#1 Bestseller

Milyonların hayatını değiştiren klasik

15 Milyonun Üzerinde Satıldı

BEN OK'İM- SEN OK'SİN



Thomas A. Harris, M.D.

"Olağanüstü!
Harris bu kitapla, milyonlarca insanı; değişmek, içlerindeki verimli yetişkini serbest bırakmak ve içten yakınlıklar kurabilmek için gerekli özgürlüğe kavuşturdu."
-Los Angeles Times

17. BASIM

okuyanus

BEN OK'İM-
SEN OK'SİN

Thomas A. Harris, M.D.

Geçmişi değiştiremeyiz. Ama bugün bizimdir.
Kim olmak istediğinize karar verin ve olun.

Patronunuzla konuşurken sesinizin bir çocuk gibi titrediği oluyor mu? Basit bir tartışmanın büyüyüp tamiri zor bir kırgınlığa yol açtığına şahit oldunuz mu? "Neden böyle davranıyorum, bilmiyorum", "Ben aslında böyle biri değilim", "Böyle olmasını istememiştim" cümleleri size de tanıdık mı? Mutluluğunuzun önünde duran tek engel geçmişte verdiğiniz basit kararlar olabilir mi: Yeterince iyi değilim! O benden daha iyi!

Bu kitap sizi yeterince iyi olduğunuza ikna etmeye çalışmayacak. Okuyacak ve kendiniz göreceksiniz. İnsan yaralıdır, hatalıdır, mükemmel değildir. Ve tam da bu haliyle, "iyi"dir, "tam"dır.

Dr. Thomas Harris, kendisine terapi için başvurmuş insanlara bir dönüşüm anahtarı hediye etti: **Transaksiyonel Analiz**. Bu ulaşılabilir teknik, insanın kişilik yapısına, bilinçsizce aldığı tutsak edici kararlarına ışık tutarak kendini yönlendirmeyi ve seçme özgürlüğünü keşfetmeyi mümkün kılıyor.

• • •

"Thomas Harris'in, "Transaksiyonel Analiz"i hem çok açık hem de kapsamlı biçimde ortaya koyduğu bu kitap için o ünlü klişeyi bu kez samimiyetle söylemek zorundayım: Bu kitap hayatınızı değiştirebilir. Daha doğru söylemek gerekirse bu kitabın elinize verdiği araçla hayatınızı kendinizin kılabilir ve hayatınızın hikayesini kendiniz yazabilirsiniz. "BEN OK'İM - SEN OK'SİN" size "kendi" kitabınızı yazdıracak bir kitap."

-Dr. Cem Mumcu

psikoloji/ psikiyatri - 47

ISBN 978-605-4054-74-9



okuyanus.COM.TR

Thomas A. Harris, M. D.

BEN OK'im - SEN OK'sin

Çeviri Editörü: Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Şahin

İngilizceden Çevirenler:
Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı

okuyan us

okuyanus

Psikoloji Psikiyatri - 47

Ben OK'im - Sen OK'sin
Thomas A. Harris, M.D.

ISBN: 978-605-4054-74-9
Yayıncı Sertifika No. 40123

1. Baskı: İstanbul, Nisan 2012
17. Basım: İstanbul, Nisan 2020

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
Çeviri Editörü: Yrd. Doç Dr. Muzaffer Şahin
İngilizceden Çevirenler: Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı
Editör: Seda Arıcıoğlu
Redaksiyon: Kemal Kırar

Kapak Uyarlam: Okuyan Us
Grafik Uygulama: Zeynep Erim

Baskı ve Cilt: Optimum Basım, Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad.
NO:51/1, 34295 Küçükçekmece/İstanbul, T: +90 212 463 71 25
Sertifika no: 41707

Orijinal Adı: *I'M OK - YOU'RE OK*
Copyright © 1967, 1968, 1969 by Thomas A. Harris.

Bu eserin yayın hakları Akçalı Telif Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kurucu: Cem Mumcu

Özgür ve Ebru, hep bizimlesiniz...

Adres: Fulya Mah. Mehmetçik Cad. No: 30B
Fulya, Şişli, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Thomas A. Harris, M. D.

BEN OK'im - SEN OK'sin

Çeviri Editörü: Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Şahin

İngilizceden Çevirenler:
Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı

okuyan us

"Bu kitabı okumadan anne baba olmayın."
Bir Okur

"Bu kitabı okumadan ne kendinizi ne de ötekini anlayabilirisiniz... Patoloji ve terapi sürecini anlamak, danışanın dinamiklerine ve kendi dinamiklerinize vâkıf olmak için mutlaka okunmalı."
Bir Psikolog

"Çoktan yapılması gereken bir işi yaptığı için Dr. Harris'e minnettarım. Bu kitapta Transaksiyonel Analiz'in prensiplerine ikna edici ve kolayca anlaşılır örneklerle açıklık getirdi ve bunları daha geniş düşüncelerle -etik çerçevesinde- ustaca bir biçimde ilişkilendirdi."
-Eric Berne, M.D.

"Harris psikanalizin teknik dilinden sıyrılarak bireyin kendini anlaması ve değişimi için izlenecek bir yol ve berrak bir mantık sunuyor."
-Los Angeles Times

"Bir fikir doğru zamanı ve sesi bulduğunda güçlenir. Transaksiyonel Analiz, *fikir*. Şimdi, *doğru zaman*. BEN OK'İM-SEN OK'SİN ise doğru ses. Biraz şansla pek çok insan doğru kararı alabilir. BEN OK'İM-SEN OK'SİN kitabı bir başucu kitabı olarak yerini kutsal kitapların, evin temel kitaplarının yanında yerini alacak."
-Life

"Kitap davranış bilimi konusunda bilgisi olmayanlar için bile kolayca anlaşılabilecek ve ilgi çekecek bir kitap... Terapistler bu kıymetli kitaptan sınırsız faydalanabilecekler, özellikle de çalışmaları aile ve grup terapisi üzerine yoğunlaşanlar..."
-Choice

"BEN OK'İM-SEN OK'SİN ile bağ kurmak çok kolay. Okuyucu önündeki sayfalarda kendi ikilemleriyle göz göze gelecek... Şu mesajı verecek sayfalar: "Eğer size kurulmuş tuzaktan hoşlanmıyorsanız, o tuzağa düşmeyin."
-Cleveland Pres

"Bu iyimser sayfalarda gezinenler (okurlar), Freud, Wilder Penfield, Elton Trueblood, Eric Berne, Psikopoz Pike, Teilhard de Chardin gibi çok önemli uzmanların ve bu alanda çalışan nispeten daha az tanınmış diğerlerinin bahis ve tartışmalarıyla bezenmiş bu kitabı, en çok satan kitaplar arasına taşıyacaklar."
-Library

Yazar Hakkında

Thomas A. Harris, Temple Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdi. Donanmada psikiyatrist olarak görev yaptı. İlk deniz görevi olan Pearl Harbor taarruzunda başarı sağladıktan sonra Donanma Departmanında Psikiyatri Başkanlığı'na yükseldi. Kumandan olarak emekliliğini takiben, Dr. Harris üniversitede profesör oldu; çocuk rehberliği klinikleri, akıl hastaneleri, ıslah evleri ve tam güvenlikli hapishanelerde yöneticilik yaptı.

1956 yılında Sacramento'da mesleğini özel olarak icra etme hakkını kazandı, dernek kurdu ve Uluslararası Transaksiyonel Analiz Derneği'nin başkanı oldu. Dr. Harris *I'm OK- You're OK* kitabının temelini oluşturan Transaksiyonel Analiz'i tasarlayan Dr. Eric Berne ile çalıştı. Dr. Harris, Dr. Harry Stack Sullivan ve Dr. Frieda Fromm'a (Reichmann Washington-Baltimore Psikanaliz Derneğinden) danışmanlık yapmıştır.

Life dergisi Dr. Harris için "tatlı dilli ve büyükbaba gibi" ifadelerini kullanmış; ayrıca yeteneği, fikirleri ve kitabı okunabilir hale getirmesi hakkında eşi Amy Harris'e olan minnetlerini belgelemiştir.

İçindekiler

Yazar Hakkında	5
Kitabın Basım Tarihçesi Hakkında Bir Not	9
Editörün Sunuşu	11
Teşekkür	13
Cem Mumcu'dan Önsöz	15
Yazarın Notu	17
Önsöz	19
Bölüm 1 - Freud, Penfield ve Berne	27
Bölüm 2 - Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk	45
Bölüm 3 - Dört Yaşam Pozisyonu	69
Bölüm 4 - Değişebiliriz	89
Bölüm 5 - Transaksiyonların Analizi	101
Bölüm 6 - Nasıl Farklılaşıyoruz?	137
Bölüm 7 - Zamanı Nasıl Kullanırız?	151
Bölüm 8 - E-Y-Ç ve Evlilik	165
Bölüm 9 - E-Y-Ç ve Çocuklar	185
Bölüm 10 - E-Y-Ç ve Ergenler	221
Bölüm 11 - Terapi Ne Zaman Gereklidir?	245
Bölüm 12 - E-Y-Ç ve Ahlaki Değerler	263
Bölüm 13 - E-Y-Ç'nin Toplumsal Önemi	295
Transaksiyonel Analiz'le İlgili Türkçeye Çevrilmiş ve Türkçe Yazılmış Eserler	323

Kitabın Baskı Tarihçesi Hakkında Bir Not

1969'daki ilk ciltli baskısından bu yana büyük ilgi uyandıran, popüler psikolojinin bu içgörü klasiği çoksatarlar listesinde yerini korumuş, 15 milyondan fazla satarak rekorlar kırmıştır. Harris'e göre kendimizi ve başkalarını DEĞERLİ (OK) görmek; mutluluğun, kişisel tatminin ve iyi ilişkilerin anahtarıdır. Bu kitabın yazılması ve basılması Dr. Harris'in dünyayı değiştirmesi misyonunda önemli bir adımdır: Dünyanın iyiye doğru değişmesi olasıdır; ancak önce insanın değişmesi gerekir. Dünya ancak insan değişirse değişebilir.

Editörün Sunuşu

Thomas Harris yıllarca bir psikiyatrist olarak çalıştıktan sonra Transaksiyonel Analiz'i tasarlayan Dr. Eric Berne ile tanıştı ve bu kitabında Berne'nin geliştirdiği Transaksiyonel Analiz'in temel kavramlarını çok açık ve yalın bir dille insanlara sundu.

Kitabı yazarın önerdiği gibi sıra ile okursanız içeriği kolayca anlıyorsunuz. Anlamanın da ötesinde kendi içinizdeki Çocuk'u, Ebeveyn'i ve Özgür Yetişkin'i keşfediyorsunuz. Sonra bu ego durumlarını diğer insanlarda keşfediyorsunuz. Bir de bakıyorsunuz ki içinizde ve ötekinin içinde de "üç ben var benden içeri".

Anne-Babaların çocuklarına verdiği mesajların/temas iletilerinin çocuğun ruh sağlığını nasıl etkilediğini onun *BEN OK'İM* ya da *OK DEĞİLİM* yaşam pozisyonu edinmesinde ne kadar önemli olduğunu anlıyorsunuz. Ebeveynlerinizden aldığınız mesajlarla/iletilerle 4 Yaşam Pozisyonu'ndan birinin içinde bulunma sırrınızın şifrelerini çözüyorsunuz.

Psikologların ve psikiyatristlerin patolojik süreçlerin nasıl oluştuğuna ve nasıl tedavi edileceğine ilişkin daha önce öğrendikleri bilgiler, bu kitaptaki bilgilerin ışığında daha yalın ve anlaşılabilir bir zemine oturuyor.

1-11'inci bölümlerde Harris, milyonların özgürlük için değişmesine, yetişkinlerin özgürleşmesine ve ötekilerle mutlu yakınlıklar kurmalarına yardımcı olmuştur *(Los Angeles Times)*. 12'nci bölümde Harris, 1960'ların bakış açısı ile içinde yaşadığı toplumun değerleri ve inançlarını referans alarak ahlak felsefesini tar-

tışmış ve 13'üncü bölümde uluslararası sorunları Transaksiyonel Analiz'in perspektifi ile incelemiştir.

Biz çeviri ekibi olarak bu kitabı sizlere sunmanın heyecanını yaşıyoruz. Yaşamlarınıza güzellikler getirmesini diliyoruz.

Teşekkür

Bu kadar önemli bir kitabın telif haklarını alarak, bu bilgilerin Türk okurlara ulaşmasını sağlayan Psikiyatrist Dr. Cem Mumcu'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca Okuyan Us Yayınevi'nin değerli yöneticileri ve çalışanlarına; Ebru Demetgül, Çiğdem Şentürk, sayfa düzenlemesini yapan Reyna Yiğit'e katkıları için teşekkür ederim. Okuyan Us'un editörü Seda Arıcıoğlu kitabı başından sonuna kadar özenle okudu, düzeltmeler yaptı. Özellikle TA'nın felsefe ile ilgili bölümüne çok önemli katkıları oldu, bu değerli katkıları için kendisine teşekkür ediyorum.

Çeviri aşamasında en büyük desteği veren Transaksiyonel Analiz'le (TA) benim gibi 13 yıldır uğraşan sevgili arkadaşım Nilgün Sağlam, yalnız kendi bölümünü çevirmekle kalmadı, özellikle son bölümlerin TA kavramları ile uyumlu olması için katkıda bulundu. Çeviri ekibinin oluşmasında verdiği desteği de eklemek istiyorum. Hanife Uğur Boğaziçi Üniversitesi'nde psikoloji bölümünde yüksek lisans yaparken çeviri ekibinde yer aldı ve güzel ve akıcı bir üslupla çeviriye katkıda bulundu. Dilara Akıncı en zor ve felsefi bölümler üzerine çalıştı ve indeks düzenlemelerini yaptı ve önsöz bölümlerini de çevirerek katkılar verdi. Çeviri ekibine verdikleri değerli katkılar için teşekkür ediyorum.

Çeviriden gelen tüm bölümleri en az beş kez okudum. Kavramları TA kavramları açısından inceledim. Özellikle Türk okurunun anlayabilmesi için cümle yapılarını tekrar tekrar okuyup dilimize uyarlamasını yaptım. Psikoloji yüksek lisans öğrencisi

ve Türkçe öğretmeni, öğrencim Burcu Ay ilk 7 bölümü okudu ve anlatım bozuklarının giderilmesinde destek verdi. Katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunuyorum. Edebiyat bölümü öğretim üyesi, Yrd. Doç. Dr. Beyhan Uygun Aytemiz, özenli bir inceleme ile cümlelere sihirli bir akıcılık kazandırdı; 8 ve 13'üncü bölümleri okuyarak değerli katkılarda bulundu, katkıları için teşekkür ediyorum. Eşim Nilbahar Şahin bu çalışmalar sırasında benim çalışmalarımı kolaylaştırdı. Ayrıca ilk ve son okumayı yaparak bazı yazım ve ifade yanlışlarının düzeltilmesinde yardımcı oldu, katkıları için teşekkür ediyorum.

Bu kitabın, sizin ve çocuklarınızın, insanların yolunu aydınlatması dileği ile hepinize sağlıklı ve mutlu bir yaşam diliyorum.

Dr. Muzaffer Şahin, Çeviri Editörü

İnsan, özünde zorlu bir hikâyenin kahramanıdır. Ve yaralı da olsa, eksik de olsa, hata da yapsa kahramandır. Yoklukla malul bir varoluşun içinde olmanın ağır yükünü -hem de yokluğa doğru- taşıyan bu kahraman hikâyesinin bir kısmını kendi yazar. Kendisinden önce yazılan kısmını yok sayamadığı için hikâyeyi hem yazar hem de ona dahil olur. "Kendi"si olmayan ve şimdi olmayanı üzerinden atıp kendi yoluna düzülmekte zorlanır. Yaşamı anlamlandırmak ve hikâyeyi "kendi"nin kılmak ister. Üstelik "eksik" başlamıştır ve uzun bir süre neredeyse çaresizdir. Ona tarif edilmiş kahramanla kendinin yaratacağı kahraman arasında hem büyük hem belalı bir mesafe vardır. Çoğu zaman olmak istediğini seçemez, bilemez bile.

İnsana bu yolda rehberlik edecek sağlam kuramlardan biridir Transaksiyonel Analiz. İyi kavranır, içselleştirilirse handiyse kişinin gerçekten de "kendi" hayatı olabilir. Ve hikâyesinin hem kahramanı hem de yazarı olabilir. Dahası TA aslında kolaydır. İnsan içine iyi bir TA aynası yerleştirirse hem o "an"ı hem de "kendi"sini görebilir.

İşte size "başka"sının olmayan bir anahtar. Bu anahtarı şimdi ve "kendi"niz için kullanmayı seçmenin rehberi olarak görün okuyacağınız satırları.

Thomas Harris'in "Transaksiyonel Analiz"i hem çok açık hem de kapsamlı biçimde ortaya koyduğu bu kitap için o ünlü klişeyi bu kez samimiyetle söylemek zorundayım: Bu kitap hayatınızı değiştirebilir. Daha doğru söylemek gerekirse bu kitabın elinize verdiği araçla hayatınızı kendinizin kılabilir ve hayatınızın hikâyesini kendiniz yazabilirsiniz.

"Ben OK'im, Sen OK'sin" size "kendi" kitabınızı yazdıracak bir kitap.

Cem Mumcu
Mart 2012

Yazarın Notu

Bu kitabın baştan sona doğru okunması önemlidir. Eğer sondaki bölümler Transaksiyonel Analiz'in tekniğini ve kelimelerini açıklayan baştaki bölümlerden önce okunursa okur, yalnızca sonraki bölümlerin önemini kaçırmış olmayacak, aynı zamanda hata dolu sonuçlara varacaktır.

İki ve üçüncü bölümler, bütün olanları anlamak için önemlidir. Sondan başa doğru okuma isteğine karşı koyamayan okurlara, kitap boyunca karşılarına çıkacak beş sözcüğün genel anlamlarından farklı özel anlamlarının olduğunu belirtmek isterim: "Ebeveyn", "Yetişkin", "Çocuk", "OK OLMA" ve "oyunlar",

Önsöz

Son yıllarda, psikiyatrinin yüksek ücretleri, anlaşılması zor terimleri, tartışmaya açık sonuçları hakkında asla bitmeyecek gibi görünen, sabırları zorlayan raporlar yayımlandı. Birçok insana göre bu, kör bir adamın karanlık bir odada aslında orada olmayan bir kediyi araması gibi bir şey. Dergiler ve akıl sağlığı dernekleri psikiyatrik tedavinin iyi bir şey olduğunu söylüyor, ama bunun ne olduğu ya da neyi başardığı henüz açıkça belirtilmiyor. Psikiyatriyle ilgili yüz binlerce sözcüğün toplumda yaygın kullanımına karşın, tedaviye ihtiyacı olan bir insanı, psikiyatristler ve onların mistik koltukları ile ilgili karikatür imajların üstesinden gelmeye ikna edebilecek çok az veri var.

Sabırsızlık, yalnızca hastalar ve genel halk tarafından değil aynı zamanda psikiyatristler tarafından da artan bir endişeyle ifade edilmekte. Ben de bu psikiyatristlerden biriyim. Bu kitap insanlar için zihnin nasıl çalıştığı, neyi neden yaptığımız, istediğimiz zaman yaptığımız şeyi nasıl durdurabiliriz gibi sorulara kesin gerçekler oluşturacak cevaplar arayan bir üründür. Cevabın son

yılların psikiyatrideki en umut verici devrimlerden birisinde yattığına inanıyorum: Transaksiyonel Analiz. Bu teknik, psikoterapinin pek çok geleneksel çeşidindeki belirsizlikle umutsuzluğa kapılmış insanlara umut veriyor. Uyum sağlamaktan çok değişmeyi, intibaktan çok dönüşümü isteyen insanlara yeni bir cevap veriyor. Geçmişte ne olduğundan çok gelecekte ne olacağı ile ilgili sorumlu olduğu gerçeğiyle hastayı yüzleştirdiği için gerçekçi. Dahası, insanların değişmesini, oto kontrolü ve kendini yönlendirmeyi ve seçme özgürlüğünü keşfetmeyi mümkün kılıyor.

Bu metodun geliştirilmesinde öncelikle Dr. Eric Berne'ye minnettarız. Kendisi Transaksinyonel Analiz kavramının geliştirilmesinde bireysel ve sosyal psikiyatride teorik seviyede anlaşılabilir ve uygulanma seviyesinde etkili, birleşmiş bir sistem yaratmıştır. Son on yıldır Berne'yle çalışmış olmak ve San Francisco'da onun yürüttüğü ileri seminerdeki tartışmalara katılmış olmak benim için bir ayrıcalık.

Berne'nin yeni terapi metoduyla ilk olarak Kasım 1957'de Los Angeles'taki Amerikan Grup Psikoterapisi Derneği'nde Batı Bölgesi Toplantısında sunduğu bir araştırmada karşılaştım. Başlığı 'Transaksiyonel Analiz: Grup Terapisinin Yeni ve Etkileyici Metodu' idi. Bunun "sadece başka bir araştırma" olmadığı konusunda ikna olmuştum. Bu gerçekte daha önce kimsenin ortaya koyamadığı zihnin bir tasarısıydı. Bu tasarının parçalarını tanımlayabilmek için kesin kelimeler kullanılıyordu ve herkes tarafından anlaşılıyordu. Bu kelimeler iki insanın davranışı ve davranışının anlamı hakkında konuşabilmelerini mümkün hale getiriyordu.

Çoğu psikanalitik sözcükle ilgili sorunlardan birisi, bu sözcüklerin herkes için aynı anlama gelmiyor olmalarıdır. *Ego* sözcüğü, örneğin, pek çok insana pek çok şey söylüyor. Freud'un detaylı bir tanımı vardı; onun döneminden beri de her psikananalist başka tanımlar geliştirdi. Ancak, bu karmaşık yapılar neden mesleki başarı yakalayamadığını anlamaya çalışan bir hastaya hiç

yardımcı olmuyor; özellikle de yönergeleri takip edecek kadar iyi okuma konusunda problemi varsa.

Teorisyenlerin bile egonun ne anlama geldiği konusunda fikir birliği bulunmamakta. Belirsiz anlamlar ve karmaşık teoriler terapi sürecine yardımcı olmak yerine, onu daha da tutuk hale getirdi. Herman Melville incelemelerini şöyle aktarıyor: "Gerçek bilim insanı başka hiçbir şekilde amacını ifade edemeyeceğini düşündüğünde ağır sözcükler kullanır; az bilgili bilim insanı ise ağır sözcükleri, onları kullandığında ağır konuları anlayabileceğini zannettiği için kullanır." Transaksiyonel Analiz, terapinin kesin aracıdır. Çünkü herkesin anlayabileceği bir dildir, olayları gerçeklerden alır. İnsanların hayatında var olan gerçeklerdeki deneyimleri oldukları gibi tanımlar.

Aynı zamanda grup terapisine uyarlanmış bu metot terapiye ihtiyaç duyan ve bu terapiyi gerçekleştirmek üzere eğitilmiş insanlar arasındaki ayrıma da cevap verir. Son yirmi beş yıl boyunca İkinci Dünya Savaşının hemen sonrasında yoğun bir şeklide psikiyatri popülaritesi artmış ve karşılayamayacağımız bir beklenti yaratmıştır. Psikiyatri dergilerindeki ya da psikiyatri literatürü ile ilgili kısa yazıların gelişmesi bu beklentiyi gittikçe yükseltmiştir. Ancak bu beklenti ve iyileşme arasındaki boşluk daha da artırmıştır. Freud'u o koltuktan kaldırıp grubun içine dahil etmek nasıl mümkün olur; soru hep bu olmuştur.

Psikiyatrinin bu ihtiyacını karşılamaya yönelik meydan okunması Mayıs 1965'te Amerikan Psikiyatri Birliği'nin New York'ta düzenlediği yıllık toplantıda, Akıl Hastalıklarına Karşı Ulusal Komite'de Yönetim Kurulu Üyesi olan Mike Gorman tarafından şöyle ifade edilmiştir:

> 1945 yılında 3.000 psikiyatristlik bir hücreden 1965 yılında 14.000 katılımcısı olan büyük bir organizasyona yükseldiğinizde zamanımızın majör konularıyla gittikçe daha fazla iç içe oluyorsunuz. Deniz kabuklarıyla dolu ve duvarın-

da Freud'un 1909'da Worcester, Massachusetts'i ziyaret resmi asılı özel ofisinizin rahatsızlığını artık saklayamıyorsunuz.

Psikiyatrinin bir 'halk' dili geliştirmesi gerekliliğini öneriyorum. Teknik jargondan arındırılmış, toplumumuzdaki evrensel sorunların tartışmalarına uyan bir dil.

Bunun çok zor bir görev olduğunun farkındayım. Mesleğin konforlu, güvenli ve korunan kelimeleri bırakıp açıklığın daha hareketli diyaloğuna uyum sağlamak anlamına geliyor. Ne kadar zor olursa olsun, ulusumuzun devlet koridorlarında psikiyatrinin duyulabilmesi için bu yapılmak zorunda.

Bazı genç psikiyatristlerin son dönemdeki yazıları beni yüreklendiriyor. Yazılar, bütün bir profesyonel hayat süresince yılda on ilâ yirmi hasta görmeye duyulan haklı tepkiyi gözler önüne seriyor.

Psikiyatr Dr. Melvin Sabshin'in yorumu tipik: "Soru çok basit: Psikiyatri; geleneksel becerileri, standart yöntemleri ve mevcut uygulamaları kullanarak, bu yeni işlevleri ya da rolleri karşılayabilecek mi? Bu soruya benim cevabım hayır. Ben bunların yeni işlevler ve yapılanmalar için yeterli bir temel sağladığına inanmıyorum."

Psikiyatri şu gerçekle yüzleşmek zorunda: Psikiyatri; yoksulun, okullarımızdaki başarısızlığın, mavi yakalı işçilerimizin hayal kırıklığının, kalabalık şehirlerimizdeki klostrofobik ev sahiplerinin psikolojik ve sosyal yardım taleplerini karşılamaya başlayamaz.

En önemli liderlerinin çoğu psikiyatrinin önümüzdeki onlarca yıl boyunca oynamak zorunda olduğu rol hakkında daha fazla düşünmeye başladı. Sadece dar fikirli eğitimlerinin yayılmasını değil, ama binlerce yeni akıl hastalığı çalışanına ihtiyaç duyacağımız için eğitim programları geliştirirken eşit şekilde diğer davranışsal disiplinlerle birleşmeyi de düşünü-

yorlar. Tabii eğer Başkan Kennedy'nin tarihi 1963 akıl sağlığı mesajında beyan ettiği hedeflere ulaşmamız gerekiyorsa.*

Binlerce akıl sağlığı çalışanının eğitilmesi için "halk diliyle, teknik jargondan arındırılmış, toplumumuzdaki evrensel sorunların tartışılmasına uygun" programlar bugün Transaksiyonel Analiz ile mümkün. Şu ana kadar California eyaletinde binden fazla profesyonel bu yöntemle eğitildi ve bu eğitim ülkenin diğer bölgelerine ve diğer ülkelere hızla yayılmakta.

Bu profesyonellerin yaklaşık yarısı psikiyatrist; diğer yarısında da başka uzmanlıklardan tıp doktorları (kadın hastalıkları ve doğum, pediyatri, iç hastalıkları, pratisyen hekimlik), psikologlar, sosyal hizmetliler, gözaltı memurları, hemşireler, öğretmenler, personel müdürleri, rahipler ve hâkimler bulunuyor. Transaksiyonel Analiz şu anda California'da birçok devlet hastanesinde, hapishanede, "Gençlik Otoritesi" kuruluşundaki grup terapilerinde kullanılmakta. Evlilik danışmanlığında, ergenlik ve ergenlik öncesi tedavilerde, dinî danışmanlık, aile merkezli doğum hazırlığında ve zihinsel özürlüler için en az bir merkezde, Laurel Hills Sacramento'da artan sayıda terapist tarafından kullanılıyor.

Transaksiyonel Analiz tedaviye, ihtiyaç ve tedavi için kaynak arasındaki boşluğu doldurmak konusunda garanti veriyor. Bunun temel sebeplerinden bir tanesi en çok gruplarda işe yaraması. Ruhsal mahzenlerde itirafçı ya da arkeolojik bir keşiften ziyade bir öğretme ve öğrenme aracı. Psikiyatri alanındaki özel çalışmamda öncekinden dört kat daha başarılı oldum. Son yirmi beş yıllık psikiyatristlik mesleğimde -hastaların tedavisinde ve büyük kurumsal programların yönetiminde- daha önce hiçbir şey beni bugün olanlar kadar heyecanlandırmadı. Transaksiyonel Analiz'in en belirleyici katkılarından birisi hastalara kendilerinin kullanabilecekleri bir araç veriyor olmasıdır. Bu kitabın amacı bu

(*) M. Gorman, "Psikiyatri ve Halk Tutumu", *Psikiyatrinin Amerikan Günceleri*, Bölü 122. No.1 (Haziran 1965)

aracın tanımını yapmaktır. İnsanlar bundan yararlanabilmek için "hasta" olmak zorunda değiller.

İlk seanstan itibaren insanların değişmeye, iyileşmeye, büyümeye ve geçmişin zulmünden kurtulmaya başladığını görmek son derece ödüllendirici bir deneyim. Daha büyük umudumuzu "şimdi olan yeniden olabilir" olumlaması üzerinde temellendiriyoruz. Eğer iki insan arasındaki ilişki yaratıcı, ulaşılabilir, korkusuz hale getirilebilirse o zaman bu iki ilişkiyle ya da üç ya da yüz ya da inanıyoruz ki bütün sosyal grupları etkileyen ilişkilerde hatta milletlerde de işe yarayabilir.

Dünyanın sorunları –ve bunlar her gün şiddetin ve umutsuzluğun manşetleri olarak kaydediliyorlar- gerçekte bireylerin sorunlarıdır. Eğer bireyler değişebilirse, dünyanın rotası da değişebilir. Bu desteklemeye değer bir umuttur.

Destekleri katkıları ve bu kitaptaki katkılarından dolayı teşekkür etmek istediğim insanlar var. Öncelikle, bu kitabı gerçekleşmesini karım Amy'e borçluyum. Onun yazma yeteneği ve fevkalade düşünce süreçleri benim derslerimi, araştırmalarımı, önceki yazılarımı, gözlemlerimi, formüllerimi ve birlikte çalışmalarımızın çoğunu bu son forma getirdi. Onun felsefi, teolojik ve edebi araştırmaları kitap boyunca serpiştirilmiştir ve ahlaki değerler konusundaki bölüm onun özgün katkısıdır. Aynı zamanda daktilo etmeyi ve el yazmasını hazırlayan sekreterlerim Beverly Fleming ve Connie Drewry'e de teşekkürlerimi ifade etmek isterim; değerli yardımlarından dolayı Alice Billings, Merrill Heidig, Jean Lee, Margery Marshall ve Jan Root'a; enfes katkılarından dolayı çocuklarıma;

Transaksiyonel Analiz Derneği'ni kurmamda bana eşlik eden meslektaşlarım: Dr. Gordon Haiberg, Dr. Erwin Eichhorn, Dr. Bruce Marshall, Rev. J. Weaver Hess ve John R. Saldine'e; Dernek genişledikçe bize katılan yöneticiler: Dr. David Applegate, Laerne Crites, Dr. Donis Eichhorn,Dr. Donald Fong, Dr. Alvyn Freed, David Hill, Dr. Dennis Marks, Larry Mart, Dr. Jonh Mitchell, Richard Nicholson, Rev. Russell Osnes, Dr. Warren Prentice, Ber-

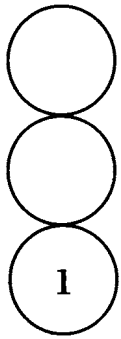
ton Root, Barry Rumbles, Frank Summers, Rev. Ira Taner, Leroy Wolter ve Dr. Z. O. Young;

Sonlara doğru, Sacromento'nun Fremont Presbyterian Kilisesi kıdemli rahibi ve Princeton Teoloji Seminerinde alan eğitimi danışmanı Rev. Dr. Robert R. Ferguson'a; New Mexico Üniversitesi Antropoloji Bölüm Başkanı Dr. John M. Campbell'a, *Sacromento Bee'den* James J. Brown'a; bilgeliği ve cömert yorumları için Eric Bjork'a; gerçeğe olan adanmışlığı ve tutkusu cesaret için zengin kaynak olan Sacramento'nun İlk Üniter Toplum papazı Dr. Ford Lewis'e;

Önemli yeni bilgilere ulaşmama yardımcı olduğu için Earlham Üniversitesi Profesörü Dr. Elton Trueblood'a; coşkulu ve cömert yardımlarından dolayı Santa Barbara'da Demokratik Enstitüleri'nde teolog Rahip James Pike'a; yıllarca eğitim ve teşvik sağlayan iki özel insan – "kişiler arası transaksiyonlar" terimini ilk kez onların eğitiminde duydum- Dr. Freida Fromm Reichmann ve Dr. Harry Stack Sullivan'a;

Ve son olarak hastalarıma; onların yaratıcı ve özgür düşünceleri bu kitabın çoğunun içeriğini oluşturdu. Onların talebiyle bu kitabı yazdım.

T.A.H.
Sacramento, California
Haziran 1968



Bölüm 1 - Freud, Penfield ve Berne

Kendimle çelişkiye düşüyorum. Genişim.
İçimde çokluklar barındırıyorum
–Walt Whitman

İnsan doğasının iki yönlü (dual) olduğu hakkında tarih boyunca süregelen bir görüş vardır. Bu çift yönlülük gerek mitoloji gerekse dinî ve felsefi yönden ikili / dual doğa olarak nitelendirilmiştir. İkili (dual) doğa çoğunlukla bir çelişki olarak görülmüştür: İyi ve kötü, aşağılık olan ve üstün olan, iç dünya ve dış dünya gibi. Somerset Maugham: "Öyle zamanlar olur ki karakterimin değişik parçalarına şaşkınlıkla bakarım. Bir sürü insandan oluşmuşum gibi gelir ve o anda olduğum kişinin önde olduğunu bir süre sonra da yerini bir başkasına bırakacağını bilirim. Ancak gerçek olan hangisidir? Hepsi mi, yoksa hiçbiri mi?" demektedir.

