı...

***

"Garip bir çalılığın içine düşmüştüm. Düşüncelere dalmış sakin sakin dolaşıyordum ki bir de ne göreyim! Sanki çalılık çevremde boy attı. Çıkabilirsen çık, yolumu bulamıyorum" der Kafka "Sık Çalılık" öyküsünde. Yasa koyucunun garip bekçisinin başka yöne bakmasından yararlanarak, yanından koşarak geçmiştir Bay K. Ama sonra yaptığından kaygılanarak, korkarak geri gelir. Bekçiye *"Başka yana bakıyordun. Sen görmeden yanından koşup geçtim. Sanırım bu yaptığım yasaklanmış bir hareketti. Onun için kaygılandım, korktum, geri döndüm."* Bekçi, *"Girmemen gereken yasak bir yola girmişsin, bu berbat çalılığa! Bir de kalkmış geri gelmişsin ve şikâyet ediyorsun. Bakir bir ormanda değilsin ki! Halka açık bir park burası. Seni çıkarırız oradan ama önce gidip Müdür Bey'den izin almak lazım."*
Kafka'nın "Hukuk Öyküleri"ni okudukça, halka açık parklara girmek ve çıkmak için Müdür Bey'den (!) izin almak geleneğinin epey geçmişe dayandığını fark ettim ki, sormayın gitsin.

***

Gezi Parkı olayları sırasında yaşanan şiddeti ve sonrası başlatılan cadı avını düşündükçe kaygı krizinin eşiğine kadar geldim... Hukukçular bu cadı avı karşısında *"Gelecekten endişeliyiz ve kaygılarımız var"* diyorlarsa, bir uçurumun kenarında havaya fırlatılan bebekten ya da "Çıkamazsınız bayım, yasak!" diye tutuklanan Joseph K.'dan ne farkım vardı?
Uçurumun kenarında, çalılığın içindeydim. Kaygı ve ona bağlı korku mevcut psikolojimin içinde gizli kalmıştı. Belirsiz, bulanık ve içe atılmış, biriktirilmiş görüntülerle dolu.
Kaygının derin K. hali miydi hissettiklerim?
Bebeğin havaya fırlatıldığı ana ve zihnimin labirentlerinden çıkıp gelen Bay K.'ya hazırlıklı olmayan bir tehlike anında yakalanmıştım. Dehşet, kaygı, ürküntü, korku iç içe, yoğun olarak içimdeydi, hissediyordum. Bu dehşet anı, kaygılanan her birey gibi beni de istila etmişti ve boğuluyordum.

***

Bilim insanları normal bir kaygı halinin, insanın kendisi ya da başkası için oluşan kesin bir tehlike ya da korku anından kaynaklandığını düşünüyor. Hal böyle olunca kan dolaşımımın hızlanması, soluğumun kesilmesi, -güneşin bile başaramadığı- terleme halim ve sindirim sistemimdeki garip uğultular kaçınılmazdı.

"Kafka ile Söyleşiler" kitabını açtım.

"Gerçek sanatçı ya da duyarlı bir insan yeryüzündeki yaşamın zahmetini ve çilesini herkesten daha yoğun ve güçlü biçimde duyumsar. Ağzından çıkanlar, kendisi için küçük bir çığlıktır yalnız" diyen Kafka, ne güzel tanımlıyordu kaygılarımızın kökenini?
Zihinsel bir ışınlamayla "Kaygılarınızı paylaşmak için gelebilir miyim?" diyecektim tünelin içine... Baktım ki, "Dava"nın güler yüzlü ama kaşları çatık Baş Komiseri, Bay K.'nın karşısındaydı ve ***"Büyük hata... Size suçlusunuz diyen var mı? Tutuklandınız sadece. İkisi ayrı şey bunların. Tutuklandınız, evet doğru. Ama bizlere o kadar aldırış etmeyin. Fazla konuşuyorsunuz. İnsanın davranışına bakılır bu tür işlerde"*** diye açıklamalar yapıyordu. Joseph K.'ya yönelecek oldum karanlık kaygılar tünelinden: *"Bana gelme! Görmüyor musun tutukluyum, hem de doğum günümde"* diye mırıldandı.
Sonra, herkesin ona kaygıyla baktığından söz etti. *"Öyle ya, tehlikeli bir kuşum ben. Hırsız bir kuş, belki de karga..."* sözcükleri döküldü ağzından. Öyle bir kargaydı ki, deniz kıyısında belki taşlar, kayalar arasında kaybolmak için can atan bir karga. *"Bu söylediklerim bir şaka kuşkusuz. Bugün ne kaygılar içinde olduğumu fark etmeyesiniz diye yapılmış bir şaka. Unutmayın, insan büyüklüğüne ancak kendi küçüklüğünü aşarak erebilir."* (Gustav Janouch, "Kafka ile Söyleşiler")

***

Bir kaygılı bekleyiş anıydı Bay K.'nın yaşadıkları, şaka dolu bir gecenin karabasanı gibiydi her şey.
Bir sabah ansızın tutuklanan ama normal yaşamına devam edebileceğini öğrenen Bay K. neyle suçlandığını bilmediği ya da bildirilmediği için bunu bir şaka sansa da, kısa sürede kaygının patika yollarında dolaşacak ve durumun ciddiyetini kavrayacaktı. Ancak, içinde bulunduğu durumdan kurtulmak için gösterdiği çaba bir yere varmayacak ve öldürülecekti.



"Wilhem: Sizi tutuklamak için geldik Bay K.
Joseph K.: Bir yanlışlık olmalı. Yoksa, bankadaki arkadaşlarımın soğuk bir şakası mı bu?
Wilhem: Hayır, tutuklusunuz.
Joseph K.: Peki ama niçin tutuklanıyorum? İşte, kimliğim bakın!
2. Polis: Sizin kim olduğunuz bizi ilgilendirmez, anlayın artık bunu. Biz emir kuluyuz. Bizi gönderen makamlar ki, biz onların altındakilerin altındakilerle temastayız. Onlar emir vermeden önce, tutuklama sebeplerini inceden inceye araştırırlar. Sizinki adi suçlardan değil. Dediklerine ve kanunun dediğine göre, sizinki adi suçun yayılmasından doğan başka türlü bir suça giriyor ki, bunlar için yüksek makamların birtakım yüksek kurallara uyması gerekiyor. Kanun böyle. Ve kaygılanmayın, kanunun yanlışı olmaz.
Joseph K.: Ben böyle bir kanun bilmiyorum.
1. Polis: Kanunu bilmiyorsanız, suçlu olmadığınızı nereden bileceksiniz?
Joseph K.: Doğrusu hiç beklemediğim bir şey. Ama aslında çok da şaşırmış değilim.
2. Polis: Aksilik etmeyince ne kadar sevimli oluyorsunuz?"
("Dava" oyunundan)

Hatırlayacaksınız; ağaçların kesilmesiyle başlayan, Topçu Kışlası yapılması kararıyla doruğa tırmanan gerilim, çevre ve yaşam alanları konusunda kaygı duyanlara uygulanan şiddetle alevlenmişti. Ve Gezi Parkı protestoları sırasında ve sonrası kaç evde, kaç kere, hem de aynı sözcüklerle yaşandı kaygının bekleme hali ve kaç evde bekleme kaygısıyla tükeniyor saatler?
Demek ki insan haklarına saygının, çevrenin korunması hakkının ve en önemlisi düşünce ve ifade özgürlüğünün, adil bir yargılanma sürecinin yerini sık sık ve kuvvetli kaygı krizleri alıyorsa, orada Kafkavari bir ortamdan söz edebiliriz.
"Benim farklılığımı tanımak istemiyorlardı. Bu koşullarda ya baskı yapandan nefret etmem ya da farklılığımı yok saymam gerekecekti. Ama farklılığımı görmezden geldiğimde, bu sefer de kendimden nefret ediyor, kendimi kötü ya da lanetli hissediyordum." ("Kafka", Roger Garaudy, Yirmi Dört Yayınları)

***

Totaliter, koyu baskıcı ve bürokratik rejimlerin yasalarıyla şekillenen kaygı, derin darbe vuruşlarıyla yansıyor yüzümüze... Ve kaygı yangınını biraz da olsa söndürecek bir yasa arayışına giriyor insanoğlu. Ancak, Kafka'nın deyişiyle yasa *"Herkesin bilmediği, sadece bizi yönetenlerin sırrını elinde tuttuğu gizdir"*. (Kafka, "Ceza Sömürgesi", Seri Yayınları)
Hiç bilinmeyen yasalara göre, gizemli bir biçimde yönetilmek... İşte, bireyi yalıtılmış bir ortamda kendine yabancılaştıran, nevrotik kaygı patlamaları yaşatan ve kaygının basamaklarında çıkartıp indiren ana sorun.
Bu ana sorunun çerçevesinde şekillenen, insanın, insani olmayan ortamlarda yok oluşunun, çıkar hesaplarından başka gerçek tanımayan bir sistemin çarkları arasında ezilmesinin oyunudur "Dava". Kafka, bize başka bir dünyadan söz eder ama o dünyanın da bu dünya ile iç içe olduğunu hissettirerek...

"Joseph K.: İnsan dilediğini yapınca özgür demektir. Dilediğimi yaptığıma göre özgürüm. Özgür olunca da tutuklu değilim. Serbest olduğumu, özgür olduğumu sanıyorum ama tutukluyum."

Bay K. uğradığı haksızlığı açıklamaya, asıl suçlu olduğuna inandığı mahkemeye karşı mücadele etmeye kesin kararlıdır. Ancak Bay K., satranç tahtasının öne sürülen piyonundan başka biri değildir. Yargılamadan yok etmelerin, kurgusal adaletin bir simgesidir o. Don Kişot'un yel değirmenlerine saldırması gibi, giriştiği eylemde tek ve umutsuz bir davada yalnızdır. Ama sarsılmaz bir inançla kendini savunmaktan da geri durmaz.

"Joseph K.: Bu iş bir savunma...Bir savunma... Bir suç atmışlar üstüne savunacaksın...Bütün mesele sorguya hazırlanmakta... Onların suçunu yüzlerine vurmakta... Savunmakta... (...) Biliyorum, sizler başkasınız. Çünkü siz baylar, hiçbir suça bulaştırılmamak için hep suçlayanlar arasına dizilip oturmuşsunuz kurnazca. Uzatmayalım, ben tutuklanıyorum. Masum olduğumu ispat edemem size. Çünkü yüklenen suçun ne olduğunu bilmiyorum. Suçum olmadığını ispat edemeyince de suçlu sayılıyorum. Görüyorsunuz ki bir çıkmazın içindeyim."

***

Joseph K.'nın çıkmazın içinde umutsuzca ve normalliğin dışına taşan kaygı halleriyle, kimin tarafından suçlandığını ve sonunun ne olacağını anlamaya çalışmasının öyküsü olan "Dava", aslında bizim adalet sistemimiz gibi karman çormandır. Bu çapraşık bölümleri 1913 yılına kadar kaleme alır Praglı Kafka. Ölümünden bir sene sonrasına kadar bu notlar basılmaz. Kafka'nın yakın arkadaşı, romancı ve denemeci Max Brod kendisine yakılması için verilen notları bir araya getirir ve romanı Kafka'nın ölümünden yaklaşık bir yıl sonra, 1925 yılında yayımlatır. "Kendini tutmakta bütün mesele" cümlesiyle hafızalara kazınan roman, Hitler rejiminin Avrupa'yı kasıp kavurmaya başladığı bir dönemde ortaya çıkar ve sanatın bütün alanlarına Kafkavari sıfatının yerleşmesine neden olur. Birçok insana göre Kafka, geleceği gören müthiş bir bilicidir.

"Pek çok yargıcı var bu sürecin. Bir ağaca tünemiş bir kuş ordusu sanki. Sesleri birbirine karışıyor, yetkileri çözülecek gibi değil." (Kafka, "Günlükler", Cem Yayınevi)

Çağı sezme ve yakalama konusunda inanılmaz bir yeteneğe sahip Kafka'nın "Dava"sı, ülkemizde de adalet ile zorlu yol kesişmelerinde buluşur. Bu buluşma ilginç, ilginç olduğu kadar trajiktir... "Kafka, Sultanahmet Adliyesi'nde" başlığı ile 12 Mart 1997 yılında yayımlanan bir haber, "Mahir Günşiray, DGM'deki 'Düşünceye Özgürlük' davasında, herkesi Kafka'nın Joseph K.'sı olarak gördüğü için 'mahkemeye hakaretten' üç duruşmadır yargılanıyor" içeriğiyle devam ediyordu.
Garip olan ve komedyaya benzeyen, düşünceyi suç sayan yasa maddeleri nedeniyle ülkenin aydınlarının, sanatçılarının yargılanmasıydı ve mahkemenin yetkileri, dava içeriği çözümsüz bir düğümle birbirine karışıyordu.
Mahir Günşiray, duruşma salonunda sanıklardan her birini Joseph K. olarak görünce "Durumu en iyi Bay K.'nın sözleri anlatır" diye düşünmüş ve sıra kendine geldiğinde, ***"Siz kimsiniz? Ne yapıyorsunuz burada? Ne demek oluyor bu adalet komedyası? Sorguya çekilen niçin bir başkası değil de benim. Bunu bilmek isterdim. Siz de bilmiyorsunuz. Verilen emirleri yerine getiriyorsunuz?"*** bölümünü okumuştur. Duruşmada hâkim ve savcı birkaç kez "Bizi mi kastediyorsun?" diye sormuş; Mahir Günşiray da susma hakkını kullanmıştır.
Bunun üzerine Kafka'nın sözlerine ve sözleri okuyan Mahir Günşiray'a "resmi heyete hakaretten" dava açılır; ve "Dava" romanında olduğu gibi olaylar çözümsüzlük noktasına kadar gider. İşte tam bu çözümsüzlük anında, romanda ve oyunda bireyi (Bay K.'yı) koyu karanlık kaygı denizinin ortasına bırakıverir Kafka. Bir türlü ulaşamadığı yüksek mahkemenin cehennem katlarından geçirip yanında yolculuk edeni, uzadıkça uzayan bir tünelin sonuna doğru terk eder. İnsan yaşamının adalet karşısındaki saçma durumu mudur anlatmak istediği, yoksa iktidarın aslında nasıl görünmez olduğu mu? O, yabancılaşmanın bilinmez ülkesine doğru yola koyulmuştur bile. Onun yöneldiği yönü kendi sözlerinde aramak olasıdır: *"Burası benim demirleyeceğim yer değil."*

***

Havaya savrulan çocuğun bedeni uzaklaşırken anne ve babasının elinde, zihnimin eskimiş, parça parça edilmiş saman kâğıdına çengellendi düşünceler.
Sayısı belirsiz dinlemeye takılan ya da isimsiz ihbar mektuplarıyla süresi belirsiz, soyut, karışık iddia isnatlarıyla gözaltına alınmaların Joseph K.'nın tutuklanmasından pek de farkı yoktu aslında. Eğer demokrasi en vahim durumlarda bile kişinin temel hak ve özgürlüklerini teminat altına alma rejimi ise neden adalet kaygısını duyuyorduk?
Toplumlarda açıklık duygusunun yerini belirsizlikler; adalet duygusunun yerini kaygı, ürkü ve korku almışsa demokrasi kan kaybetmez miydi?
Tartışılan ve kaygı duyulan hukuk ve adaletin açtığı vicdan yaralarını kim onaracaktı?
Görece olanın ve gerçeğin iç içe geçtiği, ölümcül ve yaşamsal olanın, uçurum kenarına itilen bireyin adalete ilişkin kaygıları nasıl giderilecekti?
Kafka'nın dile getirdiği kaygı, korku ve sıkıntı özgürlükten yoksunlukla örülüdür ve bu yüksek korku duvarını aşmak, insanın her ısırığa karşı duyarlı olmasıyla mümkündür. Sözün özü, "Bütün yasalar ve siyasi kurumlar, düşünülebilecek en büyük mutluluğa, farklı düşüncede olanların sevecen olma özlemine hizmet ettiklerinde ve belli bir erkin zarar veren rolünün etkisini azalttıklarında" bireyin adalet kaygısı -travması- ortadan kalkacak gibi görünüyor.
Ahlı Kafka! Bir park, bir bekçi derken aldın sözcüklerimi nerelere götürdün? Andre Gide'nin dediği gibi, *"Anlatımlarının gerçekliği, insanın düş gücünü aşıyor"* galiba...

Haydar ERGÜLEN

Kaygılı iyimserlik (Kaygılıysan saygılısın!)

Şimdilerde bir coğrafi belirleme gibi "BeyazTürk"lerden konuşuluyor. Ben sadece yazıda, özellikle de siyaset, sosyoloji ve kültürel çalışmalardaki yazılarda vaktiyle bolca kullanılan ve artık işi bitmiş ya da kullanım ömrü dolmuş bir kavram sanıyordum bunu ama değilmiş. Biri bunu sizinle konuşurken söylüyorsa, muhtemel ki sizi "beyaz"lardan saymıyordur ya da onlara sizin de karşı olduğunuzu düşünüyordur ki... "KarşıTürk"ler arasına hoş geldiniz. "ÇokTürk"ler var, böyle denmez biliyorum, yazım kurallarına göre, "ÇokTürk" var demem icap ediyor ama, Türkler çoğu severler, hatta Türk sözcüğünü bile çoğul olarak kullandıklarına eminim, "TekTürk" olmaz, onu bile "TekTürk"ler biçiminde söylemekte yarar var, hızlı yazmamak ve sonradan yazdıklarınızı mutlaka gözden geçirmek kaydıyla. Yoksa "TekTük"ler filan diye yazarsınız, başınıza iş açarsınız!

Anksiyete kaygısı

Psikiyatri dergisinde yazmak ilginç bir deneyim, az kaldı "deneyim" yerine "terapi" diyecektim, insan her şeyi kendisiyle özdeşleştiriyor. (Laf aramızda, hiç sevmediğim fiillerden biri bu "özdeşleştirmek", üstelik bir deneme yazısında iyice göze batıyor, hani bilimsel makale filan olsa anlarım da, neyse umarım bir daha kullanmak zorunda kalmam!) Depresyon üzerine yazıyorsunuz, depreşik hallere giriyor yazı birden, şimdi de kaygı üzerine yazınca insan gayriihtiyari bir anksiyeteye kapılıyor. Ve insanı bir nevi "anksiyete kaygısı" alıyor, sarıyor, yakalıyor, bırakmıyor.

"Anksiyete kaygısı" da aslında fena bir başlık olmazdı, hani şöyle sayfaları çevirirken insanı bir an gülümsetebilirdi bu hafiflik. Ama şimdi MFÖ'nün "*İtirazım var, asabiyim ben*" dediği gibi, "anksiyetem var, kaygılıyım ben" deyip geçmek en iyisi.

"Kaygılı iyimserlik" diye bir kavramım var, çıkış noktası da "endişeli modern" kavramıdır, ve öyle anılan kimseler de aynı zamanda "BeyazTürk"ler denilen kabileye mensuptur. (...) Ben de kendimi vareste tutarak söylemiyorum kuşkusuz, modern olduğum kadar endişeli olduğum da doğrudur, tıpkı bir yanımın "beyaz"lardan bir yanımın da "yerli"lerden olduğu gibi.

"BeyazTürk"lerden "anksiyete kaygısı"na nerden ve nasıl geldik demeyeceğim, çünkü pek de dolaylı olmayan bir bağlantı ve bağlam söz konusu. "BeyazTürk"ler mevzusunu, bir konuşmaya giderken, söze nasıl başlayacağını düşünüp duran ve birden yolda gördüğü bir insandan, olaydan, durumdan girizgâh bulan birisi gibi, hem girizgâh hem de yazının başlığının çağırdığı bir kavram olarak daha ilk cümleye yerleştirdim. "Kaygılı iyimserlik" diye bir kavramım var, çıkış noktası da "endişeli modern" kavramıdır, ve öyle anılan kimseler de aynı zamanda "BeyazTürk"ler denilen kabileye mensuptur. Daha da indirgenirse "İzmirli laik teyze"lere kadar uzanır bu endişenin ucu.

Evet ben bir "kaygılı iyimser"im, ama bu yeni değil, eskiden beri benim ruh halim. "BeyazTürk"ler, "endişeli modern"ler o zamanlar kavram olarak pek kullanışlı sayılmadıklarından olacak, kimsenin aklına da, diline de, kalemine de gelmezdi. Şimdiyse pek revaçtalar.

Kaygı kederin kardeşi midir?

Sema Kaygusuz'un, ne tuhaf, "kaygı"yla ilgili bu yazıda, çok sevdiğim bu yazarın soyadının da garip mi tuhaf mı ilginç mi kader mi, her neyse bir "ironi" oluşturması, yine iki kere çok sevdiğim anlatısı "Karaduygun"da keder ile hüznün benzemezliğine rikkatle ve dikkatle eğildiği bir bölüm vardır. Kitabı iki kez sevdim, dedim, ilki Sema Kaygusuz'un bir yapıtı olması, diğeri de anlatının kahramanının, böyle nitelemeleri sevmediği için anti-kahramanı diyelim, Birhan Keskin olması. Hal böyle olunca kitabın da şahane bir kitap olduğunu ayrıca belirtmeye gerek yok. Birkaç sayfalık bu bölümde Kaygusuz, kederin derin manası ve içeriği yanında hüznün nerdeyse yeniçağın icadı "fast food" tarzında bir şey



olduğunu söylüyordu. Ya da bu benim aşırı yorumum diyelim ama benim o bölümden anladığım buydu. Yeniçağın bir insanı olarak ben de, ister istemez, ister alışkanlık deyin ister ideoloji, her şeyde bir "lezzet" aramaya ve zaman zaman da bulmaya eğilimli, daha da doğrusu teşne olduğum için, "kederin lezzeti"ni bulmuştum. Kederden yana olunur mu bilmiyorum ama ben de eski bir keder taraftarı, keder bağlısı olarak bundan ziyadesiyle hoşlanmıştım. Hem zaten keder de kitaba adını veren o "karaduygun" değil miydi? Kim bilir daha hangi elemlerden, acılardan, yokluklar ve yoksunluklardan mürekkep bir koyu yazıydı işte keder. Hem yalnızca Sema Kaygusuz'un dediği gibi, uzatmadan, "karaduygun" demek yeter.
Aklıma elbette endişe ile kaygı arasındaki yakınlıkları, uzaklıkları düşünürken geldi keder ile hüzün arasındaki bu ince ama derin, yakıcı ve sızılı ayrılıklar. Ben de kendimi vareste tutarak söylemiyorum kuşkusuz, modern olduğum kadar endişeli olduğum da doğrudur, tıpkı bir yanımın "beyaz"lardan bir yanımın da "yerli"lerden olduğu gibi. Hepsinin de endişe ve kaygılarından bazılarını paylaştığım, bir bölümünü de hissettiğim ve yaşadığım gibi. Ama Sema Kaygusuz'un ayrımından yola çıkarak, ben de kaygı ile endişe arasında kimi farklılıklar olduğunu düşünüyorum. Bu ayrımda da kaygı kedere, endişe ise hüzne denk düşüyor. Ya da "endişeli modern" tanımında bir tür, durumu hafife alıcı, küçümseyici, hatta alay edici bir niteleme var. Hani "Şunların endişe ettiği şeye bak, yani dünyada kaygılanacak bunca şey varken, bunlar nelerle uğraşıyor?" tarzında bir muktedir söylemi var.

"Endişeli modern"

"Endişeli modern" tanımının kaynağına dair iki görüş var. Biri, Radikal gazetesi yazarı, araştırmacı Tarhan Erdem'in "modernler endişeli" başlığını taşıyan bir yazısı, diğeri de siyaset bilimci ve CHP milletvekili Binnaz Toprak'ın bizzat "endişeli modern"i ortaya koyduğu ve telaffuz ettiği yazısı. Nihayetinde artık dile yerleşti ve hem kendini böyle tanımlayan hem de küçümsenerek ve dalga geçilerek böyle tanımlanan bir geniş kitle var. Yani hem içi boş değil hem de o kadar hafife alınacak bir durumun tanımı değil. Bir suçlama gibi kullanılıyor artık. Yeni dönemin muktedirleri ve onların sözcüleri hem "BeyazTürk" deyimini hem de "endişeli modern" tarifini aynılaştırarak bir suçlama ifadesi olarak bolca kullanıyorlar. Sanırsın ki hepsi de "esmer"! Hepsi de Kürtlerin, Alevilerin, azınlıkların, eşcinsellerin, kadınların, cümle mağdur ve mazlumların haklarını cansiperane savunmuşlar, bu uğurda ölümüne mücadele vermişler, hapislere girmişler, işkencelere uğramışlar, evinden, yurdundan, işinden, aşından, ekmeğinden olmuşlar gibi bir ikiyüzlülük de cabası. Vaktiyle Ahmet Kaya ülkesini terk etmek zorunda kaldığında, gencecik yaşında sürgünde öldüğünde gözlerini, sözlerini ve kalplerini kapatanların şimdi onu ödüllendirmesi, üzerinden siyaset yapıp sahip çıkmaları da bu ikiyüzlülüğün hacıyağıyla cilalanmış bir tezahüründen başka ne olabilir?

Kaygının iyimserliği

Evet ben bir "kaygılı iyimser"im, insan hem kaygılı hem de iyimser olamaz mı, olabilirmiş meğer, bunu önce kendimde gördüm. Kaygım iyimserliğimden ve iyimserliğim de kaygılı oluşumdan. Tam tersi düşünülür oysa. Oysa kötümser olanın kaygısız da olmasından daha doğal ne var? Kaygısız olan, bir bakıma hiçbir



© ESRA UZUNOĞLU

umudu olmadığı ya da kalmadığı için kaygısız değil midir, zira kaybedecek hiçbir şeyi kalmamıştır artık, tüm beklentileri bitmiş, umutları tükenmiştir. Öyleyse her şey olacağına varır, bunun için de çalışıp çabalamaya gerek yoktur. Anlıyorum. İnsanın "kaygısız kötümser" olması ise, "kaygılı iyimser" olmasından bir aşama ya da bir durak sonraki halidir, belki de öyle olmamak için kendimi "kaygılı iyimser" olarak tanımlıyorum ve kaygılarımı da iyimserliğim sürsün diye dile getirip paylaşıyorum.

Endişede hüzne benzer bir hal var, geçici bir an için duyulan bir üzüntü, merak ya da bilinmezliğin yol açtığı bir hal. Sanki kışın bitinesini bekler gibi doğal bir şey, sonra bahar gelir nasılsa. Mevsimlik bir kaygı gibi. Kaygıda ise çok uzun sürecek bir kışın neler yaşatacağı kadar, hiç bitmeyeceğinden duyulan büyük bir korku da söz konusu. Endişe bir öykü konusu ise, kaygı şiirin ta kendisi. Şiir de bir kaygıyla yazılmıyor mu? Felsefenin ve psikiyatrinin ortak konuları olan endişe ve kaygı, edebiyatta ortaklık bir yana bambaşka sularda seyrediyor. Kaygıyı ben biraz da Can Yücel ve Turgut Uyar'ın şiire bakışlarında önemli olan metinleri bağlamında umut ile umutsuzluk arasındaki ilişkiye bakarak yorumluyorum. Hatta kendim için kullandığım "kaygılı iyimser" tanımı da sanıyorum bu metinlerin bir izdüşümü. Can Yücel "Tuğlalar, briketler, çimentolar, hepsi umutsuzluktur. Demirler bile umutsuzluktur. Onların içinden bir umudu bulmak için yazıyorum ben de" diyordu.

Turgut Uyar da "sıkıntı devrimcidir" derken, "Acının Tarihi" şiirinde şöyle yazıyordu:

"ben şimdi diyorum ki bir bak şu alanlara/sokaklara köprülere kiremitsiz damlara/taşlara sopalara amanvermez silahlara/şehir haritasına trafik lambasına kan içinde adamlara/kan umutsuzluktur/ona kendini hazırla/ ne kadar yalnız olduğumuzu hep hatırla/açlıkları yoklukları kırımları/- örneğin sensiz olmak ömrümün bir akşamında-/bir bölgeden birine giden orduları uçaklarla/yalanlar ihanetler karmakarışık limanlar/iki şeyin apansız karşı karşıya geldiği dünyada/.../ben şimdi diyorum ki/buna inanmak gerek/bir susam gibi boyuna sulamak umutsuzluğu/ ve direnmek/hep direnmek devam etmek adına/..."

Kaygıyı da bir sıkıntı, bir umutsuzluk biçimi olarak düşünüyorum, tıpkı Can Yücel'in ve Turgut Uyar'ın umutsuzluğun içinde bir umudu bulma, yeşertme özlemleri, arayışları gibi. İyimserliğim de bundan. Yoksa Ataol Behramoğlu'nun *"kederliyim binlerce sebep var kederli olmama"* dizesi herkes gibi benim için de geçerli. Hem kederliyim hem kaygılıyım ve bunun için de binlerce sebep var. Var da benim de iyimser olmaktan başka bir seçeneğim yok. Artık yapısal olarak mı demeli yoksa mizaç olarak mı, ama genel olarak iyimser tabiatlı bir insanım, şerre değil hayra yorarım pek çok olayı. Belki elimden başka türlüsü gelmediğinden, belki gücümün yetmeyeceğini bildiğimden, belki de iyi olmasını, iyilik olmasını istediğimdendir bu halim. Ama iyimserlikle kaygı hep bir aradadır bende, biri yoksa diğeri de yoktur. İkisi de birbirlerini kışkırtan şeyler midir, yoksa iyimser yanım kaygılı yanıma boyun eğdiğinden midir, bu artık kendi aralarındaki bir durum.

Paradoks Diyalektika'ya göre de; kaygı da tıpkı neş'e gibi insanın eksiklerini tamamlamasa da gidermeyi isteyen bir hal, bir insanlık durumu. Bu açıdan bakıldığında da sağlıklı bir oluş için ve bu oluşun içinde birbirlerini besleyen iki kaynak. Hatta köklerine bakıldığında akraba bile sayılabilirler. "Neşeli bir kaygı taşıyordu" cümlesinde olduğu gibi, yadırganacak hiçbir yanı da yok bunun. İkisi de sonunda iyimser olma halinin taşıyıcıları, sürdürücüleri. Genellikle neş'eyle kaygısızlık bir arada bulunurmuş gibi yazılır, düşünülür, konuşulur ama, kaygıda daha iyiye yönelik bir çaba var. Neşenin de sürekli olması için, kaygılanacak şeylerin önce bulunup sonra da ortadan kaldırılması gerekmez mi? Öyleyse kaygıyı insanı iyileştirici, onarıcı bir davranış olarak ele alıp kendimizi bunun sağlayacağı neş'eden mahrum etmememiz gerekiyor. Kim bilir belki de kaygı, yaşama sanatının yollarından biridir, kaygılıysan yaşıyorsun, çarpışıyorsun, yeniliyorsun ama ayakta kalıyorsun demektir. Ne demişler, "Kaygılıysan saygılısın", "Kaygılı insan, saygılı insan", "İnsanda kaygı, âleme saygı". Ezcümle; yaşamak için neş'e gibi kaygı da şart! Hele bazıları gibi iflah olmaz bir "kaygılı iyimser"seniz!