İnsanın, tarih boyunca iyiliğin peşinde olduğu ve iyiliğe ulaşmaya çalıştığı görülmektedir; ancak iyilik ve erdemin ne oldu-

ğu iyi bilinmelidir. Hz. Musa iyilik ve erdemin adalet anlamına geldiğini söyler. Platon bilgelik, Hz. İsa ise iyilik ve erdemi aşk ve sevgi olarak tanımlar.* Hepsi de nasıl anlaşılırsa anlaşılsın erdemin, insanın doğasında olduğunu ve erdem ile sürekli savaşan başka bir şey tarafından engellenip altının kazıldığını dile getirmişlerdir. Pekiyi, bu savaşan "şeyler" nelerdir?

Yirminci yüzyılın başında, Sigmund Freud sahneye çıktı. Freud'la birlikte bu gizem bilimsel araştırma alanında yeni bir yaklaşımla incelenmeye başlandı. Freud'un temel katkısı çatışan unsurların bilinçdışında olduğu teorisiydi. Bu unsurlara geçici isimler verdi: Süperego, İd'in (içgüdüsel dürtülerini) kısıtlayıcı, kontrol eden gücü olarak tanımladı; Ego ise aydınlatan, kişisel çıkarları koruyan bir hakem görevini üstlendi.

Bugün inşa ettiklerimizin teorik temelini atarken yaşadığı sancılı dönem ve öncü çabalarından dolayı Freud'a derin minnet borçluyuz. Bugün onun çalışmaları sayesinde ilerleyebiliyoruz. Yıllar boyunca onu takip eden akademisyen ve klinik alanda çalışanlar bu teoriyi düzenlediler, kuramı geliştirdiler ve sistemli ilaveler yaptılar. Yine de "içerideki kişileri" ele geçiremediler. Raflarda tozla kaplanan yüzlerce cilt kitap ve psikanalitik düşünürlerin eklediği yazılar bu "kişilere" ilişkin uygun yanıtları oluşturamadılar.

"Kim Korkar Virginia Woolf'tan" adlı filmin gösteriminden sonra lobideydim ve filmi seyredenlerin yorumlarını dinliyordum: "Bittim." , "Ben de sinemaya evden kaçmak için gelirdim.", "Böyle bir şeyi kim film yapmak ister ki!", "Anlamadım, anlamak için psikolog olmak gerekir." Sinemadan çıkan bu insanların büyük kısmının gerçekte neler olup bittiğini anlamadan çıktıkları izlenimini edindim. Bir mesaj olduğunun farkındaydılar; ama kendileri ile ilgili bir şey bulamadılar ya da kendi yaşamlarında

(*) Çeviri Editörünün Notu: Hz Muhammed: "Erdemin en büyüğü, seninle ilişkilerini kesene iyilik etmen, senden esirgeyene vermen, sana kötülük edeni bağışlayıp, dost elini uzatmandır. "

oynadıkları "Oyun ve oyunun verdiği eğlenceyi!" nasıl bitirebileceklerini anlamadılar.

Görev bilincine sahip insanlar olarak Freud'un psikanaliz formülasyonu gibi formülasyonlardan etkileniriz. "Zihinsel yaşamı, birbirlerini karşılıklı zorlayan ve denetleyen kuvvetlerin, birbirlerini karşılıklı olarak etkilemesine indirgeyen dinamik görüş." Bu tür tanımlar ve sayısız benzerleri görev bilincine sahip profesyonellere uygun gelebilir ve faydalı olabilir; ama acı çeken, yaralanmış, incinmiş insanlara ne kadar yararlı olabilir?

Edward Albee'nin oyununda, George ve Martha kızgın, gözüpek, tam hedefi vuran dört harfli keskin kelimeler kullanan kişilerdir. Bu eserde oyun özel anlamda kullanıldığı için oyunda sorulan soru şudur: Terapist olarak, George ve Martha'nın neden böyle davrandıkları ve birbirlerinin canını neden böyle acıttıkları hakkında bu kadar kesin ve hedefe yönelik ve onlar kadar sivri bir dille konuşabilir miyiz? Onları anladığımızı nasıl söyleyebiliriz ki; söylediklerimiz hem doğru hem de onlara yardımcı olsun?

"Türkçe konuş! Söylediklerinin bir kelimesini bile anlamıyorum" söylemi psikoloji alanında uzman olan kişilere sık yöneltilir. Ezoterik (psikanalize özgü karmaşık fikirler) ya da özel, gizemli terimler ile psikanalitik fikirleri daha da ezoterik terimler ile ifade edildiğinde, insanlara bulundukları karmaşık durumlarda bir şey ifade etmez ve onlara erişmez. Sıradan insanlar hazin, ağdalı ve yüzeysel bir şekilde kendini ifade eder. Konuşmalarını genelde "Eh, hep böyle olmuyor mu zaten!" şeklinde bir yorum yaparak ve başka türlü nasıl olacağını bilmediklerini söyleyerek bitirirler.

Bir anlamda, bugünün ilginç yabancılaşma unsurlarından birisi uzman olanlarla olmayanlar arasındaki iletişim mesafesidir. Uzay astronotlara aittir. İnsan davranışlarını anlamak psikiyatristlere ve psikologlara; kanun yapmak milletvekillerine aittir. Bir bebek sahibi olmak veya olmamak teologların alanıdır gibi uzmanlık alanlarına göre bazı yargılar, inançlar oluşmuştur: Uz-

man olanlarla olmayanlar arasındaki söylem farkı bireyler arasında iletişim sorunlarına yol açmaktadır.

Matematik alanındaki açmaz tüm ülkede ilköğretim okullarında uygulamaya konulan "yeni matematik" anlayışı ile aşılmaya çalışılmaktadır. Yeni matematik, yeni bir hesaplama biçimi ya da matematiksel fikirlerin farklı bir şekilde iletilmesi değildir. Soruları, sadece "ne" olarak yanıtlamaktan çok aynı zamanda "neden" diye cevap verecek bir sistemdir; böylece aya gitme heyecanı ya da bilgisayar kullanma keyfi sadece bilimle uğraşan insanlara özgü olmayıp öğrencilerin de anlayabileceği hale gelmektedir. Matematik bilimi yeni değildir; ama matematikten bahsetme biçimi yenilenmiştir. Eğer halen Babil, Maya, Mısır ya da Roma sayı sistemlerini kullanıyor olsaydık kendimizi sayıları anlamakta yetersiz gibi hissedebilirdik.

Matematiği yaratıcı kullanma arzusu sayısal kavramları yeni sistemler ile kullanma yollarını açtı. Bugünün yeni matematiği ile bu yaratıcı gelişimi de devam ettiriyor. Erken dönem sistemlerinin yaratıcılığını takdir ediyor ve saygı duyuyoruz; ancak eskiden yapılan bazen pek de etkin olmayan yaklaşımların bugünkü çalışmaların yollarını tıkamasına da izin vermiyoruz.

Benim Transaksiyonel Analiz'e bakış açım budur. Geçmişin psikanalitik teorisyenlerinin harcadıkları çabalara saygı duyuyorum. Bu kitapta yapmak istediğim eski fikirleri yeni bir yol ile göstermektir. Yeni fikirleri de açık bir şekilde ifade etmek; ama geçmiş çalışmaya muhalif olmak veya aşağılayıcı bir şekilde saldırmak değil de daha çok eski metotların pek de iyi bir şekilde çalışmadığını yadsınamaz bir şekilde ortaya koymaktır.

Bir zamanlar yaşlı bir çiftçi, taşra yollarından birinde çürümeye yüz tutmuş bir tırmığı onarmaya çalışırken, üniversiteli ağırbaşlı genç bir adam, çiftlikten çiftliğe dolaşıp telefonla toprağı korumak ve yeni çiftçilik tekniklerini anlatan bir kitabı satmak amacıyla yanına yaklaşmış. Terbiyeli ve nazik bir konuşmadan sonra genç adam çiftçiye bu yeni kitabı alıp almayacağını sormuş.

Yaşlı adam "Evlat," demiş, "bugüne dek öğrendiklerimin yarısı kadar bile çiftçilik yapamıyorum."

Bu kitabın amacı sadece yeni veri sunmak değil, aynı zamanda bugüne değin nasıl iyi yaşayacaklarını öğrenmiş insanların neden öğrendiklerinin yarısı kadar iyi yaşamadıkları sorusuna bir yanıt vermektir. İnsanlar, insan davranışı ile ilgili olarak uzmanların söylediklerini duymuş ve biliyor olabilirler ama bu bilgiler onlara biriktirdikleri duyguları, parçalanan evlilikleri ya da huysuz çocukları konusunda yardımcı olmaz. Akıl sormak için "Sevgili (Dear) Abby" yazarlar ya da kendilerinin yansımasını "önemsiz (Peanut)" karakterlerinden birinde bulurlar; ama eski sorunlara yeni cevaplar aradıklarında, kendilerine davranış dinamikleri konusunda yardımcı olacak derin ve basit bir şey bulamazlar. Gerçek ve yardımcı olacak bir bilgi var mıdır?

Sorularımıza aradığımız yanıtlarda bir sıkıntı vardı: İnsan beyninin, anıları hafızada nasıl biriktirdiği ve hafızanın geçmişe nasıl egemen olduğu ya da bu anılarla ilgili hazineyi nasıl hatırlayabildiğine ilişkin bilgi çok azdı.

Beyin cerrahı elinde sondası ile araştırma yapıyor

Her hipotezin, doğrulanabilmesi için, gözlenebilen kanıta dayanması gerekir. Beyindeki bilişsel işlevlerin* nasıl çalıştığına ilişkin ilgili bilgiye yakın zamanlarda ulaşabildik.

Hafızadaki bilgiyi oluştururken beyindeki milyarlarca hücreden hangileri, nasıl çalışıyor? Hafızanın ne kadarı muhafaza ediliyor? Hafızada bilgi kaybolabilir mi? Hafıza genel midir, yoksa özel mi? Neden bazı anılar diğerlerine nazaran daha rahat hatırlanır?

Bu alanda önemli isimlerden biri olan nöroşirurji uzmanı Dr.Wilder Penfield'dir. Dr. Penfield, Montreal'deki McGill Üniversitesinde 1951 yılında bu sorulara bir yanıt bulmak için teorik

(*) Çevirenin Notu: Bilişsel işlevler (cognition) : Algılama, kavrama, tanıma, anımsama, bilme yetilerinin tümü.

saptamalar ve düzeltmeler yapmaya başlamıştır*. Fokal epilepsi hastalarına beyin ameliyatı yaparken, Penfield bir dizi deney yapmıştır. Hastanın beynindeki temporal kortekse galvanik sonda vasıtası ile zayıf bir elektrik akımı vermiştir. Yıllar boyunca bu uyaranlara gelen tepkileri gözlemleyip kaydetmiştir. Lokal anestezi altında olan hastalar serebral kortekste yapılan bu araştırma sırasında bilinçliydiler ve Penfield ile konuşabiliyorlardı. Bu deneyler sırasında sinir cerrahı şaşırtıcı şeyler duyuyordu.

(Bu kitap Transaksiyonel Analiz'e giriş kitabıdır. Bir bilimsel araştırma raporu ya da teknik tez değildir. Bu nedenle Penfield'in araştırmasından alınan bilgiler- ki bu kitaptaki "tek teknik malzemedir"- ilk bölümde ele alınacaktır. Bu teknik malzemenin, izleyen bölümlerin bilimsel bazını oluşturduğuna inanıyorum. Kanıtlar, bilinçli farkındalık sırasında olan biten her şeyin detayları ile kaydedildiğini, şimdi ve burada "tekrardan oynatılma" kapasitesi olduğunu göstermektedir. Verilecek bilgiler Penfield'in bulgularının çıkarımlarının değerini göstermek açısından tek bir okuma olarak değil de genel olarak değerlendirilebilir. Penfield uyarıcı elektrotun açıkça hastanın belleğinden derilmiş hatıraları zorlayabileceğini bulmuştur. Penfield "Meydana gelen fiziksel deneyim elektrot çekildiğinde bitmekte ve elektrot yeniden uygulandığında tekrarlanmaktadır" demiştir. Şu örnekleri vermektedir:

> İlk vaka S.B.'nin vakasıdır. Sağ temporal lobun ilk kıvrımının 19'uncu noktasına uyarı verildiğinde S. B. şöyle söylemektedir: "Bir piyano var ve birisi onu çalıyor. Biliyor musunuz o şarkıyı duyabiliyorum? Herhangi bir uyarı yapılmadan aynı nokta tekrar uyarıldığında: 'Birisi bir başkası ile konuşuyor.'" demiştir ve "Bir isim söyledi ama ben ismi anlayamadım, san-

(*) W.Penfield,"Memory Mechanisms" *A.M.A Archives of Neurology and Psychiatry* 67 (1952):178-198, with discussion by L. S. Kubie et al. Quatations from Penfield and Kubie later in this chapter are from the same source.

ki rüya gibiydi."... Aynı nokta üçüncü kez haber verilmeden uyarıldığında, S. B. kendiliğinden, "Evet, *Oh Marie, Oh Marie!* Birisi bu şarkıyı söylüyor" demiş, dördüncü kez aynı nokta uyarıldığında da aynı şarkıyı duymuştur ve bu şarkının bir radyo programının tematik şarkısı olduğunu anlatmıştır.

16'ncı nokta uyarıldığında ise elektrot bağlı iken "Bir şey, bir anımı geri getirdi. Seven-Up şişeleme şirketini... Harrison fırınını görebiliyorum"... Elektrotu yerleştirmeden kendisini uyaracağımızı söylediğimizde: "Hiçbir şey olmuyor" diye cevap vermiştir.

Bir başka vaka olan D. F.'nin vakasında Sylvius yarığının içinde sağ temporal lobda üst yüzeye yakın bir nokta uyarıldığında, hasta sanki orkestra tarafından çalınan özel bir popüler şarkıyı duyduğunu söyledi. Elektrot bağlı olduğu süre boyunca besteyi ve nakarat bölümünü anımsamış ve sözlerini duyduğu şarkıya mırıldanarak eşlik etmiştir.

Hasta, L.G. daha önce meydana gelen bir deneyimini aktarmıştı. Bir başka temporal lob noktasına uyarı yapıldığında, memleketindeki evinin yakınında bir yolda yürüyen bir köpek ve bir adamı gördüğünü söylemiştir. Bir başka kadının temporal lobuna ilk uyarı verildiğinde; kadın, tanımlayamadığı bir ses duymuştur. Elektrot yeniden uyarıldığında, bir sesin net olarak "Jimmie, Jimmie" diye seslendiğini duymuştur. Jimmie yeni evlendiği genç kocasının lakabıydı.

Penfield'in önemli çıkarımlarından biri elektrotun tek bir hatırayı anımsattığı, bir genellemeyi ya da bir anılar karışımını anımsatmadığıdır.

Çıkarımlarından biri de elektrota verilen tepkinin istem dışı olmasıdır:

Sondanın zorlayıcı etkisi ile tanıdık bir yaşantı hastanın bilincinde dikkatini yöneltmek istese de istemese de belirmektedir. Herhangi bir anda duyduğu bir şarkı zihninden geçmektedir:

Hasta kendini tıpkı orijinal durumda yaşandığı gibi gelişen ve devam eden özel bir durumun bir parçası olarak bulmaktadır. Bu durum hastaya kendisinin hem aktör hem de seyirci olduğu, tanıdık bir piyesin bir sahnesinde olmak gibi gelmektedir.

En dikkat çekici keşif belki de sadece geçmiş olayların detayları ile kaydedilmesi değil aynı zamanda bu olaylar ile ilgili hissedilen duyguların da kayıt edilmesidir. Bir olay ve bu olaydan dolayı hissedilen duygu ayrılmaz bir şekilde beyinde birbirlerine kenetli bir halde bulunmaktadır ve biri, diğeri olmadan anımsanamamaktadır. Penfield'in raporuna göre:

> Özne orijinal durumun kendisinde ürettiği duyguyu yeniden hissetmektedir ve ilk deneyim sırasında yaptığı yanlış ya da doğru yorumun farkındadır. Hatırlanan şey geçmiş olay ya da sahnelerin tam bir fotografik ya da fonografik olarak yeniden oluşturulması değildir. Hastanın gördüğü, işittiği, hissettiği ve anladığı şeyin yeniden oluşturulmasıdır.

Anılar Penfield'in sondası ile yapay olarak hatırlandığı gibi, günlük yaşamda herhangi bir uyaran aracılığı ile de hatırlanır. Her iki durumda da hatırlanan anılar, daha uygun bir tanımlama ile anımsanmaktan çok *yeniden yaşanır.* Bir uyarana tepki vermek için insan bir anlığına geçmişe gider. *Oradayım!* Bu gerçek saniyenin binde biri gibi sürebileceği gibi bazen de günlerce sürebilir. Bu deneyimin sonrasında insan bilinçli olarak orada olduğunu *hatırlayabilir.* İstem dışı anımsamada düzen şöyledir:

(1) Yeniden yaşamak (spontane, istem dışı duygular)

(2) Anımsamak (Geçmiş olay hakkında bilinçli ve istemli olarak düşünmek ve böylece rahatlamak.) Nelerden bu şekilde kurtulup rahatladığımız hatırlamayız bile!

Aşağıda örnek olarak sunulan iki hastanın raporları da bugünün uyaranlarının geçmişte yaşanan duyguları nasıl uyandırdığını göstermektedir.

Kırk yaşında bir kadın yolda bir sabah yürürken bir müzik dükkanının önünden geçmektedir. Duyduğu parça ona dayanılmaz bir melankoli duygusu hissettirmiştir. Anlayamadığı bir hüzün duygusunun pençesindedir ve bu duygu "taşıyamayacağı" kadar ağırdır. Neden bu şarkının onda hüzünlü duygulara neden olduğuna ilişkin olarak bilinçli düşünceleri ile bir açıklama bulamamıştır. Duygusunu bana tarif ettiğinde, ona bu müziğin daha önceki yaşamından kendisine bir şey anımsatıp, anımsatmadığını sordum. Bana hüzün ve şarkı arasında bir bağlantı kuramadığını söyledi. Daha sonra (hafta içinde) bana telefon etti. Şarkıyı defalarca mırıldanmış ve sonunda bir şimşek çakışı gibi belleğine gelen bir anısını hatırlamıştı: Hasta, annesini piyanonun başında otururken görmüş ve annesi bu şarkıyı çalıyormuş. Annesi beş yaşındayken ölmüştü. Teyzesi, anne rolünü üstlenip çocuğun şefkat gereksinimini karşılamaya çalışsa da, annesinin ölümü çocukken onda uzun süren bir depresyona neden olmuştu.

O gün müzik dükkanın önünden geçene kadar hasta bu şarkıyı duymamıştı. Ona, bu erken anının geri gelmesinin, depresyonun geçmesini sağlayıp sağlamadığını sordum. Duygularının doğasının değiştiğini söyledi: Annesinin ölümünü düşünmek hâlâ melankolik bir duygu uyandırmakla beraber o zaman hissettiği bunaltıcı umutsuzluğu hissettirmiyordu. "İlk andaki, duyguyu *yeniden yaşamak!*", şimdi bilinçli olarak o duyguyu tekrar anımsıyordu. O şekilde hissetmenin nasıl olduğunu da anımsamıştı. İlk anı, annesinin ölümünün ona hissettirdiği duygunun kaydı ile aynıydı. O anda beş yaşındaydı.

İyi duygular da aynı yolla hatırlanabilir. Bir kokunun, bir sesin ya da göze ilişen bir şeyin nasıl da neşe kaynağı olabileceğinin hepimiz farkındayızdır. Bazen o kadar kısacık bir andır ki bu, fark edilemeden geçip gidebilir. Üzerinde düşünmezsek o kokuyu, sesi ya da görüntüyü nerede deneyimlediğimizi hatırlayamayabiliriz. Ama *duygu* gerçektir.

Bir başka hasta şu olayı anlattı:

Sacremento Capitol Park boyunca L sokağında yürümektedir. Burnuna kireç ve sülfür kokusu gelmektedir. Bu koku ağaçlar için kullanılan bir spreyde bulunmaktadır ve genellikle çürük kokusu olarak tanımlanmakla beraber hasta kendini şahane, tasasız, neşe dolu hissetmektedir. Duygu olumlu/ iyi bir duygu olduğu için orijinal durumu bulması daha kolaydır. Bu sprey, babasının ilkbaharın ilk günlerinde elma bahçesinde kullandığı spreydir. O zamanlar, küçük bir çocuk olan hasta için bu koku ilkbaharın gelmesi, ağaçların "yeşillenmesi" ve uzun bir kışın sonunda, dışarılarda özgürce dolaşmak, oynamak, eğlenmekle eşdeğerdedir. İlk hastanın durumunda olduğu gibi, bu hastada da orijinal duygunun patlaması ile bilinçli hatırlama arasında hafif bir fark vardır. İlk anda hissettiği geçmişin o şahane istem dışı duygusunu tam olarak yakalayamamıştır. Bilinçli hatırlamada duygunun kendisi yerine *o duygunun duygusunu* hissetmiştir.

Bu olaylar Penfield'in bir başka çıkarımını örneklemektedir: Öznenin anımsama kapasitesini kaybetmesine rağmen hatıra kaydı bozulmamış olarak kalmaktadır.

Temporal korteksten hatırlanan anı, orijinal deneyimin detaylı niteliğini kayıt altında tutmaktadır. Hastanın bilincine geldiği anda deneyim şimdi de imiş gibidir. Olasılıkla karşı konulmaz bir şekilde kendini öznenin dikkatine sunmaya çalışmaktadır. Bu durum geçtikten sonra, geçmişe ait canlı bir anı olarak tanımlanır.

Bu bulgulardan hareket ederek beynin aslına son derece sadık bir kayıt tutucu olduğunu, doğum anından hatta doğum öncesinden bile her deneyimi nasıl olduysa o şekilde kayda aldığı sonucunu çıkarabiliriz. (Beyindeki bilgi depolama süreci şüphesiz ki kimyasal bir süreçtir. Veri kodlama ve indirgemesini içermekte olup henüz tam olarak anlaşılmamıştır. Belki fazla basitleştirmek olacak ama teyp

kaydı analojisi hatıra sürecini açıklamak için faydalıdır. Burada önemli olan nokta kayıt nasıl yapılırsa yapılsın, kaydın yeniden oynatılması aslına son derece sadıktır.)

Bir insan, ne zaman herhangi bir şeye bilinçli bir dikkat yöneltirse -demektedir Penfield-, *beynin her iki yarımküresinin temporal korteksine aynı anda o şeyin kaydını yapmaktadır.*

Bu kayıtlar düzenli, sıralı ve süreklidir.

Elektrot hafıza korteksine uygulandığı zaman bir resim üretebilir. Ama resim genellikle statik/durağan bir resim değildir, değişir. İlk görüldüğü zaman olduğu gibi ya da özne o konu ile ilgili görüşünü değiştirdiği için. İlk gözlemlenen olaylardan sonraki dakikalar belki de saniyelerin içinde... Kortikal uyaran tarafından uyandırılan/üretilen şarkı bir cümleden diğerine, dizelerden koroya yavaşça gelişir.

Penfield daha sonra hatırlanan anılardaki devamlılığın bağlantısının *zaman* olduğu sonucuna varır. Orijinal örüntü zaman sırasına göre birikmiştir.

Zaman sıralaması zinciri, hatırlanan anıları birbirine bağlıyor gibi görünmektedir. Ayrıca, merkezi sinir sistemini sürekli bombardıman altında bırakan tüm duyusal dürtülerin değil, kişinin dikkat ettiği duyusal unsurların kaydedildiği görülmektedir.

Karmaşık anı zincirlerinin anımsanması bize, hatırladığımız her anının ayrı bir sinir hücresi patikası olmasının mantıklı olduğunu göstermektedir.

Anlamamızı kolaylaştıran bir şey de, geçmişin bizim bugünümüzü nasıl etkilediğini, bugünün deneyiminin yorumu için temporal korteksin açıkça kullanılmakta olduğu gözlemidir.

Yanılsamalar... temporal korteksin uyarılması ile meydana gelebilirler... ve karmaşa deneyimi yargılarken oluşur- deneyimin tanıdık ya da garip ya da absürt olduğu yargısı; mesafelerin ve ebatların tahrip olması ve hatta durumun kendisinin dehşet vermesi ile yanılsamalar oluşabilir.

Bunlar algı yanılsamalarıdır ve yakından *bakınca yeni deneyim sanki benzer bir eski deneyimin yanına kaydedilmiş gibi olur. Farklılıklar ve benzerlikleri algılamak böylece mümkün olur.* Örneğin, bir zaman sonra insan için eski bir arkadaşın tam detaylı bir anısını zihninde canlandırmak zor olabilir. Bu arkadaşa beklenmedik bir şekilde rastlayınca zamanın getirdiği değişiklik bir anda algılanabilir. Net bir şekilde yüzündeki yeni kırışıklıkları, saçındaki değişikliği, kamburluğunu fark ederiz (italik olarak yazılmış yazılar bana ait).

Penfield sonuca varır:

Bugünün deneyimlerinin detayları; sanki bir kütüphanede birçok cilt kitap gibi saklayan kortikal düzenlerin varlığının gösterilmesi gibi zihnin fizyolojisi yolunda atılacak adımlardan biridir. Düzenlerin doğası, oluşumunun mekanizması, daha sonraki kullanımının mekanizması ve bilincin bu temel tabakasının bütünleştirici süreçleri, bunlar bir gün fizyolojik formüller haline gelecektir.

Baltimore'dan Dr. Lawrence S. Kubie, ülkenin önde gelen psikiyatristlerinden olup, Penfield'in yayımladığı bildiriyi tartışanlar arasındadır. Sunumun sonunda şunları söylemiştir:

Doktor Penfield'in sunumunu tartışma olanağı bulduğum için derinden minnet duymaktayım... Bildiri benim hayal gücüme inanılmaz bir katkı yapmıştır. Son iki haftadır bu bildiriden dolayı heyecan içindeyim; bir yandan bir yapbozun parçalarının yerine oturduğunu gördüğüm için, diğer yandan geçtiğimiz yıllarda yaptığım araştırmalara ışık tutan bir resim

ortaya çıkarıldığı için Dr. Penfield'in deneysel çalışması sayesinde psikanaliz ve nörocerrahinin bu gecikmiş buluşmasında Harvey Cushing ve Sigmund Freud'un el sıkışan gölgelerini görür gibi oluyorum.

Özetle diyebiliriz ki:

1. Beyin, aslına çok büyük sadakatle çalışan bir teyp kaydıdır.
2. Geçmiş deneyimlere eşlik eden duygular, bu deneyimlerin ayrılmaz bir parçası olarak kayıt altındadırlar.
3. İnsanlar aynı anda iki durumda olabilirler. Hasta ameliyat masasında Penfield ile konuşuyor olduğunu biliyordu; aynı zamanda "Seven-up Şişeleme Şirketini ve Harrison Fırınını" gördüğünü de biliyordu. Aynı anda deneyimin *içinde ve dışında olup, ikili* olduğunu, gözlediğinin farkındaydı.
4. Kayda alınmış bu deneyimler ve onlara eşlik eden duygular bugün tekrar oynatılmaya elverişlidir. Hem de yaşandıkları andaki canlılıkta ve bugünün transaksiyonlarının doğasını niteleyen birçok veriyi içerir biçimde... Bu deneyimler yalnızca hatırlanmaz, yeniden yaşanır da. *Nasıl hissettiğimi sadece hatırlamıyorum. Şu an da aynı şekilde hissediyorum.*

Penfield' in deneyleri, genellikle psikolojik terminoloji ile düşünülen hafızanın, aynı zamanda biyolojik olarak da işlediğini göstermektedir. Yılların eskitemediği zihin ve beden ilişkisi sorusunun yanıtını vermeye henüz hazır değiliz. Buna karşın RNA molekülünde kalıtımın nasıl programlandığını gösteren genetik araştırmaların hızlı gelişimine atıfta bulunabiliriz. İsveç'ten Dr. Holgar Hyden aşağıdaki görüşleri yansıtır:*

(*) H. Hyden, ® The bio chemical Aspects of Brain Activity" in S. M. Farber and R.Wilson, eds.,*Control of the mind* (New York: McGraw- Hill, 1961), s.33

Geçmişi bilince getirme kapasitesinde biyolojik mekanizmalar önemlidir. Biyolojik mekanizmalar da soyaçekimle gelen özelliklerin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda özellikle, hafıza ile ilgili olası durumları anlayabilmek için RNA moleküllerinin işlevleri incelenmektedir.

Bu biyolojik çalışmalarda elde edilen gözlenebilir kanıtlar insan davranışında gözlenebilen kanıtları desteklemekte ve açıklamaya yardımcı olmaktadır. Davranışların oluşumu bilimsel olarak nasıl açıklanabilir?

Temel Bilimsel Bir Birim: Transaksiyon

Psikoterapötik bilimlerin, bilimsel olmadığına dair eleştirilerin en önemlilerinden biri, bu bilimlerle ilgili üzerinde çalışılabilecek ve gözlemlenen temel bir birim olmadığı yönündedir. Daha önce fizik ve tıp alanında da benzer bir durum vardı. Fizikte moleküler teorinin bulunmasından sonra ve tıpta bakterinin bulunmasından sonra bu tür zorluklar ortadan kalkmıştır.

Benzer şekilde Eric Berne, Transaksiyonel Analiz'i yaratan kişi olarak bu temel bilimsel birimi yalıtmış ve tanımlamıştır:

> Sosyal ilişkinin birimi transaksiyon adını alır. İki veya daha fazla kişi birbirleri ile karşılaşırsa... er ya da geç içlerinden biri konuşacak ya da diğerinin/diğerlerinin mevcudiyetine dair bir tanıma belirtisi gösterecektir. Buna *transaksiyonel uyaran* diyoruz. Diğer kişi o zaman uyaran ile bir şekilde ilişkisi olan bir şey söyleyecek veya bir şey yapacaktır ki buna da *transaksiyonel yanıt* diyoruz.*

(*) E.Berne, Games People Play (New York:Grove Press,1964), p:29 &T.Leary, adres, DewittStateHoşpital, Auburn, California, Feb. 23 1960. Leary'den bölümdeki daha sonraki alıntılar aynı adrestendir.

Transaksiyonel Analiz bu bir tek transaksiyonu inceleme metodudur. İçinde "Senin için bir şey yapıyorum ve sen de bana bunun karşılığında bir şey yapıyorsun" u içeren ve çoklu doğası olan bireyin, hangi parçasının "geleceğini" belirleyen transaksiyondur. Bir sonraki bölümde, "Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk" da, çoklu doğa dediğimiz bu üç bölümü tanımlayıp, betimleyeceğiz.

Transaksiyonel Analiz aynı zamanda bu transaksiyonları kelime olarak inceleyerek derlenen bilgileri sistematik hale koyan bir metottur: Kelimeler, kullanan kişiler açısından tanım olarak aynı anlama gelmektedir. Bu dil, açıkçası sistemin en önemli gelişimlerinden biridir. "Kelimelerin anlamında" ve "neyin inceleneceğinde" anlaşmak insanların yaptıklarını nasıl yaptıklarını ortaya çıkaran ve "gizeminin kapı kilidini" açan iki anahtardır. Bu küçümsenmeyecek bir başarıdır.

1960 Şubatında Dr. Timothy Leary'nin gün boyu süren bir tezini dinleme olanağı buldum. Dr. Leary o dönemde Harvard Üniversitesi Sosyal İlişkiler Bölümüne yeni katılmıştı. Benim Profesyonel Eğitim bölümünün müdürü olduğum Auburn, California'da DeWitt Devlet Hastanesi ekibine konuşma yapmaktaydı. Psikodelik (halüsinasyon) deneyimin peşinde koşarken ilaç kullanımındaki ısrarı (şu anda) tartışmalar yaratsa da Leary'nin bazı yorumlarının, sorunu, önemli ölçüde açıklayabileceğini ve kendisinin "ardı ardına gelen düş kırıklığının zigzag seyri" olarak tanımladığı şeyi daha berrak hale getireceğini düşünmekteyim. Dr. Leary bir psikoterapist olarak en büyük hayal kırıklıklarından birinin dili ve insan davranışı hakkındaki gözlemleri standardize etmenin bir yolunu bulamamak olduğunu belirtmiştir:

> Burada sizinle psikoloji alanındaki bir bilim insanı olarak duraklamamın tarihsel geçmişini paylaşmak istiyorum. Geriye dönüp baktığımda cahilliğimin üç dönemi olduğunu görüyorum:
>
> Birincisi ve en mutlusu olarak nitelendirilebilecek olanına, masum cahillik diyebiliriz; o dönemlerde insan doğasının

bazı esrarlı yönleri olduğu, kanunlar ve düzenler olduğu, bazı sebep-sonuç ilişkileri olduğu ve çalışıp araştırarak, deneyim yaşayarak, okuyarak bu sırları paylaşabileceğime ve bir gün bu düzenleri uygulayarak diğer insanlara yardım edebileceğime dair bir kavrama sahiptim.

İkinci cahillik dönemime ise cahilliği görmezden gelme yanılsaması adını verebiliriz; can sıkan bir keşif yaptım: Sırrın ne olduğunu bilmediğimi fark ettiğim bir anda insanların bana sırrı bildiğimi düşünerek baktıklarını ya da onlardan daha yakın olduğumu düşündüklerini fark ettim... Üzerinde çalıştığım deneylerden hiçbiri ya da etkinliklerim bana bu sırrın ne olduğunu açıklamadı ama ben her zaman "Yeteri kadar vaka yok" ya da "Metodolojiyi iyileştirmeliyiz" diyebilirdim ve her zaman aşina olduğunuz başka demeçler verebilirdim. İnsan acı veren keşfi öteleyebilir ama rahatsızlık veren gerçek en sonunda ortaya çıkar- birçok insan size baksa ve sizi dinlese bile, hastalarınız ve öğrencileriniz ve siz, PTA toplantılarına katılsanız, bu toplantılarda size "sır"ın açıklaması yapılsa bile, siz yine de neden bahsettiğinizi bilmediğinizi düşünebilirsiniz.

Cesaret edemedikleri şüphelerinin bu pek de sık rastlanmayan açıklayıcı itirafından sonra, Leary uzun uzun kendisi ve ekibinin yaptığı testler, kataloglama ve sistemleme konusundaki değişik araştırmaları anlattı. Tüm bu çaba içinde ortak dilin olmaması ve gözleme uygun ortak birim olmaması problemleri ile karşılaşmıştı:

Sayabileceğimiz hangi tür doğal olayları sürekli ve belli bir formda elde edebiliriz? Ben, doğal olmayan davranışları incelemek yerine, her doğal transaksiyonunun analizi için standart dil geliştirme deneyimleme olasılığı üzerinde çalıştım... Kullandığımız tüm şiirsel kavramlar, müzik notaları ve söz dizinleri arasında "ilerleme" "yardım" "gelişme" kelimeleri en göze çarpanlarıydı. Kendimiz ve öteki hakkında bildiğimiz

çok az bilgi ile hareket ediyoruz. Psikolojide yeni değişkenler hakkında yeni bir teorim yok, yeni kelimeler ya da yeni dil hakkında da. Denediğim sadece insanların yaptıkları şeyler ve çıkardıkları sesler hakkında onlara geri bildirim vermek için yeni yollar bulmak. Şu anda benim için en heyecanlı şey aynı anda karşılıklı etkileşim halinde olan insanlar arasındaki farklılıklar. Öncelikle aklınıza şu soru gelebilir: "Nasıl yani?" ...

Leary insan davranışındaki dil standardizasyonun yokluğundan üzüntü duymaktadır, borsa simsarları, otomobil satıcıları ve beyzbol oyuncularının bile daha iyi bir iletişim içinde olduklarını belirtmektedir:

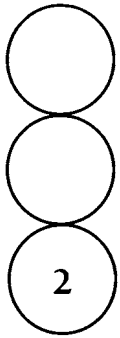
Otomobil satıcılarının bile ellerindeki küçük mavi kitapları vardır ve ortak dili kullanma konusunda davranış bilimleri uzmanlardan daha başarılıdırlar. Sporda, her beyzbol oyuncusun, doğal davranış göstergeleri ile ilgili kayıtları tutulmaktadır -koşu-vuruş-içerde ya da kazan-koş-averaj şeklinde-. Beyzbolu anlamak ya da öngörüde bulunmak için ya da sağ elini kullanan bir beyzbol oyuncusu almak için bir müdafaa oyuncusunu satacaksanız, elinizde bol miktarda davranışsal gösterge vardır. Burada şiirsel dil kullanılmaz "Uçan bir topun ardından geyik gibi koşar" ya da "Obsesif bir saha oyuncusudur" demezler. Davranışları kullanırlar.

Sırrı keşfetmek için bir mitin peşinden koşturup durdum. Büyümek ve akıllı bir terapist olmak ve doğru teşhisler koyan biri olmak istiyordum. Umutlarımın nedeni; kanunların, düzenlerin, sırların, uygulanabilir tekniklerin olduğu, yapılacak çalışma ve araştırmalarla bu sırların aydınlatılacağına ilişkin varsayımlarımın olmasıydı.

Transaksiyonel Analiz bu kuralların bir kısmını bulduğunu iddia etmektedir. Leary'nin bu denli gereksinim duyduğu yeni

bir psikoloji dili bulduğumuzu ve insan davranışının sırrına bugüne dek olunandan daha yakın olduğumuzu savunuyoruz.

Bu bölümde sizlere gruplarımdaki çok miktarda insana, Transaksiyonel Analiz'i davranış ve duyguların temelini anlamak için entelektüel bir araç olarak kullanmanın yardımcı olduğunu kanıtlayan bazı temel bilgileri sunacağım. Çoğunlukla bir aracın nasıl geliştirildiğini ve farklılığını bildiğimiz zaman aracı daha iyi kullanırız ve bu araç bizim için daha fazla anlam ifade eder. Bu teori, başka bir teori mi? Veriler otantik veriden mi devşirildi? Berne'nin Games People Play kitabı neden çok sattı? Geçici bir heves mi, bir moda mı? Yoksa insanlara, geçmişlerini bugün oynadıkları oyunlarda bulmaları gibi kendileri hakkında kolaylıkla anlaşılan otantik fikirler sunulduğu için mi? Bir sonraki bölümdeki bu aracı Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk'un tanımlarından başlayarak tanıtmaya başlayacağız. Bu üç kelime alışılmış kullanımlarından farklı ve anlaşılabilir anlamları olduğundan kitap boyunca büyük harfler ile yazılacaktır. Bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi Ebeveyn anne ve baba ile aynı şey değildir, Yetişkin erişkin insandan farklıdır, Çocuk ise küçük bir insan ile aynı değildir.



Bölüm 2 - Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk

Gerçeğe olan tutku, tartışılmaz otoritenin yanıtları ile susturulur.
–Paul Tillich

Transaksiyonel Analiz Kuramı'nın ilk olarak ortaya çıktığı zamanlarda Berne, insanları dinlerken ve onlara bakarken, gözlerinin önünde insanların değiştiklerini gözlemlemiştir. Bu tümden bir değişimdir. Kelime dağarcığı, yüz ifadeleri, el hareketleri, duruş ve bedensel işlevler eşzamanlı değişmektedir. Bu değişimler sonucunda yüz kızarmakta, kalp hızlı çarpmakta ya da nefes alımı hızlanmaktadır.

Bu tür ani değişimleri her insanda gözleyebiliriz: Oyuncağını çalıştıramayan küçük oğlanın gözyaşlarına boğulmasında, telefonun en sonunda çalması ile gamlı yüzü bir anda coşku ile dolan ergen kızda, iş yaşamında aldığı bir başarısızlık haberi sonucunda yüzü sararan ve titremeye başlayan iş adamında, oğlu ile anlaşamayınca yüzü taşlaşan babada... Bu değişimi yaşayan insanlar kemik ve kas yapısı, deri ve giysiler anlamında aynı kişilerdir.

Peki içeride değişen nedir? Değişim nereden başlayıp, nereye kadar gitmektedir?

Transaksiyonel Analiz'in ilk dönemlerinde, Berne'yi büyüleyen işte bu sorudur. Berne'den terapi alan otuz beş yaşındaki bir avukat "Gerçekte bir avukat değilim, küçük bir çocuğum" demiştir. Psikiyatristin ofisinin dışında aslında başarılı bir avukattır ama terapide kendini bir çocuk gibi hissetmekte ve çocuk gibi davranmaktadır. Berne ve hastası beraberce bu iki gerçek kişinin var olması veya var olma durumu ve ortaya çıkması ile ilgilenmişler ve onlardan "Yetişkin" ve "Çocuk" olarak bahsetmeye başlamışlardır. Tedavi bu ikisini ayırt etmek üzerine odaklanmıştır. Daha sonra "Yetişkin" ve "Çocuk"tan farklı bir başka durum ortaya çıkmıştır. Bu "Ebeveyn"dir ve hastanın küçük bir çocukken kendi ebeveynlerinde gördüğü ve duyduğu davranışların yeniden oluşturulması ile teşhis edilmektedir.

Bir durumdan diğerine değişim gösteren tavır, görünüm, kelimeler ve jestlerde belirgindir. Otuz dört yaşında bir kadın bana uykusuzluk sorunu ile, sürekli "Çocuklarıma ne yapıyorum?" endişesi ile ve tırmanan sinirlilik sorunları ile başvurdu. İlk görüşmede birdenbire ağlamaya başladı ve "bana tıpkı üç yaşındaymışım gibi hissettiriyorsunuz" dedi. Sesi ve davranışı küçük bir çocuk gibiydi. Ona "Çocuk gibi hissetmenize ne sebep oldu?" diye sordum. "Bilmiyorum" diye cevap verdi ve "Kendimi birden aciz hissettim!" diye ilave etti. "Tamam" dedim, "Çocuklar ve aile hakkında konuşalım. Belki sizin içinizde, aciz olmak ve umutsuzluk duygularını uyandıran bir şeyler keşfedebiliriz." Görüşmenin bir başka anında sesi ve davranışı aniden yine değişti. Eleştirel ve dogmatik oldu: "Ne de olsa ebeveynlerin de hakları var. Çocukların yerlerinin neresi olduğunun gösterilmesine ihtiyaçları var". Bu görüşme sırasında bu anne üç değişik ve belirgin kişiliğe büründü: Duyguların hâkim olduğu küçük bir çocuk, kendini haklı/üstün gören ebeveyn ve bir de üç çocuk annesi yetişkin mantıklı bir kadın.

Sürekli yapılan gözlem sonucunda bu üç durumun tüm insanlarda var olduğu varsayımını destekledi. Sanki her insanda, üç yaşında olduğu zamanki küçük insanın aynısı vardı.

Kişi içinde kendi anne-babasını/ebeveynlerini de barındırıyordu. Bunlar, hayatın ilk beş yılında yaşanan en anlamlı içsel ve dışsal olayların beyindeki kayıtlarıdır. Bu ikisinden farklı olarak üçüncü bir durum daha vardır. İlk ikisi Ebeveyn ve Çocuk, üçüncüsü ise Yetişkin adını alır (Şekil 1'e bakınız.).

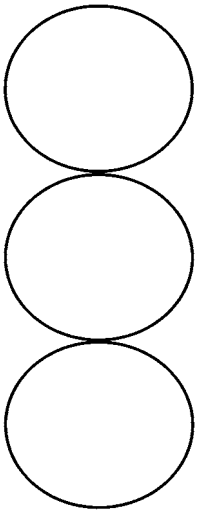
Bu varoluş halleri rol değil, psikolojik gerçek(likler)dir. Berne'nin "Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk kavramları; Süperego, Ego ve İd gibi kavramlar değildir... fenomenolojik gerçeklerdir.* Durum geçmişteki olayların kaydedilmiş verisinin yeniden oynatılması ile üretilir, gerçek insanları, gerçek zamanı, gerçek mekanları, gerçek kararları ve gerçek duyguları içererek...

Ebeveyn

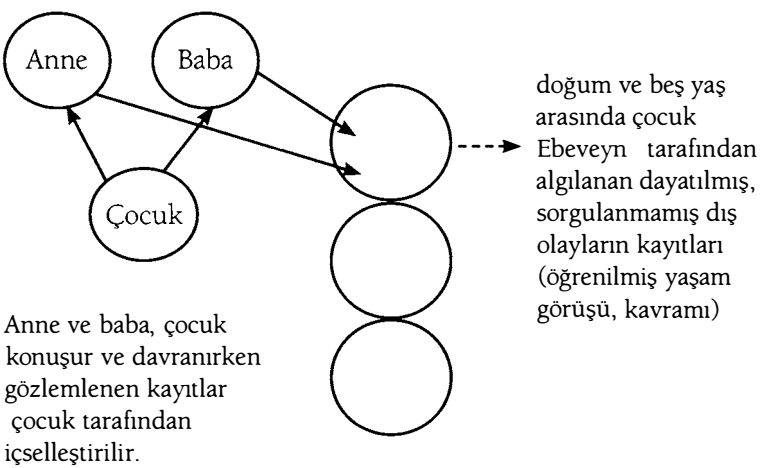
Ebeveyn; insanın kabaca ilk beş yılı olarak kabul ettiğimiz erken yaşlarında, sorgulanmadan kabul edilen, dayatılmış dış olayların beyindeki kayıtlarının muazzam bir koleksiyonudur.

İnsanın sosyal doğumundan önce, toplumun talebi doğrultusunda evi terk edip okula gitmeden önceki dönemidir (Şekil 2'ye bakınız.). Ebeveyn adı, en anlamlı kayıtların insanın gerçek ebeveynlerini veya ebeveyn vekillerini model alarak bu bildirileri onlardan edindiği düşünülürse bu veriler için en betimleyici isimdir. Çocuk'un ebeveyninin, yaptığı ve söylediği her şey çocuk tarafından kaydedilir. Herkesin yaşamlarının ilk beş yılından dış uyaranlardan aldığı bir Ebeveyn'i olmuştur. Her insan için Ebeveyn özeldir ve kişiye özgü bu erken yaşantıların hepsi, Ebeveyn'deki veri olarak içselleştirilir ve düzenlenip kurgulanmadan/yorumlanmadan doğrudan "kaydedilir".

(*) E.Berne, Transactional Analysis in Psychotherapy (New York:Grove Press,1961) s.24.



Şekil 1. Kişilik



Şekil 2. Ebeveyn

Ebeveyn'deki veri doğrudan doğruya düzenleme yapılmaksızın alınır ve kaydedilir. Küçük çocuğun durumu, bağımlılığı ve kelimeler ile anlam yaratabilme becerisinden yoksun oluşu çocuk için, düzeltme yapmak, açıklamak veya değişiklik yapmayı olanaksız hale getirir. Bu nedenle, eğer anne-baba saldırgan ve sürekli olarak birbirleri ile kavga ediyorsa, bir kavga çocuk tarafından, hayatta kalabilmek için bağımlı olduğu iki insanın birbirini yok etmek üzere olduğu algısı ile dehşet/terör olarak kayda girecektir. Bu kayda babanın işinin batağa sürüklendiği için sarhoş olduğunu veya annenin yeniden hamile olduğunu öğrendiği için ödü patladığını eklemek mümkün değildir.

Ebeveyn'de çocuğun anne-babasından yaşamı boyunca duyduğu ve gördüğü tüm uyarılar, kurallar ve kanunlar kaydedilir. En erken ebeveyn iletişiminden başlayarak, sözsüz olarak, ses tonu, yüz ifadeleri, kucaklamak ya da kucaklamamalardan daha ince sözel kural ve ayarlamalara kadar; çocuk kelimeleri anlayacak hale gelene dek yürüyeceği yol boyunca yayılır.

Bu kayıtlarda küçük çocuğa yöneltilmiş binlerce "hayır" vardır, onu bombardımana tutmuş tekrarlanan "yapma"lar, Ethel Teyze'nin vazosunu sakarlığı nedeni ile kırıp aileye getirdiği utanç nedeniyle annenin yüzündeki acı ve dehşet ifadesi de bulunur.

Mutlu annenin keyifli kumrular gibi ses çıkarması- guruldamaları, iftihar dolu babanın sevecen bakışları da kayda alınır. Kaydedicinin sürekli kayıtta olduğunu dikkate alırsak Ebeveyn'de biriken muazzam veriyi idrak ederiz. Daha sonraları daha da karmaşık bildirimler gelir: Unutma Evlat! Dünyanın neresine gidersen git Metodistlerin dünyanın en iyi insanları olduğunu göreceksin, asla yalan söyleme, faturalarını öde, israf en büyük günahtır, arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim, tabağındakileri bitirirsen iyi çocuk olursun, bir erkeğe asla güvenemezsin, bir kadına asla güvenemezsin, eğer... yaparsan lanetlenirsin; eğer... yapmazsan lanetlenirsin, bir polise asla güvenilmez, işleyen demir ışıldar, çalışan eller mutlu ellerdir, mer-

divenin altından geçme, kendine yapılmasını istemediğin şeyleri başkalarına yapma...

Burada dikkat çekici nokta, bu kuralların mantıklı etiğin ışığında iyi ya da kötü olması değil, tümüyle Çocuk için güvenlik kaynağından geldiği gibi kaydedilmesidir. Çocuk'un yaşamında kural koyanın kurallarına uymanın ve kural koyanı hoşnut etmenin hayati olduğu dönemlerde, kurallara uyulması isteği "Altı arşınlık" insandan "iki karışlık" çocuğa yöneltilen dayatmalardır. Çocukluk dönemindeki bu kayıt kesindir. İnsan bunları silemez. Bu kayıtlar hayat boyunca da yeniden oynatılmaya hazırdır.

Yeniden oynatılma tüm hayat üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Bu örnekler -zorlamalar, mecbur etmeler, bazen izin veren ama çoğunlukla kısıtlayan örnekler- aileden başlayarak, yaşam boyunca gerekli insanlardan oluşan gruptan gelen ve insanın ayakta kalmasının temel zorunluluklarından oluşan hacimli bir grup halinde katı bir şekilde içselleştirilir. Fiziksel bir Ebeveyn'in yokluğunda çocuk ölür. İçsel Ebeveyn birçok tehlikeye karşı koruyucu, hayat kurtaran olmakla beraber ölüme sebebiyet verebilir. "Bu bıçağa dokunma!" kaydı Ebeveyn'de kayıtlıdır. Bu gök gürültüsü gibi gürleyen bir talimattır. Küçük çocuk için gördüğü kadarıyla bu bir tehdittir ve annesinin ona vuracağı veya hoşnutsuzluğunu belli etmesi anlamına gelen bir gözdağıdır. Daha büyük tehlike ise çocuğun kendini kesmesi ve ölümüne kan kaybetmesidir. Çocuk bu tehlikeyi algılayamaz. Değerlendirme için yeterli verisi yoktur. Ebeveyn emirlerinin kayıtları, bu nedenle, hem fiziksel anlamda hem de sosyal anlamda hayatta kalmak için gerekli olan yardımlardır.

Ebeveyn'in bir başka karakteristiği ise istikrarsızlığın sadakatle kaydedilmesidir. Ebeveynler bir şey söyler, başka şey yapar. Anne-baba "Yalan söyleme." der ve yalan söyler. Çocuklarına sigara içmenin sağlık için iyi olmadığını söyler ama kendi sigara içer. Dinî kurallara uyulmasını ister ama onlara göre yaşamaz. Çocuk için bu istikrarsızlığı sorgulamak güvenli değildir, dola-

yısı ile kafası karışır. Bu veri kafa karışıklığına ve korkuya neden olduğu için çocuk, kaydı durdurarak kendini korur.

Ebeveynliği ağırlıklı olarak çocuğun annesi ile babası arasında ve çocuk ile ebeveynleri arasında geçen transaksiyonların kayıtları olarak düşünürüz. Ebeveyn kayıtlarını, stereofonik ses kayıtları gibi düşünmek anlaşılmasına yardımcı olabilir. İki adet ses kaydı beraber çalındıklarında ahenkli iseler, çok güzel bir etki bırakırlar.

Eğer ahenkli değillerse etki tatsızdır. Kayıt bir kenara konup çok az oynatılır ya da hiç oynatılmaz. Eğer Ebeveyn akortsuz malzeme taşıyorsa çocuk akortsuz malzemeyi ya bastırır ya da daha aşırı bir durumda engeller. Anne "iyi" bir anne, baba "kötü" bir baba ya da tam tersi olabilir. Bir ebeveynden gayet iyi bir malzeme nakil yolu ile biriktirilir ama Ebeveyn, diğer ebeveynden de malzeme içerdiği için aradaki çelişki endişe yaratabilir. Ebeveyn'in etkisi zayıflar ya da bölünür. Ahenksiz, çelişkili Ebeveyn verisi insanın hayatında güçlü bir etki olarak "işitilme" iznini alamaz.

Bu fenomeni tanımlamak için cebir denklemi ile karşılaştırma yolunu deneyebiliriz:

> Artı x eksi = eksi. Artının ya da eksinin ne kadar büyük olduğu fark etmez. Sonuç hep eksidir; zayıf, bütünleşmemiş bir Ebeveyn. Bu da kişinin ilerideki yaşamında kararsız, çelişkili, umutsuz olmasına neden olur ve Ebeveyn'ini incelemek için özgür olmaması anlamına gelir.

Ebeveyn verisinin büyük kısmı insanın şimdiki yaşamında "Nasıl yapmalı?" sorunun yanıtı niteliğindedir: Çiviyi nasıl çakmalı? Yatağı nasıl yapmalı? Çorba nasıl içilir? Burnu nasıl temizlemeli? Ev sahibine nasıl teşekkür etmeli? Nasıl el sıkışmalı? Evde kimse yok numarasını nasıl çekmeli? Banyo havluları nasıl katlanmalı? Noel ağacı nasıl süslenmeli? Nasıl yapmalı verisi, ebe-

veynlere bakılarak elde edilen geniş bir veri bankasıdır. Küçük çocuğun kendi başına öğrenebileceği bir sürü işi öğrenmesine yardımcı olur. Daha sonra (Yetişkin, Ebeveyn verisini incelemek için daha becerikli ve özgür hale geldiğinde) bir şeyleri yapmak için kullanılan eski yollar yenilenebilir ve değişen gerçeğe daha uygun yollar ile yer değiştirebilir. Erken "talimatları" katı olan insanlar eski yollarını değerlendirmekte güçlük çekebilirler ve işe yaramasalar bile onlara yapışıp "ya böyle ya hiç" şeklinde bir kompülsiyon (davranış kalıbı) geliştirirler.

Bir ergenin annesi, ev işlerini uzun süredir ebeveyn fermanına uygun bir şekilde yapmaktaydı. Annesi ona "Asla bir şapkayı masanın üstüne veya bir paltoyu yatağın üzerine bırakma." demişti. O da yaşamı boyunca bir şapkayı masanın üstüne koymamış veya bir paltoyu yatağın üzerine bırakmamıştı. Arada unutursa ya da çocuklarından birisi bu kurala uymazsa, düzene uyulmaması halinde verilebilecek tepkilerin çok üzerinde bir tepki vermekteydi. En sonunda bu hiç değerlendirilmemiş kurala yıllarca uyduktan sonra anne büyükanneye sordu: "Anne, sen neden asla bir şapkayı masanın üstüne veya bir paltoyu yatağın üzerine bırakmadın?"

Büyükanne, kendisi küçük bir çocukken bazı komşu çocukların bitlendiğini ve annesinin, onu, bu çocukların şapkalarını masanın üstüne bırakmamaları veya paltolarını yatağın üzerine bırakmamaları konusunda uyardığını söyledi. Gerçekten de mantıklı. Bu ikazın aciliyeti anlaşılabilir. Penfield'in terminolojisi ile düşünürsek kaydın orijinalinin aciliyeti ile geldiği de anlaşılabilir. Hayatımızda uyduğumuz kuralların çoğu bu tip kurallardır.

Bazı etkiler daha ince, daha ustacadır. Modern bir ev kadınının, yeni ev eşyaları alma fırsatı doğmuştur ve evine çöp öğütme aleti almak istemektedir. Kocası onu bu konuda yüreklendirmekte ve mutfak işlerinin daha kolaylaşacağını söylemektedir. Kadın kocasını haklı bulmakta ama beyaz eşya satıcısına gidip bir alet seçmemek için yani mazeretler bulmaktadır. Kocası en sonunda

eşi ile yüzleşerek çöp öğütücüsü almayı istemediğine inandığını söyler ve nedenini söylemesi için ısrar eder.

Kadın biraz düşünür ve çöp ile ilgili çocukluğundan kalma izlenimler bulur. Çocukluğu, 1930'larda ekonomik bunalımın olduğu yıllarda geçmiştir. Evlerinde çöpler dikkatle korunur ve Noel'de kesilip büyük bir besin kaynağı olacak domuzları beslemek üzere saklanırdı. Tabaklar bile sabun kullanmadan yıkanır ve böylece bulaşık suyu az da olsa besin taşıdığı için yemek artıkları domuzları beslemek için kullanılırdı. Küçük bir kızken çöpün önemli olduğunu fark etmiş ve acele ile koşturup çöpü parçalayacak, yararsız hale getirecek bir alet almak ona zor gelmiştir -ev kadınımız daha sonra çöp öğütücüsünü almış ve sonsuza kadar mutlu yaşamıştır-.

Her insanın beyninde yaşama dair binlerce kural kaydı olduğunu kavradığımız zaman Ebeveyn'in ne denli muazzam bir veri deposu olduğunu ve bizim için değerini anlarız. Bu fermanların çoğu "asla", "her zaman", "hiçbir zaman unutma" gibi şartlar ile desteklenmiştir. Bazı nöronların kısa yolları bugünün transaksiyonlarının hazır verisini oluşturmaktadır. Bu kurallar, daha ileri-deki yıllarda ortaya çıkan kompülsiyonların tuhaf veya eksantrik davranışların kaynağıdır. Ebeveyn verisinin bir yük veya bir nimet olması bugüne uygunluğuna, Yetişkin tarafından güncelleştirilip güncelleştirilmediğine bağlıdır.

Yetişkin'in bu işlevi bu bölümde tartışılacaktır.

Ebeveyn verisinin oluşturulması için fiziksel ebeveynlerden başka kaynaklar da vardır. Televizyonun önünde saatlerce oturan üç yaşındaki bir çocuk gördüklerini kaydeder. Seyrettiği programlar "öğrenilmiş" bir hayat kavramıdır. Eğer seyrettiği programlar şiddet yüklü ise, inanıyorum ki Ebeveyn'ine şiddeti kaydedecektir. Bu iş böyle yürür. Hayat böyledir. Eğer ebeveyni karşı çıkıp kanalı değiştirmezse sonuç böyle olacaktır. Ebeveyn de şiddet yüklü programlardan hoşlanıyorsa çocuk çifte ceza/onay alacaktır; hem kurgudan hem de anne-babasından ve o

güne değin biriktirdiği tüm haksızlıklara karşı şiddet kullanmak üzere izin almış olacaktır. Küçük çocuk tıpkı şerifin yaptığı gibi davar hırsızlarını yakalamak, soyguncuların peşinden koşmak, Bayan Kitty'yi kafeslemeye çalışan birini enselemek gibi polis (şerif) davranışlarının kendi yaşamında karşılıklarını bulmakta zorlanmayacaktır.

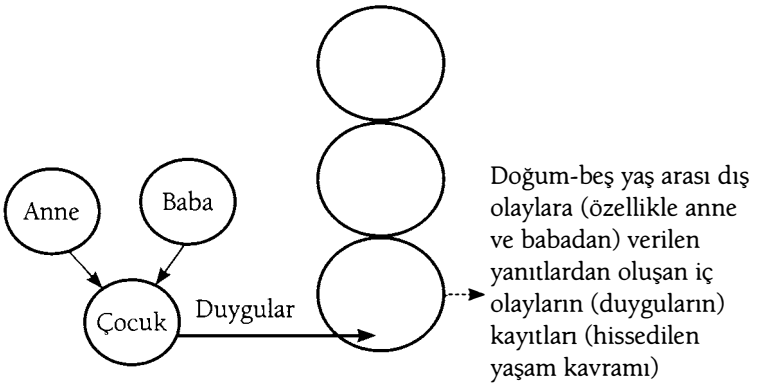
Akranları ya da diğer otorite figürleri ile deneyimledikleri de Ebeveyn'ine kaydolur. Küçük çocuğun kendini bağımlı hissettiği, sorgulayamadığı ya da keşfedemediği dış dünyaya ait her veri Ebeveyn'de depolanır (Yetişkin'i tanımlarken inceleyeceğimiz çok küçük çocuğun Ebeveyn'ine kayıt olmayan bir başka tür dış olay vardır).

Çocuk

Dış olaylar Ebeveyn dediğimiz veri bankasına kaydolurken aynı anda bir başka kayıt daha yapılmaktadır. Küçük çocuğun görüp duyduğu şeylere verdiği yanıtlardan oluşan *iç olayların* kaydı yapılmaktadır (Şekil 3). Bu bağlamda Penfield'in gözlemini anımsamakta yarar var: Özne orijinal durumun kendisinde yarattığı duygunun aynısını yaşamaktadır ve o anda deneyimine yaptığı yorumun, doğru ya da yanlış olduğunun farkındadır. Bu nedenle anımsanan hatıralar geçmiş olay ya da sahnelerin tam fotografik ya da fonografik röprodüksiyonları değildir. Bunlar hastanın *gördüğü, duyduğu ve hissettiği ve de anladıklarının* yeniden oluşturulması/röprodüksiyonlarıdır* (İtalik olarak yazılmış yazılar bana aittir).

Görülen, duyulan, hissedilen ve de anlaşılan veriyi Çocuk olarak adlandırıyoruz. Küçük çocuğun yaşamının ilk deneyimlerinde sözcük dağarcığı olmadığı için tepkilerinin çoğu *duygulardır.*

(*) W. Penfield, "Memory Mechanism", *A.M.A.Arcives of NeurologyandPsychiatry* 67 (1952): 178-179, with discussion by L.S. Kubie et al.



Şekil 3. Çocuk

Erken yaşlara dair çocuğun bu durumunu aklımızda tutmalıyız. Çocuk küçüktür, bağımlıdır, beceriksizdir, sakardır, anlam inşa kurabileceği kelimelerden yoksundur. Emerson "ters bir bakışın nasıl değerlendirileceğini bilmek zorunda" olduğumuzu söyler. Çocuk bunun nasıl yapılacağını bilmez. Ona yöneltilmiş ters bir bakış sadece çocuğun kendi hakkında olumsuz verilerine yeni veri ekler. *Bu benim hatam. Yine. Her zaman böyle olur. Hep de böyle olacak. Sonsuza kadar.*

Bu çaresizlik döneminde çocuğun inatçılıktan vazgeçmesi ve tam teslimiyet haline girmesine ilişkin talepler vardır: Bir yandan genetik kayıtlardan gelen dürtüleri, bağırsaklarını boşaltmak, keşfetmek, öğrenmek, bilmek, kırmak ve vurmak, duygularını ifade etmek ve hareket etme ve keşfetme ile ilgili tüm duyguları deneyimlemek ister. Diğer yandan da çevreden, özellikle ebeveynlerden, ödül olarak ebeveyn takdirini kazanması için sürekli talepler gelmektedir. Bu takdir, göründüğü kadar hızla kaybolabilmekte, çocuk için işin sırrına erişemediği bir gizem olarak kalmaktadır ve henüz sebep –sonuç ilişkisi kuramamaktadır.

Hayal kırıklığı ile dolu bu medenileşme sürecinin ağırlıklı ürünü olumsuz duygulardır. Bu duyguları temel alan çocuk kısa

sürede "BEN OK DEĞİLİM." sonucuna varır. Bu anlaşılabilir kişisel değerlendirmeyi OK OLMAMAK veya OK OLMAYAN Çocuk olarak adlandırırız. Bu sonuç ve bu sonuca yol açan mutsuz duyguların sürekli olarak deneyimlenmesi ve varılan sonucun onaylanması, beyinde kalıcı bir kayıt oluşturur ve silinmez. Bu kalıcı kayıt çocuk olmanın tortusudur. Bazı çocukların iyi niyetli, sevgi dolu, nazik ebeveynleri olmasına karşın onların çocuklarının bile bu tortusu vardır. Sorunu yaratan ebeveynin niyeti değil, *çocuk olma durumudur* (Yaşam pozisyonları ile ilgili bir sonraki bölümde bu konu derinliğine tartışılacaktır). Çocukluğun bu ikilemine yedi yaşındaki kızım, Heidi'nin, bir sabah kahvaltısı sırasında bana söylediği bir cümle de örnek olabilir: "Baba, OK OLAN bir babam ve OK OLAN bir annem varken ben neden OK DEĞİLİM?"

"İyi" anne babaların çocukları OK OLMAMA'nın ağırlığını taşırken, çocuklarını ihmal eden, istismar eden ve şiddet uygulayan ebeveynlerin çocuklarının taşıdıkları yükün ağrılığını anlayabiliriz.

Ebeveyn'de olduğu gibi; transaksiyonların herhangi bir anında Çocuk durumuna da geçebiliriz. Bugün yaşamımızda çocuklukta olanları yeniden yaratabilecek birçok şey olabilir ve bize o anda hissettiklerimizi bugün de hissettirebilir. Sıklıkla kendimizi olanaksız seçeneklerle dolu, köşeye sıkışmış durumlarda bulabiliriz: durum ya böyledir ya da biz durumu öyle görürüz. "Çocuk'un oltaya gelmesi" durumu olarak adlandırdığımız bu durumlar orijinal hayal kırıklığı, reddedilme ya da terkedilme duygularının yeniden oynatılmasıdır ve küçük çocuğun ilk depresyonunun çağdaş versiyonudur. Bu nedenle eğer bir insan duygularının esiri olmuşsa Çocuk idareyi teslim almıştır, deriz. Öfke aklımıza galip gelince komuta Çocuk'tadır.

Çocuk'ta aydınlık bir taraf da vardır. Çocuk'ta aynı zamanda engin bir olumlu veri denizi de bulunmaktadır. Yaratıcılık, merak, keşif ve öğrenme arzusu, deneyimlemek, dokunmak ve hissetmek dürtüsü ve ilk keşiflerin yaşattığı o saf duygular Çocuk'ta yer almaktadır. Sayısız kocaman "aha" deneyimi, küçük çocuğun

yaşamında olan ilkler, bahçe hortumundan ilk su içiş, kedinin o ilk yumuşak teması, annenin memesini ilk güvenle kavrayış, elektrik düğmesini çevirince ışıkların söndüğü anı ilk kez yaşamak, ilk köpük banyosunda denizaltıcılık oynamak, bu şahane şeyleri geriye gidip tekrar ve tekrar yaşamak Çocuk'un kayıtları arasındadır. Bu keyifler de kaydedilmiştir. Tüm OK OLMAMA kayıtları ile beraber annenin çocuğunu sallarken OK yollaması, en sevdiği battaniyenin yumuşaklığı, dış olaylardan aldığı istikrarlı olumlu tepkiler (eğer kabul edilmiş bir çocuksa tabii), bugünün transaksiyonlarında yeniden oynatılır. Bu yazı-turanın bir tarafıdır, mutlu çocuk, tasasız, kelebek kovalayan küçük oğlan, yüzü çikolataya bulanmış küçük kız çocuğu... Tüm bunlar da bugünün transaksiyonlarında yerini bulur. Yine de küçük çocuklar ve yetişkin olarak bizler üzerinde yapılan gözlemler, bize OK OLMAMA duygularının ağır bastığını göstermektedir. İşte bu nedenle herkesin OK OLMAYAN Çocuk'u vardır demek bize daha adil bir değerlendirme olarak gelmektedir.