Saygılarımla,

Öncelikle hepiniz hoş geldiniz

Şu an önünde bulunduğum bu doktor heyetine, sizlere, son olarak açıkça söylemek isterim ki, siz beni asla ilgilendirmediniz. (...) beni kaygılandıran var oluşu hasta diye tanıttınız; öyle ifşa ettiniz. Şimdi ben de tedavinizi reddetme hakkımı kullanıyor, huzurlarınızdan şen ve esen kalmanız dileklerimle ayrılıyorum.

Akıl hastanesinde yattığım o yıl, benimle yakından ilgilenen ve geçen terapiler sonrası neredeyse dostluk kurduğumuz genç doktor bir gün öğle yemeğinin ardından beni odasında beklediğini söyledi. İnce, uzun, at yelelerini andıran bıyıkları olan güler yüzlü biriydi (17 cm). Alkol tedavim sonuç vermeye başlamış, artık gördüklerimi zaman zaman sağlıklı değerlendirebilecek seviyeye gelmiştim. Hemşirelerle de iyiydi aram; ilaç saatlerinde sıraya girdiğimiz koridorda haplarımı yutmamı bekliyor, hasta kalabalığı dağılınca da şakalaşmamız için fırsat kolluyorlardı. Yakışıklı ve ünlü bir filozoftum gözlerinde. Henüz otuz yaşında bile değildim. O sıkıcı, iğrenç hastane kıyafetleri altına burnu sivri, koyu yeşil çizmelerimi giymeme asla izin vermeseler de en azından hafta sonları içlerinden biri mutlaka benim için alışverişe çıkıyor, sipariş listesine yazdığım dergileri, sigaramı, yoksunluk krizleri esnasında alıştığım karpuz aromalı sakızları satın alıyordu. Güzel kadınların, hele hele güzel ve hemşire kadınların en önemli özelliklerinden biri, erkekleri yatıştırıp uyutmalarının yasal yanlarını bilmeleridir. Aralarında acemi olanlar soyunmayı tercih eder. Oysa hangi erkek çıplak bir kadının varlığını hissettiğinde uyumuştur ki? Siz bir amın anestezi etkisi gösterebileceğine inanabilir misiniz? İguana bilir misiniz?

Benim için alışveriş yapmaya fazla hevesli o hemşire ile (derinlik 14 cm) kaçamak bir iki oral seksin ötesine hiç geçmedik; hamile kalmaktan çok orgazm olmaktan ve alkolizm geni taşıyan bir çocuk doğurmaktan çekiniyordu galiba. Odamda kimi geceler ben de bunu düşündüm: Domuz gibi içen bir evlat sahibi olmak ister miydim?

Dipsomani nedeniyle yoksunluk krizine girip sıvı almak için sağanak altında ağzını açarak cadde ortasında yere uzanan biri ne kadar iç açıcıdır ki? Delirium Tremens yahut Borderline.

Şehrin göbeğinde terliksi bir hayvan. Huzursuz, kaygılı, saldırgan ve çevreci. Biz.

Öyle bir orospu tanımıştım ki sürekli hamile kalıyor, ilk aylarda kendi yöntemleriyle bebeği düşürüp merdiven altı pilavcılarına satıyordu, uyuşturucu temin etmek için. Onlar da pilav tezgâhında artık martı, güvercin eti satmaktan vazgeçmişlerdi. Kendisine kızdığımda, -Götümün kenarı ne demek, hiç kafa patlattın mı, diyordu; uçurum kenarından da boktandır o. Oradan yuvarlanan hiç iflah olmaz. Ben bir şey YAPMIYORUM. Çocuklar bir başlarına DÜŞÜYOR, YUVARLANIYOR.



Çünkü daima kızgınlar. Çünkü daima bir sıkıntıları var. Çünkü sürekli tedirgin yaşamamak için ilk nefeste ölmeyi mutluk sayıyorlar (derinlik 19 cm).

Şimdi bu sözleri hatırlıyorum da, gerçekten de kaliteli, kültürlü orospunun yeri başka. Organları başka.

Beni bile şaşırtan tezlerimi geliştirmeye başlamam işte o iyileşme dönemime rastlıyor. Her ihtimale karşı, akıl ettiğim şeyleri kimseyle paylaşmıyordum yine de. Kimliğim hakkında spoiler vermek hiç hoşlandığım bir davranış biçimi değildir.

Daralma nedenlerimi alkolle tasfiye yahut gök gürültüsünü azar, yağmuru su ziyankârlığı olarak algılamam, her çıtırtıyı zelzele, her kuş cıvıltısını kıyamet alameti görmem gibi kimi belirtileri, ipuçlarını saklamayı her zaman erdem kabul ettim.

Birinci tezim tanrı-insan ilişkisi üzerineydi; yeryüzünde Âdem ile Havva yalnız sanılırdı mesela. Yanlış. Aylık periyotlarla teker teker tam on iki insan inmişti dünyaya veya bırakılmıştı. Burçların tarihçesi de buydu. Ama asıl ilginç olan, o on iki insanın ata kabul edilmesiydi. Açıklarsam, Kova burcu insanı bütün tarihte ve gelecekte tek kişiydi. Yani toplam on iki kişi ve türevleri yaşıyordu gezegende tekrar ederek. Daha öncekiler ve daha sonrakiler aynı varlıktı. Sadece yaşadıkları farklıyken yaşamları benzerdi. Vah Vaka ya da Marjihaller adını verdiğim bu tezi bir buluşa çevirip patentini alma çalışmalarımda o genç doktorun (çok zorlarsan 16 cm) yardımları göz ardı edilemez. Bana şöyle demişti:

-Anksiyete dinsel bir zorlama, hastalıktır ve ancak tanrı ile tedavi edilebilir.

Çığlık atmıştım.

Uzun ve fiyaskoyla sonuçlanan çığlıklar atmayı keseli uzun zaman oldu.

Teze dönersem; Vah eskidi -Vaka geçiştirildi-, Marjinaller hallerle ilgili o H meselesini hatırlayamayacak kadar unuttu. Doktor, öğle yemeğinin arkasından odasına gittiğimde:

-Bu tamamlandırılmamış bir cin patolojisi, diyerek son tanısını koydu.

-Siz hiç cin siken peri gördünüz mü Allah aşkına, dedim ona.

İkinci tezim ise bedenimle ilgiliydi hissettiğiniz gibi. Tecavüz ya da beden bütünlüğüne yönelik küresel taciz olarak tanımlayabileceğimiz ruh ideolojisi, nasıl adlandırırsınız bilemiyorum ama, bir bakıma baskın sempati, yoğun tiksinti gözlemleyebileceğiniz tüm bu titremeleri, panik atağı hep tetikledi. Reflekslerimi görgüye, olağan tepkilerimi bir fırsata çevirdi.

Şu an önünde bulunduğum bu doktor heyetine, sizlere, son olarak açıkça söylemek isterim ki, siz beni asla ilgilendirmediniz. Sadece santimlerle ilerlemeyi, sadece santim santim adım atmayı öğrendiğim için, en baştan beri o santimleri başka şey sandınız. Oysa o santimler benim o insanlara olan mesafemdi ne yazık ki. O kadar yaklaşmışken ben, beni kaygılandıran var oluşu hasta diye tanıttınız; öyle ifşa ettiniz. Şimdi ben de tedavinizi reddetme hakkımı kullanıyor, huzurlarınızdan şen ve esen kalmanız dileklerimle ayrılıyorum.

Çünkü daha yapacak çok işim var.

Çünkü kaygılandırma, kaygılanma çalışmalarımı sürdürmeliyim.

Raporlarınızın altına not düşün: Elma ağacının portakal da verdiği bir çağa giriyoruz. Az önceki manyak bunu kanıtladı.

İyi akşamlar. İyi uzaylar.

Ha bu arada dikkatimi çekti, siz, evet siz, sarışın doktor, bana gülümseyen. Üç santim. ●

Funda SAKAOĞLU

Harekete geçmek ya da geçmemek... İşte bütün mesele bu!

Edebiyat dünyasının en karmaşık karakterlerinden biri olan Hamlet'in yaşadığı anksiyeteyi incelerken akıllara şu varoluşçu soru gelir: "Öldüğümüzde 'biz' olarak kalmaya devam eder miyiz?"

Tiyatro dünyasının en ilginç karakterlerinden biri şüphesiz ki Hamlet'tir. Babasının katili olan amcasını öldürerek, babasının öcünü almayı oyunun başında kafasına koyan Hamlet, eline geçen her fırsatta bu arzusunu erteleyerek okuyucusunun ve izleyicisinin aklında kocaman soru işaretleri bırakır. Peki Hamlet'in problemi anksiyete olamaz mı?

Hamlet, Freud'un tabiriyle *"tekinsiz" (uncanny)* bir karakterdir; yani hem tanıdık hem de yabancıdır. Bu da bizlere, Hamlet'in *"rahatsız edici derecede yabancı"* ya da *"rahatsız edici derecede tanıdık"* olduğunu düşündürür.[1] Tıpkı bilim adamlarının geliştirdiği, tıpatıp insana benzeyen ve her birimize tanıdık gelen ancak makine olduğu anlaşıldığında zihnimiz tarafından yabancılaştırılan yeni nesil insan formundaki robotlar gibi... Babasını yeni kaybetmiş genç bir adam olan Hamlet'in depresif davranışlarını "rahatsız edici derecede tanıdık" bulurken, Ophelia'ya karşı takındığı tavırları "rahatsız edici derecede yabancı" hissederiz.

Hamlet'in tekinsizliğinin ardında yatan neden ise anksiyetedir. Anksiyete (anxiety), Latince "tıkanma", "boğulma" anlamına gelen "angere" kökünden türetilmiştir. Anksiyete bozukluklarını kapsamlı bir biçimde ilk ele alan Sigmund Freud'dur. *"Anksiyete tanımlanması zor bir korku ve endişe duygusudur, 'tetikte olunması' için gelen bir uyarıdır; bilinmeyen, içtengelen, belirsiz ya da kökeni iç çatışmaya dayalı olan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir."*[2] Hamlet'in babasının öcünü almayı devamlı ertelemesi de bu yüzdendir. Hamlet sürekli tetiktedir, ancak bir türlü eyleme geçemez; bu da onu gitgide daha karmaşık bir karakter haline getirir. İç hesaplaşmasının üzerinde yarattığı karmaşayla, anksiyete; korku, şüphe ve kararsızlık duygularını açığa çıkarırken bir yandan da "tetikte olup" gözlem yapmasını sağlar ve oyun boyunca "savaş ya da kaç" (fight or flight) seçimine hazırlanır. *Sorunlarla baş etme stratejilerinde yetersizlik; örneğin kaçma, erteleme, sorun çözme becerilerinde zayıflık yaygın anksiyete bozukluğunun belirtilerinden biridir.*[3]

Freud'a göre tekinsizlik durumu iki durumda ortaya çıkar: ölümü çağrıştıran bir imgeyle temasa geçmek ve ebeveynlerin cinsel birleşmesini görmek gibi sarsıntı doğuran anları anımsatan bir imge görmek. Hamlet oyunda, her iki durumu da yaşar.

Oyunda Hamlet için ölümü çağrıştıran imge babasının hayaletidir. "İntikam alma" fikrini kafasına sokan ve onu anksiyetenin kucağına iten de hayaletin sözleridir:

> *Hayalet:*
> *Dediklerimi duyduktan sonra,*
> *İntikam almaya hazır ol.*[4]

Hayalet ölümün ta kendisidir ve arafta varlığını sürdürmektedir:

> *Hayalet:*
> *Doğal ömrüm süresince işlediğim suçlar*
> *Yanıp temizleninceye kadar bir süre*
> *Geceleri dışarıda dolaşmaya*
> *Gündüzleriyse alevlerde çile doldurmaya mahkûmum.*[5]

Hamlet'in kararsızlığındaki ikilik, Hayalet'in durumunda da mevcuttur. Ne öte âleme ne de bu âleme aittir. Aslında yeni tarihselci açıdan bakıldığında oyunun yazıldığı tahmin edilen 1596-1601 tarihleri sırasında İngiliz toplumunda da ikircikli bir durum söz konusudur ve toplumsal anksiyete had safhadadır. Bu yıllar; bir yüzyılın bitişi olmakla birlikte, İspanyol donanmasının İngilizler için bir tehdit olduğu ve Kraliçe Elizabeth'in anti-Katolik tutumunun halk üzerinde kargaşaya sebep olduğu bir dönemdi. Nitekim halkı sürekli olarak "tetikte olmaya" sevk eden bu toplumsal anksiyete, Elizabeth toplumunu üretkenliğin zirvesine taşımış, İngiliz Rönesans'ının zirveye ulaştığı ve İngiliz

---

1 Prof. Dr. Neşe Kocabaşoğlu, *"Stres ve Anksiyete"*, http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4719.pdf
2 Dr. Füsun Ersoy, Dr. Taner Edirne, Dr. Timur F. Oğuz, *Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları* – 2, http://www.ttb.org.tr/STED/sted0903/birinci.pdf .
3 William Shakespeare, a.g.e. , s. 69.
4 William Shakespeare, a.g.e. , s. 146.
5 Prof.Dr. Oğuz E. Berksun, *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*, http://www.umitkenanbingol.com/ekitaplar/300406/psi_anksiyete.pdf , s. 16.