Bana çoğunlukla şu soru sorulur: Ebeveyn ve Çocuk kayıtları ne zaman durur? Çocuk ve Ebeveyn sadece yaşamın ilk beş yılındaki deneyimleri mi kapsar? İnanıyorum ki çocuk okul yani bağımsız sosyal deneyimi için evi terk ettiği ana kadar ailesinden, olası tüm uyarı ve ikazları almıştır; bundan sonra evden ve dışardan gelecek olan ebeveyn iletileri daha önce yapılan kayıtları pekiştirecek kayıtlar olacaktır. Artık, kendi " Ebeveyn'ini" diğer insanlar üzerinde kullanacak olması Aristocu görüşe göre ifade edilenin damgalanmış olduğunu kanıtlayacaktır. Çocuk'taki daha sonraki kayıtlara gelince, çocuk beş yaşına gelinceye kadar duyguları o denli yoğun bir şeklide hissetmiştir ki, bu yaştan sonra o güne dek hissettiği duyguların dışında bir duygu hissedebileceğini hayal etmek zordur. Birçok psikanalitik teoriye ve benim gözlemlerime göre bu doğrudur. Eğer çocukluktan silinemez Ebeveyn ve Çocuk kayıtları ile çıkıyorsak değişebilmek için umudumuz nedir? Geçmişin pençesinden nasıl sıyrılabiliriz?

Yetişkin

On ay civarında çocukta, son derece dikkat çekici şeyler olmaya başlar. O güne değin yaşamı, çevresinin talep ve uyaranlarına karşı düşünmeden ve çaresizce verdiği tepkilerden oluşmuştur. Bir Ebeveyn ve bir Çocuk'u vardır. Kendine çizeceği bir yön, yaşamı göğüsleyebilmek için hareket kabiliyeti yoktur. Yaşamı geldiği gibi alır. Onuncu aydan sonra çocuk sahip olamadığı tepkileri seçmek veya çevresini idare etmek için artık manevralar yapabilmektir.

Onuncu aydan itibaren çocuk hareket edebilmenin gücünü deneyimler. Nesneleri idare edebilir ve kendini, hareketsizliğin hapishanesinden kurtararak özgürleşebilir.

Daha önceki dönemde, çocuk, sekiz aylıkken tuhaf bir pozisyona düştüğünde bundan kurtulmak için ağlar ve yardıma ihtiyaç duyar; o durumdan kendi başına kurtulamaz. Onuncu ayında oyuncaklarını teftişe ve keşfe başlar. Gesell ve Ilg tarafından yürütülen araştırmalara göre *on aylık çocuk:*

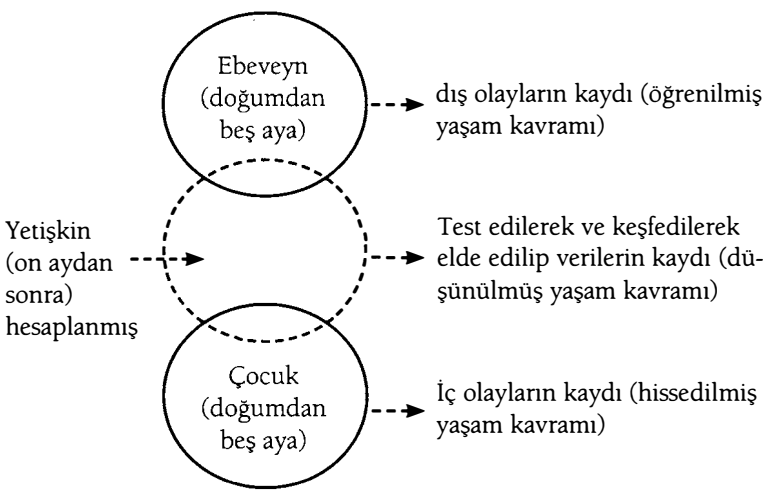
> ... bir bardak ile oynar ve içiyormuş gibi yapar. Nesneleri ağzına götürür ve çiğner. Büyük motor etkinliklerden; oturmaktan ve dik durup oyun oynamaktan, ileriye uzanmaktan ve kendini yeniden dik tutmaktan zevk alır. Oyuncağını tutmaktan, tekmelemekten, oturmaktan, emeklemeğe geçmekten, ayağa kalkma denemelerinden ve eğilmekten hoşlanır. Dolaşmaya başlar. Sevdiği sosyal etkinlikler "ce-e" yapmak, dudak hareketleri ile oyun oynamak, elleri yukarıda tutup yürümek, yere yüzüstü yatmak ya da sallanan bir oyuncağa oturmaktan zevk alır. Kızların ilk naz yapma işaretleri gülümserken başlarını bir yana eğmeleri ile başlar.*

(*) Arnold Geselland Francis L. Ilg, Infant and Child in the Culture of Today (New York: Harper, 1943) ss.116-122.

On aylık çocuk kendi bilinci ile ve kendine has düşüncesinin ürünü olan bir şeyler yapabildiğini keşfeder. Bu kendini gerçekleştirme denemeleri Yetişkin'in başlangıcıdır **(Şekil 4)** Yetişkin verisi, çocuğun Ebeveyn'indeki "öğrenilmiş yaşam kavramı" ve Çocuk'undaki "hissedilen yaşam kavramının" dışında kendi becerisi ile öğrenebileceği hayata dair kendi bulacaklarıdır. Yetişkin veri toplayıp işlemden geçirerek yaşam hakkında "düşünülen kavramlar" geliştirir.

Yetişkin'e hayat veren hareket kabiliyeti, ilerideki yaşamda kişi strese girdiğinde bir güvence olacaktır. "Kafasını dağıtmak" için biraz yürümeye çıkar. Kaygıdan kurtulmak için yürüyüş hızını ayarlar. Hareketin iyi geldiğini, bir ayrışma sağlayacağını, sorunun ne olduğunu daha açık görebileceğine dair bir kayıt vardır.

Yetişkin bu ilk yıllarda kırılgan ve deneme aşamasındadır. Ebeveyn'den gelen komutlar ve Çocuk'un korkusu ile kolayca nakavt olur.



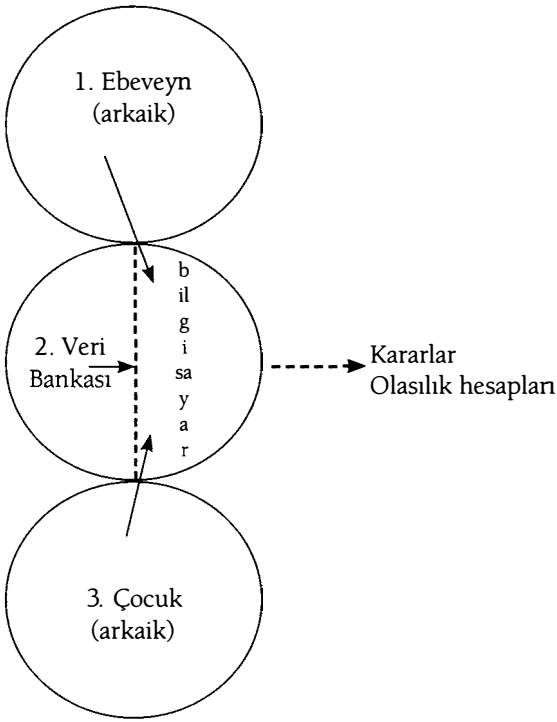
Şekil 4. On aydan itibaren Yetişinin kademeli ortaya çıkışı

Anne kristal vazoyu kast ederek "hayır, hayır ona dokunma" der. Çocuk geriye çekilir ve ağlar, ama ilk fırsatta dokunacak ve ne olduğunu anlamaya çalışacaktır. İnsanların çoğunda, yolda dikilen engellere rağmen Yetişkin olgunlaşma sürecine göre giderek daha etkin bir şekilde işlev kazanacak ve ayakta kalacaktır.

Yetişkin, öncelikle uyaranı bilgi parçacıklarına dönüştürmekle ilgilidir; bu bilgiyi daha önceki deneyimlerini temel alarak işler ve ilgili bölümlere yerleştirir.* Taklit yolu ile yargılayan ve ödünç alınmış standart dizilerini güçlendirme yolunu arayan Ebeveyn'den ve daha ziyade muhakeme öncesi dönem temelinde tepki veren, ayrıştırması zayıf ve çarpıtmaya eğilimli Çocuk'tan farklıdır." "Ebeveyn" ile çevresindeki yetişkinler aracılığı ile küçük insan, kendisine öğretilmiş ve gösterilmiş hayatı; "Çocuk" ile hissettiği, olmasını dilediği ya da fantezisini kurduğu hayatı düşünüp sonuçlarını hesap ettiği hayatı "Yetişkin" ile ikisi arasındaki farkı görmeye ve dile getirmeye başlar. "Yetişkin" veri işleyen bir bilgisayardır. Üç kaynaktan veri toplar ve bu bilgiyi öğütüp karar alır: Ebeveyn, Çocuk ve Yetişkin'in topladığı ve toplamakta olduğu verileri alır (Şekil 5).

Yetişkin'in önemli bir işlevi; Ebeveyn'deki veriyi incelemek, doğru olup olmadığına ve bugüne uygun olup olmadığına, uygulanıp uygulanmayacağına bakmak sonra kabul veya reddetmektir. Ayrıca duyguların bugüne uygun olup olmadığını ya da arkaik olup olmadığını veya arkaik Ebeveyn verisine tepki olup olamadığını görmektir. Amaç Ebeveyn veya Çocuk'tan kurtulmak değil, bu veri bankalarını incelemek için özgür olmaktır. Yetişkin'in işlevi Emerson'un deyişi ile "iyilik adına engel olmak değil, iyiliği incelemektir". Aynı şey kötülük için de geçerlidir ki burada kötülük ile erken karardaki "OK DEĞİLİM." kast edilmektedir.

(*) Berne, Transactional Analysis in Psychotherapy.



Şekil 5. Yetişkin üç kaynaktan veri toplar

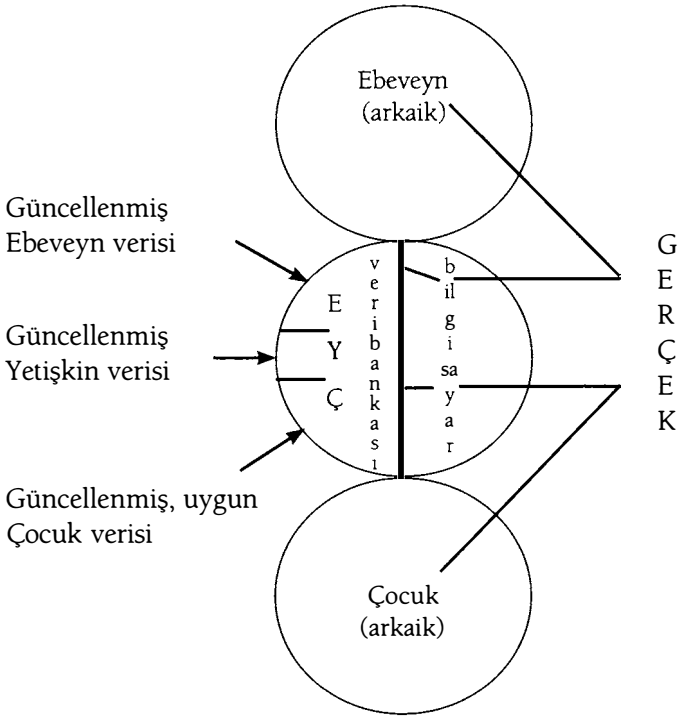
Yetişkin'in Ebeveyn verisini test etmesi erken bir yaşta başlayabilir. Korunmalı bir genç çocuk, Ebeveyn verisinin çoğunun güvenilir olduğunu gören bir çocuktur: "Bana doğruyu söylemişler."

Köpeğine araba çarpınca, "Bana doğruyu söylemişler, sokakta arabalar tehlikeliymiş!" diyen çocuk Ebeveyn verisinin güvenilir olduğunu anlar. Bobby ona kıymetli bir eşyasını verince, "Bobby ile eşyalarımı paylaşınca işlerin daha iyi gideceği doğruymuş." diye düşünür. Banyoya gitmeyi öğrenen küçük kız" pantolonumun ıslak olmaması gerçekten daha iyi" sonucuna varır. Eğer

Ebeveyn komutlarının temelinde gerçeklik varsa, çocuk, kendi Yetişkin'i aracılığı ile bütünlüğü idrak eder, bir bütün olma duygusu hisseder. Test ettiği şeyler teste tabi kalır. Deney yaptığı ve incelediği veriler giderek inanabileceği "sabitler" haline gelir. Bulguları, ilk zamanlarda ona öğretilenler ile desteklenmeye başlar.

Ebeveyn verisinin doğrulanma testine tutulması bu erken verileri silmez. Anne Johnny'yi sokaktan uzak tutmanın tek yolunun ona vurmak olduğuna inanır. Tehlikeyi anlamamaktadır. Çocuk'un tepkisi korku, öfke ve hayal kırıklığıdır. Annesinin onu sevdiğini ve yaşamını koruduğunu algılamaz. Korku, öfke ve hayal kırıklığı kaydedilir. Daha sonra annenin bu davranışının sebebini anladığında daha önce kaydettiği korku, öfke ve hayal kırıklığı duygularını silemez. Ama bu tür OK OLMAMA kayıtlarını anlarsak bugün yeniden oynatılmasından, bizi etkilemesinden kurtuluruz, özgürleşiriz. *Kaydı silemeyiz ama kapatmayı seçebiliriz.*

Ebeveyn verisinin hangisinin geçerli, hangisinin geçersiz olduğunu saptama çalışmaları yapan Yetişkin, aynı biçimde Çocuk verisini de inceleyip hangi duyguların ifade edilmesinin güvenli olduğunu inceler. Bizim toplumumuzda bir kadının düğünde ağlaması uygun kabul edilir, ama bu kadının resepsiyondan sonra kocasına bağırması uygun değildir. Oysa, ağlamak ve bağırmak, ikisi de Çocuk duygularıdır. Yetişkin duyguların ifadesini duruma göre ayarlar Şekil 6'da Yetişkin'in, Ebeveyn ve Çocuk verisini güne uyarlama işlevinin diyagramı bulunmaktadır. Bu şekildeki Yetişkin'in içindeki Yetişkin, güne uyarlanmış veriye dayanmaktadır (Eskiden uzay yolculuğunun fantezi olduğuna dair kanıtlar vardı, şimdi bunun gerçek olduğunu biliyorum).



Şekil 6. Yetişkin'in gerçeği test ederek güncelleme işlevi

Yetişkin'in bir başka işlevi olasılık hesabı yapmaktır. Küçük çocukta bu işlev yavaş yavaş gelişir. Çoğunluğumuz için yaşamamız boyunca bu işlevi yerine getirmek kolay olmamaktadır. Küçük çocuk sürekli tatsız alternatifler ile yüzleşmektedir (ya ıspanağını yersin ya da dondurmadan vazgeçersin). Bu da olasılıkları incelemek için pek teşvik edici değildir.

İncelenmeyen olasılıklar, transaksiyonlar başarısızlıklarımızın altında yatan sebeplerdir. Beklenmedik tehlikeler, beklenenlerden daha fazla olursa; Yetişkin'in bozulmasına ya da ortaya çıkmamasına sebep olur. Bu gecikmeye, bilgisayarın geri kalması ya da daha tanıdık bir terimle "ona kadar saymak" diyebiliriz.

Bilinçli çaba gösterirsek olasılık hesaplamasında kapasitemizi yükseltebiliriz. Tıpkı bedendeki bir kas gibi Yetişkin büyümesini ve etkinliğini alıştırma yaparak ve edindiklerini kullanıma sokarak ilerletir. Olasılık hesaplamasıyla, Eğer Yetişkin olumsuzluk olasılığına hazırlıklı olursa, olumsuz bir durumla karşılaştığında hazır olacaktır.

Yetişkin, ancak uygun olmayan duygulara yenik düştüğünde, yoğun stres altında olduğunda çalışmayabilir. Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk arasındaki sınırlar naziktir, bazen belirsiz olabilir ve kırılabilir. Gelen işaretler zaman zaman bizi çocukluğumuzun bağımlı, çaresiz günlerinde deneyimlediğimiz zamanlara götürür. Bazen Yetişkin gelen "kötü haberlerin" baskınına uğrar ve transaksiyonlarda seyirci konumuna düşer. O zaman insan "Yaptığımın yanlış olduğunu biliyorum ama elimde değil." diyebilir.

Gerçekçi olmayan, mantıksız, Yetişkin olmayan tepkiler "travmatik nevroz" denilen durumda görülmektedir. Tehlike ya da "kötü haber" işareti Yetişkin ile aynı zamanda Ebeveyn ve Çocuk'u da vurur. Çocuk orijinal tepkisini verir, yani, OK DEĞİLİM duygusunu. Bu tepki birçok değişik regressif fenomeni başlatabilir. Kişi kendini yeniden küçücük, çaresiz, bağımlı çocuk hissedebilir. Bu fenomenlerin en ilkellerinden biri, düşüncenin blokajıdır. Bu durum kilitli kapı politikası yürüten psikiyatrik hastanelerde görülebilir. Yeni gelen hastanın üzerine kapanan kilitli kapı, hastanın hızla geri çekilmesini neden olur. Ben bu nedenle hastaların tedavisinin ebeveyn bakımına dayanmasına karşıyım. Çaresiz Çocuk'u beslemek, Yetişkin'in yönetim becerisinin yenilemesini geciktirir.

İdeal bir hastane Çocuk için "bir oyun alanı" etrafında Yetişkin'e özerklik kazandırmak için gerekli etkinlikler barındıran bir klinik binası bulunduran bir motel olmalıdır. Hemşireler üniforma giymemeli ve hastalara ebeveynlik ederek hizmet etmemelidirler. Bunun yerine günlük giysilerini giymiş hemşireler, becerilerini ve eğitimlerini kullanarak her bireye kendi Ebeveyn,

Yetişkin ve Çocuk kimliklerini öğrenmeleri için yardımcı olmalıdırlar.

Bizim tedavi gruplarımızın konuşma dilinde bazı vurucu cümleler kullanılır. Duyguları komutayı ele geçiren bir üye olduğunda örneğin "Neden Yetişkin'inde kalmıyorsun? " deriz.

Bir başka örnek yaklaşım: "Orijinal transaksiyon neydi?" sorusunu sormaktır. Bu cümle *bugün gelen sinyalin o anda yarattığı sıkıntı ile orijinal transaksiyonun küçük çocukta yarattığı sıkıntı arasındaki benzerliğin incelenmesi* için kullanılır.

Yetişkin'in işi, sürekli olarak eski veriyi incelemek, veriyi onaylamak ya da reddetmek ve gelecek kullanım için yinelemektir. Eğer bu iş sakin sakin yürüyorsa ve öğretilen ve gerçek olan arasında nispeten çatışma çıkmıyorsa, bilgisayar yeni ve önemli bir iş için özgürdür, *yaratıcıdır:* Yaratıcılık Çocuk'un olduğu kadar Yetişkin'in de merakından doğar. Çocuk "İsterdim ki" der, Yetişkin ise "Yani nasıl?" sorusunun malzemesini getirir. Yaratıcılığın olmazsa olmazı bilgisayar zamanıdır. Eğer bilgisayar eski işlerden dolayı kargaşa içindeyse yeni işi için çok az zamanı vardır. Birçok hesap görüldükten sonra, Ebeveyn talimatlarından birçoğu otomatik hale gelir ve böylece bilgisayar yaratıcılık için özgürleşir. Günlük transaksiyonlarımızın çoğu otomatiktir. Örneğin, zorunlu istikamet işaretini gördüğümüz zaman otomatik olarak işarete uyarız. Bilgisayarımızı uzun yol mühendisliği, trafik kazalarındaki ölüm oranı veya işaretlerin nasıl boyandığı hakkında uzun uzun meşgul etmeyiz. Her kararımız için ebeveynlerimiz tarafından tedarik edilen veri olmadan eşelenirsek, bilgisayarımız yaratıcılık sürecine ayıracak zamanı bulamaz.

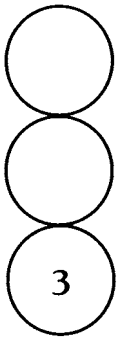
Bazıları disiplinsiz olan, sınırlarla engellenmeyen çocukların, ebeveynleri tarafından sınır konulan çocuklara nazaran daha yaratıcı olduklarını iddia ederler. Bir genç, eğer uygunsuz verisi olduğu için abes kararlar almak için zaman kaybetmez ise, yaratıcı olmak adına keşfetmek, icat etmek, ayırmak, birleştirmek için daha çok zamanı olur. Küçük erkek çocuğu kardan adam yapmak için dışarı çıkmak isterken annesinin ayağına kara uygun

ayakkabı giymesi konusundaki önerisine karşı çıkmaz ve annesi ile uzun tartışmalara girmezse, kardan adam yapmaya daha çok zaman ayırabilir. Eğer bir çocuğa yaratıcı olması için evin ön odasının duvarını ayakkabı boyası ile boyama izni verilmişse, aynı şeyi komşunun duvarına yaptığı zaman karşılaşacağı nahoş sonuçlara hazırlıksızdır. Acı sonuçlar OK duygusu üretmez. Uzun zaman alan başka tür sonuçlar da vardır. Caddede deneme-yanılma yöntemi sonucunda yaşanılan araba kazası sonucunda kendini hastanede bulmak gibi.

Çatışmalar bilgisayarın zamanını alır. Zaman kaybettiren çatışma, ebeveynlerin söylediği şey Yetişkin'e doğru gelmediği zamanda olur. En yaratıcı birey, Ebeveyn içeriğinin büyük bir kısmının gerçek ile örtüştüğünü keşfeden kişidir. O zaman bu doğrulanmış bilgiyi Yetişkin'e transfer eder, inanır, unutur ve başka şeylere yönelir-bir uçurtmayı nasıl uçuracağı, kumdan kaleyi nasıl inşa edeceği veya diferansiyel hesabı nasıl yapacağı gibi.

Buna karşın birçok genç, zamanın büyük çoğunluğunda Ebeveyn verisi ile gerçekte ne olduğu arasındaki çatışma ile meşguldür. En önemli sorun Ebeveyn'in, onları neden ve bu denli elinde tutmaya çalıştığı ile ilgilidir. Gerçek kapıyı çalınca, Ebeveyn "Gel, beraber mantık yürütelim." der. Babası hapiste olan ve annesinin desteği olmayan küçük çocuk Ebeveyn'inde "Bir polise asla inanma." kaydına sahip olabilir. Sonra ona dostça yaklaşan bir polise rastlar. Yetişkin bu nazik insan ile ilgili tüm veriyi değerlendirir; kumda top oyununu nasıl başlattığı, herkese aldığı patlamış mısırları nasıl dağıttığı, ne denli arkadaşça davrandığı ve ne kadar sakin bir sesle konuştuğu. Bu çocuk bir çatışma yaşamaktadır. Gerçek olarak gördüğü kendisine öğretilenden farklıdır. Ebeveyn, ona bir şey söylemektedir; Yetişkin bir başka şey söylemektedir. Ne kadar önemsiz de olsa ebeveynlerinin ona sağladığı güvenliğe bağımlı bir dönemde olan çocuk, polislerin kötü olduğu kararını kabul edecektir. Önyargı böyle iletilir. Küçük bir çocuk için,

kendi gözü ve kulağına inanmaktansa, bir yalana inanmak daha güvenli olabilir. Ebeveyn, Çocuk'u öylesine korkutur ki, Yetişkin teslim olur ve çatışma alanlarını araştırmaktan vaz geçer. Böylece "Polisler kötüdür." o kişinin gerçeği olur. Buna "Ebeveynin Yetişkin'e bulaşması" denir. Bu konuyu 6. bölümde inceleyeceğiz.



Bölüm 3 - Dört Yaşam Pozisyonu

Yerinde bir mizah içindeki keder, tamamı ile dürüst ve yalansız olduğundan, çocuk olmanın ne demek olduğunu bütünü ile insani bir yolla ifade eder.
–SOEREN KIRKEGAARD

Yaşamının çok erken çağında, her çocuk "Ben OK (YETERLİ/DEĞERLİ) DEĞİLİM." sonucuna ulaşır. Anne babası ile ilgili olarak ise "SEN OK'SİN/YETERLİSİN/DEĞERLİSİN." sonucuna varır. Yaşamı boyunca içinde yaşadığı dünya ve kendisine bir anlam verebilmek için göstereceği çabalardan ilki budur. "BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN." pozisyonu yaşamının en deterministik kararıdır. Kalıcı olarak kayıtlıdır ve yaptığı her şeyi etkileyecektir. Bir karar olduğu için, iyice anlaşıldığı zaman, yeni bir kararla değişebilir.

Bu savı destekleyebilmek için bu bölümün ilk sayfalarını yenidoğanın, küçük çocuğun ve büyümekte olan çocuğun gerek dil öncesi gerekse sözel yıllarını incelemeye ayırmak istiyorum.

Birçok insan "mutlu bir çocukluk" geçirdiğini ve yaşamlarında BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN diye bir şey olmadığını söyler. Kuvvetle inanıyorum ki, "mutlu çocukluk" iddiasının aksine *her* çocuk bu sonuca ulaşır. Öncelikle yaşamın başlangıcına, doğuma ve bebeklik hayatına ait kayıtları hatırlamasak da yine de göz atmak istiyorum.

Bu bağlamda Penfield'in beynin üç işlevi hakkında vardığı sonuçları tekrar edelim:

(1) Kaydetmek, (2) Anımsamak ve (3) Yeniden yaşamak. Her ne kadar yaşamın en erken dönemini *anımsamak* mümkün değilse de, elimizde yeni doğmuş çocuğun duygusal durumuna dönerek erken dönem yaşantılarını *yeniden yaşamanın* mümkün olduğuna dair kanıtlar vardır. Kelimeleri kullanamayan "çocukların tepkileri", duyular, duygular ve belki de belirsiz arkaik fantezilerdir. Sıkıntı veya rahatlama duygularını ağlayarak veya çeşitli beden hareketleri ile ifade ederler. Kayda alındıkları dönemde sözel eksiklik nedeni ile ifade edilemese de duyuları ve fantezileri, daha sonraki yaşamlarında rüyalarda ortaya çıkar.

Bir örnek verelim: Bir hasta tüm yaşamı boyunca defalarca gördüğü bir rüyasını anlattı. Bu rüyayı her gördüğünde, kadın, aşırı bir panik yaşıyor, zor nefes alıyor ve kalbi hızla çarpıyordu. Rüyasını anlatmaya çalıştığında anlatacak kelime bulamıyordu. Tanımlama çabalarından birinde "ufacık, minicik bir benek olduğu ve kocaman, devasa yuvarlak, kozmik şeylerin tıpkı büyük spiraller halinde etrafında döndüğünü, giderek büyüdüğünü ve kendisini yutulacakmış gibi hissettiğini ve bu büyük kocaman şeyin içinde adeta kaybolduğunu" söyledi. Bildirdiği rüya, kimliğini kaybettiği gözlemine de eşlik ettiği için ortaya çıkan aşırı paniğin doğası, yaşamı kaybetme korkusunu işaret ediyor olabilirdi. Ölüm tehlikesinde hissedilen ilkel biyolojik tepki budur.

Bir zaman sonra rüyayı tekrar anlattı. Bir yıl aradan sonra rüyayı ilk kez görüyordu. Kocası ile beraber çıktıkları bir yolculukta, yoldan uzak bir yerde kalitesi yüksek ama yemeği iyi olmayan

bir yerde yemek yemişlerdi. Otellerine dönünce kendini pek iyi hissetmemiş, şekerleme yapmak üzere yatağa uzanmış ve uyuyakalmıştı.

Aynı rüyanın paniği ile uyandığında uyuklayalı çok olmamıştı. Acıdan iki büklüm olacak derecede mide krampları yaşamaktaydı. Endişe yaratacak herhangi bir durum yaşamamış olmasına karşın panik rüyası ile sindirim sistemi kramplarının acısı doğrudan bağlantılı gibi görünmekteydi. Rüyayı hala tasvir edememesine karşın başka bir duygudan; boğulma hissinden bahsetti.

Hastanın annesi hakkında edinilen bilgiler bu rüyanın olası kaynağı hakkında bir fikir ileri sürmeye yardımcı oldu. Tıknaz ve tombul bir kadın olan anne, çocuklarını emzirmişti ve yemek yemenin her derde deva olduğuna inanıyordu. Çocuklarına iyi bakmak demek onları iyi beslemekti. Ayrıca agresif ve baskıcı bir kadındı. Rüyayı tanımlayamadığı için hastanın sözel dönem öncesinden kaynaklandığı sonucuna vardık (yapabileceğimiz tek şey). Mide sancıları çekmesi erken dönem yeme deneyimi ile bağlantıyı çağrıştırdı. Büyük olasılıkla küçük bir çocukken yeterince doyan hasta çekilmek istiyor ancak anne ısrarla doyurmaya devam ediyordu (Bu dönem çocuğun yemek isteğini henüz haber veremediği dönemdir "Yeteri kadar doyur, uzun sure idare etsin."). "Rüyadaki gibi" uyku hali, boğulma ve mide sancıları o dönemde de var olabilir. İçerik (kozmik, devasa şeyler tarafında yutulan küçük benek) çocuğun durumunu algılamasının yeniden yaşanması olabilir: Küçük benek -kendisi, kocaman, devasa şeyler- annenin göğüsleri veya annenin muazzam varlığı.

Bu tür rüya malzemesi *erken yaşantılarımızın, ifade edilememekle beraber, kaydedildiğini ve şimdi de tekrar yaşanabildiğini* desteklemektedir. Doğum anındaki yaşantıların kaydedildiğine dair bir başka kanıt da geçmişte kazandığımızı elimizde tutmamızdır. Çocuk'un dış uyarana verdiği tepkiler, ilk başlarda içgüdüsel olsa da kısa zamanda koşullu ya da öğrenilmiş (kaydedilmiş) deneyime dönüşür.

Örneğin annesinin ayak seslerini duyduğu zaman oraya bakmayı öğrenir. Eğer tüm deneyim ve duygular kaydedilmişse bugün bazı durumlarda hissettiğimiz aşırı öfke, panik veya korkunun, çocuk olarak hissettiğimiz orijinal panik, öfke veya korkunun yeniden oynatılması olduğunu anlayabiliriz. Orijinal kayıtların yeniden çalınması olduğunu düşünebiliriz.

Çıkarımları anlamak için, çocuğun durumunu incelemek önemlidir. Şekil 7'yi referans olarak alalım: Ana rahmine düşmek ile başlayıp beş yaşına kadar uzanan bir yaşam çizgisi görüyoruz. İlk zaman parçası rahime düşme ve biyolojik doğum arasında geçen dokuz aylık süredir. Bu dokuz aylık sürede insanoğlunun görüp görebileceği en mükemmel çevrede geçen bir yaşam başlangıcı vardır. Bu yaşam biçimi sembiyotik samimiyet olarak tanımlanır.

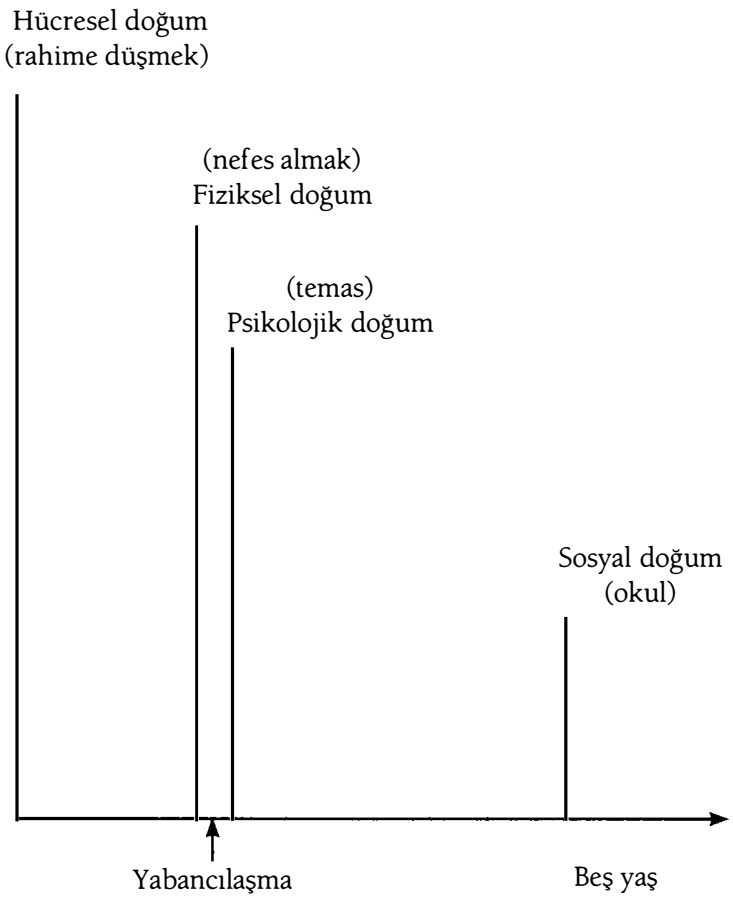
Sonra, biyolojik doğumda, küçük bebek, bir kaç saat içinde, bulunduğu sembiyotik samimiyet durumu ile feci şekilde tezat olan yabancı, korkutucu soğuklukta, sert/kaba, basınçlı, dayanılmaz, aydınlık, ayrılmış ve terk edilmiş bir duruma maruz kalır. Bebek kısa bir süre kopmuş, ayrı ve bağlantısız kalır. Doğum travması ile ilgili birçok teorinin ortak varsayımına göre, bu olay sonucunda oluşan duygular kaydedilir ve bir şekilde beyinde kalır. Bu varsayım, aşırı stres durumlarını yaşayan çok sayıda insanın deneyimlediği ve çok sayıda tekrarlanan "boşaltma borusu" rüyası ile desteklenmektedir. Hasta nispeten sakin sulardan sel sularına kapılmışçasına bir boşaltım borusu ya da kanalizasyona sürüklendiği bir rüya betimler. Artan bir basınç ve hızı bir klostrofobi duygusu içinde deneyimler. Yenidoğan ezici, tatsız uyaranlara maruz kalır ve oluşan duygular Freud'a göre daha sonra oluşan tüm kaygılara model olur.*

Kısa bir zamanda yenidoğan bir kurtarıcı ile tanışır, kendisini kaldıran, derleyen, toparlayan, sıcak örtülere saran, destekleyen

---

(*) Sigmund Freud, *The Problem of Anxiety* (Newyork: Norton,1936).

ve "temas iletisi veren (stroking)" rahatlatıcı davranışı gösteren bir insan ile tanışır. Bu (Şekil 7) Psikolojik Doğum noktasıdır. "Oralardaki" hayatın o kadar da kötü olmadığını gösteren ilk veri budur.



Şekil 7. İnsanın Doğumları: Rahimden Beş Yaşına

Bu bir uzlaşma, yakınlığın yeniden tesisidir. Yaşamak artık onun iradesine kalmıştır. Temas veya bedensel dokunma hayatta kalması için esastır. Temas olmazsa, fiziksel ölümden ziyade çocuk psikolojik olarak ölür. Bir zamanlar "marasmus" adı ile bilinen fiziksel ölüm, yetimler ya da kimsesiz çocuk yurtlarında erken temas yoksunluğu yaşayan çocuklarda sıklıkla rastlanan bir durumdu. Bu ölümleri temel uyaran yokluğundan başka açıklayan hiçbir fiziksel neden yoktu.

Bu acılı gel-git durumu çocuğu sürekli olarak dengesiz bir durumda tutar. Kavramsal düşünce araçları olan kelimelerden yoksun olduğu yaşamının ilk iki yılında, bu dünyadaki hayatının kararsız statüsüne çocuk bir anlam veremez. Buna rağmen kendisi ve diğerleri, özellikle de annesi ile büyüyen ilişkisindeki duygularını sürekli kaydeder. Bu duygular temas ve temas yoksunluğu ile doğrudan ilgilidir. Temas veren kişi OK'DİR/YETERLİDİR/DEĞERLİDİR. Kendine biçtiği değerden emin değildir çünkü OK duyguları geçicidir ve sürekli olarak OK OLMAMA duyguları ile yer değiştirir. Sonuçta tereddüt onu "BEN OK DEĞİLİM" olmaya ikna eder.

Hangi noktada çocuk son karar olarak "BEN OK DEĞİLİM, SEN OK'SİN" pozisyonun kararına varır?

Piaget*, yenidoğanlar ve küçük çocuklar üzerine yaptığı titiz gözlemlere dayanarak nedensellik gelişmesinin (ne neyi takip eder) yaşamın erken aylarında başladığını ve ikinci yılın sonunda elde edildiğine inanır. Bir başka deyişle veri, karmaşık bir yığın halinde, sözel dönemin bir noktasında ya da bir sonuç halinde ardışık desenler halinde yığılmaya başlar. Piaget "Çocukluğun ilk iki yılında duyuşsal hareket dönemi, zekânın gelişmesi ve bu dönemin karşılıklı değerlendirmeleri, çocuğu mantıksal düşüncenin sınırlarında bir denge durumuna ulaştırır." demektedir.

(*) Jean Piaget, *The Construction of Reality in the Child (Çocukta Gerçeğin Yapılanması)* ,(New York :Basic Books,1954).

İlk iki yılın sonlarında veya üçüncü yılda belirginleşen bu denge durumunun çocuğun kendisi ve diğerleri hakkında vardığı sonucun ürünü olduğuna inanıyorum: *Kendi yaşam pozisyonu. Çocuk,* pozisyonuna bir kez karar verdikten sonra artık üzerinde çalışmak üzere öngörebileceği bir temel, sağlam bir şey vardır elinde. Piaget bu erken zihinsel süreçlerin "gerçeği bilmek veya saptamak" konusunda kapasiteleri yoktur, başarıyı istemek veya pratik uyum ile sınırlıdırlar" demektedir: Eğer BEN OK DEĞİLSEM ve SEN OK'SEN, ben SENİN gibi OK bir insanın BENİM gibi OK OLMAYAN bir insana iyi davranması için ne yapabilirim? Pozisyon çocuk için sakıncalı görünmekle beraber ona gerçek görünmektedir ve hiçbir şey olmamasından daha iyidir. Bu nedenle de bir denge durumudur. Küçük çocuğun Yetişkin'i "yaşama anlam vermek" adına ilk ustalığını elde etmeyi başarmıştır. Adler'in "yaşamın merkezi sorusu" dediği -diğerlerine karşı tutumumuz- ve Sullivan'ın "Birey tarafından ebediyen edinilen tutum ve tavırlar" adını verdiği konuları çözümlemiştir.

Pozisyonların gelişmesi hakkında en açık ifadelerden birisi Kubie, tarafından dile getirilmiştir:

> Kesin bir çıkarım yapmak mümkündür: Özellikle yaşamın *erken bir döneminde bazen en erken aylarda ve bazen daha sonra, merkezi bir duygusal pozisyon sıklıkla kurulur.*
>
> Burada klinik olgu, bir kez bu merkez duygusal pozisyonun erkenden oluşmasından sonra, *hayatının son günlerine dek bireyin bu afektif pozisyona otomatik olarak dönme* eğiliminde olmasının apaçık olmasıdır. Bu durum, yaşamının başlıca cankurtaranı veya başlıca savunma zafiyeti olabilir. Nitekim merkez duygusal pozisyonun kurulması- sözel dönem öncesinde ve büyük ölçüde çocukluğun ön sembolik günlerinde başlamış olduğu için, insanın nevrotik süreçlerinin *evrensel olarak en erken görülerinden* biridir... merkez duygusal pozisyon acı verici olduğunda... birey tüm yaşamını kendini buna karşı bilinçli, ön bilinçli ve bilinçsiz becerilerini kullanıp sa-

vunarak geçirebilir, ki bu beceriler acı dolu merkez pozisyondan kaçma amacını taşırlar* (italik olarak yazılmış yazılar bana aittir).

Kubie daha sonra bu pozisyonların yaşam içinde değişip değişmeyeceği sorusunu yöneltir. Ben bunun olabileceğine inanıyorum. Her ne kadar bu pozisyonu doğuran erken deneyimler silinemese de erken alınan pozisyonların değişebileceğine inanıyorum. *Bir kez alınan karar, askıya alınabilir.*

Transaksiyonel Analiz kişinin kendisi ve diğerleri ile ilgili dört olası yaşam pozisyonu olduğunu saptamış ve aşağıdaki sınıflandırmayı yapmıştır:

1. BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN
2. BEN OK DEĞİLİM-SEN OK DEĞİLSİN
3. BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN
4. BEN OK'İM-SEN OK'SİN

Her pozisyonu ayrıntılı olarak incelemeden önce pozisyonlar hakkında bir kaç genel gözlemi sıralamak isterim. İkinci yılın sonu itibarı ile veya üçüncü yılın herhangi bir zamanında, çocuk, ilk üç yaşam pozisyondan birine karar verir. BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN birinci yılın yaşantılarını temel alarak aldığı ilk karar denemesidir. İkinci yılın sonunda bu karar ya teyit edilir ya da ikinci ya da üçüncü kararlara döner: BEN OK DEĞİLİM-SEN OK DEĞİLSİN veya BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN. Bir kez kesinleştikten sonra, çocuk seçtiği bu pozisyonda kalır ve yaptığı her şey bu pozisyonun hâkimiyeti altındadır. Bilinçli bir şekilde dördüncü yaşam pozisyonu ile değiştirmediği takdirde yaşamının geri kalanında bu pozisyonda kalır. İnsanlar yaşam pozisyonları arasında gidip gelmezler. Karar ilk üç pozisyon-

(*) L. S. Kubie, ®The neurotic Process as the Focus of Physiolocical and Psychoanalitic Research/Fizyolojik ve Psikanalitik Araştırmanın Odağında Nörotik Süreç Ð,*The journal of MentalScience,Vol.104,No.435(1958)*

da olduğu gibi tamamıyla temas ve temas almamak temelinde şekillenir.* İlk üç pozisyon sözel olmayan kararlardır. Böyle olmasına rağmen koşullu refleksten daha fazlasıdır. Bu kararlar Piaget'nin nedensellik yapılanmasında entelektüel planlama çalışmalarıdır. Bir diğer deyişle, küçücük insanda Yetişkin verisi işlemesinin bir ürünüdür.

BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN

Bu pozisyon, çocuğun doğum ve bebeklik durumunun getirdiği mantıklı bir sonuçtur ve erken çocukluğun evrensel pozisyonudur. Bu pozisyonda OK olmak vardır çünkü temas mevcuttur. Her çocuk ilk yılında temas alır, çünkü bakım vermek için olduğu yerden alınmak durumundadır. Yenidoğan minimum dokunmadan mahrum olsa yaşayamazdı. OK olmama çocuğun kendisi ile ilgili olarak yaptığı çıkarımın bir sonucudur. İnanıyorum ki çocuk OK olmayan kendisi ile ilgili olumsuz duyguların aşırı yığılmasına neden olan kanıtlardan mantıklı bir sonuca ulaşır ve kendisinin OK olmadığı sonucuna varır. Transaksiyonel Analiz'i hastalara ve başka insanlara anlattığım zaman OK OLMAYAN Çocuk'un kaynağı ve var olması konusunda genel olarak *işte bu* tepkisini aldım. İçimizdeki OK OLMAYAN Çocuk'un kabulü en uygun ve dolayısı ile en tedavi edici yoldur; böylece oyunları analiz edebiliriz. Oyunların evrenselliği, BEN OK DEĞİLİM'İN evrenselliğinin de mantıklı bir çıkarımdır.

Adler'in Freud'dan ayrılması bu nedenledir: İnsanın yaşamla mücadelesinin temeli cinsellik değildir; daha ziyade aşağılık duyguları ya da OK OLMAMAKTIR ki bu görüşe göre OK OLMAMAK evrenseldir. Adler, küçük boyutları ve acizliği nedeni ile çocuğun kendisini çevresindeki yetişkin figürlerine göre kaçınılmaz

---

(*) Çeviri Editörünün Notu: Temas iletileri ve önemi Steiner'in "Akıllı bir Kalple Duygusal Okuryazarlık (BilgiSistem:2009)" kitabında ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

olarak aşağı konumda algıladığını söylemektedir. Ölümünden önce beş yıl beraber çalıştığım, Adler'den büyük oranda etkilenen Harry Stack Sullivan da beni çok etkilemiştir. Sullivan'ın psikanalitik düşünceye en büyük katkısı "kişilerarası ilişkiler" ya da transaksiyonlar olmuştur. Bu kavram, çocuğun kendi öz değerlendirmesinin tamamen başkalarının kıymet takdirinden geçtiğini, Sullivan'ın verdiği isimle "yansıyan takdirlerinden" geçtiğini savlamaktadır. Sullivan der ki:

> Çocuk, eksiksiz bir resmini oluşturabilmek için gerekli deneyim ve donanımdan yoksundur, bu nedenle tek rehberi başkalarının ona verdiği tepkilerdir. Bu takdiri sorgulamak için elinde çok az sebep vardır ve o denli çaresizdir ki onlarla mücadele edip onlara isyan edemez. Pasif bir şekilde bu dönemde önceleri empatik olarak iletilen kelimeleri, jestleri, fiilleri ve yargıları kabul eder... Böylece erken dönemde öğrenilen kişisel tutumlar, bazı olağanüstü çevresel koşulların hoşgörülü etkisi ile ve daha sonraki deneyimler sayesinde değişebilirse de kişi tarafından ebediyen devam ettirilir.*

İlk pozisyonda kişi kendini diğerlerinin merhametine kalmış gibi hisseder. Temas veya kabule büyük ihtiyacı olduğunu hisseder; bu, erken dönem fiziksel temas ihtiyacının psikolojik uyarlamasıdır. Bu pozisyonda bir umut vardır, çünkü temas devamlı olmasa da

SEN OK'SİN kaynağı vardır. Yetişkin üzerinde çalışabileceği bir şeylere sahiptir: Onların takdirini ya da temasını kazanmak için ne yapmalıyım? Bu pozisyonun dışında kalmak için insanların deneyebileceği iki yol vardır.

(*) G.S. Blum'dan alıntı, P*schoanalytic Theories of Personality (Psikanalitik kişilik teorileri)* (New York:McGraw-Hill,1953), ss.73,74.

Birincisi OK DEĞİLİM'i teyit eden *yaşam örüntüsünün (senaryosunun)** dışında kalmaktır. Yaşam senaryosu Çocuk tarafından bilinçsiz bir şekilde yazılmıştır. Senaryo (örüntü) çocuğu geri çekinik bir yaşam sürmeye götürebilir çünkü OK insanların çevresinde yaşamak çok acı verir. Bu tür insanlar "mış" gibi yaparak temas iletisi ararlar ve özenerek oluşturdukları *eğer ben ve ne zaman ki ben* üzerine oturttukları bir istek yaşamı kurarlar. Bir başka insanın senaryosu başkalarının ona sırt çevireceği, böylelikle BEN OK DEĞİLİM'i doğrulayacağı davranışlarda bulunmaya yönlendirir. Bu, "küçük kötü çocuk" vakasıdır. *Kötü olduğumu söylüyorsun, ben de kötü olacağım.* Tüm yaşamı boyunca yoluna çıkanı tekmeler, tükürür, pençe atar ve sahte bir bütünlüğe ulaşır; böylece güvenebileceği sabit bir şey vardır: BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN. Pozisyon bütünlüğünün korunmasını sağlar; ama durum içler acısıdır ve umutsuzluğa sürükler. Bu pozisyonun son durağı teslim olmak (hastaneye ya da hapishaneye kapatılmak) veya intihar etmektir.

Bu pozisyonun dışında yaşamanın daha çok kullanılan yolu *karşı-senaryo*dan (bu da bilinçsizdir) geçer. Ebeveyn'den alınan ödünç satırlar ile yazılır: EĞER... OLURSAN, OK OLABİLİRSİN. Bu tür bir insan kocaman Ebeveyn'i olan arkadaş ve ortaklar arar çünkü kocaman temaslara gereksinimleri vardır ve Ebeveyn ne kadar büyükse temaslar da o denli iyi olur (OK temasları, OK olan kişilerden gelir ve Ebeveyn başından itibaren OK'dir.). Bu tür bir insan başkalarının taleplerine karşı uysal, hazır ve hevesli olur. "Bizim en iyilerimizden" biri denilen kişiler böyle kişilerdir. Çünkü gayretleri onlara onay getirecektir. Buna karşın ömür boyu bir dağa tırmanacaklar ve dağın tepesine eriştiklerinde bir başka dağ ile karşılaşacaklardır. Senaryoyu yazan OK DEĞİL po-

(*) Senaryo analizi sanki yaşamın nasıl yaşanması gerektiğini belirten bilinçsiz alınan erken kararları açığa çıkarmak için kullanılan bir metodudur. Burada senaryo ve karşı-senaryoyu genel bir referans olarak kullandım. Senaryo analizi ve kaynağı hakkında birçok transaksiyonel analist çalışma yapmaktadır; özellikle de Berne, Ernst, Groder, Karpman ve Steiner.

zisyonudur; SEN OK'SİN (ve senin gibi olmak istiyorum) ise karşı senaryoyu yazar. Pozisyon değişmediği için hiçbiri mutluluk vermez ya da süren bir değerli olma duygusu üretmezler. "Ne yaparsam yapayım, ben hâlâ OK DEĞİLİM."

Pozisyon bir kez açığa çıkıp değiştiği zaman, karşı-senaryodan kazanılan beceri ve başarılar kişiye, Yetişkin ile yeni ve bilinçli bir yaşam planı inşa etmesi için yardımcı olur.

BEN OK DEĞİLİM-SEN OK DEĞİLSİN

Eğer çocukluğunda hayatta kalan tüm çocuklar BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN sonucuna varıyorlarsa, BEN OK DEĞİLİM-SEN DE ÖYLE pozisyonunu doğuran ne olmaktadır? SEN OK'SİNE ne oldu? Temasın kaynağına ne oldu?

Birinci yılın sonuna doğru çocukta önemli bir şey olur. Yürümeye başlar. Yerinden alınmak zorunda değildir. Eğer anne soğuk ve temas iletisi vermeyen biri ise, bebeği sadece gerektiği için yerinden kaldırıyorsa, yürümeyi öğrenmek çocuk için "bebeklik" günlerinin sonuna geldiği anlamına gelir. Temas tamamıyla kesilir. Buna karşın, çocuk yatağında tırmanırsa, yatağa her şeyi taşırsa ve yatağında kalmazsa cezalar daha sertleşir ve sıklaşır. Engellerin üstesinden geldikçe ve merdivenlerden düştükçe kendini yaralamalar da sıklaşır.

Yaşamın ilk yıllarda bazı konforlar varken, şimdi hiçbiri kalmamıştır. Temas kaybolmuştur. Eğer bu terk edilme ve zorluk durumu ikinci yıl boyunca telafi olmadan devam ederse; çocuk, BEN OK DEĞİLİM-SEN OK DEĞİLSİN sonucuna varır. Bu pozisyonda Yetişkin gelişmesi durur çünkü öncelikli işlevlerinden biri olan temas alması engellenmiş ve temas kaynağı kaybolmuştur. Bu pozisyonda olan bir insan teslim olur. Sadece yaşamı geçiştirmektedir. Sonunda uç noktada geri çekilmiş, bildiği tek temas olan bebekken dokunulan ve beslenen "yenidoğan" olduğu "arkaik dönemi" yansıtan regresif davranışlar göstererek bir akıl sağlığı kurumuna gider.

Yaşamı boyunca hiç temas almamış birini hayal etmek çok zordur. Temas iletisi vermeyen bir annenin olduğu durumlarda bile, elbette çevreden birileri bu durumdaki çocuğa temas iletisi vermiştir. Buna karşın, bir kez pozisyon seçildi mi, tüm yaşantılar bu pozisyona göre seçilerek yorumlanır. Eğer bir insan SEN OK DEĞİLSİN pozisyonunu seçtiyse, bunu herkese uygular ve ne kadar iyiniyetli olursa olsun, onların temas iletilerini de reddeder. Erken çocukluk döneminde vardığı bu sonuç ile bir tür bütünlük hissi yaşamaktadır; dolayısı ile yeni deneyimler bunu kıramaz. Bu pozisyonların deterministik yönüdür. Ayrıca bu pozisyondaki birey diğer insanlar ile ilişkilerinde Yetişkin'i kullanmayı durdurur. Terapide olsa bile Yetişkin'ine ulaşmak zordur çünkü terapist de SEN OK DEĞİLSİN kategorisindedir.

BEN OK DEĞİLİM-SEN OK DEĞİLSİN pozisyonunun, ilk pozisyonun yerine geçip önceliği alması bir tek şartla olasıdır. Otistik çocukların durumunda bu pozisyon ilk pozisyonun yerini alır. Otistik çocuklar psikolojik olarak doğmamış olarak kalırlar. Çocukluk otizmi olgunlaşmamış organizmanın dış dünyadaki kokunç strese verdiği tepki olarak görünmektedir ve hiçbir temas çocuğa ulaşmaz. Otistik çocuk kritik ilk haftalarda kendini kurtarılmamış hisseder. Yaşama dehşet veren fırlatılışından sonra, sanki kendisini "orada kimse yokmuşçasına" bir ortamın içinde bulmuştur.

Schopler,* otistik bozukluğun oluşmasında psikolojik temas yoksunluğunun yanı sıra fizyolojik bir faktörün de etkili olduğu sonucuna varır. Otistik çocuklarda, fizyolojik olarak verilen temas iletisinin çocuğa ulaşmasını engelleyen yüksek bir uyaran bariyerinin olduğu düşünülmektedir. Temastan tamamıyla yoksun olmasa da, onu hissedemez ya da temas ile ilgili duyguların yığılmasını hissedemez. Bebek o zaman ailesi tarafından yanıt

(*) E.Schopler, "Early Infantile Autism and Receptor Processes" ("Erken Çocuk Otizmi ve Reseptör Süreçleri"), *Archives of General Pschiatry*, Vol. 13 (October 1965).

vermeyen bir çocuk olarak görülür (dokunulmaktan hoşlanmayan, orada öylece yatan değişik bir çocuk vardır) ve temas verilse bile çocuk bu temastan kaçınacaktır çünkü bedenine dokunulmasından hoşlanmamaktadır. Bu bariyeri aşmak için bazı araştırmacılar olağandan daha fazla temas vermenin işe yarayacağını düşünmektedirler.

BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN

Ebeveynleri tarafından uzun süre kötü muameleye maruz kalan çocuk pozisyonunu belli bir süre sonra üçüncü, kriminal pozisyona çevirir: BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN. Burada bir OK'İM olma hali vardır, ancak bu durum nereden kaynaklanmaktadır? Eğer SEN OK DEĞİLSİN varsa, temas kaynağı nerededir?

Pozisyona ikinci veya üçüncü yılda karar verildiğini göz önüne alırsak bu zor bir sorudur. Eğer iki yaşındaki çocuk BEN OK'İM sonucuna varabiliyorsa, OK olması kendine temas vermesinin bir ürünü müdür ve eğer öyle ise iki yaşındaki bir çocuk kendine nasıl temas iletisi vermektedir?

Kendi kendine temas vermenin, örselenmiş çocuklar örneğinde olduğu gibi, küçük çocuğun önemli, acı veren yaralarının iyileşmesi sırasında doğduğuna inanıyorum. Bu çocuklar ciddi şekilde dayak yemişlerdir; kemikleri kırılmıştır, ciltlerinde yaralar oluşmuştur. Kemiği kırılan veya derisinde çürükler oluşan herkes bu acıyı bilir. Dövülen çocuklarda rastlanan ve çok acı veren yaralanmalar: Kırık kaburgalar, ezilmiş böbrekler ve kafatası çatlaklarıdır. Kırık kaburgalar veya beyin sıvısındaki kanın verdiği dayanılmaz baş ağrısı yeni yürümeye başlayan bir çocuğa ne hissettirir? Bu ülkede (ABD) saat başı beş çocuk ebeveynleri tarafından dövülerek bu tür yaralar almaktadır.

İnanıyorum ki bu küçük çocuk "inine çekilip yaralarını yalayarak iyileştirirken", yalnız başına kaldığında bir tür rahatlama hissetmektedir: Yaşadığı dayanılmaz acı ile tezat olan iyileşme duygusu onu rahatlatan şeydir. Bu iyi hissetme duygusu, "Eğer beni yalnız bırakırsanız iyi olacağım." anlamını taşır. Ben ken-

dimle OK'İM. Merhametsiz ebeveyn görününce, her şey yeniden başlayacak diye dehşete düşer. Benim canımı yakıyorsun. Sen OK DEĞİLSİN. BEN OK'İM, SEN OK DEĞİLSİN. Birçok kriminal psikopatın erken dönem öyküsünde bu türden büyük fiziksel tacizler vardır.

Şiddeti deneyimlemiş olan küçük çocuk aynı zamanda hayatta kalmayı da deneyimlemiştir. Yaşanmış olan yeniden yaşanabilir. Ben hayatta kaldım. Hayatta kalacağım. Teslim olmayı reddeder. Yaşı ilerleyip büyüdükçe öcünü almaya başlar. Sertlik nedir bilir, nasıl sert olunacağını da... Ayrıca (Ebeveyn'de) sert ve gaddar olma izni vardır. Kin onu besleyip güçlendirmektedir. Ancak kinini hesaplı bir terbiye maskesi altında gizlemeyi öğrenebilir. Carly Chessman "Nefret kadar sizi ayakta tutan hiçbir şey yoktur, korku içinde yaşamaktansa herhangi bir şey olmak daha iyidir." der.

Bu çocuk için BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN pozisyonu hayat kurtaran bir karardır. Kendisi ve toplum için trajik olan kısım ise bu kararı alanların, içlerine bakmayı reddetmeleridir. Kendisine olmakta olandaki payı konusunda objektif olamaz. Her zaman "onların suçu" dur. "Onların hepsinin"... Islah olmayan caniler bu pozisyondadırlar. Ne yaparlarsa yapsınlar OK olduklarından emindirler ve her durumda tüm hata diğerlerine aittir: Bu insanlar "vicdan yoksunu"durlar. Bir zamanlar "ahlak embesilliği" diye bilinen bu durum, günümüzde bir insanın, bir başka insanın OK olduğuna ilişkin her türlü veriye kendini kapatma durumudur. Bu yaşam pozisyonuna sahip insanlar, terapistin de diğer insanlar gibi OK olmadığına inandıkları için tedavileri çok zordur. Bu pozisyonun tepe noktası cinayettir; kişi ilk kez bu pozisyona geçince kendini nasıl haklı görüyorsa cinayeti de haklı görür.

BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN pozisyonundaki kişi temas yoksunluğu sıkıntısı çekmektedir. Temas, temas veren kişi ne kadar iyiyse o kadar iyidir. Ve OK insan yoktur. Dolayısı ile de OK te-

masları var olmazlar. Bu tür bir insan kendisini öven (yağ çeken) ve böyle temas veren "evet efendimci" bir maiyet ile çevrili olabilir. Yine de bu temasların otantik olmadığının bilincindedir çünkü nasıl ki kendine verdiği temasları kendi oluşturduysa bu temasları da kendisi oluşturmuştur. Maiyeti kendisini ne kadar fazla överse övgüleri o denli hor görmeye başlar; ta ki sonunda hepsini reddedip kendisine evet efendimci yeni bir grup bulur. "Yanıma yaklaş ki sana istediğini vereyim" kaydı eski bir kayıttır. Bu noktaya getiren yolun başındaki kayıt budur.

BEN OK'İM-SEN OK'SİN

Dördüncü bir pozisyon vardır ki, bütün ümidimiz oradadır. Bu BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonudur. *İlk üç pozisyon ile dördüncü pozisyon arasında nitelik anlamında fark vardır.* İlk üç pozisyon bilinçsiz olarak yaşamın erken yıllarında alınmış pozisyonlardır. BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN ilk pozisyondur ve birçok insan için de ömür boyunca kalıcıdır. Fazlasıyla talihsiz bazı çocuklarda bu pozisyon ikinci ve üçüncü pozisyonlara dönüşür. Yaşamın üçüncü yılında bu pozisyonlardan bir tanesi her insanda kesinleşir. Bir pozisyona karar vermek çocuğun, "Yetişkin'inin" hayata bir anlam vermek çabası içinde ilk işlevlerinden biridir; bu nedenle duygu ve uyaranlarda belli bir oranda kargaşa öngörülebilir. Bu pozisyonlar Ebeveyn ve Çocuk'ta bulunan veri tabanı kullanılarak oluşur. Dışarıdan gelen değişen şartlara göre düzenlenmiş veriden yararlanmadan duygular veya izlenimleri temel alır.

Dördüncü pozisyon, BEN OK'İM-SEN OK'SİN, bilinçli ve sözel bir karar olduğundan, kişinin kendisi ve diğerleri hakkında çok daha fazla bilgi içermenin yanında din ve felsefenin soyutlamalarında var olan henüz deneyimlenmemiş olasılıkların katkısını da içerir. *İlk üç pozisyon duyguları temel alır. Dördüncüsü ise düşünce, inanç ve bir eylem iddiasını temel alır.* İlk üç pozisyon *neden* ile ilgilidir. Dördüncüsü ise *neden olmasın* ile ilgilenir. OK olma anlayışımız

kendi öznel deneyimlerimiz ile sınırlı değildir. Deneyimlerimizi, tüm insanlar için soyut bir nihai amaç haline getirebiliriz.

Yeni bir pozisyona sürüklenmeyiz. Bu aldığımız bir karardır. Bu bağlamda sanki bir konuşma deneyimine benzer. Yaşamın erken yıllarında kararlaştırılan pozisyonların hangi durumlarda oluştuğu hakkında çok fazla bilgi edinmeden dördüncü yaşam pozisyonuna karar veremeyiz. Kendilerine yaşamlarının erken döneminde, kendileri ve diğerlerinin değerli olduğunu kanıtlayan ve bu durumlara tekrar tekrar maruz kalan çocuklar şanslıdırlar.

Maalesef başarılı ya da başarısız insanlar tarafından en çok paylaşılan pozisyon BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN pozisyonudur. Bu pozisyon ile başa çıkabilmek için en fazla kullanılan yol da psikolojik *oyunları* oynamaktır.

Berne oyunu şöyle tanımlar:

> .....öngörülebilir, iyi tanımlanmış bir sona doğru ilerleyen, gelişen bir tamamlayıcı gizli transaksiyon serisi. Tanım olarak, tekrarlanan bir transaksiyon serisidir, yüzeyde akla yatkın görünen, gizli bir motivasyonu olan veya günlük konuşma dili ile ifade edersek, bir tuzak veya "yem" içeren hamleler dizisidir.*

Tüm oyunların kökeninin, üç yaşındaki çocuklar tarafından oynandığı rahatça gözlenebilen "Benimki seninkinden daha iyi" dediğimiz basit çocuk oyununda olduğuna inanıyorum. Bu oyun OK OLMAMANIN ağır yükünden geçici bir süre de olsa kurtulmak için oynanır. Burada BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN pozisyonunun üç yaşında bir çocuk için ne anlama geldiğini aklımızda tutmalıyız. BEN OK DEĞİLİM demek: Üç karış boyundayım, çare-

---

(*) E.Berne, *Games People Play* (Hayat Denen Oyun), (New York: Grove Press,1964) s.48.

sizim, savunmasızım, kirliyim, yaptığım hiçbir şey doğru değil, sakarım ve bunların bana ne hissettirdiğini sana anlatabileceğim kelimelerim yok. SEN OK'SİN demek: Çok uzunsun, güçlüsün, hep haklısın, tüm yanıtlar sende, akıllısın, benim ölümümün veya yaşamımın kontrolü sende ve benim canımı yakabilir veya vurabilirsin ve bu yine de OK'dir.

Bu adaletsiz durumdan çıkış için herhangi bir telafi çocuk tarafından kabul edilir. Daha büyük bir dondurma yemek için sıranın başına geçmek amacıyla ötekini itmek, kız kardeşin hatalarına gülmek, küçük kardeşe vurmak, kediyi tekmelemek; daha fazla oyuncağa sahip olmak; önündeki yol boyunca dayak yemek, küçük kardeş tarafından itilmek, kedi tarafından tırmalanmak ya da kendinden fazla oyuncağa sahip birine rastlamak olası olsa da kısa bir süre için çocuk iyi hisseder.

Yetişkin insanlar "Benimki daha iyi" oyununun daha ince ve sofistike biçimlerini oynarlar. Bazı insanlar sahip olduklarını yığıştırarak, Jones'lardan daha büyük daha iyi bir evde oturarak ya da tevazuuyu abartarak: "Senden daha mütevaziyim" deyip geçici teselliler bulurlar.

Adler'in "rehber kurgular" olarak adlandırdığı bu manevralar yolun ilerisinde felaketler doğurabilmesine karşın kısa süreli teselli verir: Ağır borçlar ya da bir sürü fatura kişiyi yaşamı boyunca sürekli angarya ile uğraşmaya mahkum eder. Bölüm 7'de, orijinal ıstırabı ıstırap-üreten "çözüm" ile birleştiren ve OK DEĞİLİM'İ onaylayan oyunlar detayları ile incelenecektir.

Bu kitabın amacı insanların iyi ve OK olması için tek yolun ilk üç pozisyonun temel olduğu çocukluk durumunu ortaya koymak ve güncel davranışlarımızdaki çocukluk pozisyonlarını nasıl sürdürdüğümüzü kanıtlamaktır.

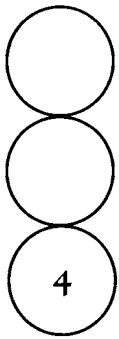
Sonuç olarak BEN OK'İM-SEN OK'SİN'in *bir pozisyon olduğu ve bir duygu olmadığının* anlaşılması çok önemlidir. Çocuk'taki OK OLMAMA kayıtları şu andaki karar ile silinmez. İşimiz elimizdeki OK neticelerini transaksiyonlara çevirerek bir kayıt koleksiyonu-

na başlamaktır: Ebeveyn veya Çocuk tarafından değil, Yetişkin tarafından programlanmış anlamı olan bütüncül davranışlarda bulunmak ve olasılık tahminlerini doğru hesaplayarak başarılı olmaktır. Ya da mantıkla desteklenen etik temellerde başarılı olmak. Bunlar bizim OK kazanımlarımız olacaktır. Gelişmiş bir Yetişkin'in verdiği kararlar ile uzun yıllar yaşayan bir insan bu türden pek çok geçmiş yaşantıya sahip olur ve büyük bir güvenle "Bunun işe yaradığını biliyorum." diyebilir. BEN OK'İM-SEN OK'SİN işler çünkü BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonundaki kişi anlık sevinç veya huzuru beklemez.

Bir gün grubumdaki yeni boşanmış bir kadın öfkeyle şikayet ediyordu: "Siz ve sizin şu OK saçmalığınız! Dün gece bir partiye gittim, olabildiğim kadar kibar olmaya ve partideki herkesin OK olduğunu kabul etmeye karar verdim. Tanıdığım bir kadına rastladım ve 'Neden bana uğramıyorsunuz; müsait olduğunuzda beraber bir kahve içerdik." dedim. Bana tepeden bakarak "Eh isterdim ama herkesin sizin gibi tüm gün boyunca oturacak ve keyfine bakacak zamanı olmuyor" dedi. Sizin OK söylemleriniz ancak kuşlara yem olur... hiçbir işe yaramaz."

Yeni bir pozisyon alınca kişisel ya da sosyal fırtınalar bir anda dinmez. Çocuk, tıpkı hazır kahve veya 30 saniyede hazırlanan yemek gibi ya da mide asidinin hemen geçmesi için alınan tabletler gibi anlık çözümler bekler. Yetişkin, sabır ve inancın gerekliliğini anlar. BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonu kararı alındıktan hemen sonra OK duygularını garanti edemeyiz. Eski kayıtların varlığına duyarlı olmalıyız. Zamanla, hayatımıza yeni mutluluk ve yeni sonuçlar getirecek olan var olmanın yeni yoluna inanarak, eski kayıtlar yeniden çalmaya başladığında onları kapatmayı seçebiliriz. Yetişkin diğer insanlar da Çocuk yanıtlarını tanıyarak onlara bu şekilde cevap vermemeyi seçebilir.

Bu durumun getirdiği değişme ve değişimin nasıl mümkün olacağı bir sonraki bölümde açıklanacaktır.



Bölüm 4 - Değişebiliriz

Herkes toplumun gelişmesine katkıda bulunmakla övünür
ve hiçbir birey gelişmez.
–Ralph Waldo Emerson

Sorunlarımız olduğunu saptamak bize özellikle yardımcı olmaz. Günbegün karar almak enerjimizin büyük kısmını kullanmamızı gerektirir. Hastalar genellikle şunu söyler: "Kafamı kullanamıyorum, bana ne yapmam gerektiğini söyleyin, korkarım ki yanlış bir karar vereceğim ya da karar alma konusundaki acizliğim karşısında her an dağılabilirim, kendimden nefret ediyorum, hiçbir zaman bir şeyleri tamamlayamıyorum, yaşamım bir başarısızlıklar zinciri ile dolu."