şiirinin, müziğinin ve edebiyatının geliştiği bir dönem olarak adını tarihe altın harflerle kazımıştır. Dişi kıyafetler içinde eril bir alan olan siyasette İngiltere'ye altın çağını yaşatan Kraliçe Elizabeth imgesi, mevcut ataerkil düzen üzerinde de bir anksiyeteye sebep olmuştur. Laertes ve Polonius'un, Ophelia üzerinde kurduğu baskının sebebi de budur. Her ikisi de eski ataerkil düzenin devamını sağlamak ve Ophelia'nın iplerini bir kukla gibi ellerinde tutmak istemektedirler:

Polonius: *Açıkça söylemek gerekirse, bu andan itibaren*
Boş vakitlerini kötüye kullanmanı istemiyorum;
Hamlet'le konuşarak harcama onları artık
Sözümü dinle ve vazgeç bu işten.
Ophelia: *Nasıl isterseniz Lord'um.*

Hamlet için sarsıntı doğuran anı çağrıştıran imge yine Hayalet tarafından kulağına fısıldanır:

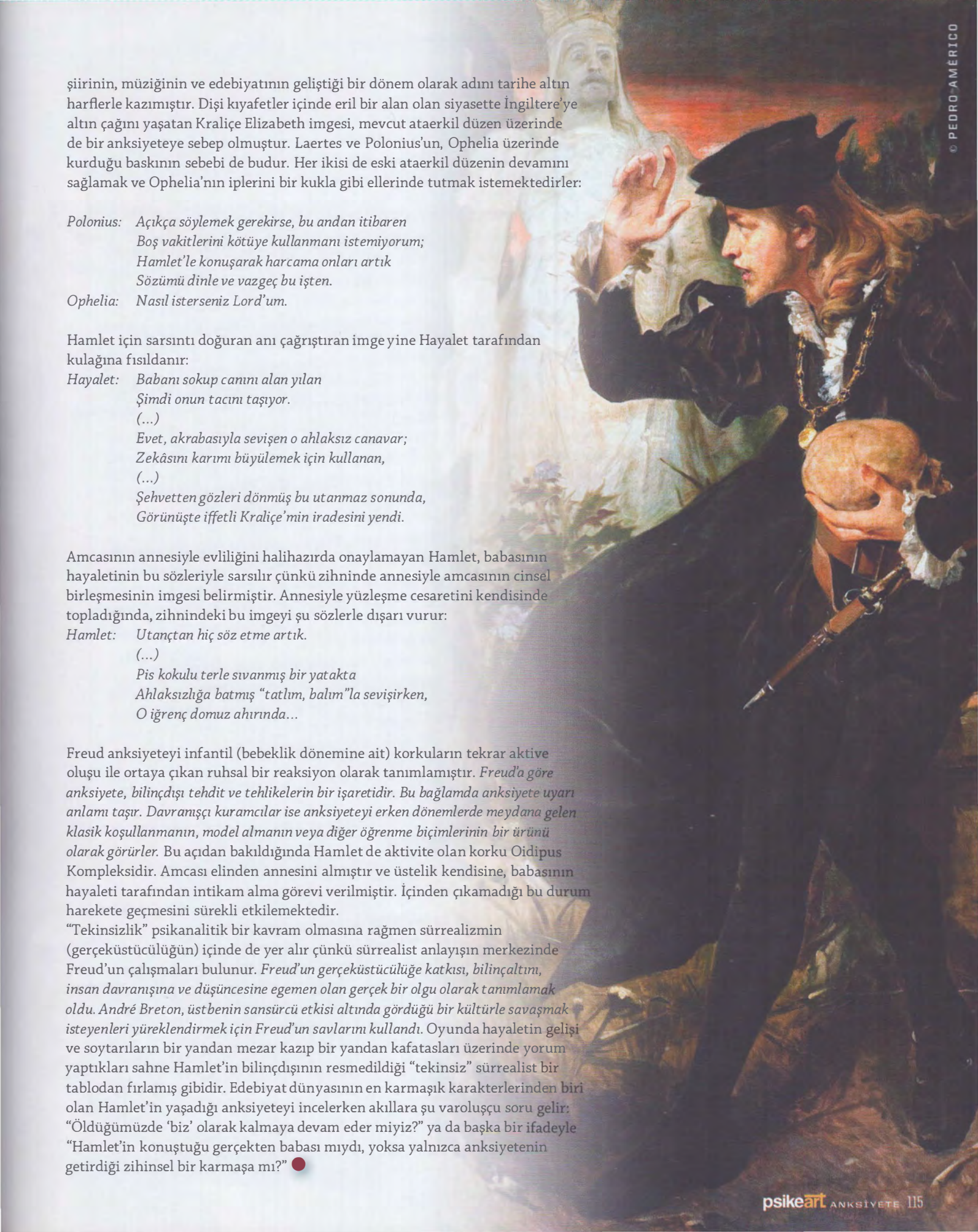
Hayalet: *Babanı sokup canını alan yılan*
Şimdi onun tacını taşıyor.
(...)
Evet, akrabasıyla sevişen o ahlaksız canavar;
Zekâsını karımı büyülemek için kullanan,
(...)
Şehvetten gözleri dönmüş bu utanmaz sonunda,
Görünüşte iffetli Kraliçe'min iradesini yendi.

Amcasının annesiyle evliliğini halihazırda onaylamayan Hamlet, babasının hayaletinin bu sözleriyle sarsılır çünkü zihninde annesiyle amcasının cinsel birleşmesinin imgesi belirmiştir. Annesiyle yüzleşme cesaretini kendisinde topladığında, zihnindeki bu imgeyi şu sözlerle dışarı vurur:

Hamlet: *Utançtan hiç söz etme artık.*
(...)
Pis kokulu terle sıvanmış bir yatakta
Ahlaksızlığa batmış "tatlım, balım"la sevişirken,
O iğrenç domuz ahırında...

Freud anksiyeteyi infantil (bebeklik dönemine ait) korkuların tekrar aktive oluşu ile ortaya çıkan ruhsal bir reaksiyon olarak tanımlamıştır. *Freud'a göre anksiyete, bilinçdışı tehdit ve tehlikelerin bir işaretidir. Bu bağlamda anksiyete uyarı anlamı taşır. Davranışçı kuramcılar ise anksiyeteyi erken dönemlerde meydana gelen klasik koşullanmanın, model almanın veya diğer öğrenme biçimlerinin bir ürünü olarak görürler.* Bu açıdan bakıldığında Hamlet de aktivite olan korku Oidipus Kompleksidir. Amcası elinden annesini almıştır ve üstelik kendisine, babasının hayaleti tarafından intikam alma görevi verilmiştir. İçinden çıkamadığı bu durum harekete geçmesini sürekli etkilemektedir.

"Tekinsizlik" psikanalitik bir kavram olmasına rağmen sürrealizmin (gerçeküstücülüğün) içinde de yer alır çünkü sürrealist anlayışın merkezinde Freud'un çalışmaları bulunur. *Freud'un gerçeküstücülüğe katkısı, bilinçaltını, insan davranışına ve düşüncesine egemen olan gerçek bir olgu olarak tanımlamak oldu. André Breton, üstbenin sansürcü etkisi altında gördüğü bir kültürle savaşmak isteyenleri yüreklendirmek için Freud'un savlarını kullandı.* Oyunda hayaletin gelişi ve soytarıların bir yandan mezar kazıp bir yandan kafatasları üzerinde yorum yaptıkları sahne Hamlet'in bilinçdışının resmedildiği "tekinsiz" sürrealist bir tablodan fırlamış gibidir. Edebiyat dünyasının en karmaşık karakterlerinden biri olan Hamlet'in yaşadığı anksiyeteyi incelerken akıllara şu varoluşçu soru gelir: "Öldüğümüzde 'biz' olarak kalmaya devam eder miyiz?" ya da başka bir ifadeyle "Hamlet'in konuştuğu gerçekten babası mıydı, yoksa yalnızca anksiyetenin getirdiği zihinsel bir karmaşa mı?"





Kasabamızın zahire pazarının kurulduğu alan bir futbol stadı kadar büyüktü. Hıdrellezden birkaç gün önce oraya yedi-sekiz çadırdan oluşan dev bir cambazhane kurulurdu. Gösterilerin yapıldığı büyük çadırın etrafını çeviren küçük çadırların her birinde ayrı bir garabet sergilenirdi. Günlük hayatta hayal etmeye bile zorlanabileceğimiz şeyler vaat ediyordu Çengi çadırları. Yarı aslan yarı insan, herkül kadın, iki kafalı dev, goril insan, Şahmaran...

"Buna gidelim" dedi Rifat. Ağır bir sisin arkasında doğan günün ilk ışıkları tek bir noktaya akıyordu. Belden yukarısı nefes kesici bir kadın, aşağısıysa bir yılan olan o yaratık öyle cazipti ki, kasabamıza doğan gün ışığının tamamı onun hayâsızca sergilediği güzelliğini sergiliyordu. Her yer karanlık, loş ve kirliydi, Şahmaran'ı resmeden o afişten başka...

"Memişleri çok güzelmiş ama" dedi Rifat. Onu duymakta zorluk çekiyordum. İki metre boyunda ve üç metre enindeki o resmin içindeydim artık. Hafif sabah ayazı, ağdalı sis öbeklerini resimle aramızda hafifçe dalgalandırıyor ve yaşadığımız anı rüyalı bir dinginlikle kutsuyordu.

"Daha önce memiş gördün mü lan?" dedi.

"Anneminkini..." dedim ve utanıp ekledim: "Çok küçükken."

"Bu Şahmaran'ın memişlerini göreceğim, ne olursa olsun!" dedi Rifat.

Kelimeler, düşünmeden dökülüyordu dudaklarımın arasından: "Ben de."

"ASRIN KEŞF-İ MUAZZAMASI ŞAHMARAN" diye yazıyordu Şahmaran'ın resminin üstünde. Resmin aşağısındaysa daha küçük harflerle: "DEHŞETİN ŞAHİKASI, MASALLARIN ECESİ" diye yazılmıştı.

"Şahrika ne lan?" dedi Rifat. Okuma yazmayı geç öğrenenlerdendi. Ben okula başlamadan çok önce bu işi söktüğüm için, "Şahrika değil oğlum, şahika!" diye düzelttim.

"Ne haltsa! Peki ne demek?"

"Bilmiyorum ama iyi bir şey" dedim. Çadırın aralığından içeri bakmaya çalışmamızın hiçbir yararı yoktu. Girişte kalın bir battaniye vardı.

"Okulda hiçbir şey yemeyiz, çıkışta onar kuruşumuz olur, dünden de beş kuruşum var. Bugün geliriz değil mi?" dedim.

"Ulan görmüyor musun, yirmibeş kuruş diyor işte" diye, çadırın yanındaki portatif bir masanın üzerindeki tabelayı gösterdi. İki karış eninde, bir karış boyunda, muşamba kaplı kâğıt sabah rüzgârıyla hafifçe ileri geri salınıp duruyordu. Soluğumuzu kesip bir süre hiçbir şey konuşmadan baktık. Rüzgâr biraz sert esse, o uyduruk tabela savrulup gidecek gibi duruyordu. Bekledik. Sanki tabela uçup gidince on kuruşa girebilme şansımız olacaktı.

"Şahmaran'ı görmem lazım lan!" dedi Rifat. Neredeyse öfkeyle, hırçın bir yüz ifadesiyle söylemişti bunu.

"Benim de görmem lazım" dedim.

"Abimin kumbarasında iki lira var. Okuldan çıkınca bize gidelim, hem yemek yeriz hem de sen o kumbaradaki parayı araklarsın. Nasıl?"

"Neden ben alıyormuşum ki?" dedim. Ürpermiştim. Hayatımda daha önce hiç hırsızlık yapmamıştım. Rifat kolumdan çekiştirerek yola yöneldi. Geç kalıyorduk, artık gitmemiz gerekiyordu.

"Çünkü geçen sene abimin kumbarasından elli kuruş kaybolmuştu. Dellenmiş, bağırıp çağırmıştı; sonra da evdeki herkese Mushaf üzerine yemin ettirmişti, 'ben çalmadım' diye. Ablam yemin etmeyince onun çaldığı ortaya çıkmıştı. Anladın mı? Şimdi yine aynı şeyi yapacak, ben de yemin edeceğim. Çünkü sen çalmış olacaksın parayı."

Çok cazip görünmeyebilir size ama sekiz yaşındaki bir çocuk olarak bu entrikayı en az "Ocean's Eleven" kadar sofistike bulduğumu söylemeliyim.

***

"Abi, Şahmaran sahici mi?" dedi Rifat parayı öderken.

"Sen sahici misin?" dedi yaşlı Çingene.

"Evet?"

"O da senin gibi işte" dedi Çingene kahkaha atarak. Öğle güneşi ağzının içindeki sayısız altın dişi ışıltıyla coşturmuştu. Yaşlı adamın yüzündeki derin çizgilerin neden olduğu yorgunluk bir anda kutsiyet kazanıvermiş, büyülü bir bilgeliğin işaretlerine dönüşmüştü. Evet, daha çadırın kapısında duran o fani böyleyse, Şahmaran nasıl bir şeydi? Bizi sever miydi? Gerçekten memeleri açıkta mıydı? Şahmaran'ın memesine dokunabilir miydik?

SUKUTÎ SONDEM

"Aydi geçin, geçin; sizden başka kimse yok, istediğiniz kadar kalın içeride" dedi yaşlı, sevimli, altın dişli kutsal Çingene.

Çadır neredeyse karanlıktı. Hiçbir aydınlatma kaynağının olmadığı konik alan, kalın branda çadıra süzülen gün ışığıyla loş ve ürperticiydi. Olması gerektiği gibi, diye düşündüğümü hatırlıyorum. Şahmaran sahne ışıkları altında yaşayan bir akrobat değildi ki. O bir yılandı ve yılanlar...

"Bak orada" dedi Rifat.

Çadırın dibinde, yeşil çuha örtülerin üzerindeki Şahmaran'ın karartısı bile bizi şaşkına çevirmişti. Ürkerek, korkarak, pişmanlıkla ve sabırsızlıkla ona yaklaştık. Artık aramızda bir metre mesafe kalmıştı. Yüzünü hâlâ göremiyorduk. Hatta başka şeylerini de görebildiğimizi söyleyemem. Biçimsiz bir kütleydi Şahmaran. Ona odaklanmış, büyülenmiş bir halde gözlerimizin loşluğa alışmasını bekliyorduk ki o tuhaf homurtuyu duyduk. Bildik, tanıdık bir sesti ama yılanların ecesiyle o ses arasında bağ kurmakta zorlanmıştım. Sonra Şahmaran yine aynı sesi çıkardı ve aynı anda Rifat kulağıma yaklaşıp, "Horluyor zilli" diye fısıldadı.

İçinde bulunduğum gerginliğin üzerine, beklemediğim bu "zilli" sıfatı sinirlerimin boşalmasına neden oldu ve elimde olmadan kahkaha attım.

"Şşşt!" diye beni uyardı Rifat. Ama Şahmaran'ın uykusu bölünmüştü. Hafifçe kıpırdadı ve abartılı bir gürültüyle yellendi. Bu kez Rifat da kahkaha atmaya başlamıştı. Şaşkınlıkla, rengârenk pullardan oluşan kütleden çıkan tuhaf sesleri dinleyerek gülüyorduk ki Şahmaran yerinden doğrulup bize döndü. O zamana kadar yaratığın bize sırtı dönük yattığını anladık. Artık bizim farkımıza varmıştı o muazzam masal kahramanı. Döndü, uykulu gözlerle bize baktı, yeniden yastığa gömüldü. Altın sarısı uzun saçlarının gerisindeki gözleri bir an titredi ve kapandı. Kısa bir süre sonra yeniden horlamaya ve yellenmeye başladı. Rifat bir adım daha attı ve Şahmaran'ın belinden aşağıya doğru uzayıp giden renkli pullardan birini kopardı. İşte o zaman Şahmaran yerinden doğruldu ve bize bakmaya başladı. Uyku sersemiydi. Ta ki Rifat'ın parmaklarının ucunda duran iri pulu görünceye kadar da kıpırtısız baktı ve ansızın gözlerini iri iri açarak, "Ne koparıyorsun pulu ulan gavatın evladı!" diye bağırdı ve üzerinde uyuduğu masadan aşağı atladı. Bu sırada kafasındaki sarı peruk düştü ve aslında Şahmaran'ın bir erkek olduğunu gördük. Yavaş yavaş çadırın ağzına doğru gerilemeye başlamıştık ki Şahmaran bize doğru bir adım attı. Üzerine örttüğü çuvaldan bozma aksesuarının kuyruğuna basmış ve vücudunun belden yukarısı ortaya çıkmıştı. Kıllı, kel, iri bir Çingeneydi Şahmaran.

"Ver ulan o pulu piç kurusu" diye üzerimize hamle ettiğinde artık lastikli kostüm üzerinden sıyrılmıştı. Biz kıpırtısız durmuş, üzerinde bir tek donla avaz avaz bağıran Şahmaran'ı izliyorduk. Bir yandan bize küfrederken bir yandan da bir ağ gibi içine dolandığı kostümden kurtulmaya çalışıyordu. Sonunda onu bir deli gömleği gibi sarmalayan pullu giysiden kurtulmanın kolay olmadığını anladı. Masanın yanındaki iri sopayı aldı ve Rifat'a savurdu. Omzuna sopa yiyen oğlan can havliyle bağırarak dışarı kaçtığında Şahmaran bu kez sopayı bana savurdu. Sopanın ucu sağ kulağıma çarpmış ama bu durum ilk anda fazla acı vermemişti. Öfkesi dinmeyen Şahmaran, elindeki sopayı bir mızrak gibi üzerime göndermek için hazırlık yapmaktayken çadırın aralığına doğru hamle ettim. Sopa, saçlarımı okşayıp çadır aralığından dışarı fırladığında son kez dönüp baktım ve Şahmaran'ın kostümünden kurtulmuş olduğunu gördüm.