Sorunları anlatırken kullanılan bu ifadelerin kaynağı, karar almanın zorluğudur. Kararsızlığın, huzursuz edici doğası bazen karışık, rastgele bir savunma halinde ifade edilir: Bir şeyler yap, herhangi bir şey, sadece yap. Hastaları tedavi ederken karar alma ile ilgili iki temel zorluk görürüz (1) "Hep yanlış karar alırım";

aldığı kararı takip eden davranışları kötü sonuç veren kişilerin ifade biçimidir ve (2) "Hep aynı şeyleri yaşayıp duruyorum"; bilgisayarı bitirilmemiş işler veya askıda kalan kararlar ile kalabalıklaşan kişilerin ifadesidir.

Her iki zorluğu da çözmek için atılacak ilk adım verilecek her kararda göz önüne alınması gereken üç veri grubu olduğudur.

İlk veri grubu Ebeveyn'in, ikincisi Çocuk'un ve üçüncüsü de Yetişkin'in içindedir. Ebeveyn ve Çocuk'un verisinin vakti geçmiştir. Yetişkin verisi dış gerçeği bugün var olduğu haliyle gösterir. Ayrıca geçmişten gelen, Ebeveyn ve Çocuk'tan bağımsız geniş bir veri tabanı vardır. Üç kaynaktan da gelen veriler, gelmiş olan bir transaksiyon uyaranına yanıt olarak bilgisayara girerler. Yanıt veren hangisi olacaktır? Ebeveyn mi, Çocuk mu, yoksa Yetişkin mi? Bu süreci bir örnek vererek açıklamak iyi olacak.

Diyelim ki orta yaşlı, iyi bir baba, iyi bir eş ve sorumlu bir vatandaş olan bir iş adamı bölgesel bir gazetede yayımlanmak üzere bir dilekçeye imza verecektir. Bu dilekçe, hangi ırktan olursa olsun insanların makul bir miktar karşılığında gelirlerine göre istedikleri yerde oturmasını desteklemektedir. Talep telefonla bildirilmiştir. Telefonu kapattığı anda büyük bir sıkıntı, midesinde bulanma hisseder ve iyi bir günün mahvolduğu duygusuna kapılır.

Bir karar alacaktır ve görünürde bir sürü çatışma vardır. Çatışan veri nereden gelmektedir?

Bir kaynak Ebeveyn'dir. Kayıt makinesi dönmektedir: "Ailene utanç yaşatma.", "Boynun eğik kalmasın.", "Neden sen?", "Önceliğin ailen ve çocukların olmalı". Bunlar daha da zorlayıcı bir kaydın ara nağmeleridir. Güneyde bir şehirde büyümüştür ve kayıt orada yapılmıştır. "Herkes yerini bilmeli." Ebeveyn'de "Zenci" başlığı altında bu olay ile ilgili olmayan bir sürü veri bulunmaktadır. Bu veriler arasında çocukluğundan kalma kapalı bir kutuda kesin bir emir vardır: "Ona bir zenci olması ile ilgili soru sorma.", "Bu konuyu yeniden gündeme getirme." (Hatta "eeni,

meni, mini, mo, bir zenciyi paçasından yakala" şarkısının ritmik nağmeleri düşüncesine eşlik etmektedir.)*

Bu erken kayıtlar, yıllar boyunca ebeveynlerin sürekli zorlamaları ile pekişir. Zencilerin sorun yarattıkları olaylarla da ortaya çıkan kanıtlar (örneğin; Little Rock, Selma, Watts ve Detroit'de olanlar) bu adamın karar vermesinde çok etkili olacaktır.

Bu kayıtlardan gelen verilerin gücü Çocuk'ta korku yaratmaktadır. "On arşınlık" Ebeveyn, "üç karışlık" Çocuk'u hizaya getirmek için iş başındadır. Böylece ikinci grup veri Çocuk'tan gelir. Bu veri daha çok duygularla ifade edilir: Korku, "onlar" ne der, kızım onlardan biri ile evlenirse neler olur, evimin değeri ne olacak? Şu an yaşanılan durumda da gerçek zorluklar vardır. Ancak hissedilen duyguların yoğunluğu, güvenliği için ebeveynine bağımlı üç yaşındaki çocuğun hissettiği orijinal korkunun yanında bugünkü zorluğun hissettireceği korku oransızdır. Tüm vücudu kasılır, elleri terler ve midesi bulanır. Çatışma o denli acı verici olabilir ki, adam "Ebeveyn'i sırtından atmak için" ya içki dolabına ya da başka bir kaçış etkinliğine yönelir.

Eğer araya, bilgisayarı besleyen bir başka grup veri girmemiş olsaydı bu kısa süre içinde bir savaşa dönüşebilirdi. Gerçeklikten gelen veri Yetişkin'in özel alanıdır. "Basit" ve "düşünmeyen" bir adam gerçekten pek etkilenmez. Ebeveyn'e teslim olur. Çocuk'un sloganı "Ne pahasına olursa olsun Barış", "Eski yollar en iyi yollardır" , "İnsanın doğası budur", "Tarih tekerrürden ibarettir", "Bırakalım, George halletsin"dir.

Ancak işlevsel Yetişkin'i iş başında olan bir insan kendisi için bile tehlikeli olacak olan ırkçı tehdidin ciddiyetini hesaplar. Sadece Yetişkin veri peşinde koşar. Sadece Yetişkin köleliğin şeytaniliğini ya da insanlara nesne muamelesi yapmanın yarattığı aşağılanma ve ümitsizliğin zencilerde Little, Rock, Selma veya Watts ya da Detroit'te nasıl ifade bulduğunu değerlendirebilir. Sadece

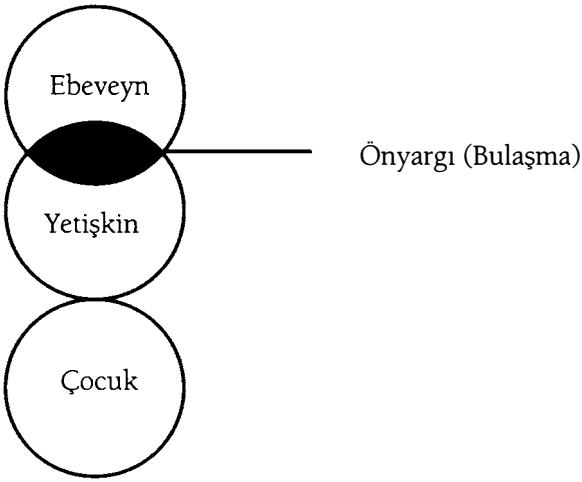
(*) Çevirenin Notu: Güneyde yaşayan siyah insanları aşağılayan bir Amerikan şarkısı.

Lincoln gibi insanlar bir Yetişkin olarak "Sakin geçen geçmişin dogmaları bugünün savaşı için yetersizdir." diyebilmiştir. Sadece Yetişkin, objektif olarak *tüm* verilere bakar ve daha çok veri arar.

Bir durumu teşhis ederken, bu üç grup veriyi ayırarak ve duyguların ve kararsızlığın kaosuna bir düzen getirmeye başlarız. Bir kez ayrıştıktan sonra üç veri grubu Yetişkin tarafından neyin geçerli olduğu konusunda incelenir.

Bizim huzursuz işadamımızın Ebeveyn verisini incelemek adına sorması gereken sorular şunlardır: Neden kendi anne babası bunlara inanıyordu? Onların ebeveyni nasıl insanlardı? Anne babasının Çocuk'u neden korkuyordu? Kendisinin E-Y-Ç inceleme konusunda yetenek ya da yeteneksizlikleri neydi? Gerçekten inandıkları bu muydu? Neden beyaz insanlar siyah insanlardan daha üstündü? Neden? Neden olmasın? Başın daima dik durması yanlış mı? Ayrımcılık karşıtı olmak aileye utanç getirir mi? Onur getirir mi? Eğer toplumdaki ırk sorunlarına gerçekçi bir çözüme katkıda bulunmazsa ailesi ve çocuklarına gerçekten öncelik vermiş olur mu? Gerçekten yardımcı olabilecek bir nokta da, işadamının Ebeveyn kayıtlarına bakarken; anne babasının neye inandığının tersine "bugün" kendisinin neye inandığını sormaktır.

Yetişkin'i ayrıca Çocuk'tan gelen veriyi de incelemelidir. Neden kendini bu denli tehdit altında hissediyor? Neden midesi bulanıyor? Gerçek bir tehlike var mı? Korkusu bugüne uygun mu? Sadece üç yaşında olduğu zamana mı uygun kaçıyor? Bir sokak ayaklanmasından ve şiddetten korkmanın gerçek nedenleri vardır. Bu korku yok edilebilir ama güncel olaylardan duyduğu korku ile üç yaşında hissettiği korkunun ayırımının iyi yapılması gereklidir. "Üç yaş" korkusu çok daha büyüktür. Kişi üç yaşında iken gerçeği değiştiremezdi. Ama kırk üç yaşında bunu yapabilir. Gerçeği değiştirmek için adım atabilir ve gerçek tehlikeyi yaratan şartları sonunda değiştirebilir. "Üç yaş" korkusunu anlamak Yetişkin'in yeni veriyi işlemesi için özgürleşmesi adına çok önemlidir. Her şeye kadir Ebeveyn'in saldığı arkaik korku,



Şekil 8. Önyargı

işte bu korku, insanlarda önyargıya yol açar ve onları önyargılı insanlar yapar.

Önyargılı bir insan tıpkı 2. Bölüm'deki "Polis kötüdür." kabulünü saf gerçek yapan küçük çocuk gibidir. Başka türlü yapmaktan korkar. Ebeveyn Yetişkin'e bulaşır (Şekil 8). Bu bulaşma önyargıya ya da incelenmemiş Ebeveyn verisinin egemen olmasına yol açar ve gerçek gibi dışa vurulur.

Sokrat'ın "İncelenmemiş yaşam yaşanmamıştır." deyişini alırsak, incelenmemiş Ebeveyn, bir insanın yaşamının temeli olmaya değmez diyebiliriz: Yanlış olabilir.

Gelişmiş Yetişkin

Transaksiyonel Analiz'in amacı kişinin seçimlerinde özgür olmasını, iradesi ile değişim yapabilmesini, tekrarlanan tepkilerini değiştirip, yeni uyaranlar bulmasını sağlamaktır. Bu özgürlüğün büyük bir kısmı erken çocuklukta, Kubie'ye göre "nevrotik süreç" saldırısı altında kaybolmuştur. Bu süreç, bugünün gerçeği ile baş edebilmek için arkaik problemleri çözmek ve aradan çıkarmak için sürekli olarak uğraşmaktadır.

> Nevrotik sürecin kökeni bir erken çocukluk ve/veya bebeklik fenomeni olan stereotip davranış örüntülerinin oluşması ya da diğer adı ile fiksasyonlarda yatabilir. Bunlar duygusal/afektif göstergeler örneğin ağlamak, bağırmak, gece korkuları, içgüdüsel edimler ya da gösterilmeyenler -örneğin yemeği ağzında bekletmek/geviş getirmek, kusmak, midesindekileri tekrar ağzına getirmek, yemek reddi, kompulsif yemek seçimleri, dışkı boşalımı veya dışkı tutma örüntüleri, nefesini tutmak gibi solunum örüntüleri ya da tikler, kafasını vurmak, sallanmak, emmek gibi genel etkinliklerdir.
>
> *Bu hareketlerin hiçbiri nitelik olarak anormal değildir. İç veya dış uyaranlara bağlı tepkiler olarak özgürce değişebildiği sürece normaldirler. Nevrotik sürecin varlığını ortaya koyan özgürlüğün kaybıdır.*[*] (İtalik olarak yazılmış yazılar bana aittir.)

Değişme, özgürlüğün yeniden inşası, tedavinin amacıdır. Bu özgürlük, Ebeveyn içeriği ve Çocuk'un içeriği hakkındaki gerçekleri ve bu verinin bugünün transaksiyonlarını nasıl beslediğini bilerek büyür. Özgürlük, ayrıca içinde yaşanan dünyanın gerçeğine veya *kanıt*ına gereksinim duyar. Bu tür bir özgürlük, etrafındaki başa çıkması gereken her insanın bir Ebeveyn, bir Ço-

(*) Lawrence Kubie, "Nevrotik Süreçte Kutupluluğun Rolü" ("Role of the Polarity in Neurotic Process"), *Frontiers of Clinical Psychiatry*, Vol.3, No.7 (April 1,1966).

cuk ve Yetişkin olduğu bilgisine gereksinim duyar. Sadece "bilinebilir" alanlarda değil, aynı zamanda kesin olmayan alanlarda da ısrarlı keşifler gerekmektedir. Bunun anlamını, Yetişkin'in bir başka işlevi olan olasılık hesaplaması teriminde buluruz. İnsan olmanın bir gerçeğinden dolayı, biz, sıklıkla tüm olgular elimizde olmadan karar veririz. Bu her tür taahhüt için geçerlidir. Evlilik, oy verme, bir dilekçe için imza ve önceliklerin sıralanmasında... Karar verme eylemi, Yetişkin'in bağımsız olarak edindiği değerlerimiz için de geçerlidir.

İçimizdeki Çocuk kesinlik talep eder. Çocuk; güneşin her sabah doğacağını, annenin hep orada olacağını, kötü adamın sonunda hep yakalanacağını bilmek ister. Sadece Yetişkin, her zaman kesinlik olmayacağını kabul edebilir.

Felsefeci Elton Trueblood der ki:

> İnsanların vardığı sonuçların mutlak kesinliğe sahip olması olgusu, araştırmanın meyve vermediği anlamına gelmez. Doğrudur, her zaman olasılık bazında ilerlemeliyiz, bir olasılığın olması elimizde bir şey var anlamına gelir. İnsan düşüncesinin herhangi bir alanında aradığımız mutlak kesinlik değildir. İnsan olarak bu bize uygun görülmemiştir. Daha ziyade olasılıkların, değişik derecelerini ayırt edebileceğimiz daha mütevazi bir yola girebiliriz.* Bu, felsefe ve dinin araştırma alanında bulunmaktadır.

Bölüm 12'de "E-Y-Ç ve Manevi Değerler" konusunda bu alana daha geniş olarak bakacağız.

Emlak edinme dilekçesi ile yüzleşen işadamımızın içindeki Yetişkin, imza verdiği zaman olacaklar konusunda emin olamadığını itiraf edebilir. Eğer imzalarsa alay konusu olabilir. Eğer BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonu ırk ve din ayrımı yapmadan tüm insanları kapsıyorsa, geliri düşecek, golf kulübü üyeliğini ya

(*) Elton Trueblood, *General Philosphy* (New York: Harper) 1963.

da karısı ile ilişkisini bozacak önyargılı insanlar tarafından zarara uğratılacak ve incitilebilecektir. Öte yandan toplumda süregelen ırk huzursuzluğuna çare olması için verdiği katkının, sorunun azalmasında önemli olabileceği olasılığını da tartmaktadır. Uzun vadede, bunlar, Çocuk'una bütünleşmiş ve cesur bir adam olarak tanınmanın vereceği temasları (stroking) getirebilir.

Ebeveyn veya Çocuk kumanda ettiği zaman sonuç kestirilir. Oyunların özgün karakteristiklerinden biri de budur. Oyunlarda kesin bir güven vardır. Hep acı ile biter ama oyuncunun nasıl başa çıkacağını bildiği bir acıdır bu. Yetişkin transaksiyonlara komuta ettiğinde sonuç her zaman kestirilemez. Başarı olasılığı olduğu kadar, başarısızlık olasılığı da vardır. Daha da önemlisi, değişim olasılığı vardır.

İnsanların Değişim İstemesini Ne Sağlar?

İnsanların değişim istemesini sağlayan üç şey vardır. Biri canlarının yeteri kadar acımış olmasıdır. Kafalarını aynı duvara o kadar uzun süredir vurmaktadırlar ki artık gına gelmiştir. Aynı kumar makinalarında o denli kaybetmişlerdir ki, sonunda ya duracaklar ya da başka bir makinaya yöneleceklerdir. Migrenleri acı verir. Ülserleri kanamaktadır. Alkoliktirler. Dibe vurmuşlardır. Teselli için yalvarmaktadırlar. Değişmek isterler.

İnsanın değişim istemesinin bir diğer nedeni umutsuzluğun yavaş biçimi olan sıkıntıdır. Yaşamında olan bitenlere "Eee ne olmuş?" diyen bu kişiler sonunda kocaman bir *"Eee ne olmuş?"* derler. Artık değişime hazırdırlar.

İnsanın değişim istemesinin üçüncü nedeni birden değişebileceklerini keşfetmeleridir. Bu Transaksiyonel Analiz'de gözlenebilen bir etkidir. Değişmek için herhangi bir arzusu olmayan insanlar, birinden duydukları ya da okudukları bir metinden sonra değişimi isterler. Bu bilgi yeni olasılıklar konusunda onlarda bir coşku yaratmış ve daha çok öğrenmek istemiş ve büyüyen bir değişim arzusu yaratmıştır. Bir başka tür hasta da, engelleyici semptomlarına rağmen gerçekte değişmek istemeyen kişidir. Tedavi

kontratında şu vardır "Eğer iyiye gidiş olmazsa bana yardım etmenize izin veriyorum." Bu olumsuz tutum hastanın aslında başka türlü bir yaşam biçimi olduğunu görmesi ile değişir. Üzerinde çalışılmış E-Y-Ç bilgisi yaşamın yeni ve heyecan verici sınırlarının keşfini Yetişkin için olanaklı kılar. Bu arzu, OK OLMAMANIN ağırlığı altında gömülü olmakla beraber, hep var olmuştur.

İnsanın Özgür İradesi Var mıdır?

Eğer isterse insan değişebilir mi? Eğer değişirse bu geçmişten gelen bir koşullanmanın ürünü müdür? İnsanın özgür bir iradesi var mıdır?

Freudyen duruşun en zor problemlerinden biri de determinizme karşı özgürlük sorunudur. Freud ve birçok davranışçı, tüm evrende geçerli olan sebep-sonuç fenomenini/ilişkisini insanlar için de geçerli gördüler. Bugün olan her şeyin de teorik olarak geçmişte olanlar ile açıklanacağını söylediler. Eğer bugün bir insan diğerini öldürürse Freudyen eğilime göre bunun nedenini geçmişine bakarak aramalıyız. Buradaki varsayım sebep ya da sebeplerin olması gerektiği ve bu sebep veya sebeplerin geçmişte yatması gerektiğidir. Saf deterministler, insanın davranışının özgür olmadığını ve sadece geçmişin bir ürünü olduğunu savlar. Bunun kaçınılmaz sonucu insanın yaptıklarından sorumlu olmadığı ve aslında özgür iradesi olmadığıdır. Felsefi çatışmanın en dramatik görüntüleri mahkemelerde görülür. Jüri pozisyonu insanın sorumlu olduğu pozisyondur. Determinist pozisyon -ki birçok psikiyatrik bilirkişinin tanıklığının altında bu yatar-, "insanın geçmişinde yaşananlarla ilgili sorumluluğu yoktur" der.

Sebep ve sonuç ilişkisinin gerçek olduğunu inkâr edemeyiz. Bir bilardo topuna vurunca o da başka toplara vuruyor ve birçok bilardo topunu harekete geçiriyorsa, sebep sonuç ilişkisinin zincir etkisini kabul etmeliyiz. Teklik (monistik) prensibi, aynı tür kanunların her zaman aynı şekilde işlediğini savunur. Ayrıca tarih, bilardo toplarının sebep sonuç ilişkisini kanıtlamasından çok önce insanın nereden nereye geldiğini bizlere göstermektedir.

Will Durant, on dokuzuncu yüzyıl Fransız filozofu Henri Bergson'un determinizmin absürtlüğe kaydığını acımasızca göstermesinin yorumunu yapmaktadır:

> Sonuç olarak, determinizm özgür iradeden daha anlaşılır mıdır? Eğer şu an yaşam ve yaratıcı seçim içermiyorsa ve tamamen ve mekanik olarak daha önceki olanların bir ürünü ise, o an daha önceki zamanın sonucu ve o da daha öncekinin... bu böyle gider ve sonunda daha sonraki tüm olanların tüm sebebinin ilksel nebula olduğu, Shakespeare'in oyunlarındaki tüm satırların, ruhunun acılarının, Hamlet ve Othello'nun karanlık konuşmalarının, Macbeth ve Lear'in her cümlesinin uzak göklerde ve uzaktaki zamanlarda o efsanevi bulutun yapısı ve içeriği ile yazıldığına varırız. Bu nasıl bir saflıktır... İsyan etmek için elimizde yeteri kadar malzeme var ve eğer Bergson bu kadar çabuk dile getirdiyse, şüphe edenlerin nedametle inandıkları yerde, şüphe etmek için yeteri kadar cesur olduğu içindir.*

Evrenin ya da insanın sebep ve sonuç ilişkisini çürütmek bir yanıt değildir, ama sebep için geçmişten başka yerlere bakmak bir yanıttır. İnsan yaptıklarını bazı nedenlerden dolayı yapar ama bu nedenlerin hepsi geçmişte yatmaz. Bir televizyon söyleşisinde Charles Whitman'ın Texas Üniversitesinde kuleye tırmanıp, yerdeki insanlara ateş etmesi konusunda fikrimi sormuşlardı. Birçok olası sebepten sonra bir başka soru geldi. "Ama neden bazı insanlar bu tür şeyler yapıyorlar da diğerleri yapmıyor?" Bu çok iyi bir soruydu. Eğer kişinin geçmişi hakkında yeteri kadar bilgimiz yoksa yine de sanki yanıt eskilerde bir yerde imiş gibi arıyoruz.

Yine de insan ve bilardo topu arasında önemli bir fark vardır. İnsan düşünce yolu ile geleceğe bakma yeteneğine sahiptir. İnsan

---

(*) Will Durant, *Felsefenin Öyküsü (The Story of Philosophy)*, (New York>: Simon and Schuster 1933), ss.337-338.

davranışı, Charles Harteshorne'un "yaratıcı nedensellik"* adını verdiği bir nedensel düzenin etkisi altındadır. Elton Trueblood bu noktayı inceden inceye geliştirmiş ve insan davranışının sebeplerinin sadece geçmişte değil aynı zamanda geleceği tasarlamak veya olasılıkları hesaplamakta yattığını öne sürmüştür:

> İnsan zihni... çok büyük çoğunlukla nihai sebepleri referans almakla ilgilenir. Bu o denli belirgindir ki, görmezden gelmek olanaksız gibi görünür; ancak nedenselliğin analojisini bilardo topu kullanarak yapan ve özgürlüğü reddeden kişiler tarafından insan zihni ihmal edilmiştir. Elbette bilardo topu etkili bir nedensellikle harekete geçer ilk başta, ama insan tamamen başka türlü hareket eder. İnsan öyle bir mahluktur ki, şimdiki zamanı sürekli olarak, var olmayan ama potansiyel olarak var olan, gelecek referansının hâkimiyeti altındadır. *Olmayan, olanı* etkiler. Zor bir problemim varsa, çözüm sadece mekanik kuvvetlerin karışımının sonucundan gelmeyecektir. Bu fiziksel bedenimiz için de doğrudur. Bunun yerine düşünürüm. Düşüncelerimin büyük bir kısmı, atacağım adımların neler olması gerektiği ve bu adımların hangisinin ne tür sonuçlar vereceği ile ilgilidir.**

Ortega, insanı "şu an ne olduğu ile değil; ileride olacağı şeyden oluşan bir varlık" olarak tanımlar.*** Trueblood şöyle söyler:

Sonucun, bir insanın önceki karakteri tarafından belirlendiğini söylemek yeterli değildir. Çünkü aslında paylaştığımız gerçeklik öyle bir gerçekliktir ki; yenilik, sadece düşünerek ortaya çıkabilir. Düşünmek ise bol miktarda günlük deneyimlerimizin, tüm epifenomenolojist doktrinlerde olduğu gibi salt davranışın farkındalığı değildir. Ama gerçek ve yaratıcı bir nedendir. Bir in-

---

(*) Bakınız "Causal necessities, an Alternative to Hume," *The Philosophical Review* 63 (1954) ss. 479-499.

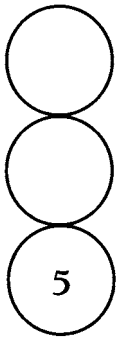
(**) Trueblood, General Philosophy.

(***) J.Ortega y Gasset, *What is Philosophy?* (New York: Norton,1960).

san düşündüğü zaman, başka türlü olamayacak bir şeyler olur. Bizim tanıdık ikilemimize özgün üçüncü bir olasılık olan kişisel-nedensellikten kastım budur.*

Böylece Yetişkin'i hareketin olduğu yerde, umudun olduğu yerde ve değişimin mümkün olduğu yerde görürüz.

(*) Trueblood, General Philosophy.



Bölüm 5 - Transaksiyonların Analizi

Kendi eylemlerimi anlayamıyorum.
–Saint Paul

Bir dil geliştirdiğimize göre, artık asıl tekniğimize gelebiliriz: Bu dili bir transaksiyonun analizinde kullanmak. Transaksiyon, bir kişiden gelen uyaran ve diğerinin ona yanıtından oluşur; elbette bu yanıt, karşısındakinin cevaplaması için yeni bir uyaran haline gelir. Analizin amacı her uyaran ve yanıtın insanların hangi parçalarından -Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk- kaynaklandığını ortaya çıkarmaktır.

Uyaran ve yanıtın Ebeveyn, Yetişkin veya Çocuk'un hangisinden geldiği ile ilgili birçok ipucu vardır. İpuçları sadece kelimeler değil, aynı zamanda ses tonu, beden hareketleri ve yüz ifadelerini de içerir. Bu ipuçlarında yeteneğimizi ne kadar arttırırsak Transaksiyonel Analiz hakkında o kadar bilgi sahibi oluruz. Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk'ta kayıtlı olanları aramak için geçmiş anekdot

malzemesini keşfetmek adına derinlere dalmak zorunda değiliz. Kendimizi bugün de ortaya koyabiliriz.

Ebevey İpuçları-Fiziksel

Çatık kaş, bükülmüş dudak, uzatılmış işaret parmağı, kafa sallamak, "dehşet dolu" bakış, ayaklarını yere vurmak, eller kalçada, kollarını göğsünde kavuşturmak, ellerini ovuşturmak, cık cık yapmak, iç çekmek, kafasını okşamak. Bunlar Ebeveyn'in tipik jestleridir. Buna karşın insanların kendi Ebeveynlerine özel Ebeveyn jestleri olabilir. Örneğin babanız sizin olumsuz bir davranışınız hakkında konuşmadan önce her seferinde boğazını temizleyip, havaya bakıyorsa, bu tavır sizin Ebeveyn yelpazenizde yer alacak ama birçok insanda olmayacaktır. Ayrıca kültürel farklılıklar vardır. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde insanlar iç çekerken nefeslerini dışarı verirken, İsveç'te nefes alırlar.

Ebeveyn İpuçları-Sözel

"Bu işe derhal bir son vereceğim...", "Hayatım bahasına da olsa bunu yapmam..." ; "Şimdi daima şunu hatırla..." -daima ve asla, hemen her zaman Ebeveyn kelimeleridir, yeni veriye kapalı bir arkaik sistemin sınırlarını belirlerler-. "Sana kaç defa söyledim?", "Eğer yerinde olsaydım..."

Birçok değerlendirme sözcüğü -eleştirel ya da destekleyici-, karşısındakini yargılayan Ebeveyn'i işaret edebilir. Bu kelimeler Yetişkin değerlendirmesinde değildir, otomatik, arkaik yanıtlardır. Bu kelimelere örnekler: Aptalca, münasebetsiz, gülünç, iğrenç, şok edici, tembel, anlamsız, absürt, zavallı şey, ah canım, hayır hayır hayır, evlat, tatlım (tıpkı mal satmaya çalışan bir satıcıdan gelir gibi), nasıl cüret edersin?, şirin şey, bak sen, peki şimdi, yine mi. Bu kelimelerin birer ipucu olduğunu, nihai karar olmadığını anımsamakta yarar var. Yetişkin birçok müzakereden sonra Yetişkin ahlak sistemini temel alarak, bazı şeylerin aptalca, gülünç, iğrenç ve dehşet verici olduğuna karar verir.

İki kelime, meli-malı çoğunlukla Ebeveyn ego durumuna giriştir, ama 12'nci Bölümde tartışacağım konu, meli - malı'nın bazen Yetişkin kelimeleri olduğudur. Bu kelimelerin otomatik, arkaik kullanımları Ebeveyn'in harekete geçtiğini gösterir. Beden dili ve transaksiyonların içeriği ile birlikte bu kelimelerin kullanımı Ebeveyn'i tanımamıza yardımcı olur.

Çocuk İpuçları-Fiziksel

Çocuk ego durumunun en erken dışavurumları sözsüz olduğu için, Çocuk'u tanımak için en kolay yol fiziksel ifadelerdir. Sıralayacağımız sinyallerden herhangi biri, transaksiyonda Çocuk'un olduğunu haber verir: Gözyaşları, ağlamaklı ses, titreyen dudaklar, somurtmak, öfke nöbetleri, küsmek, keyifli olmak, gülmek, söz almak için parmak kaldırmak, tırnak yemek, nanik yapmak, kıvırmak, kikirdemek.

Çocuk İpuçları-Sözel

Birçok kelime, bebeksi konuşmanın yanı sıra Çocuk'u tanımamıza yardımcı olur: İsterdim ki, isterim, bilmiyom, yapcam, umurumda değil, sanırım, büyüdüğüm zaman, kocaman, en büyüğü, en iyisi ve benimki daha iyi oyununu oynadığı dönemden kalan birçok süperlatif Çocuk'tan kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde düşünürsek "Bak Anne, elim yok" oyununda olduğu gibi bu kelimeler Ebeveyn'i etkilemek ve OK olmamanın üstesinden gelmek için kullanılmaktadırlar.

Küçük çocuklar tarafından kullanılan bir başka kelime grubu daha vardır. Ancak bunlar Çocuk için ipuçları değil küçük çocuğun Yetişkin'in işlevinin işaretleridir. Bu kelimeler neden, ne, nerede, kim, ne zaman ve nasıldır.

Yetişkin İpuçları-Fiziksel

Yetişkin neye benzer? Eğer Ebeveyn ve Çocuk'un kaydını kapatırsak karşımıza ne çıkar? Bomboş? İyi huylu? Donuk? Yavan?

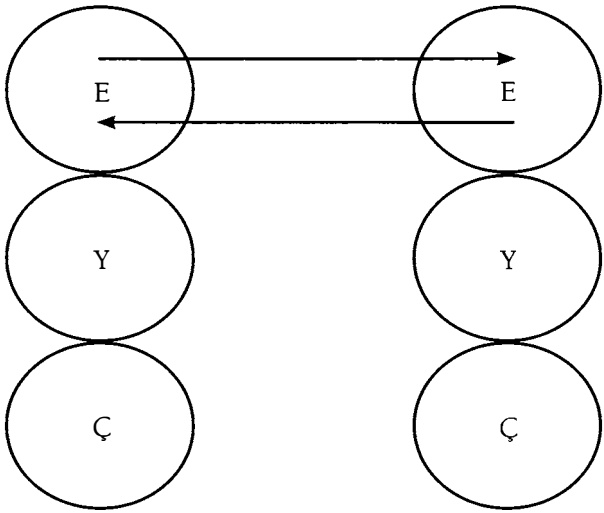
Ernst* ifadesiz yüzün Yetişkin yüzü olmadığını ileri sürmektedir. Yetişkin'in dinleme sırasında, üç-beş saniyede bir göz kırpma eşliğinde; yüz ifadeleri, gözler ve bedende sürekli bir hareket olduğunu gözlemektedir. Hareketsiz olmak dinlememektir. Yetişkin yüzü dürüsttür, der Ernst. Eğer baş yana eğikse, kişi aklında bir şeyle dinlemektedir. Ayrıca Yetişkin meraklı, coşkulu Çocuk'un ortaya çıkmasına da izin verir.

Yetişkin İpuçları-Sözel

Daha önce de belirttiğimiz gibi Yetişkin sözlüğünün temeli, neden, ne, nerede, ne zaman, kim ve nasıl oluşturur. Diğer kelimeler; ne kadar, hangi yolla, karşılaştırırsak, doğru, yanlış, olası, mümkün, bilinmez, objektif olarak, düşünüyorum ki, anlıyorum, bu benim fikrim. Tüm bu kelimeler Yetişkin verisinin çalışmakta olduğunu gösterir. "Fikrimce" diye başlayan cümlede fikir Ebeveyn'den alınmış olabilir ama bir olgu olarak değil bir fikir olarak verildiği için Yetişkin açıklamasıdır. "Benim fikrime göre liseli çocuklarının oy vermesi gerekir." cümlesi ile "Lise çocukları oy kullanmalıdır." cümlesi aynı değildir.

Bu ipuçlarının eşliğinde, kendimiz ve başkalarının transaksiyonlarındaki Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk'u tespit etmeye başlayabiliriz. Herhangi bir sosyal durumda akla gelebilecek her tür transaksiyon türü bol bol bulunur. Bir kaç yıl önce bir sonbahar günü Greyhound otobüsü ile Berkeley'e gidiyordum ve birçok transaksiyon not ettim. İlki benim önümde yan yana oturan iki bayan arasındaki iç karartıcı Ebeveyn-Ebeveyn alışverişi idi (Şekil 9.). Aralarında otobüsün Berkeley'e zamanında varıp varmayacağı konusunda ileri derecede felsefi bir konuşma yapıyorlardı. Büyük bir bilgiçlikle başlarını birbirlerine anlayışla sallayarak konuşuyorlardı; konuşma şu transaksiyonlar ile başlıyordu:

(*) F. Ernst, California, Sacremento'daTransactional Analysis Enstitüsünde verdiği "Dinlemek" konferansı, Oct.18,1967



Şekil 9. Ebeveyn-Ebeveyn Transaksiyonu

1. **BAYAN:** (Saatine bakar, kurcalar, mırıldanır, yanındaki bayanın bakışını yakalar, derin bir iç çeker).
2. **BAYAN:** (O da iç çeker, yerinde huzursuzca kıpırdanır, saatine bakar).
1. **BAYAN:** Yine geç kalacağız gibi görünüyor.
2. **BAYAN:** Asla başaramazlar.
1. **BAYAN:** Hiç zamanında hareket eden bir otobüs gördünüz mü?
2. **BAYAN:** Asla görmedim.
1. **BAYAN:** Bu sabah Herbet'e de söylediğim gibi artık iyi hizmet alamıyoruz.
2. **BAYAN:** Tamamen haklısınız. Bu zamanın özelliği de bu.
1. **BAYAN:** Sonuçta bedelini ödeyeceksiniz. Bak buna güvenebilirsiniz.