"Kulağın kanıyor, gel!" diye bağırıyordu Rifat. Çadırın kapısının önünde, üzerindeki gülünç donla çığlıklar atan Şahmaran ile kapıda bilet kesen ihtiyar Çingene ağız dalaşına girişmişti.

"Gördün mü lan memişi?" dedi Rifat.

Soluk soluğa, çadırların gerisindeki tepede oturup afişe baktık ve kahkaha attık.

"Ulan keşke hiç o çadıra girmeseydik be" dedim. Kulağımın kanı kurumuştu.

Sağ kulağımda işitme kaybı böyle oldu Hekimbaşı. Gittiğim her KBB uzmanı, sağ kulağımda travma sonucu işitme kaybı olduğunu söyler. Onlara anlatabilir miyim bu hikâyeyi şimdi? "Bir zamanlar Şahmaran beni dövmüştü sayın hocam, ondandır" diyebilir miyim? Diyemem tabii ki. Önemli olan o değil. Ben o günden sonra hiçbir zaman bir masal kahramanıyla yüz yüze gelmenin masallar kadar eğlenceli olmayacağını da öğrendim.

Hakikaten keşke o çadıra girmeseymişiz.

Impr. V. Der-Nersessian, Stamboul

Ateş İlyas BAŞSOY

Kendine gelmek

- Hepsi çok saçma.
- Hepsi. Bunu Pepsi'ye önermiştim. Sonra benim fikrimi çaldılar.
- Fikrimi göle çaldılar.
- O son fırtı çekmeyecektin.



- Hoş geldin
- Hoş bulduk...
- Kim?
- Ne kim?
- "Hoş bulan" kim?
- Ben.
- Peki o halde niye çoğul konuşuyorsun?
- Lafın gelişi...
- Neyi "hoş buldun", bari onu söyle.
- Buraya saçma sapan laf oyunları için gelmedim.
- Niye geldin peki?
- Çünkü sen çağırdın.
- Artık senli benli konuşuyoruz ha?
- Evet... Veya hayır... Off, esrar mı içtin sen? Amma çok konuşuyorsun?
- Kafanın içinde konuşuyorum di mi?
- Bak adam koşuyor...
- Kim o adam?
- Çok konuşuyorsun.
- Konuşan sensin.
- Ben, ben... Sus... Biraz sus...
- Bak bak, adam koşuyor.
- Kim? Of sus, sus lütfen...
- Herkes iki fırt alırken, sen hep üçlü gittin.
- Çok konuşuyorsun.
- Minik tavşanlar zıp zıp zıplarlar ve Köln'den 40 kilometre ötede bir Türk marketler zincirinin hangarında beklerken otomobilin lambasını açarsan tarladaki dev tavşanlar sana bakarlar.
- Hepsi çok saçma.
- Hepsi. Bunu Pepsi'ye önermiştim. Sonra benim fikrimi çaldılar.
- Fikrimi göle çaldılar.
- O son fırtı çekmeyecektin.
- Şimdi burada aslında kimse beni umursamıyor değil mi? Yani yanlış bir şey yapmadım değil mi?
- Kimse seni umursamıyor dostum. Herkes kendi içinde koşturuyor.
- Kim? Kim koşuyor?
- Adam...
- Şu an emekleyerek o kızın yanına gitsem, en güzel cümleyi kursam.
- Niye? Buna mecbur değilsin. Neden böyle yapıyorsun? Neden, tabağında yemek bırakmış fakir çocuk ezikliği içindesin hep? Neden doymuyorsun? İki meme, bir kuku işte. Neden? Neden illa o yemeği bitirmelisin ki ve neden o kızı...?
- Anladım, tamam, uzatma. Küfür yok.
- Küfür yok. Ve aslında biliyorsun değil mi?
- Biliyorum. Neyi sorduğunu biliyorum. Ne olur sorma... Biliyorum çünkü. Lütfen sorma.
- Sormak istiyorum.
- Kaçarım.
- Benden kaçamazsın.
- Tüm hayatım senden kaçmakla geçiyor. Ne olur sorma. Biliyorum zaten.
- Odada senden başka kimse yok.
...
- Yalnızsın.
....
- Bir çekmecenin içindesin.
...
- Sormadım. Söyledim sadece. Bana küsme...
- O kadar dil döktüm.
- Bildiğim hiçbir şeyi senden saklayamam.
- Bu yalan. Benden o kadar çok şey saklıyorsun ki.
- Ben saklamıyorum. Sadece sen bakmıyorsun. Hiç gelmiyorsun bana...
- Sana?
- Kendine.
- Bu cigaranın etkisi geçiyor. Şu viskiye yumulayım.



© ATEŞ İLYAS BASSOY

- Bak işte, hep böyle yapıyorsun. Bana gelir gelmez kaçıyorsun.
- Neden kaçtığımı biliyorsun.
- Biliyorum ama söyleme...
- Hah hah... Ne oldu cicim? Şimdi sıra bana geçti. Söyleyeceğim işte.
- Söyleme. Biliyorum ama söyleme... Kimse duymasın.
- Kim duyacak?
- Söyleme!
- Söylüyorum işte... Sen bana acımadın, ben de sana acımayacağım... Ne zaman sana gelsem, hemen kaçıyorum. Çünkü, sen... Sen beni sıkıyorsun.
- Bu doğru değil.
- Bundan daha doğru tek laf etmedik şu ana kadar.
- Ben seni sıkmıyorum.
- O halde "ı"ların üzerine nokta koy... Hem de beynimi...
- Hani küfür yoktu?
- Küfretmedim. Noktayı koymazsın olur biter. İşte bak, ilkokul çocuğu düzeyine indik bile... O kadar sıkıcısın ki.
- Ama yine de seni seviyorum.
- Biliyorum, adı batasıca. Biliyorum.
- Bak adam koşuyor.

A. Adnan AZAR

Borges'in huzuru

"Haritanın içindeki harita, 'Binbir Gece Masalları' *kitabındaki bin bir gece bizi neden rahatsız ediyor?* Don Quijote*'nin Don Quijote okuru,* Hamlet*'in Hamlet seyircisi olması bizi neden huzursuz yapıyor?"* Borges'te sorularının karşılığı da var; *var olsun* istemezdim.



© AYŞE KAPUSUZ



işbu toz

Ercan Kesal'a

Lojmanlar, tren istasyonları, tozlu "sivil" mimari, cumhuriyet caddeleri, "parti" binaları ve onların tabelaları, avukat yazıhaneleri, arzuhalciler, taş mektepler, tekel bayileri, berber dükkânları ve onların sır aynaları, köhne oteller, geçmişleriyle yüzleşemeyen saat kuleleri, parklar, içinde fıskiyeli havuzların olduğu çay bahçeleri, iskemleler, tuhafiyeciler, en az bir "deli", kundura, radyo ve saat tamircileri, futbol kulüpleri, "hükümet" meydanları ve kavşaklar, uzun arazöz ikindileri, bando şefinin acıklı kalabalığı, antenler ve kiremitler, su ve kireç kuyularının yakıcılığı, benzinlikler, minibüs muavinleri, lokantalar, otogarlar ve onların helaları, *uzaklar*'ı iyi bildiğini sanan bungun bakışlı ihtiyarların yakın elleri, akasya ağaçları ve bütün bunların sinema ve edebiyat için/de yeniden ve yeniden kurgulanıp kurulmaları.

can atmak

Suçunu arayan mülteci Kundera karakteri ve kendini kestirmeden tüketmeye can atan çizgi roman kişisi. Hangisi hangisinin olsun gece bitince?

bunev

Filiz Ak'a, Yeşim Dorman'a;
Cengiz Güleç'e bir de.

Ev. Bir salonu var büyük. Üç odası; büyük, küçük, çok küçük. Mutfak kapısı yukarıdan bahçeye açılır gibi durur; ama demir basamaklarla inilen sadece metalin boşluğudur. Uzun koridorun duvarlarına resimler ve fotoğraflar asılmıştır. Bu koridor on yıl boyunca adımlanmıştır. Çok sevilmiş bir koridordur ve yorgundur bu yüzden. Salonda, şöminenin üstünde, yukarıda bir "şey" var; genç bir babanın "yanlışlıkla" avladığı, biriktirip sonra bırakmaya meraklı bir dedenin "kısmen" ölümsüzleştirdiği bir dağ keçisinin, elips bir ahşap üzerine sabitlenmiş toynakları ve boynuzlarından oluşmuş bir "aksesuar". Yabanlaştırıcıdır. Ama salon yine de iyidir; müzik, kitap, resim, fotoğraf ve birçok küçük nesne, koltuklar, yazı masası, anneanne Vera'dan kalma bir gaz lambası, binlerce tuhaf kelime. Durmak için "müsait" ve asla dinlememek için; ne müziği, ne sözleri. Koltuklarda sanki oturulmamıştır; gaz lambası altmış beş yıldır kullanılmamıştır. Pencerelerinden gökyüzü değil, bakımsız bir bahçe, kırma birkaç ağaç, kullanışlı bir çam, söz vermeyen bir köpek görünür. Köpek nadiren hareket eder; gerçektir ama; köpektir, sahiplenmediği bir adı bile vardır, bahçenin rengindedir. *Bütün bunlar sadece görünmek için oradadırlar*. Gökyüzünü zaten göremeyeceğinizden, onlara her mevsim, günün her saatinde bakılabilir. Bir uyarı ama: Köpeğe pencereden yiyecek vermeye kalkışılırsa, gerçek altüst olur, siz de dağılmış gerçeklik duygunuzla baş başa kalırsınız ve kimse duymaz içinizi. En iyisi, sırtınızı pencerelere verip kitaplığa bakmaktır. Kitaplığın ortasındaki özel olarak tasarlanmış ve aydınlatılmış alanda, çerçevelenerek yan yana, alt alta asılmış fotoğraflar, mektuplar, belgeler arasında kısa, ürpertici yolculuklar yapılabilir. Bu belgelerin en eskisi değilse de en ilginçlerinden biri Yavuzer'e* ait bir serbest giriş kartıdır; bu evin sahibine 1989 baharında İstanbul Talimhane'de bir yazıhanede yağmurlu bir akşamüstü hediye edilmiştir. Bir dönemin özel eğlence mekânı olan Taksim Sanat Evi'ne girebilme ayrıcalığını sağlamak için tasarlanmış bu kart aslında hiç kullanılmadan, bir çerçevenin içinde duvara, Federico'ya** değinmeye çalışan, sonradan Yunancaya tercüme edilmiş bir şiirin altına asılmıştır. Şiir okunmamak için oradadır. ***Her şey sadece oradadır.***

* Yavuzer Çetinkaya (7 Mart 1948-21 Temmuz 1992): *Oyuncu, yönetmen, senarist, yazar, şarkıcı; herkesin arkadaşı.*
** Federico Garcia Lorca (5 Haziran 1889-19 Ağustos 1936): *Şair, oyun yazarı, ressam, piyanist, besteci; Bunuel'in de arkadaşı.*

Gamze ERZİN

Huzursuzluğun anısında

"Elimi cebime atıp, yıkandıktan sonra mürekkebi dağılmış yazıyı okudum.
'Siz acıdan ayrı değilsiniz; acısınız, endişesiniz, yalnızlıksınız, zevksiniz, korkusunuz.'"

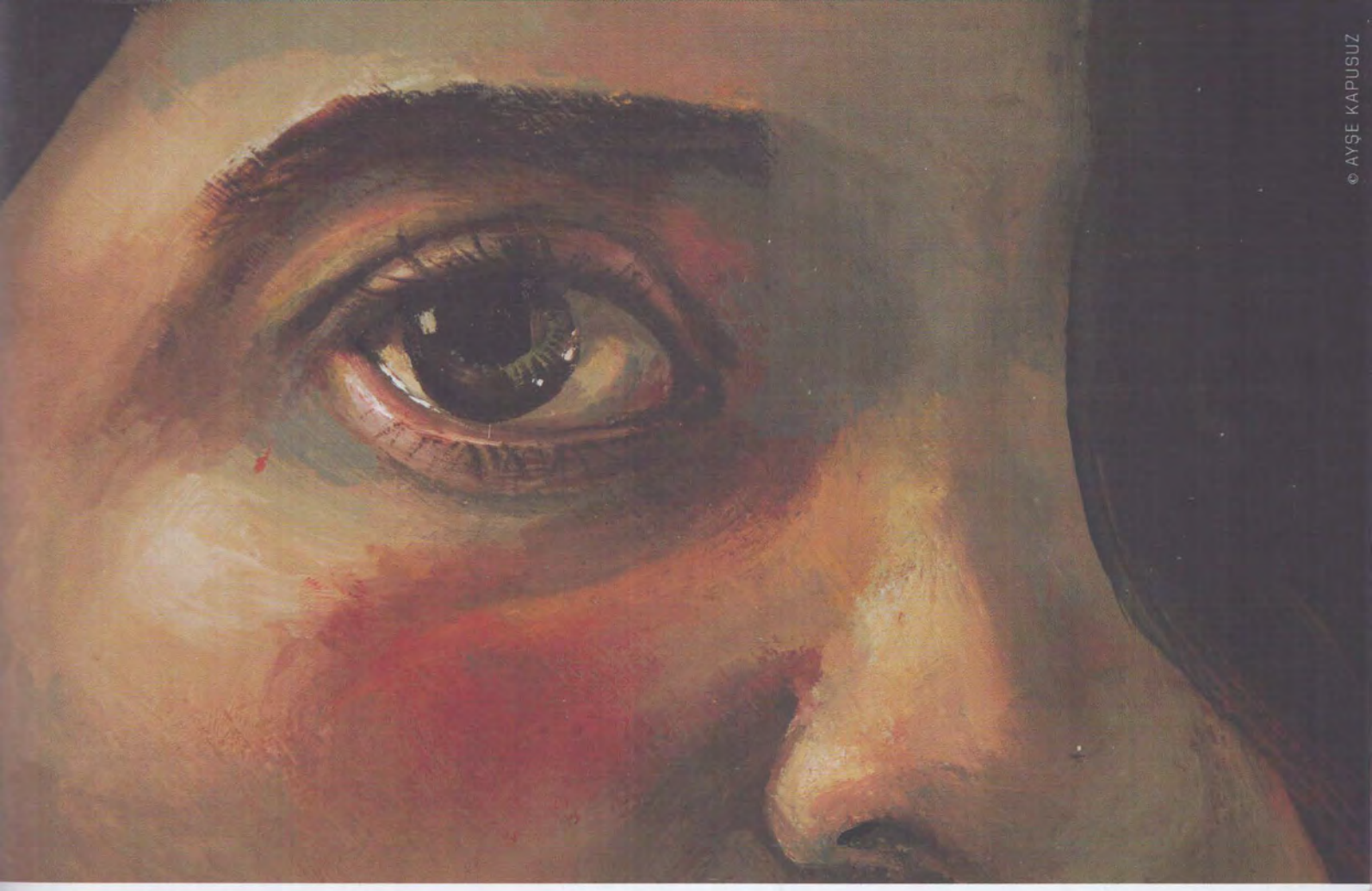
Krishnamurti

Onu bekliyorum, kapıyı çalmadan gelen o korkuyu. Her adımda biraz daha yaklaştığımı varsaydığım... Oysa o hep içimde, bazen kendini hatırlatan, çoğu zaman varlığını bile zor fark ettiğim.
Bir anı takıldı aklıma. Beş yaşındaydım. Akşamüstü ezanlarının anlamının farklı olduğu, annemi bir saat görmezsem işlerimin ters gittiği zamanlardı. Daha önce de yaşamıştım bu anı, sonrasında kaygı ve yaşanmışlık girdabına bedenim de katıldı.