Bu transaksiyonlar Ebeveyn-Ebeveyn transaksiyonlarıdır çünkü gerçek veriye dayanmamakta ve bu bayanların çocuklukların-

da teyzeleri ve anneleri ile çevrili iken onların benzer bir şekilde yürüyen yol arabalarının hayatlarına getirdiği değişiklikler hakkında yargılayan konuşmalarının aynısını yapmaktadırlar.

Bayan 1 ve Bayan 2 olgulara bakmaktansa "rezillikleri" naklet-mekten zevk almaktadırlar. Kendilerini iyi hissetmelerinin sebebi suçlama ve kusur bulmaktan kaynaklanmaktadır. Suçlayıp, kusur bulduğumuz zaman, Ebeveyn'imizde kayıtlı olan eski suçlama ve kusur bulmaları yeniden oynatırız ve bu bize iyi hissettir çünkü Ebeveyn OK'dir ve biz de Ebeveyn'de oluruz. Sizinle aynı fikirde olan birini bulup oyun oynayınca neredeyse "kadir –i mutlak/her şeye gücü yeten (omnipotan)" olma duygusu yaratır.

1'inci Bayan ilk hamleyi yapar. 2'inci bayan birincisinin cümlelerinin herhangi birine Yetişkin yanıtı vererek oyunu durdurabilirdi:

1. **BAYAN**: (Saatine bakar, kurcalar, mırıldanır, yanındaki bayanın bakışını yakalar, derin bir iç çeker)

   Olası Yetişkin Yanıtları

   1. Başka tarafa bakarak iç çekmeyi görmezden gelmek.
   2. Basit bir gülümseme.
   3. Eğer bayan çok gergin görünüyorsa "İyi misiniz?"

1. **BAYAN**: Yine geç kalacağız gibi görünüyor.

   Olası Yetişkin Yanıtları

   1. Saat kaç?
   2. Bu otobüs genellikle zamanında kalkar.
   3. Daha önce de geç mi kaldınız?
   4. Bir sorayım?

1. **BAYAN**: Hiç zamanında hareket eden bir otobüs gördünüz mü?

Olası Yetişkin Yanıtları

1. Evet
2. Genellikle otobüsle seyahat etmem.
3. Bu konu hakkında hiç düşünmedim.

1. BAYAN: Bu sabah Herbert'e de söylediğim gibi artık iyi hizmet alamıyoruz.

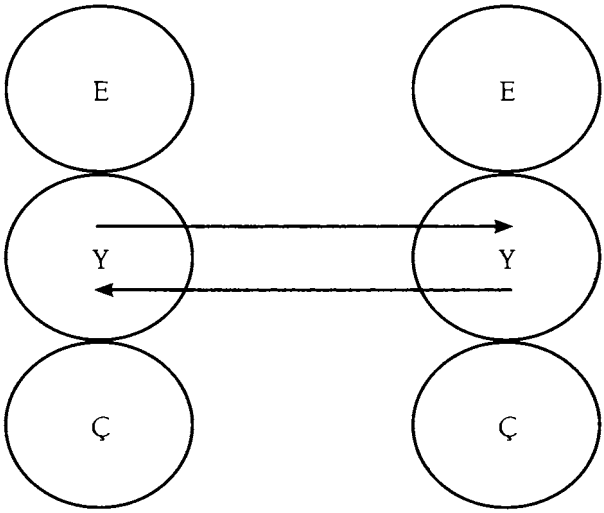
Olası Yetişkin Yanıtları

1. Sizinle aynı fikirde değilim.
2. Ne tür bir hizmetten bahsediyorsunuz?
3. Benim gördüğüm kadarıyla yaşam standartları her zaman olduğu gibi yüksek.
4. Şikayet edemem.

Bu alternatif cevaplar Yetişkin cevapları olmakla beraber tamamlayıcı değildir. "Ne korkunç değil mi?" oyununu oynayan bir insan, olguların işgalinden hoşlanmaz. Eğer komşu kadınlar her sabah aralarında "Kocalar Aptaldır" seansı yapıyorlarsa yeni taşınan kadının iftiharla benim kocam bir pırlantadır demesini hoş karşılamazlar.

Bu bizi Transaksiyonel Analiz'in ilk iletişim kuralına götürür. E-Y-Ç diyagramındaki uyaran-yanıt diyagramları paralel gidiyorsa transaksiyon tamamlayıcıdır ve ebediyen sürebilir. Paralel oldukları sürece vektörlerin ne yöne gittiği önemli değildir (Ebeveyn-Ebeveyn, Yetişkin-Yetişkin, Çocuk- Çocuk, Ebeveyn-Çocuk, Çocuk-Yetişkin). 1'inci bayan ve 2'inci bayan olgulardan hiç söz etmediler ama diyalogları tamamlayıcı idi ve on dakika boyunca sürdü.

İki bayan yolcunun "acıdan zevk almaları" önlerindeki bir adamın sürücüye Berkeley'e zamanında varıp varmayacaklarını sorması ile son buldu. Sürücü "Evet, 11:15 te" dedi. Bu da, adam ile sürücü arasında geçen Yetişkin-Yetişkin transaksiyonu ve tamamlayıcı bir transaksiyondu (Şekil 10). Bilgi almaya yönelik

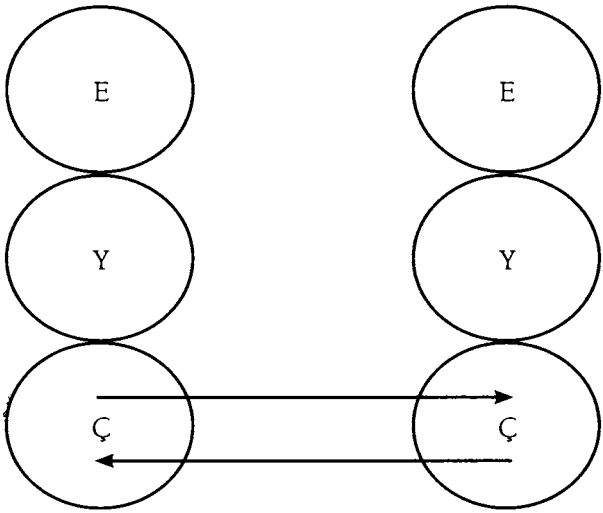


Şekil 10. Yetişkin-Yetişkin Transaksiyonu

doğrudan bir soruya doğrudan bir yanıttı. İçerisinde bir Ebeveyn unsuru taşımıyordu (Değişiklik olup da Berkeley'e zamanında varma şansımız ne kadar?) ve bir Çocuk unsuru barındırmıyordu (Nasıl oluyor da her seferinde en yavaş otobüsü seçtiğimi bilmiyorum). Tarafsız bir değiş tokuştu. Bu tarz bir transaksiyon gerçeği ve olguları içerir.

İki bayanın arkasında faaliyetleri başka tür transaksiyonla örnekleyen iki kişi oturuyordu; Çocuk-Çocuk.

Biri donuk yüzlü, asık suratlı, taranmamış saçlı, tozlu siyah pantolon ve siyah deri bir ceket giymiş bir erkek çocuğu idi. Diğeri benzer şekilde giyinmiş, yüzünde zorla eğleniyormuş ifadesi takınmış bir ergendi. İkisi de kağıt kapaklı/ucuz basım, *İşkence Tarikatının Sırları,* isimli bir kitaba gömülmüş okuyorlardı. Eğer bu kitabı iki din adamı okuyor olsa, bu garip konu hakkında Yetişkin verisi topladıkları kanaatine varılabilirdi. Ancak bu iki ergeni gören biri ancak bir Çocuk-Çocuk transaksiyonuna hükme-



Şekil 11. Çocuk-Çocuk Transaksiyonu

debilirdi, tıpkı sineklerin kanatlarını koparmaktan zalimce zevk alan beş yaşındaki iki oğlan çocuğunda olduğu gibi. Bu ergenlerin harekete geçtiklerini ve bu yeni öğrenmeyi bir insana işkence yaparak uygulamaya koyduklarını farz edelim. Bu durumda ne Yetişkin (sonuçları hesaplamak) ne de Ebeveyn (Böyle bir şey yapmak korkunç) girdisi yoktur. Transaksiyon onlar için kötü sonuçlansa da (polisin gelmesi ya da sineklerin kanadını koparan beş yaşındaki çocukların yanına annenin gelmesi durumunda olduğu gibi) transaksiyon halinde olan iki kişi anlaşmışlardır. Bu nedenle transaksiyon Çocuk-Çocuk olarak tamamlayıcıdır.

Tamamlayıcı transaksiyonlara değişik örnekler

Ebeveyn-Ebeveyn Transaksiyonları (Şekil 9)

UYARAN: Onun işi evde çocuklarla ilgilenmek.
YANIT: Öyle görünüyor ki hiç görev duygusu yok.

UYARAN: Toplumun dibindeki işe yaramazları beslemek için vergilerden yaralanmaları iğrenç.
YANIT: Nereye kadar sürecek bu?

UYARAN: Bugünün çocukları tembel.
YANIT: Günümüzün alametleri bu.

UYARAN: Ne pahasına olursa olsun bu işin sonuna kadar gideceğim.
YANIT: Yapmalısın. Demir tavında dövülür.

UYARAN: Gayrimeşru olduğunu biliyorsunuz değil mi?
YANIT: Şimdi anlaşılıyor.

UYARAN: John kovuldu mu? Böyle bir şeye nasıl cesaret ederler?
YANIT: Orada, orada tatlım. Ben o aptal şirket için neden çalıştığını anlamıyordum zaten.

UYARAN: Onunla parası için evlendi.
YANIT: Eh alacağı da ancak o olur.

UYARAN: O insanlardan hiçbirine güvenemezsiniz.
YANIT: Elbette, hepsi aynı soydan.

Yetişkin-Yetişkin Transaksiyonları (Şekil 10)

UYARAN: Saat kaç?

YANIT: 4.30
UYARAN: Ne kadar güzel bir takım?
YANIT: Teşekkür ederim.

UYARAN: Bu yeni mürekkep çok çabuk kuruyor.
YANIT: Diğerinden daha mı pahalı?

UYARAN: Yağı uzatır mısın, lütfen.
YANIT: Al.

UYARAN: Bu güzel koku da ne, sevgilim?
YANIT: Fırında neredeyse olmak üzere tarçınlı çörek var.

UYARAN: Ne yapacağımı bilemiyorum. Neyin doğru olduğuna karar veremiyorum.
YANIT: Bu kadar yorgunken bir karar vermeye çalışmaman gerektiğini düşünüyorum. Neden yatmıyorsun, yarın sabah tekrar konuşuruz?

UYARAN: Yağmur yağacağa benziyor.
YANIT: Hava durumunda söylediler.

UYARAN: Halkla ilişkiler işletmenin görevidir.
YANIT: Yani bir ajans aracılığı ile planlanabilir mi?

UYARAN: Lurline, Cuma günü 01:00' de demir alıyor.
YANIT: Saat kaçta orada olmalıyız?

UYARAN: John, son zamanlarda endişeli görünüyor.
YANIT: Neden bir akşam yemeğe davet etmiyoruz?

UYARAN: Yorgunum.
YANIT: Hadi yatalım.

UYARAN: Vergilerin seneye yükselmesini bekliyorum.

YANIT: Bu iyi bir haber değil. Böyle harcamaya devam edersek bir yerden para bulmamız lazım.

Çocuk-Çocuk Transaksiyonları (Şekil 11)

Açık bir şekilde görünür ki oyun dışında Çocuk-Çocuk transaksiyonu çok azdır. Bu Çocuk'un temas vermektense temas alan olmasından kaynaklanır. İnsanlar transaksiyonları temas almak için kullanırlar. Bertrand Russell: "İnsan sadece görev duygusu ile ciddi bir şekilde düşünemez. Enerjimi korumak için zaman zaman bazı başarılara gereksinim duyuyorum."* Transaksiyonda Yetişkin olmazsa kimse temas alamaz, ilişki tamamlayıcı olmaz veya sıkıntıdan ölünür.

Bu fenomene sosyal bir örnek hippi hareketidir. Çiçek çocukları Çocuk–Çocuk transaksiyonlarına dayanan bir yaşam biçimini yücelttiler. Ancak gerçek, zamanla kendini ortaya koydu: Herkesin kendi *şeyi* ile ilgilendiği zaman, kendi *şeyinizi* yapmanız eğlenceli değil. Devlet ile bağlarını kopardıkları zaman Ebeveyn'i kestiler (Takdir yoksunluğu) ve Yetişkin'i ("basmakalıp/banal" gerçek) de kesmiş oldular.

Ancak takdir görmeme kanalını kestikleri zaman övgü kaynağı da ortadan kalktı (dört yaşındaki çocuklar evden kaçmaya karar verebilirler ama bir dondurma külahını düşününce -ki bunu verecek olan da annelerdir- bu kararlarından vazgeçerler.). Çiçek çocukları temas iletisi için birbirlerine baktılar ama bu iletiler de giderek daha anlamsız ve kişiliksiz olmaya başladı. Oğlan kıza: "Seni elbette seviyorum, ben herkesi seviyorum." Böylece hayat giderek temas iletisinin daha ilkel seviyelerine inmeye başladı, fantezilerden temas iletisi almak (uyuşturucular ile geri çekilmek) ve sürekli seks faaliyetleri. Seks gerçekten de Çocuk-Çocuk'a özgü bir etkinliktir, tüm biyolojik dürtüler gibi cinsel

(*) B. Russell, The Autobiography of Bertnard Russell (Boston: Little, Brown, 1967).

dürtü de, Çocuk'ta genetik olarak kodlanmıştır. En çok zevk alınan cinsel aktivitede; dürtü ve daha ötesi vardır. Cinsel aktivite, içinde Yetişkin'in kibarlığını, nezaketini ve diğerinin duygularının sorumluluğunu taşır. Bu değerlerden tüm hippiler yoksun değildi. Tabii ki, tüm hippilerin Ebeveyn ve Yetişkin'den yoksun olmadıkları gibi. Ancak çoğunluğu kendilerini arayarak yaşadılar ve bir anlamda birbirlerini duyusal uyaran olarak *kullandılar*.

Mutlu-keyifli hippi ilişkileri veya çocukluk arkadaşlıkları bütünüyle Çocuk-Çocuk transaksiyonlarından oluşmaz, içinde Yetişkin veri işlemesi ve Ebeveyn değerlerini de barındırır. İki küçük kızın oyununa bakalım:

1. **KÜÇÜK KIZ (ÇOCUK):** Ben anne olacağım, sen de küçük kız.
2. **KÜÇÜK KIZ (ÇOCUK):** Ben hep küçük kız oluyorum.
1. **KÜÇÜK KIZ (YETİŞKİN):** Peki, sırayla oynayalım o zaman, önce sen anne ol, bir dahaki sefere ben anne olurum.

Bu değiş tokuş son iletideki Yetişkin verisi (girdisi) ile sorun çözülüyor bu yüzden son ileti Çocuk-Çocuk transaksiyonu değildir.

Ayrıca küçük çocukların birçok transaksiyonu Yetişkin-Yetişkin transaksiyonudur. Veri eksikliği yüzünden "çocuksu" görünür.

KÜÇÜK KIZ: İmdat, imdat, Buzzy (kedi) bir dişini kaybetti.
ABLA: Diş perisi kedilere de para getiriyor mu?

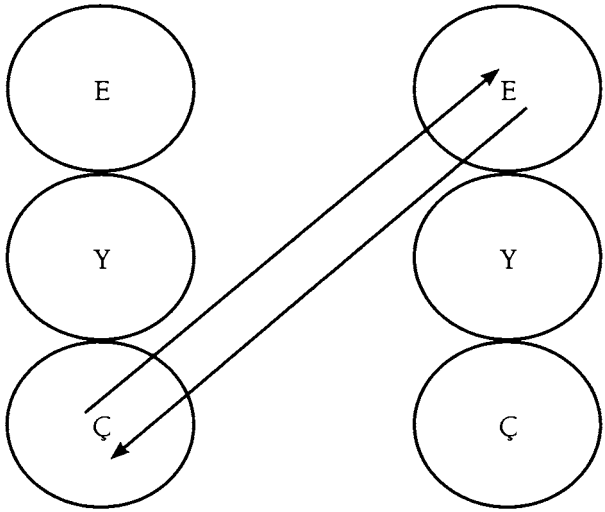
Eldeki veriler temel alındığında; uyaran ve yanıt geçerlidir. Bu veriler, Yetişkin transaksiyonunu gösteren geçerli iletilerdir. Alınana veri iyi işlenmiştir ancak veri, yanlıştır.

Tamamlayıcı Çocuk-Çocuk transaksiyonlarını incelerken küçük çocukların, birbirlerine "söylediklerinin" analiz edilmesinden çok; "beraber ne yaptıklarının" analiz edilmesi daha uygun olur. Birbirlerine sıkı sıkı sarılmış ve dağ treninde (roller coaster)

ciğerlerini parçalarcasına bağıran çift, Çocuk-Çocuk transaksiyonu içindedir. Mefistofele eserinin üçüncü bölümünde düet yapan Tagliavini ve Tassinari, yoğun bir Çocuk-Çocuk transaksiyonu içindedirler. Sahilde yalınayak yürüyen büyükanne ve büyükbaba Çocuk-Çocuk transaksiyonundadırlar. Yine de Yetişkin bu mutlu deneyimler için bazı ayarlamalar yapmaktadır. Bir roller coaster'e binmek için para gereklidir. Tagliavani ve Tassinari, şarkı söylemenin doruğuna çıkmak için senelerce çalışmışlardır. Büyükanne ve büyükbaba bir ömür boyu süren bir alışveriş içinde olmanın sonucunda beraber olmanın keyfini sürmektedirler. İnsanlar arasında ilişki Yetişkin olmazsa uzun sürmez. Bu nedenle tamamlayıcı Çocuk-Çocuk transaksiyonlarının Yetişkin'in süpervizyonu ve izni ile var olduğunu söyleyebiliriz. Yetişkin görünürde olmazsa Çocuk çapraz transaksiyonlara girer. Bu konuya bu bölümde daha sonra değineceğiz.

Ebeveyn-Çocuk Transaksiyonları

Bir başka tamamlayıcı transaksiyon türü de Ebeveyn-Çocuk arasında olandır (Şekil 12) Koca (Çocuk'ta) hastadır, ateşi vardır ve ilgi beklemektedir. Karısı (Ebeveyn'de) eşinin kendini çok hasta hissettiğini bilmekte ve ona annelik etmek istemektedir. Kadının annelik isteğinin sürmesine bağlı olarak, bu transaksiyon, iki tarafı da tatmin eden bir şekilde sürer. Bazı evliliklerin doğası budur. Eğer bir koca "küçük oğlanı" oynamak ister ve karısı da ebeveyn olmaya gönüllü olursa, yani her şeyin sorumluluğunu alır ve ona bakarsa, eşler rollerini değiştirmek istemedikleri sürece evlilikleri gayet düzgün ve tatmin edici olarak sürer.



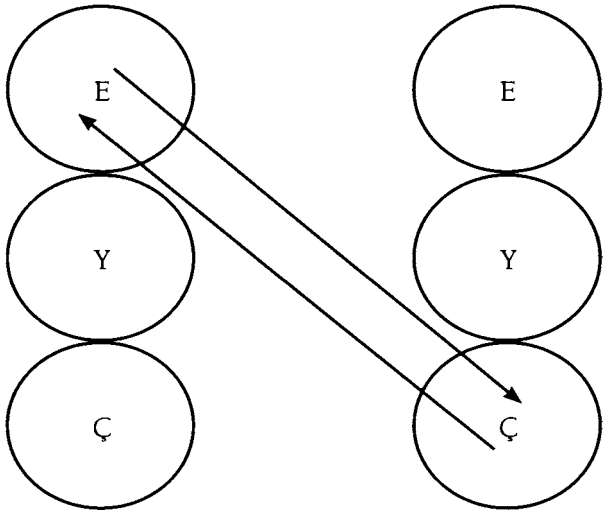
Şekil 12. Çocuk-Ebeveyn Transaksiyonu

Eğer birinden biri bu anlaşmadan sıkılırsa, paralel ilişki bozulur ve dertler başlar.

Şekil 13'de George Babbitt (Ebeveyn) ile Mrs. Babbitt arasında geçen tamamlayıcı transaksiyonu veriyoruz:

Babbitt (gazeteye bakarak)

BAY BABBITT (gazeteye bakarak): "Bir sürü haber var. Güneyde korkunç bir hortum. Anladık, büyük talihsizlik ama bu kadarı da olmaz yani! Bu insanlar için sonun başlangıcı! New York Meclisi, sosyalistleri ayağa kaldıracak bazı bonoları kabul etmiş. New York'ta asansörcülerin boykotu varmış ve onların yerine bir sürü üniversiteli çocuk bakıyormuş. Bu saçma! Ve Birmingham'da şu tahrikçi provokatör Mick'in, şu DeValera denen adamın sınır dışı edilmesi için bir miting düzenlenmiş.



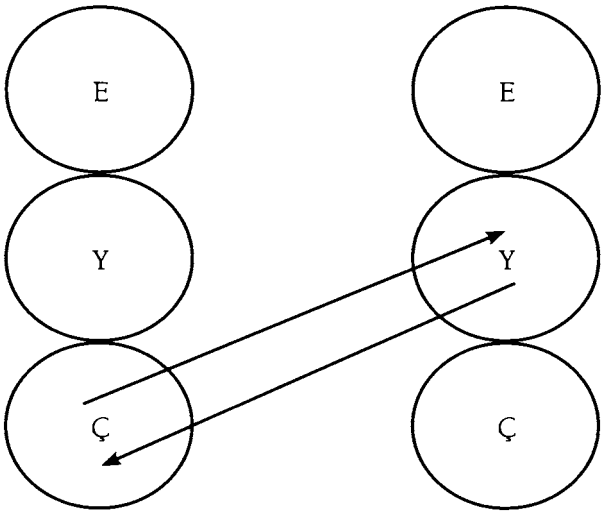
Şekil 13. Ebeveyn-Çocuk Transaksiyonu

Vay canına, ne kadar haklılar! Tüm bu provokatörlerin parası Alman altını ile ödeniyor. Bizim İrlanda gibi diğer ülkeler ile aramızda çatışma çıkması ile işimiz olmaz.

Ellerimizi bu işlerden tamamen uzak tutarız. Ayrıca Rusya'dan, güvenilir bir kaynaktan geldiği söylenen Lenin'in öldüğü haberi var. Bu çok iyi. Neden oraya gidip şu Bolşeviklere lanet okumadığımızı hiç anlamadım zaten."

BAYAN BABBITT: "Öyle mi!"*

(*) Sinclair Lewis, "Babbitt", *Major American Writers,* ed, H,M. Jones and E. E. Leisy (New York): Harcourt, Brace, 1945), ss.1,736.

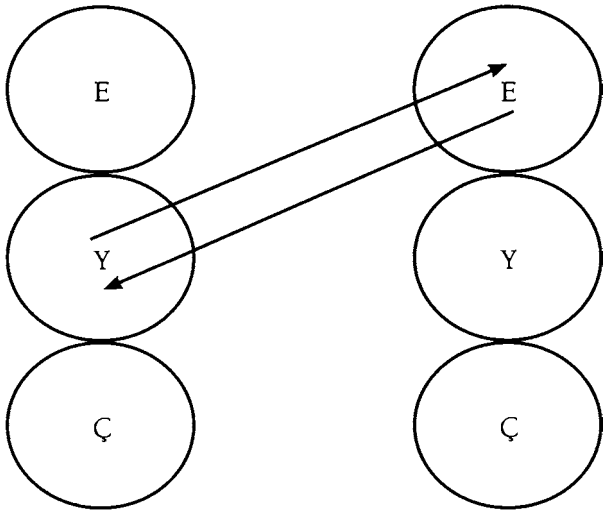


Şekil 14. Çocuk-Yetişkin Transaksiyonu

Çocuk-Yetişkin Transaksiyonları

Bir başka tamamlayıcı transaksiyon türü Çocuk ile Yetişkin arasındadır (Şekil 14). OK OLMAMA duygularının pençesindeki bir insan, bir başka insana gerçekçi güven arayışı ile uzanır. Bir koca, terfisinin sözkonusu olduğu bir iş görüşmesi nedeni ile korkmaktadır.

Nereden bakılırsa bakılsın koca son derece kalifiye bir insan olmasına rağmen, Çocuk verisi, bilgisayarında aşırı yüklenmiştir: "Bunu beceremeyeceğim." Dolayısı ile karısına "Yapamayacağım." der. Bunu söylemesinin nedeni karısının ona başarabilme nedenlerini sayıp dökmesi, böylece OK OLMAYAN Çocuk'un bu şansı yok etmesine izin vermemektir. Karısının iyi bir Yetişkin'i olduğunu bilmekte ve kendi Yetişkin'i zayıfladığında eşininkini "ödünç almaktadır". Eşinin yanıtı Ebeveyn yanıtından farklıdır: Ebeveyn yanıtı gerçekçi veri olmasa da güven verici olabilir ya da



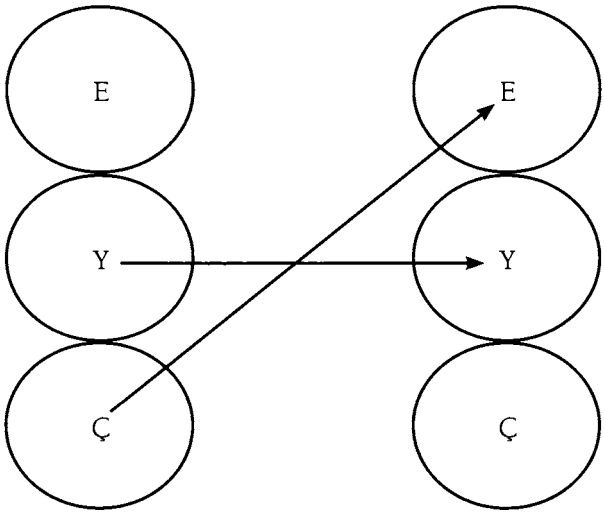
Şekil 15. Yetişkin-Ebeveyn transaksiyonu

Çocuk'un duygularını inkâr ederek" elbette yapabilirsin, aptallık etme" şeklinde olabilir.

Yetişkin-Ebeveyn Transaksiyonu

Bir başka tamamlayıcı transaksiyon türü Yetişkin-Ebeveyn transaksiyonudur (Şekil 15). Sigara içmeyi bırakmak isteyen bir adam tarafından sunulacaktır. Yetişkin'inde, sağlığı için sigarayı neden bırakması gerektiği konusunda yeterince veri vardır. Buna rağmen, karısından Ebeveyn rolünü oynamasını ister; buldukça sigaralarını yok etmesini, eğer sigara yakarsa "üstüne gelmesini"...

Bu transaksiyon, çok fazla oyun olasılıkları barındırır. Bir kez sorumluluğu eşinin Ebeveyn'ine yükledikten sonra koca yaramaz çocuk olabilir ve "Sen olmasaydın... ben... yapabilirdim" veya "Hadi beni yakala" oyunu oynar.



Şekil 16. Çapraz Transaksiyon

Tamamlayıcı Olmayan veya Çapraz Transaksiyonlar

Zorluk çıkaran transaksiyon türü *çapraz transaksiyon*lardır. Berne'nin klasik örneği karı-koca arasında geçen bir transaksiyondur. Koca karısına sorar: "Sevgilim, kol düğmelerim nerede?" (bir Yetişkin uyaranı olarak, bilgi arar).

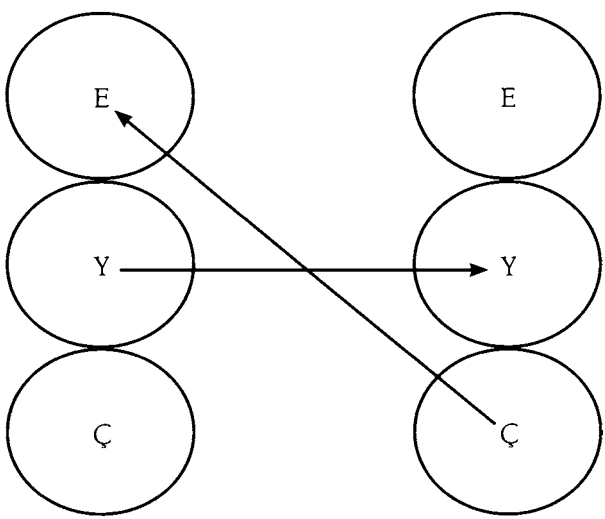
Eşinin tamamlayıcı yanıtı "Çekmecenin sol üst gözünde" veya "Görmedim ama beraber arayalım" olabilir.

Ancak eğer sevgili, zor bir gün geçirmişse ve üzülmüşse veya çıldırma raddelerine gelmişse, sonuçta "Bıraktığın yerde!" yanıtı çaprazdan gelir. Uyaran Yetişkin'dedir ama kadın yanıtı Ebeveyn'den verir.

Bu, bizi Transaksiyonel Analiz'in ikinci iletişim kuralına götürür. Uyaran ve yanıt E-Y-Ç transaksiyonel diyagramında kesişirse (çaprazlanırsa)iletişim kesilir. Karı-koca artık kol düğmelerinden konuşamazlar; öncelikle adamın neden hiçbir şeyini yerine koymadığını halletmek zorundadırlar. Eğer kadının yanıtı, Çocuk'tan gelseydi

de (Neden hep bana bağırmak zorundasın?) (Şekil 17), yine aynı çıkmaz oluşacaktı. Çapraz transaksiyonlar gürültülü patırtılı bir dizi ileti değiş tokuşunu başlatır ve sonunda "Sen zaten..." şeklinde alevli sonuçlara ulaşır. Bu tür tekrarlanan değiş tokuşlar "Sen zaten..." , "Eğer sen olmasaydın, ben... yapabilirdim", "Şamata", "İşte şimdi seni yakaladım, seni o. çocuğu" dediğimiz oyunlar görülür. Oyunları 7. Bölümde daha detaylı inceleyeceğiz.

Yetişkin olmayan yanıtların kaynağı Çocuk'taki OK OLMAMA pozisyonudur. OK OLMAMA'nın hâkim olduğu bir insan, gelen uyaranlarda orada olmayan yorumlar "okur": "Etleri nereden aldın?" "Nesi kötü?"; "Yeni saçını beğendim." "Asla uzun olarak sevmemiştin."; "Taşınacağını duydum." "Artık bize pahalı geliyor ama bu mahalle de artık kötüleşmeye başladı.", "Patatesi uzatır mısın hayatım?" , "Bir de bana şişman dersin." Hastalarımda birinin bana söylediği gibi: "Kocam bana bir yemek kitabında bile üzerime alınabileceğim bir şey bulabileceğimi söylüyor."



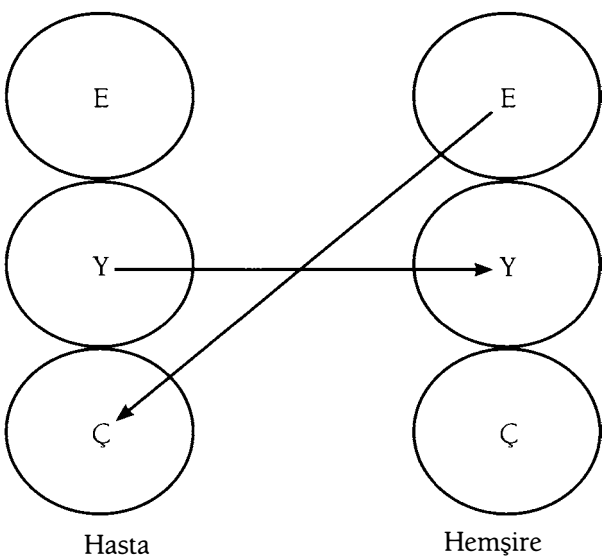
Şekil 17. Çapraz Transaksiyon

Çapraz transaksiyonlara değişik örnekler

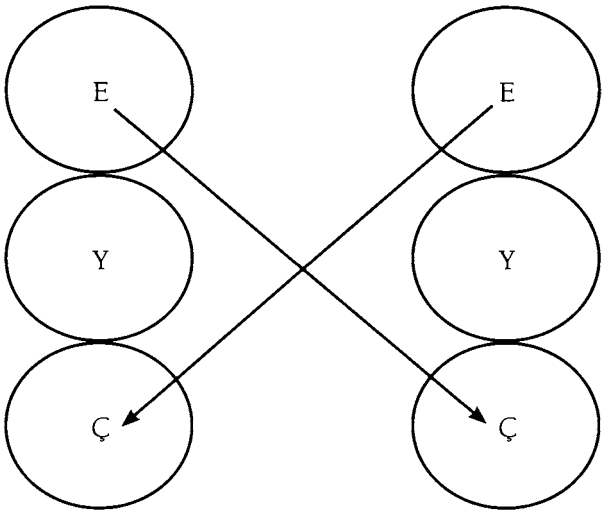
HASTA (Y): Böyle bir hastanede çalışmak isterdim.
HEMŞİRE(E): Daha kendi sorunlarınızla başa çıkamıyorsunuz (Şekil 18).

ANNE (E): Git odanı topla.
KIZ ÇOCUK (E): Bana ne yapacağımı söyleyemezsin. Burada patron sen değilsin. Patron babam (Şekil 19).