Hayatımın bundan sonra tümden karanlık geçeceğine, büyük bir depremle yerkürenin yerle bir olacağına emindim. (...) Ve ben şimdi huzursuzluğu cinayete kurban verip, hiçliğimin intiharında payım olsun istiyorum. Durduramadığım düşüncelerse dönen bir pervanede asılı, sallanıyor baş aşağı tavandan.



© AYŞE KAPUSUZ



Hatırladığımsa, merdivenleri ikişerli üçerli çıkarken, geçmesi için bildiğim tek duayı yedi kez okumama yol açan huzursuzluktu. Kaynağını, nerden geldiğini ve neden beni yakaladığını anlayamadığım... Hayatımın bundan sonra tümden karanlık geçeceğine, büyük bir depremle yerkürenin yerle bir olacağına emindim. Eve varır varmaz, kapıyı annem açana kadar zilin üstünden parmağımı çekmedim. Annemi görmek bile sakinleştirmemişti beni. Kalbim çarpıyor, alnımdan akan ter eteğimi yıkıyordu. Mutfağa gidip kapının arkasında duran koliden bir kola aldım. Pencere kenarına oturdum, bacaklarımı demirliklerden sarkıtarak kolamı yudumlamaya başladım.
Hava sıcaktı ve güneş ay ile olan vakit konusundaki kararsızlığını bana yüklemiş, ayı geceyi devralması konusunda yüreklendirmişti.
Boğazımdaki düğüm yok olmuştu telaşımla. Dedim ki:
"Ben ve küçük bedenim buradayız, yarın getirebileceğin her şeye hazırız."
Göğü görmek için kanepeden kalkarken mutlu sonla da bitse çocukluk anımı zihnimden tek hamlede çıkardım. Çünkü ben yalnız göğe değil, kendime de huzursuzluğu vaat etmedim! Geçmişi, hissedilenleri ve çok sevdiğim yağmuru vaat ettim. Kaygıları alıp götürsün, ben yok olduğumda nehir denizi, denizse kıyıyı beslemeye devam etsin istedim.
Şimdi dolanırken burada, bu küçük odada, her şey kanıtı fırtınanın.
Ve ben şimdi huzursuzluğu cinayete kurban verip, hiçliğimin intiharında payım olsun istiyorum.
Durduramadığım düşüncelerse dönen bir pervanede asılı, sallanıyor baş aşağı tavandan. Odayı aydınlatan sarı ışığı bölüyor gölgesi. Yan odadan piyano sesi geliyor, yeri gelmişken sormalıyım: *"ben neredeyim ve kimim?"*
Burada çakılıyım, biliyorum. Olduğum yerde ve bir daha olamayacağım kadar korkak. Akşamüstleri çiçeğini açan akşamsefasının aksine kapatıyorum kollarımla göğüskafesimi. Belki de bir daha doğacak hiçbir çiçeğe sefa adı verilemeyecek. Boğazımda takılan düğümü telaşımla yok etmeye çalışıyorum ama telaşım bile başarısızlığından mahcup oluyor.
Komodinin üzerindeki bardakta kalan suyu üç yudumda içtikten sonra, çöküyorum ortasına halının. Mozaiklerini ezberliyorum yeniden, gözümü kapatıp tamamlıyorum zihinsel ayinimi. Dışarı atıyorum kendimi, dış kapıya varınca geri dönüp merdivenleri kaçarlı çıkabilirsem çıkıyorum, açan olmayacağını bildiğim halde zile basıp, kapı açılmayınca anahtarla deniyorum, bu sefer oluyor. Mutfağa dalıyorum, dolmanın yanında iyi gider diye cacık yapıyorum misafirlere.
Doğayı arkama almama değmeyen nafile bir kurtulma çabası belki benimkisi. Yirmi beş yaşındayım ve uçurtmasını gökyüzüne saldıktan sonra, yağmur yağınca ipini bırakmak zorunda kalmış bir çocuk gibi, yolunu arıyorum göğe kavuşmanın.

A. Şebnem SOYSAL

Ölen: Şimdiki zamanlar



"Ayrıntıya çok önem veriyormuşum. Resmin bütününü kaçırıyormuşum." Terapistimin yalancısıyım. (...) Üzerim çeşitli zamanlarla örtülmüş. Terapistim şimdiki zamanda kalmak konusunda ısrarcı. Bense uzağa gitmek istiyorum. Geçmiş ya da gelecek fark etmez.

Başımı gömdüğüm kitaptan kaldırdığımda, televizyondaki görüntüye takıldı gözlerim. Ses, var yok arası. Belki de bu yüzden yıllar önceki bir medeniyete ait bir belgesele baktığımı birkaç saniye içinde kavrayabiliyorum. Buluntular bir bir anlatılıyor izleyiciye. Savaş aletleri, tabaklar, kaşıklar, bardaklar, kolyeler...

Gözlerimi evimin içinde gezdiriyorum bir an. Şu an deprem olsa ben ve içinde bulunduğum bina yerin yedi kaç dibine gömülsek, yıllar yıllar sonra gömü değeri taşır mıyız? Ölen şimdiki zamanlar olacak. Ama gömüyü gün yüzüne çıkaran için eskimiş sayılacağım, sayılacağız. Hoş bu evdeki her şey müzelik, öyle yerin dibine batıp çıkmaya gerek yok ama.

Bazen böyle şeyler düşündüğüm için aklımdan şüphe ediyorum. Toprağın ne kadar merhametli bir örtü olduğunu biliyorum. Çiçekle, böcekle şimdiyi yaşattığı kadar içinde geçmişi de taşıyor. Üzerinde barındırdığı mezar taşlarının çokluğuna

© EZGİ ÖZKILIÇ

bakınca toprağın yükünü kavrayabiliyorum. Tuhaf olan benim bunları düşünmem mi? Yoksa bilmem kaç yıl önce yaşamış adamın birinin evinde kullandığı çatalı, kaşığı, maşrapayı müzeye götürüp sergilemek mi? Tartışılır. Üstüne bir de üşenmeden belgesel çekmek... Geçmişi kazıyarak kendini var edenler oldukça daha çok belgesel yapılır. Mesela ben. Hatta hayatım. Her hafta belgeselini çekiyorum. Terapide. *"Ayrıntıya çok önem veriyormuşum. Resmin bütününü kaçırıyormuşum."* Terapistimin yalancısıyım. Zihnimin dağınıklığından kurtulmak için düşüncelerimi seyreltmem ve işlevsel olmayanlardan kurtulmam gerekiyormuş. Böylece kaygı ve takıntılarımdan kurtulabilirmişim. Hayatım o zaman belgesel değil, belki roman tadında olur*muş*.

Belgesel devam ediyor. Çocuk oyuncaklarına bakıyoruz. Bakıyoruz diyorum. Milyarlık dünyada şu saatte sadece ben izlemiyorumdur herhalde bu programı. Yalnız olmak istemiyorum. En azından reyting kardeşliği yaşayabilirim. Oyuncaklar dünyasından ölüler dünyasına hızlı bir geçiş yapılıyor. Bir lahde bakıyoruz şimdi. Neden mi sesi açmıyorum? Gözlerim aldansın istiyorum. Duyduklarımın, kurgularımı sonlandırmasını istemiyorum. Zaten bugünlerde hep ölümü düşünüyorum. İyi oldu denk geldiğim. Şimdi anlatıları dinlesem içimde saklı olanları çıkartamam. Ölmek değil de ölünün ardından yapılanlar ilgimi çekiyor. Çok çeşitli senaryolar üretiveriyorum. Annem ölmüş mesela. *"Kimler gelir acaba cenazesine..."* diye düşünüyorum. Sanki o anı yaşıyorum. Uzaktan çok uzaktan kendime bakıyorum. Kalabalık içinde kendime bir yer buluyorum. İnsanların cami avlusunda toplaşmaları, oldukları yerle tezat gülüşmeleri, dedikodu etmeleri, annemle ilgili anılarını anlatmalarına katlanıyorum. Bazılarının bana şefkatle yaklaşmaları hoşuma gidiyor. Hele gelip üzgün suratlarla sarılanlar, bir de böğüre böğüre ağlayanlar yok mu? Bunları defalarca defalarca kurguluyorum aklımda. Şimdi de *"Şu lahdin içinde yatan nasıl uğurlandı bu dünyadan acaba?"* diye düşünmekten alıkoyamıyorum kendimi. Yıllar yıllar sonra bir belgesele konu olup, en mahrem haliyle binlerce kişinin gözüne sokulacağını düşündü mü ki hiç? Belki de onun ölüm töreni hâlâ devam ediyordur. Annem peki. O hiç düşündü mü ki cenazesini? Kimlerin geldiğini, neler yaptığını, beni, kardeşimi, babamı... Lahdin yanına serpiştirilmiş armağanlara bakıyoruz şimdi. Gözyaşı şişeleri, meyve çanakları, şarap sunakları...

Ölümü düşünmek ürkütmüyor beni. Dedim ya ben daha çok törenlerle ilgileniyorum. Törenleri çeşitlendirmek için sırayla evdekileri öldürüyorum. Hepsine bir merasim düzenliyorum. Sıra kendime gelince içim ürperiyor. Kendime bir tören yapamıyorum. Bir türlü kendimi öldüremiyorum. Lahdin kıyındaki gezimiz bitince karanlık bir odaya giriyoruz. Odada türlü heykeller. Yaşamın sessiz tanıkları sanki her bir surat. Hepsinin gözleri kocaman açılmış. Yaşanmışlıkların ürpertici yüzü nakşedilmiş hepsinin bakışlarına. Şimdi bu heykellerin yaşam görevleri hakkında konuşuyoruz. Tam ortada duran dünyanın ekseninin eğiminden sorumlu sanırım. Benim terapistime benziyor. *"Böyle şeyler düşünerek ne tür bir fayda sağladığını merak ediyorum"* diyecek bunları anlattığımda terapistim. *"Şimdiki zamanı başka türlü nasıl öldüreceğimi bilemediğimi"* söylerim ben de kendisine, olur biter. Onu bir tür arkeolog olarak görmeye başladım bu belgeseli izlemekle. Üzerim çeşitli zamanlarla örtülmüş. Terapistim şimdiki zamanda kalmak konusunda ısrarcı. Bense uzağa gitmek istiyorum. Geçmiş ya da gelecek fark etmez. Zamanın üzerime merhametle kattığı bazen de zorbaca benden çaldıklarını terapi odası denen müzede sergilemek... Bunu düşünmek başımı döndürüyor, midem bulanıyor. Sıkıntımdan kurtulmak için başlıyorum bir bir bizimkileri öldürmeye. Sıra kardeşime geldiğinde telefon çalıyor. İç gıcıklayıcı sesiyle konuşuyor.

"Nabeerr?"
"İyidir, senden?"
"Napiyosun?"
"Hiiiç. Okuyordum. Sonra bir belgesele sardım."
"Ben de kitap okuyorum. Uzuncadır bu kadar beğendiğim bir kitap olmadı. El âlemde ne aileler var bir görsen. Romandaki kadın ve adamın aşkı öyle hoş ki. Aslında kadın bir katil. Ama adam kadını çok seviyor. Bu yüzden cinayeti üstleniyor. Eee bu bildik bir hikâye, ne var bunda deme. Çünkü kadın morfinman. Hapse girse madde kullanamaz ve ölür. Bu yüzden adam içeri düşüyor. Çok romantik! Bir de bizimkilere bak. Kahve içip fal bakıyorlar. Arada babamın sokakta iri memeli kadınlara baktığı gözümden kaçmıyor ama..."

Belgesel iyiden iyiye heyecanlandı. Karanlık odadan çıkıp yeniden lahdin yanına geliyoruz. Yoksa... Evet, tam düşündüğüm, hatta istediğim gibi. Birazdan lahdin kapağını açacağız. Sırıtıyorum uzuncadır beklediğim bir şey gerçekleşmişçesine. Lahitten dış dünyaya sızan gizemli hava, şimdinin doğasını etkileyecek ve birazdan kim bilir neler neler olacak? Bekliyorum...
"Baban bir gün o koca memeli kadınlardan birinin peşine takılıp evden kaçarsa ne olur?"
"Film olur. Puhahahahahaaaaaaaaa. Babam üşenir. Yapmaz öyle şeyler."
"Neden yapmasın?"
"Yapmaz"
"Ya yaparsa?"
"Yapmaz diyorum. Neden yapsın?
"Ya yaparsa?"
"Niye üzerime geliyorsun?"
"Üzerine gelmiyorum. Sesin değişti. Üstelik bağırıyorsun"
"Değişmedi. Bağırmıyorum. Benim konuşmam böyle. Sen değişiyorsun, bilmem farkında mısın? Şu terapiste gittiğinden beri dedektif gibisin."
Sadece lahde bakıyoruz. Ses olmadığı için anlatıcının kurgusunu bilmiyoruz. Bu gerilimi seviyorum. Yıllardır bu anı beklemişiz.
"Ben sana okuduğum kitabı anlatıyorum, sen babamı bir kadınla evden kaçırtıyorsun."
"Ailenden yakınan sen değil miydin?"
"Ben ailemden yakınmıyorum."
"Az evvel kitaptaki adam ve kadını kim anlattı?"
"Ben anlattım ama..."
"Onca okuduğun kitap içinde bana hiçbirini anlatmadın. Neden şimdi bu aileyi bana anlatma ihtiyacı hissettin?"
Ve lahdin kapağını açtık. Mezarın içinden sızan hava sanki ekranı aşıp evimi sardı. Birden kendi cenazeme konuk oluverdim. Evim mezarıma dönüştü o an. Müzeymiş meğer burası. Sergileniyormuşum. Geçmişi bir gün tekrar kazıyacak olan daha sonraki nesilleri bekliyormuşum. Ve o. Telefondaki. Sibel. Aslında şimdiki zamanı öldüren kişi olarak lahdin kapağını açıp aslında kendi hayatını öldürüyormuş. ●

Feyruz USLUOĞLU

#DirenEros

Çorak ve cansız yeryüzünde yaşamın yaratılmasını sağlayan güç olarak ifade edilen Eros, günümüzde bir "playboy"a dönüştürülme gayreti içinde sekse indirgenmiştir. (...) Oysa Eros, çağımızda neoliberal sisteme bir karşı duruş olarak sistemle savaş halindedir.

Albert Camus 20. yüzyılı korku çağı olarak betimlemiş; Eric Fromm, Karen Horney, Hary Stack Sullivan ve Rollo May gibi çok sayıda yazar kuramlarında kaygıyı insan yaşamının şekillenmesinde merkezi bir noktaya yerleştirmişlerdir. İnsanın korku ve kaygı duyguları modern yaşam çağına özgü bir durum değildir elbette. Ancak modern çağda gerçekleşen dramatik değişimler, bu çağın insanının diğer zamanların insanından daha farklı bir kaygı ve korku yaşamasına neden olur.

Eric Fromm, "Özgürlükten Kaçış" kitabında, modern insanın geçmişteki zamanlardan farklı olarak bireysel özgür olabilme koşulunu sağlayacak bir dizi bağı koparark "dış egemenliği" ortadan kaldırdığından bahseder. Ancak bu koparılan bağların karşısında "bireyleşmiş insanın dünyayla ilişkisinde, özgürce kendiliğini gerçekleştirmek, sevmek, çalışmak ve bütün insanlarla etkin bir dayanışma içinde olması gerektiğini ifade eder... Buna karşın ekonomik, toplumsal ve siyasal koşulların insanın özgür, üretken/yaratıcı ve dayanışmacı bir yaşamı gerçekleştirmesi için gerekli temeli oluşturmadığını da aktarır. Bu açıdan baktığımızda modern çağın sadece özgürleşmenin temelini oluşturmadaki yetersizliği bir yana, başlı başına bir özgürlük sorunu olarak ortaya çıktığını görmekteyiz. Dahası her çağın üretim ilişkilerinin varlığını sürdürmek için bazı gerekliliklere uygun bir insan kişiliğine ihtiyaç duyduğu gibi bu çağın üretim ilişkileri kendine uygun bir insan kişiliği yaratır. Böylece modern çağla başlayan, ancak günümüz insanı açısından 20. yüzyıl ortalarından itibaren geçerli olan neoliberalizm ile birlikte değişen koşullar ve üretim ilişkileri, yeni bir kişilik ve bu yeni kişilik için çatışma alanları yaratmış olur. Böylece kaygı, çağımız insanının yeni kişiliğinin hem temel duygusu hem de "dışsal egemenliğin" ötesinde içsel bir tutsaklık biçiminde politik-ekonomik düzlemde sistemin devamlılığını sağlayan bir dinamiği oluşturur.

Neoliberalist sistemin her şeyin "sayılabilir" ve "satılabilir" ilkesi doğrultusunda çağımız insanı, rekabetçilik, başarı, hazzı atlama korkusu, psikolojik yoksullaşma gibi vurguların ağır bastığı ve yeterli olabileceklerin sınırının sürekli yükseldiği taleplere cevap vermeye çalışır. Aslında insanın bu taleplere cevap verememe şansı yok gibidir. Çünkü yalıtılmaktan korkan insan, kendisini neoliberalizm ve sosyal etkileşimin sonucu ortaya çıkan toplumsal ihtiyaca cevap verecek biçimde şekillendirmesi yönünde büyük bir baskıyla karşı karşıyadır.

Neoliberal sistem, insanın gereksinimleri yerine kendi gereksinimlerini dayatır. Böylece çağımız insanı "sayılabilir" ve "satılabilir" bir nesne olarak amansız bir savaşın içinde güvenilebilecek yoldaşların olmadığı ve düşmanlarla kuşatılmış bir tecrit duygusuyla yaşar. Bu kuşatılmışlık ve tecrit, tüm insani duygulara karşı performansa ve tekniğe dayalı bir yaşamla çağımız insanının en mahrem alanlarına kadar nüfuz eder. Artık, insanın canlılığının -ki aslında tüm yaşam canlılığının- temeli olan tutkulu yaratıcı Eros, bir taraftan hedef alınmış bir taraftan nesneleştirilmiştir. Antik Yunan mitolojisinde zamanın başlangıcında kaostan oluşmuş ve Gia ile Uranos'un birbirini kucaklamalarını, yani yeryüzü ve gökyüzünü birbirinin üstünde tutan, çorak ve cansız yeryüzünde yaşamın yaratılmasını sağlayan güç olarak ifade edilen Eros, günümüzde bir "playboy"a dönüştürülme gayreti içinde sekse indirgenmiştir. Yani Rollo May'in ifadeleriyle Eros, gereksinimle ilgili gerginliğin ortadan kaldırılmasını amaçlayan ve çağdaş yaşamın/teknolojinin talepleriyle uyumlu biçimde çalışan, insanların gerilimlerini azaltarak tekrar işe dönmeleri konusunda onları hazırlayan sekse dönüştürülmüştür. Oysa Eros, çağımızda neoliberal sisteme bir karşı duruş olarak sistemle savaş halindedir. Çünkü Eros yeniden kurtuluş için değil (gerilim azaltma biçimi değil), dünyayı geliştirmek, yaratmak ve biçimlendirmek için çabalayan bir ilişki kurma biçimidir.

Ne yazık ki çağımız insanı kendisini sarmalayan tüm iletişim olanaklarına rağmen (ki belki de nedenlerden biri budur) daha seyrek iletişime geçmekte ve iletişim kurduğu dışarıdaki gruplar kadar kendi mahrem yaşantısında bile kalkanlarla korunma ihtiyacı duymaktadır. Nesneleşmiş biri olarak insan "sayılabilir" ve "satılabilir" olma nedenlerine bağlı olarak tekniğe dayalı yaşamın sağladığı "kontrol teknikleri" yardımıyla duygularını baskılayarak giderek duyarsızlaşır ve duygusuzlaşır. Buna karşın daha iyi bir performansla partnerini mutlu etme sanatı



(!) sloganıyla sayısız tekniği vurgulayan reklamların, kitapların, uzmanların yardıma koşması ironik değil midir? Tabii ki insanın gözüne sokulan ve bilincine itilen bu sloganlarla hem kadın hem erkek, sevişmede kendisinin nasıl olduğu ve partnerinin kendisini sevişmede nasıl bulacağı düşünceleriyle meşgul olmaya başlar. Böylece cinselliği kendini vermeden yaşamak kadınların ve erkeklerin büyük bir sorunu olarak ortaya çıkar. Seks tekniklerine bu aşırı vurgu (insanı bir sahnenin izleyicisi durumuna sürükler ve) -Rollo May'in ifadesiyle- "sevişmeyi mekanikleştirir, yabancılaşma, yalnızlık ve benlik yitimini getirir". Artık sevişmede anlam ve zevk yaşantısı yerine performansa dayalı söylemler ve beklentilerin yanında içsel gerilimi (tıpkı tüketim nesnelerine sahip olmadaki gibi) azaltmak temel vurgu haline gelir.

Performans-tekniğe dayalı yaşam eğilimi, insanın tüm duyguları gibi cinsel hislerinin de önemini azaltmaktadır. Artık erotik shop'lar, eczaneler ve hastanelerin psikiyatri koridorlarına giren kimi erkekler, cinsel yaşantılarındaki sorunlarını gidermek ya da cinsel performans üzerinden kurduklarını düşündükleri iktidarı güçlendirmek için, bu durumların oluşmasında etkili olan duygularını incelemek yerine psikiyatrik ilaç, geciktirici kondomlar, çeşitli spreyler temin etmeye çalışırlar, kimileri ise aynı etkiyi gösterebilen alkol kullanımına yönelirler. Böylece performans ve iktidar olabilme gücünü pekiştirmede cinsel ilişki öncesinde penislerinde anestetik etki gösterecek bir madde kullanarak, yani bir anlamda kendi beden uzuvlarına yabancılaşarak gerçekte hiçbir temas duygusu hissetmeden cinsel ilişkiyi gerçekleştirirler. Sonuçta "daha az hissederek, erkek orgazmını daha uzun süre geciktirebilir. Daha iyi başarı göstermek için kendini daha az hisseder hale getirmek! Bu, kültürümüzün yakaladığı kısırdöngünün canlı olduğu kadar ürpertici bir simgesidir. Kişi iktidarını ne kadar çok sergilemek zorunda kalırsa, cinsel ilişkiye -eylemlerin en içten ve klişesine- o derece dış koşullarca değerlendirilebilecek bir başarı olarak bakar ve kendini açılması, ayarlaması ve yönetilmesi gereken bir makine gibi görür. Kendine ve eşine karşı daha az his besler, ne kadar az hissederse cinsel iştahını ve becerisini o kadar çok yitirir. Bu kendini baltalayan gidişatın uzun dönemdeki sonucu ise şudur: en verimli âşık, aynı zamanda iktidarsız olanıdır."

Modern çağın değişimleriyle bireysel özgür olabilmeye imkân sağlayacak "dış egemenlik"ten kurtulan insan, kendini pazarlama, satın alınabilir kılma gayretini bizzat kendisinin üstlendiği ve bundan dolayı sürekli acı ve kaygı içinde olduğu yeni bir egemenlik, kölelik biçimiyle tutsak alınmıştır. Bu yeni kölelik, insanın köle olduğunu kanıksadığı bir kölelik kimliğine sahip olmadığı ve daha dramatik olarak sürekli bir kimlik sorunuyla karşı karşıya kaldığı biçimiyle ilkel kölelikten ruhsal olarak daha sıkıntılı olabilir. Bunun daha da ötesi insan giderek duyarsızlaşarak, duygusuzlaşarak robotlaşması tehlikesiyle karşı karşıyadır. Çözüm mü? Kültürel alışverişin, yaratıcılığın, birlikte yaşam becerisinin geliştirildiği, sanata, oyuna ve aşka imkân sağlayan bir yaşamı inşa edeceğimiz geleceği #DirenEros'la kucaklamak.

Kaynaklar

Fromm, E. (1988). *Özgürlükten Kaçış* (4. Basım, çev. Ş. Yeğin). İstanbul, Payel Yayınları

Köhlmeier, M. (1998). *Tanrı Masalları* (Çev: A. Dirim). Ankara, Yurt Kitap-Yayın

Horney, K. (1999). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* (çev. S. Budak). Ankara, Öteki Matbaası

May, R. (2008). *Aşk ve İrade* (2. Basım, çev. Y. Namer). İstanbul, Okuyan Us Yayınları

Baudrillard, J. (1997). *Tüketim toplumu* (H. Deliçaylı-Ferda). İstanbul, Ayrıntı Yayınları.

Mine ÖLCE

Kaygılanma demiyorum, hobi olarak yine kaygılan!

Dikkat, bu yazı kaygı uyandırabilir, evde tek başınıza okumayın!

Anksiyetesi olana "Abartıyorsun" denmez, tıpkı panik atak krizi geçirene "Aynından kaynımda da var" denmeyeceği gibi. Ne yapsın yani, hangimizinki daha atak yarışına mı girsin?

Sevgili Kaygıdaşlarım,

Her şey, yıllar önce izlediğim bir filmden sonra başladı. Mutlu mesut yaşayan, iki çocuklu bir aile düşünün. Güzel bir evleri, arabaları olan, hayat bilgisi kitabının sayfalarından fırlamış, gülümseyen yüzleri ile "biz niye böyle değiliz ki?" diye, insanda özgüven eksikliğine yol açan bir aile düşünün. Bunaltı başladı mı? Başlamadı mı? Peki, Jack, Joe, Jan ve Jodie'den oluşan bu sevimli ailemiz, bir pazar günü, bahçesinde kelebeklerin uçuştuğu pembe panjurlu evlerinde, mutluluklarının resmini, beğenmediklerinden değil de, Amerikalı olmalarından sebep ününü duymadıklarından, Abidin yerine bir başkasına yaptırırken, birden güneş yok oluverir, daha doğrusu onlar öyle sanırlar, zira tüm pencereleri çelik plakalarla kapatılmıştır. O mutluluk yuvasından dışarı çıkmaya çalışırlar ama aynı şey kapıya da olduğundan, evde mahsur kalırlar. Telefon kesilmiştir ve ailemiz, başının çaresine 911'siz bakmak zorundadır. Aile, kısıldıkları kapandan çıkmak için çabaladıkça, çirkinleşir. "Tuzu uzatabilir misin lütfen?" ailesi "Lanet olsun sana!" düzeyine, daha filmin ilk yarısında iniverir. Birbirlerine bağırmaktan yüzlerini ateş bastı sanırken biz, öyle olmadığı anlaşılır, zira termometre 45 derecenin üzerine tırmanmaya başlamıştır. Güneş yok olmuşken, dünyanın ısınmaya başlaması nasıl bir tuhaflıktır diye anlamaya çabalarken biz, her şey normale döner, güneş yeniden görünür. "Seni kırdım, özür dilerim" ailesi inci gibi dişleriyle birbirlerine gülümserken, o gülüşler suratlarında donar. "Neden donuyorlar, nasıl yani?" diye kaygılanmaya başlarız. Güneş ısıtmaz mıydı, yanlış mı bellettin diye hiddetleniriz, hayat bilgisi kitabına. Jack, Joe, Jan ve Jodie de, kaygılı gözleriyle hemen arkamızdadır. Evet, kapının önünde biz durmaktayızdır, onlar arkamızdadır çünkü artık dava, bizim davamızdır! Korkarız ama elin yabancısının yanında, korktuğumuzu belli edecek değilizdir! "Geri çekil Jack", deyip kapıyı açarız ama bu defa da, dev bir buz kütlesi karşılar bizi. Birkaç dakika içinde o kadar çok kar yağmıştır ki her yer kapanmıştır. Jodie "Buradan asla çıkamayacağız" diye ağlarken ve Jan onu teselli etmeye çabalarken, dışarıdan çocuk gülüşmeleri duyulur. O anda, buz gibi hava, yeniden ısınmaya başlayıverir. Küresel ısınma dedikleri demek buymuş diye düşünürken biz, yönetmen, bizi orada kendi halimize bırakıp bir başka mutlu mesut ailenin mutfağına kurmuştur kamerasını. Beş altı yaşlarında, şipşirin iki kız çocuğu evcilik oynamaktadır. Yavrucaklar sıkılmış olacaklar ki, -sıkı durun!- Jack, Joe, Jan ve Jodie'nin yaşadığı "oyuncak evi" fırına, ardından hop, buzdolabına koyup çıkararak, yani ki, oyuncak evle oynayarak, kendilerince eğlenmektedirler! Ne eğlendik, ne eğlendik! Ben, o oyuncak evin içinde öylece kalakaldım ve bir daha dışarıya hiç çıkamadım işte! O filmden sonra, hep şöyle düşündüm; ya yaşadığım hiçbir şey gerçek değilse? Belki biz de oyuncak evlerde yaşayan, yaşayan dediysem "yaşadığını sanan" oyuncak bebekleriz. Bizim "gerçek" dediğimiz şey, ya sadece "zannettiğimiz" ise? Gerçeklik algısı bir kez kırılmaya görsün, o kırık, alçıya alınsa da iflah olmaz. Yağmur yağdığında, üşüdüğümüzde, biraz yorulduğumuzda ince ince sızlar. Hele bir de "ya...?" diye soru sorma illetine kapıldıysa kişi, çok zordur işi! Zordur çünkü o "ya...?" lar, küçük masum bir kartopudur önce ama aldanma! O beyazlık bir anda kâbusun olur, yuvarlana yuvarlana bir büyür ki o topçuk, çığ



olur üstüne düşer de ne olduğunu bile anlayamazsın!
Peki ya...? Yo hayır, "ya"lara başlamayacağım! Herkesin önünde çığ yutsun istemiyorum beni, rezil olurum! Yalnız kalınca, kendi kendime türetirim hepsini nasılsa! Başka şeyler düşünmeliyim, güzel şeyler, mesela Psikeart dergisinin gelecek sayısını... Acaba kimler, neler yazacak? O güzel insanlarla, güzel bir sayıda birlikte yer almak çok güzel olacak. İyi de, ya benim yazımı yayımlamazlarsa? Ya yazımın içeriği, başkasının yazdığıyla benzerlik taşırsa? Ya aynı zaviyeden baktıysak meseleye? Ya çok basit derlerse, çok sıradan! Ya anlaşılmaz bulunursa, karmaşık? Of! Yazmasam mı? O küçük kızlar, evi yine fırına koydu galiba, sizce de çok sıcak olmadı mı burası?
Düşünmemeye çalış! Düşünmemek elinde değilse, olumlu düşün! İstedin mi yapıyorsun. Az önce nasıl moral verdin arkadaşına. Kız yarın ameliyata girecek ve sen o kadar olumlu şeyler söyledin ki, ne dedi sana? "Bu deneyimi bir an önce yaşamak istiyorum. Neden kaygılanmışım ki?" Kabul, "arkana yaslan ve ameliyatın keyfini çıkar!" diyerek biraz abartmış olabilirim. Ne deseydim? Ya masada kalırsan, ya felç olursan mı? Çok da genç! Ya hafızasını yitirirse? Ne yaptım ben? Cesaretlendirmese miydim? Şimdi de buzdolabına koydular evi, elim ayağım buz kesti! O kızları bir elime geçirirsem!
Kaygılanmıyoruz... Derin bir nefes alıyoruz... Nefes al... Nefes ver...
Büyütüyorum biliyorum. Alt tarafı burnundan estetik ameliyat olacak. Hayır, ne olabilir ki, en fazla yamuk olur, burnu düşecek değil ya! Ya düşerse? "Olumlu düşün, olumlu olsun" diyen arkadaşlar, bu yazıyı okurken, dünya barışını düşünsenize bir dakikalığına, bir şey deneyeceğim...
Dünya barışı olmadı değil mi? Ne kadar olumlu düşünsen de olmuyor, bu yüzden kaygıdan suratı kaymış birisine "Olumlu düşün ki olumlu olsun" deme lütfen, hele "Sakın ol" asla! Anksiyetesi olana "Abartıyorsun" denmez, tıpkı panik atak krizi geçirene "Aynından kaynımda da var" denmeyeceği gibi. Ne yapsın yani, hangimizinki daha atak yarışına mı girsin? Kaynın kaybederse yeni bir yarışma mı açacaksın? Hapşırana "Çok yaşa" dersen sevinir bak, diğerlerine de "Geçmiş olsun" de çık, ziyaretin kısası makbul.
Sevgili kaygıdaşlarım, arabadaki yan dikiz aynasında bir yazı var, görmüş müydünüz? "Objects in mirror are closer than they appear"; mealen, aynadaki cisimler, göründüğünden daha yakın olabilir. Yani; kaygılan arkadaşım, çünkü kaygın gerçekleşebilir! Aynadan geriye, geçmişe bakıp flu bir şeyler görüyorsun ya, sanıyorsun ki her şeyi arkanda bıraktın. Hayır, onlar belli bir mesafeden seni takip ediyor ve açığını kolluyor!
Ne zaman ki bir kuş havalanıyor, sen birdenbire ağlamaya başlıyorsun. Nedensiz sanıyorsun ama yanılıyorsun. Her şeyin bir nedeni var. Bilmemen, nedeni olmadığı anlamına gelmiyor. Bir bilene danış, konuş, ağla! Güzelce bir kanepeye kurul ve çocukluğuna dön. Dönmüşken de bir bak bakalım, kim sevmemiş seni çocukken, kim kırmış seni bu kadar? Eğer kanepeye uzanmazsan, o oyuncak evin içinde kapana kısılmış halde yaşamaya çalışırsın. Bir yanarsın, bir buz kesersin. Derken bir gün bir otobüs, dikiz aynanı kırıverir. İşte o zaman, arkandan son sürat gelmekte olan çığı dahi göremezsin. Sana kaygılanma demiyorum, hobi olarak yine kaygılan! Ben sadece, cisimleri gerçek boyutu ile görmeni istiyorum, ne daha büyük, ne de olduğundan küçük, hepsi bu! Bahçesinde kelebekler uçuşan o oyuncak ev, fırında mı eridi, buzlukta mı dondu bilmiyorum ama o filmi izledikten sonra, hiçbir şey bir daha eskisi gibi olmadı. Filmden, bahçedeki kelebekler kaldı bana yadigâr ki her daim midemde uçuşup dururlar. Ömürleri de "bir güncük" değilmiş, kesin bilgi!

©CELAL ÖZDEMİR

Adnan YAKUT

Hay anksi!

Ne demek sakin ol ya... Ne demek sakin ol!

- Şişşt n'oldu be?
- Ooyyyyy anammm ooyyyyy.
- N'oluyo?
- Baksana çevrene.
- Anlamadım ki nasıl geldik buraya biz?
- Anlamayacak ne var?
- Dalga mı geçiyorsun?
- Dalgası mı kaldı işin, bittik biz, bittik!
- Oğlum kafa mı buluyorsun?
- Biz seninle ne yapacaktık bugün?
- Ankara'ya gidecektik ya montaj için.
- Sonra ne oldu?
- Ee yükledik her şeyi kamyonete, yola çıktık.
- Ondan önce n'oldu?
- Valla ondan önce kanadı doğramaya bağlarken bir baktım kanat kasaya göre ufak, pencerenin kilidi tutmuyor. Usta ölçüyü yanlış kesmiş diye tepem attı, çağırdım hemen, köşe kesimi yeniden yap, diye azarladım.
- Kanat mı? Kanat tabii... Göreceksin şimdi kanadın küçüğünü büyüğünü...
- Ne?
- Ben sana o lastik inik biraz dedim di mi? Dedim ama ben, dedim sana...
- Sen pimpiriksin oğlum, her şeye kıllanıyorsun. Bir şeycik olmaz dedim ya sana.
- Yaa, dedin dedin, hep diyorsun zaten. Sonra n'oldu?
- Mazot aldık, benzinlikten çıkarken sen tutturdun "Ocağı açık unuttuk, dönelim" diye.
- Dönmedin ama.
- Ne dönücem, zaten ustalar en fazla 20 dakika sonra paydostan dönecekler. Senin her zamanki hallerin, ilacını al, sakinleş dedim. İyi demedim mi ama? Ellerin falan titremeye başlamıştı yine. Valla iyi adamsın ama uzun yolda çekilmiyorsun bazen, açıkça söyleyeyim. Her araba sollayışımda panikliyorsun ya, bazen ifrit oluyorum. Şeytan çek sağa indir şunu yolda diyor.
- Çok iyi demiş abi, indirseydin keşke...
- Yok olmaz öyle şey! Delikanlı adamım ben, kimseyi yarı yolda bırakmam, kitabımızda yazmaz.



© CEMAL ŞAMLI

- Hımın işin bir de kitabı var tabii...
- Yavaş git diye tutturuyorsun ama şimdi yollar eskisi gibi değil ki, kamyoneti de yeni aldık, maşallah vızır vızır. Bir an önce müşteriye gidelim de sonra dönüşte yol kenarında kendin pişir kendin ye yaparız diye düşündüm. Senin de hoşuna gitmez miydi?
- Bilmediğim yerlerde yemek yemiyorum ben.
- Tamam be oğlum. Hoşuna gider diye düşünmüştüm. Yola gideceğiz diye uyuyamıyorsun ama uyumayınca olmaz, güçten düşmemen lazım. Üzülüyorum sana da aslında. Herkes dalga geçiyor seninle; böyle bir heyecanlısın ya sen azıcık, komik geliyor bizim millete. O nefes alıp vermeler falan. Karı hastalığı seninkisi biraz. Alınmak yok ama! Abin olarak söylüyorum bak. Her şeye kaygı olmaz, biraz rahat ol! Gamsız ol! Ne demişler, duvarı nem, insanı gam yıkar. Hee ama Recep gibi de olma. Adam miskinler tekkesinde yanar gider valla, onunki de fazla.
- Sağ ol abi, iyi oldu şimdi söylediğin.
- İçimden geldi. Alınmak, gücenmek yok. Biz bizeyiz.
- Bu gidişle bugün daha çoook içini dökeceksin.
- Yoo, benden bu kadar, iyi adamsın vesselam, azıcık gariplik hepimizde var.
- Hakkını helal eder misin abi?
- Ederim tabii. Helal olsun.
- Sana da helal olsun. Sen anlamadın daha değil mi?
- Neyi anlamadım?
- Hani yenge aramıştı seni, "Neredesiniz?" diye soruyordu.
- Haaa, evet bak unutmuşum onu. Akşama yemeğe yetişecek miyim diye soruyordu. Kayınbiraderleri yemeğe çağırmış, adam tam canlı cenaze. İçi geçmiş gibi sus pus durur, karısındaki çene mahalleye yeter.
- Adam için öyle demeseydin keşke.
- Sadece ben demiyorum ki. Herkes söylüyor. Hiçbir şeyle ilgilenmez, ruh gibi bir adam.
- O yüzden söylememiştim. Neyse... Sen de yemeğe yetişemem dedin zaten.
- Öyle dedim. Başladı bizimki söylenmeye, hep böyle yapıyormuşum da, kardeşini sevmiyormuşum da, bize ne zararları varmış da... Cak cak cak... Off, çekilmiyor hiç, içimi şişiriyor. Bana baksana, sende bir değişiklik var?
Deminden beri bakıyorum, üstüne bir sakinlik gelmiş. Yolda alnından ter damlıyordu şimdi çok rahat görünüyorsun. Hep böyle olsana oğlum ya...
- Bundan sonra böyle abi. Sen tam da o sırada solluyordun değil mi arabayı?
- Hangi arabayı? Haaa, evet o küçük kırmızı arabayı... Ağır ağır kullanıyordu kadın. Bu şoförler uzun yolda adamı canından bezdirir. Bir yandan yengenin dırdırı, bir yandan kadının yavaşlığı, kamyonetin yükü de ağır değil, en iyisi basayım da geçeyim dedim. Profili yeniden keseceğiz diye geç çıktık zaten atölyeden, müşteri bekletmeyi hiç sevmem.
- Onu güzel solladın ama onun önünde tır vardı.
- Doğru tır vardı. Tırın arkasından gidiyorduk zaten. Ben yemeğe yetişirim deyip telefonu kapatmıştım. Sen bağırmaya başladın, şerefsiz tır ani fren yaptı, neyse ki hemen frene bastım, hâlâ reflekslerim yerinde Allah'tan! Yine de zor durdum.
- Orası tam öyle olmamış olabilir.
- Olur mu? Telefonu güneşliğe yerleştiriyordum ki sen bağırmaya başladın...
- Evet...
- Ben de frene bastım...
- Evet?
- Bastım... Bastım... Lann yoksa...
- Evet abi, sonunda.
- Ne diyorsun oğlum, duramadık mı biz?
- Duramadın abi.
- Olamaz ya... Kuyruğu titretmiş olamayız. Mümkün değil aklıma gelmezdi. Gencim ben ya... Burası orası mı yani? Ee şimdi n'olcak? Oğlum söylesene, geri dönebilir miyiz? Ölemem ben şu anda. Dünya kadar planım vardı.
- Sanmam abi. Planların öbür dünyada kaldı.
- Ya yengeni evlendirirlerse yeniden, çocuğumuz da yok. Çöpsüz üzüm oldu. Gebertirim valla elini süren olursa, musallat olurum başlarına...
- Sakin ol abi.
- Ne demek sakin ol ya... Ne demek sakin ol! Biz burada ölmüşüz, sen bana sakin ol diyorsun.
- Hani geçen hafta beni acile götürün diye bağırdığımda, sen zaten hepimiz ölücez, bu kadar korkmana ne gerek var dememiş miydin?
- Demiştim de ölelim diye dememiştim. Seni yatıştırmak için demiştim.
- Valla ben bir rahatladım ki sorma. Korkacak bir şey kalmadı. Zaten yeterince korkmuşum senelerdir. Şimdi hepsi boş. Oohhh ferahladım.
- Saçmalama oğlum, ölüp n'apıcaz şimdi. Ölemem ben. Kapı-kilit işine girecektim. Eyvahlar olsun! Benim sağa sola borcum vardı, yandık mı şimdi o borçlar yüzünden? Bayılacağım galiba, çok fena çarpıntım var.
- Bir şey olmaz rahat ol.
- Ne gevşek adamsın be! Rahat mahat olamam ben! Bir şey yapmamız lazım. Birini bulalım. Gidelim konuşalım. Hata yaptık diyelim. O kadarcık da mı af yok? Nereye gideceğiz şimdi? Kimse de yok. Böyle mi olacaktı?
- Şu anda panik atak geçiriyorsun, seni çok iyi anlıyorum. Ölümden korkuyorsun aslında ama korkacak bir şey yok, zaten ikimiz de öldük. Sakin...

psikeart ABONE FORMU



- 2013 Yılı **Psikeart** Abone Ücreti (6 Sayı): 60 TL
- 2013 Yılı **Memlekent** Abone Ücreti (4 Sayı): 40 TL
- 2013 Yılı **Psikeart** (6 Sayı) ve **Memlekent** (4 Sayı) abone ücreti: 95 TL

Dergileri düzenli takip edebilmek için aşağıdaki telefonlar ile ya da e-posta yazarak bize ulaşabilir, Psikeart ve Memlekent dergisine abone olabilirsiniz.
Dergi, abonelerinin adresine özel kurye ile ücretsiz olarak ulaştırılacaktır.

Abone Sorumluları

İstanbul
SEMİHA BAŞAR
Tel: (0212) 296 93 00
(0555) 998 25 45
Faks: (0212) 247 15 91
semihabasar@psikeart.com

Kocaeli
GÜNNUR ALTAN
Tel: (0262) 331 50 87
(0555) 998 25 44
Faks: (0262) 331 50 88
gunnurdinc@psikeart.com

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı
Mesleği ve Görevi
Yaşı Cinsiyeti
Medeni Durumu
Öğrenim Durumu
Teslimat Adresi
Posta Kodu İlçe/Semt
Tel GSM
e-posta

FATURA BİLGİLERİ

◯ Adıma düzenlensin ◯ Kurum adına düzenlensin
Kişi/Kurum Adı
Fatura Adresi
Posta Kodu İlçe/Semt Şehir
Vergi No Vergi Dairesi

ÖDEME BİLGİLERİ

◯ Banka havalesi

Hesap Bilgileri:
Garanti Bankası, İzmit Şubesi
Hesap Adı:
Art Psikiyatri Tedavi araştırma Yayın ve Kurumsal Danışmanlık Ltd. Şti.
Hesap No:
212/6296845 IBAN No: TR57 0006 2000 2120 0006 2968 45

◯ Kredi kartımdan tahsil ediniz.

Kart No: ◯◯◯◯ ◯◯◯◯ ◯◯◯◯ ◯◯◯◯
Güvenlik Kodu: ◯◯◯ Son Kullanma Tarihi: ◯◯ ◯◯

Psikeart dergisine bir yıllık abone olmak istiyorum.

Tarih: İmza:

Lütfen formu eksiksiz olarak doldurarak banka dekontu ile birlikte (0262) 331 50 88 numaralı faksa gönderiniz.

©CEMAL ŞAMLI



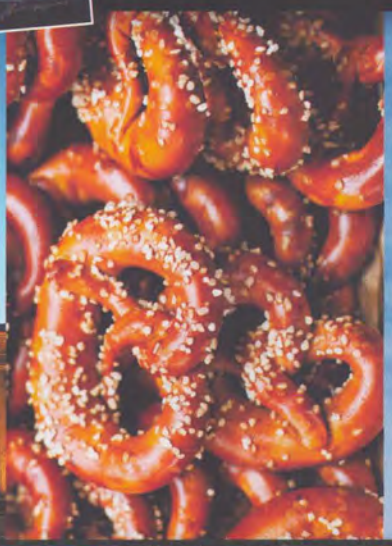
Ülkeler ve kentler dergisi

memlekent

ALMANYA

sayımız yakında gazete bayii ve kitabevlerinde







KÜBA **ROMA** MISIR **İSTANBUL 1-2** JAPONYA **MOSKOVA** HİNDİSTAN 1-2 **YUNAN ADALARI 1-2** ÇİN 1-2 **GÜNEY KORE 1-2**











art | Dergi


Zamanı unut
PSM
ZORLU CENTER
İSTANBUL
ZORLU | zorlucenter.com