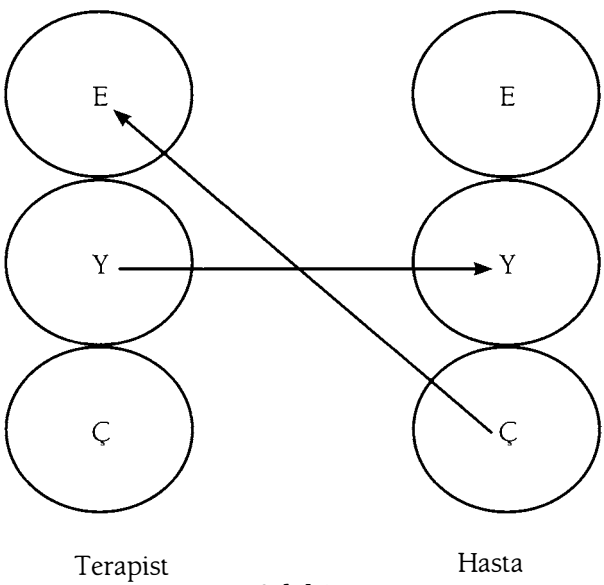
TERAPİST (Y): Hayatta en önemli sorununuz nedir?
HASTA (Ç): Bürokrasi, bürokrasi (masaya vurur), kahretsin, bürokrasi! (Şekil 20).



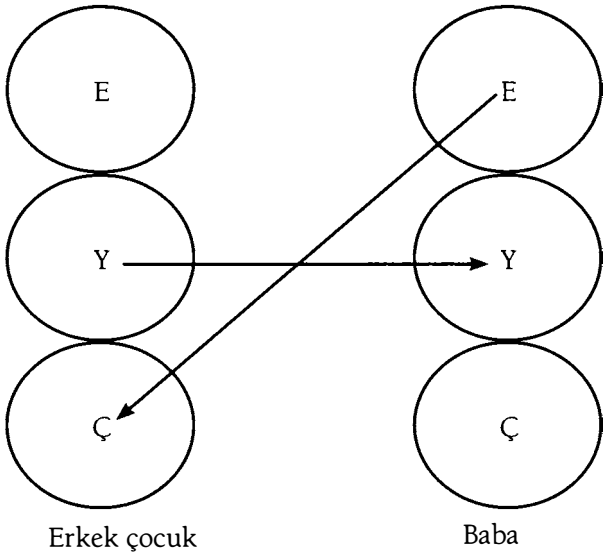
Şekil 18



Şekil 19



Şekil 20



Şekil 21

ERKEK ÇOCUK (Y): Bu akşam yarına vereceğim bir raporu bitirmem gerek.
BABA (E): Neden her şeyi son dakikaya bırakırsın? (Şekil 21)

ADAM (Y) (Bir arkadaşı ile birlikte ayakta duruyor): Şu benzin deposunun kapağını çıkarmaya çalışırken kapağı tamponun arkasına gitti. Kapağı oradan çıkarmak için yardım eder misin?
BENZİNCİ (E): Kim yaptı bunu? (Şekil 22)

KÜÇÜK KIZ (Y): Kirli tişörtler sıcak tutuyor.
ANNE (E): Çabuk banyo yap. (Şekil 23)

ERGEN KIZ (E): Babam Palm Springs'i daha çok beğeniyor.
Arkadaş(E): Ailemiz turistik yerlerden uzak durmaya çalışır. (Şekil 24).

KÜÇÜK KIZ (Ç): Çorbayı sevmiyorum. İçmeyeceğim. Kötü yemek pişiriyorsun.

ANNE (Ç): Buralardan gideyim de görürsün; kendi berbat yemeğini kendin pişirirsin o zaman (Şekil 25).

KÜÇÜK OĞLAN (Ç): Babamın milyon dolarları var.

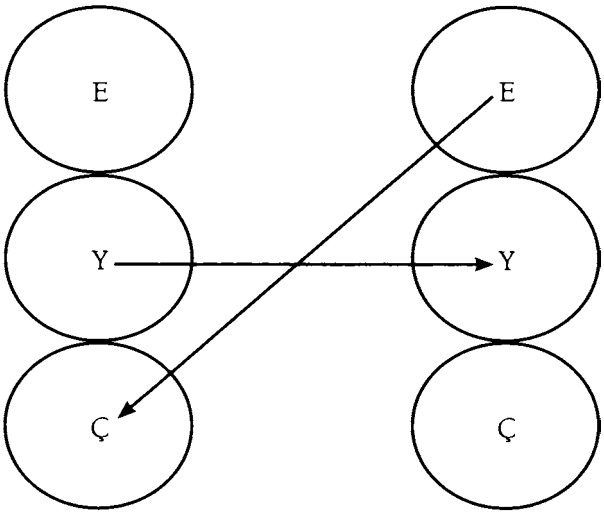
KÜÇÜK KIZ (Ç): O da bir şey mi? Benim babamın binlerce milyon doları var ("binlerce milyon" dört yaşındaki çocuğun "sınırsızı" söyleme şekli) (Şekil 26).

BABBITT'IN KIZI VERONA (Y): İsterdim ki, eee, bir hayır kuruluşunda çalışmak istiyorum. Hayır kuruluşlarından birinde bana bir yer verip vermeyeceklerini merak ediyorum, temiz bir tuvaleti olsa, hasır sandalyeleri parlak bir döşemelik kumaşla kaplı olsa diyorum...Ya da...

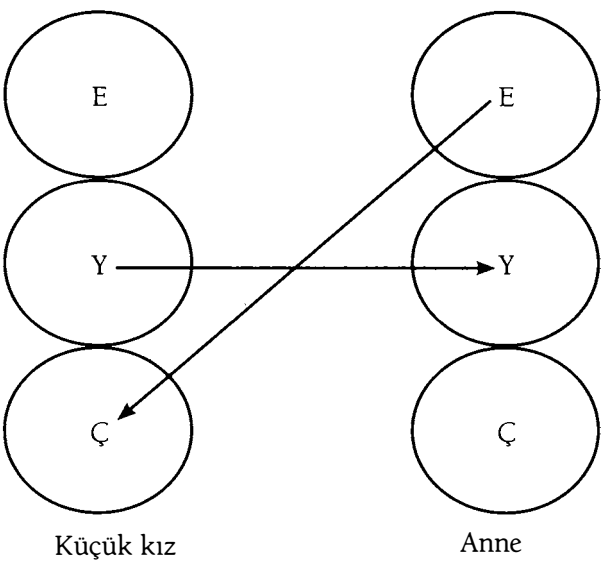
BABBITT (E): Buraya bak! Anlaman gereken ilk şey tüm bu manevi gelgitler ve saçmalıklar ve de hayır işleri ve dinlenme alanının Tanrı katında bir anlamı yok, bu sadece sosyalizme bir adım atmaktır.

Bir insan nazlanmaya hakkı olmadığını ve bedava karnını doyurmayı beklemeye hakkının olmadığını ne kadar erken öğrenirse, o kadar iyi olur. Tüm bu özgür sınıf hikâyeleri ve de diğer saçmalıklar ve ıvır zıvırlar çocuklar içindir. İnsan karnını doyurmak için para kazanmaya ne kadar erken başlarsa o kadar iyi olur. Bir işe girmeyi, üretimi ve üretmeyi... Ülkenin ihtiyacı olan budur. Biz çalışan insanların iradesini zayıflatan ve çocuklarına kendi sınıfları hakkında fikirler veren bu fantezi ürünü boş laflar değil. Ve sen... tüm bu budalalıklar ve mızmızlıklar yerine iş hayatına yönelseydin... Tüm zamanını böyle geçiriyorsun! Ben genç bir adamken, ne yapmak istediğimi biliyordum, buna sıkıca yapışmıştım ve bugün bulunduğum yere böyle ulaştım (Şekil 27).*

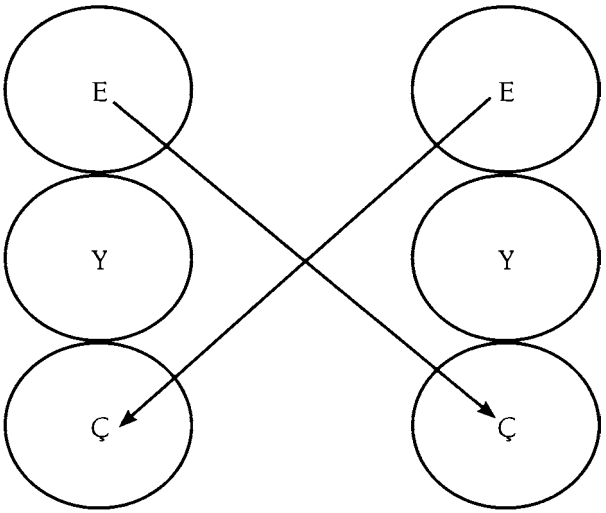
(*) Lewis, *Babbitt,*



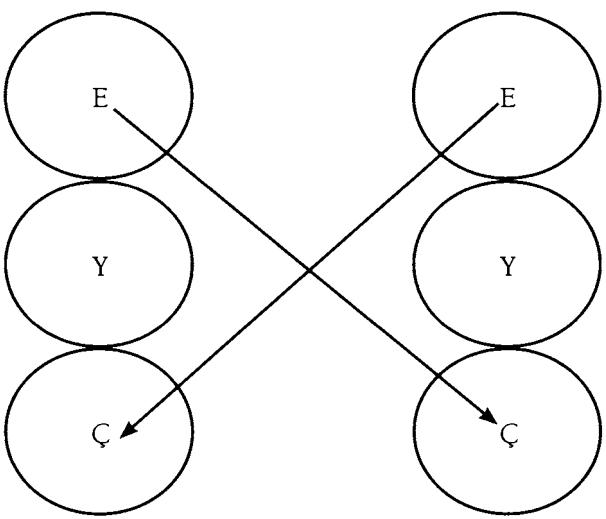
Şekil 22



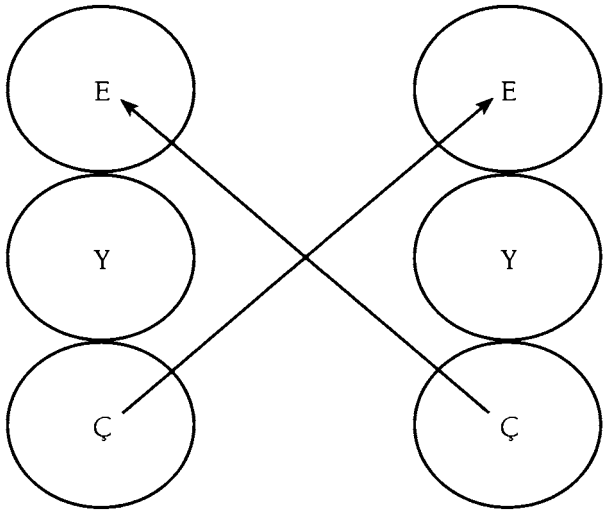
Şekil 23



Şekil 24



Şekil 25

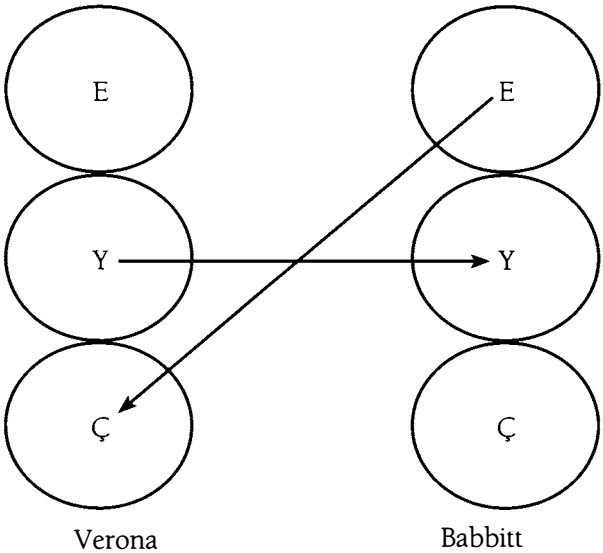


Şekil 26

Babbit'in verdiği Ebeveyn yanıtları Çocuk'taki OK OLMAMA'dan gelmektedir. Çocuklarının onu takdir etmediklerini, onun ne denli savaş verdiğini anlamadıklarını hissetmektedir, hala çevresindekilerin ondan daha fazla şey yaptıklarını düşünerek kendini OK DEĞİL hissetmektedir.

Eğer Çocuk'u doğrudan ortaya çıksaydı, ağlayabilirdi. Dolayısı ile daha güvenli bir yol seçti ve transaksiyonu Ebeveyn'e çevirdi; kendini doğrulayabileceği, selamete ereceği ve tüm yanıtların bulunduğu Ebeveyn'e.

OK DEĞİLSİN Çocuk'u sürekli harekete geçen bir insan, gerçekle bağ kuracak transaksiyonlar kuramaz çünkü hep geçmiş gerçekler ile, halledilmemiş işleri ile meşguldür. Bir övgüyü kabul edemez çünkü hak etmediğini düşünmektedir ve bunda bir bit yeniği olmalıdır. Çocuklukta kurulmuş pozisyonun bütünlüğünü korumak için sürekli çabalamaktadır. Hep Çocuk ego durumuna dönen bir insan aslında şunu demektedir: "Bakın bana,

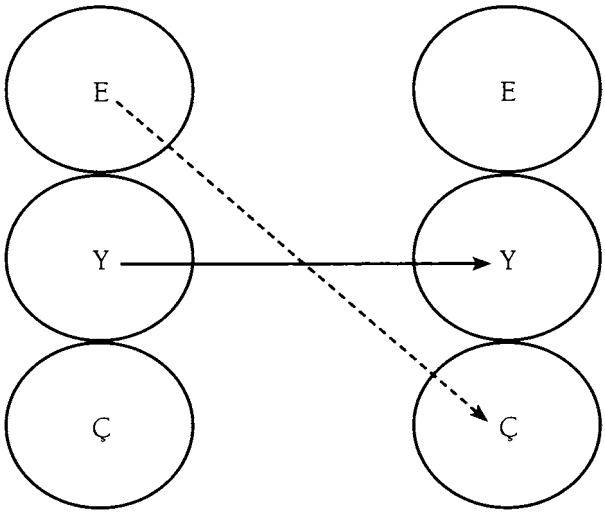


Şekil 27

BEN OK DEĞİLİM." Sürekli Ebeveyn'e geçen kişi ise aslında "Kendinize bakın, siz OK DEĞİLSİNİZ." demektedir. Tüm bu manevralar OK DEĞİLİM pozisyonunun ifadesidir ve her biri hissedilen kederin uzamasına katkıda bulunmaktadır.

OK DEĞİL pozisyonu sadece yanıtta dile gelmez. Uyaran ile de ifade edilir. Koca karısına "Açacağı nereye sakladın?" diye sorar. Asıl uyaran objektif bir bilgi arayan Yetişkin'dedir. Ama *saklama* kelimesinde ikincil bir iletişim vardır (Ev kadınlığın benim için bir gizem. Senin kadar dağınık olsaydım şimdiye kadar ayrılmış olurduk. Bir kere, sadece bir kerecik aradığım bir şeyi olması gereken yerde bulabilsem!) . Bu Ebeveyn'dir. Bu cevap üstü kapalı hafif bir eleştiri barındırmaktadır. Bu *çiftli (dubleks-gizli)* transaksiyondur (Şekil 28).

Bu transaksiyonun devamı eşin hangi uyarana yanıt vermeyi seçeceğine göre değişir. Eğer işlerin yolunda gitmesini istiyorsa ve kendini tehdit altında hissetmeyecek kadar OK hissediyorsa



Şekil 28*

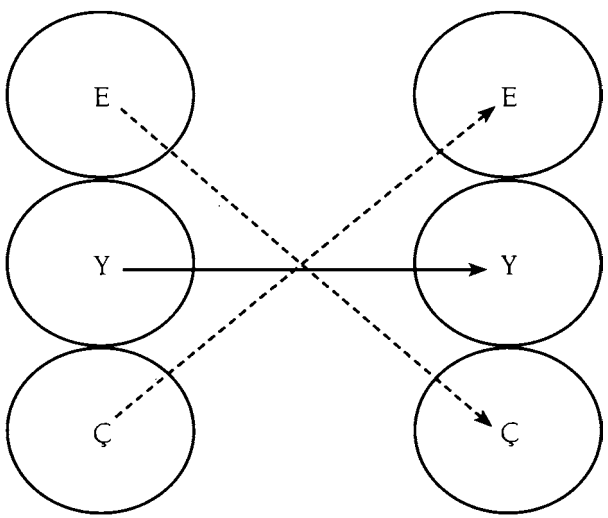
"Açacağı kaşıkların yanına sakladım, hayatım." diye yanıt verebilir. Bu tamamlayıcı bir transaksiyon olur: Eşinin istediği bilgiye yanıt vermiştir ve dağınıklık konusunda payını muzip bir şeklide kabul etmiştir. Eğer Yetişkin'i, evliliği için kocasının uyarısı hakkında bir şeyler yapmasını, önemli buluyorsa bu ipucunu alır ve daha organize olur. Bunu transaksiyonu dokuyan Yetişkin'i ile yapar.

Buna karşın eğer OK OLMAYAN Çocuk oltaya gelirse, ilk tepkisi *saklama* kelimesine olacak ve şöyle yanıt verebilecektir: "Ne oluyor sana, kör müsün, nesin?" Ve böylece açacak soruşturması bitip, her birinin düzenli olma, körlük, aptallık konusundaki meziyet ve kusurları hakkında tartışma başlayacaktır. Adamın istediği bira açılmamıştır ve "Vaveyla/arbede" oyunu başlamıştır.

(*) Çeviri Editörü tarafından kadının, Yetişkin'den giden transaksiyonu ve Çocuktan giden gizli transaksiyonu da eklenmiştir.

Bu tarz transaksiyonların bir kısmı tüm seviyelerde uyaran ve yanıt içerebilirler: Bir adam eve gelir ve masadaki tozun üstüne "Seni seviyorum" yazabilir. Kumanda Yetişkin'dedir ama Ebeveyn ve Çocuk da işin içindedir (Şekil 29). Ebeveyn "Neden burayı temizlemiyorsun?" demekte; Çocuk: "Seni eleştirdiğim için bana kızma." demektedir. Sorumluluğu Yetişkin almıştır buna karşın, evlilik için sevginin önemli olduğunu bilmektedir ve "Ebeveyn veya Çocuk'u ön plana çıkarmayacağım. Ama belki de ona sevdiğimi söylersem bana kızmaz ve belki de benim pozisyonumda bir adam için iyi görünen bir evin önemli olduğunu anlar" demektedir.

Eğer eş/kadın ufak bir yapıcı eleştiriyi yeterince OK alabilirse tamamlayıcı bir transaksiyona dönüşebilir. Sonuçta kadın evi pırıl pırıl yapar, eve geldiğinde eşini soğuk bir içki ile karşılayıp ona ne kadar tatlı, duygusal ve yaratıcı bir koca olduğunu söylerse



Şekil 29

mutlu son olabilir. Diğer kocalar sızlanıp dururlar ama bakın bende bir hazine var derim. Bu yaklaşım işleyebilir. Eğer kadın bunu yapamıyorsa, büyük olasılıkla Ebeveyn'i karşılık verecek "Garajı en son ne zaman temizlemiştin sen?" diyecek veya Çocuk'u dışarı çıkıp alışveriş yapacaktır. Bu transaksiyon bize Ebeveyn ve Çocuk işin içinde olsa bile *eğer* Yetişkin sorumluluğu almışsa sonucun iyi olacağı ve iyi bir evlilik yürütülebileceğini göstermektedir.

Yetişkin, bir uyarana tamamlayıcı bir yolla yanıt vererek transaksiyon içinde hem ilişkiyi hem de ilişkide olan bireyleri koruyabilecek bir seçeneğe sahiptir. Bu bazen çok çabuk (sezgisel) hesaplama olabilir:

Sahne bir kokteyl partide geçmektedir. Transaksiyon bir kadının poposunu çimdikleyen adam (Ç) tarafından başlatılmıştır. Kadın (Y) yanıt verir: "Annem bana hep diğer yanağımı dönmemi söylemişti.[*] Neden bu Yetişkin yanıtı olarak tanımlanmıştır?

Ebeveyn olarak yanıt verebilirdi? "Seni pis moruk!" ve hatta tokat bile atabilirdi.

Çocuk olarak yanıt verseydi bağırabilir, utanabilir, öfkelenebilir, titreyebilir ya da baştan çıkarıcı davranabilirdi.

Oysa yanıtı tek bir cümlede birçok bilgi içeren Yetişkin'den geldi.

1. Bana bir şeyler söyleyen bir annem vardı-kendine dikkat et!
2. Diğer yanağını dönmek-İncil'i biliyorum, sandığın kızlardan değilim.
3. Kelimeler ile oynamanın verdiği mizah duygusu ile ona şunu söylemektedir: "Çocuk'um güldü ve sen OK'SİN ve ben de bir espri kaldırabilirim!"

(*) Çeviri Editörünün Notu: Yazarın çimdiklenen kadın için önerdiği yanıt bugünkü zeminden bakıldığında Yetişkin yanıtı gibi görünmemektedir; kültürel ve dinsel bir temadan Ebeveyne yüklenmiş kaydın yeniden oynatılması gibi görünmektedir. Kültürden ve inançlardan bağımsız bir yetişkin yanıtı aşağıdaki gibi olabilirdi:
(Sakin bir ses tonu ile): Yaptığınız bu davranış beni rahatsız etti.

4. Transaksiyon biter.

"Mis gibi kokan" bir insan bu davranışı tesadüfen yapmaz. Yukarıdaki gibi sosyal ortamlarda bu tür davranışlar eleştirilir. Ev ortamında bu tür davranışlar daha az eleştirilir. Bir kokteyl partisinden çıkıp gidebilirsiniz. Evden çıkıp gitmek bambaşka bir şeydir.

Burada bir soru gündeme geliyor: Yetişkin nasıl daha hızlı ve daha iyi çalışabilir? Yaşamın kapısına vurulunca kapıyı ilk açan kim olacak; Ebeveyn mi, Yetişkin mi, Çocuk mu?

Nasıl Yetişkin'de Kalınır?

Yetişkin, Ebeveyn ve Çocuk'tan daha sonra gelişir ve yaşam boyunca onları yakalamaya çalışırken zor zamanlar geçirir. Ebeveyn ve Çocuk ilk dönemleri ele geçirmiştir ve böylece uyarana otomatik olarak yanıt verirler. Bu nedenle de Yetişkin'i güçlendirmek için yapılacak ilk iş onu, Ebeveyn ve Çocuk'un sinyallerine duyarlı hale getirmektir. Duyguların ayaklanması Çocuk'un oltaya geldiğinin göstergesidir. Kendi Çocuk'unu bilmek, kendi OK DEĞİLİM duygusuna duyarlı olmak Yetişkin'in veri işleme çalışmasının birinci sıradaki olmazsa olmazıdır. "Bu benim OK OLMAYAN Çocuk'um" deyip, bunun bilincinde olmak, hareketlenen duyguları dışlamaktan korur. Bu veriyi işlemek kısa bir süre alır. 10'a kadar saymak bizi Yetişkin'in transaksiyonu kontrol altında tutabilmesi içi otomatik yanıtı geciktirmenin yararlı bir yoludur. "Şüphe duyuyorsan, hesaba katma" arkaik veya yılgın Çocuk tepkilerini perdelemek için iyi bir egzersizidir. Aristo, gerçek gücün, gücü dizginleyebilmek olduğunu savunurdu. Yetişkin'in gücü, gücü öncelikle frenleyebilmede; Ebeveyn ve Çocuk'un otomatik, arkaik yanıtlarını dizginleyebilmede; böylece Yetişkin'in uygun yanıtları hesaplamasını beklemede yatar.

Ebeveyn sinyalleri aynı şekilde denetlenir. Ebeveyn verisine cevap vermeye hazır olmak için Yetişkin sorularını "bilgisayara

yüklemek" bireye yardımcı olur: Bu doğru mu? Uygulanabilir mi? Uygun mu? Bu fikre nereden vardım? Kanıt var mı?

Ebeveyn ve Çocuk'ta neler olduğunu bilince Ebeveyn ve Çocuk'u, Yetişkin'den ayırt etmek daha kolaylaşır. İngiltere'de psikoterapiye "kendini dışarı çıkarmak" denir. Yetişkin'i geliştirmenin yolu tam olarak budur. İnsan kendi Ebeveyn ve Çocuk'una ne kadar duyarlı olursa Yetişkin'i o kadar ayrışmış, özerk ve güçlü olur.

Ebeveyn ve Çocuk'u teşhis etmenin bir başka yolu ise iç diyalogu izlemektir. Bu göreceli olarak daha kolaydır. Dışarıdan bir uyarana yanıt beklenmediği için kişi veriyi incelemek için daha çok zamana sahiptir. İnsan kendini umutsuz, pişman, depresyonda hissediyorsa "Neden Ebeveyn'im Çocuk'umu dövüyor?" sorusunu sorabilir. İnsanın içinden geçen suçlayıcı diyaloglara sık rastlanır. Bertrand Russell, Alfred North Whitehead hakkında şunları yazar: "Disiplinli yaşam süren diğer tüm insanlar gibi kendi kendine konuşarak stresinden arınırdı. Ve yalnız olduğunu düşündüğünde tahmini sonuçlar hakkında söylenirdi."*

Bir insan eğer "Bu benim Ebeveyn'im" ya da "Bu benim Çocuk'um" diyebiliyorsa bunu Yetişkin'i ile söyler ve çeşitli sorular sorduğu için Yetişkin'e geçtiğini söyleriz. Stresli bir durumda insan basitçe "Gelen kim?" sorusunu sorarsa, bu bile ona nefes aldırır.

Kendi Çocuk'una duyarlı olan kimse, başkalarının Çocuklarına da duyarlı olmaya başlar. Hiçbir insan korktuğu kişiyi sevmez. Başkalarının Ebeveynlerinden korkarız; Çocuklarını sevebiliriz. Zor bir transaksiyonda yararlı olabilecek bir alıştırma da, karşınızdaki kişinin içindeki küçük kızı veya küçük erkek çocuğunu görmektir. O küçük kız ya da erkek çocuğu küçümsemeden, sevgi dolu, koruyucu bir şekilde konuşmaktır. Eğer şüphe duyarsanız, ona temas iletisi verin. Eğer insan karşısındakinin Çocuk'una yanıt verebiliyorsa, artık onun Ebeveyn'inden korkmaz.

(*) Russell, *The Autobiography of Bertrand Russell.*

"Küçük erkek çocuğuna" hitaben konuşmanın bir örneği Adele St. Johns'un *"Kimseye Söyleme"* adlı eserinde Hank Gavin'in:

> "Şu anda olduğu kişiye bakarak nasıl biri olduğuna dair bir fikrim var. Bu bana büyük iş anlaşmaları sözkonusu olduğu zamanlarda 'şirketlerin başkanlarına' baktığımda, onların daha önceleri nasıl olduklarına dair görüntüler görüyorum. Bu kişiler, bazen bir tür garip, özlem dolu, umutsuz kişiler oluyor; tıpkı solucanlarını alıp balık avlamaya giden bir çocuk gibi. Bu kulağa çok tuhaf gelebilir ama birçok defa başımdan geçti. Ve ne zaman o görüntüye konuşsam başarıya ulaştım ve işler halloldu."*

O görüntü Çocuk'tu.

Yetişkin'i güçlendirmenin bir başka yolu da temel değerlerler konusunda büyük kararlar almak üzere zaman ayırmaktır. Böylece bir sürü küçük karar için boşuna zaman ayırmazsınız. Aldığınız büyük kararlar her zaman gözden geçirilebilir, ama temel değerlerin uygulanacağı her olayda daha az zaman harcarsınız. Bu büyük kararlar anlık "Ne yapılmalı?" sorularına ahlaki bir alt yapı oluşturur.

Bu kararları almak için bilinçli bir çaba gerekir. Tekne kullanmayı fırtınada öğrenemezsiniz. Benzer bir şeklide sizin oğlunuz "Johnny benim burnumu yumrukladı." dediği anda bir değerler sistemi kurup yanıt veremezsiniz. Önceden düşünmeden temel değer ve önceliklerinizi belirlemeden yapıcı bir Yetişkin transaksiyonu kuramazsınız.

Eğer bir yolcu geminiz varsa, uzman bir gemici olursunuz çünkü uzman olmadığınızda neler olacağını, başınıza neler geleceğini bilirsiniz. Telsizi çalıştırmayı öğrenmek için fırtınanın çıkmasını beklemezsiniz. Eğer evliyseniz, uzman bir eş olursunuz

---

(*) A. Rogers St. Johns, Tell No Man (New York: Double day, 1966).

çünkü iyi bir eş olmamanın ne anlama geldiği ile yüzleşmişsinizdir. Evliliğinizin temelini oluşturacak ve yürümesini sağlayacak bir değer sistemi üzerinde çalışırsınız. Böylece, işler sarpa sardığında elinizde, işinize yarayacak bir şeyler olur. Yetişkin "Burada önemli olan ne?" gibi sorular ile transaksiyona girmeye hazır olur.

Yetişkin bir olasılık hesabı tahmincisi olarak, sadece evlilik ilişkisini değil, tüm ilişkileri çevreleyen, dış değerler sistemi olarak da çalışabilir.

Çocuk'un aksine sonuçları hesaplayabilir ve ödülleri erteleyebilir. Tarih, felsefe ve dinin temellerini inceleyerek yeni değerler oluşturabilir. "Kurumun korunmasına yönelik" olan Ebeveyn'in aksine Yetişkin, *bireyi korur*. Yetişkin, sevilmenin önemli olduğu pozisyonlara isteyerek konumlanır. Yetişkin, "almaktansa vermek daha kutsaldır" fikrinde Ebeveyn emrinden daha fazlasını görür.

Erich Fromm'a göre Yetişkin'in vermekten anladığı:

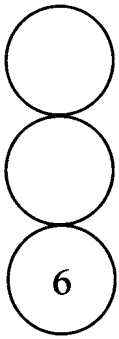
> Vermek fiili ile ilgili en yaygın yanlış anlama vermenin bir şeyden vazgeçmek, fedakârlık etmek, ondan mahrum kalmak olduğunun varsayılmasıdır. Verimli olmayan insanlar vermenin, güçten düşmek, fakirleşmek olduğuna inanırlar... Salt vermek acı verdiği için, vermek *zorunda* (Ebeveyn) olduğu için. Onlara göre vermek erdemdir, fedakârlığın göstergesi olan davranıştır.
>
> Verimli insana (Yetişkin'e) göre vermek tamamıyla başka bir anlama gelir. Vermek, gücün en üst düzeyde ifadesidir. Verme davranışı ile ben gücümü, varlığımı deneyimlerim. Bu canlılık, güç dolu deneyim beni mutlulukla doldurur. Vermek almaktan daha mutluluk vericidir. Bir mahrumiyet değil, tam tersine verme eylemi benim canlılığımın açık ifadesidir (OK).*

(*) E.Fromm, *The Art of Loving* (New York: Harper,1966).

Bu biçimde vericilik bir yaşam biçimi olarak seçilebilir. Bu seçim Yetişkin şu soruları sorduğu zaman alacağı tüm kararların temeli olabilir: Burada önemli olan ne? Seviliyor muyum? Böyle bir değere karar verilince "açacağı nereye sakladın" sorusuna yapıcı olarak yaklaşabilir ve günden güne BEN OK'İM/SEN OK'SİN pozisyonunu güçlendirebiliriz.

Sonuç olarak güçlü bir Yetişkin aşağıdaki yollar ile inşa edilir:

1. Çocuk'unuzu tanıyın, kırılganlıklarını, korkularını tanıyın, bu duyguları ifade etme yollarını öğrenin.
2. Ebeveyn'inizi tanımayı öğrenin, öğütlerini, uyarılarını, yasaklarını, katı pozisyonları ve bunları ifade ederken kullandığı biçimleri öğrenin.
3. Diğer insanların Çocuk'una duyarlı olun, o Çocuk'a konuşun, Çocuk'u okşayın, temas edin, koruyun ve yaratıcı ifadeye duyduğu ihtiyacı takdir edin, OK OLMAMA durumlarının ağırlığını fark edin.
4. Eğer gerekiyorsa bilgisayara gelen veriyi, Yetişkin'in, Ebeveyn ve Çocuk'u gerçeklikten ayırt etmesini sağlamak için 10'a kadar sayın.
5. Eğer şüphe duyuyorsanız bırakın, yanıt vermeyin. Vermediğiniz bir yanıt için sizi suçlayamazlar
6. Bir değerler sistemi oluşturun. Etik bir çerçeve olmadan karar veremezsiniz. Değer sisteminden yoksun bir Yetişkin'in nasıl çalıştığını "E-Y-Ç ve Ahlaki İlkeler, Manevi Değerler" başlıklı 12. Bölüm'de detayları ile göreceğiz.



Bölüm 6 - Nasıl Farklılaşıyoruz?

Aklın fonksiyonları, onları gerekli kılan çevre olmadığında
yük olmaya başlar.
–Henri Bergson

Bütün insanlar yapısal olarak birbirlerine benzemektedirler. Çünkü Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk yapılarına sahiptirler.

İki açıdan farklılaşırlar: Her insanın Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk yapısındaki kayıtlar, içerik ve çalışma düzenleri ve bu yapıların işlevleri açısından eşsizdir (benzersizdir).

Bu bölüm *işlevsel farklılıkların* incelenmesine ayrılmıştır. İki tür işlevsel problem bulunmaktadır: *Bulaşma* ve *dışlama.*[*]

(*) E. Berne, *Transactional Analysis in Psychoterapy* (Newyork: Grove Press,1961).

Bulaşma

E-Y-Ç' yi hastalarımdan biri olan on altı yaşında bir kıza açıklıyordum. Bu kız çekingen, iletişimi iyi olmayan, kültürel olarak yoksun kalmış, okulu bırakmış ve Sosyal Yardım Derneği tarafından gönderilmişti.

Açıkladığım seansın sonunda ona şu soruyu sordum: "E-Y-Ç'nin senin için şimdi ne ifade ettiğini bana anlatabilir misin?"

Uzun bir sessizlikten sonra "Bu demek oluyor ki hepimiz üç parçadan oluşuyoruz ve bu üç parçayı birbirinden ayrı tutmamız gerekiyor yoksa problem çıkar." (Başımız belaya girer).

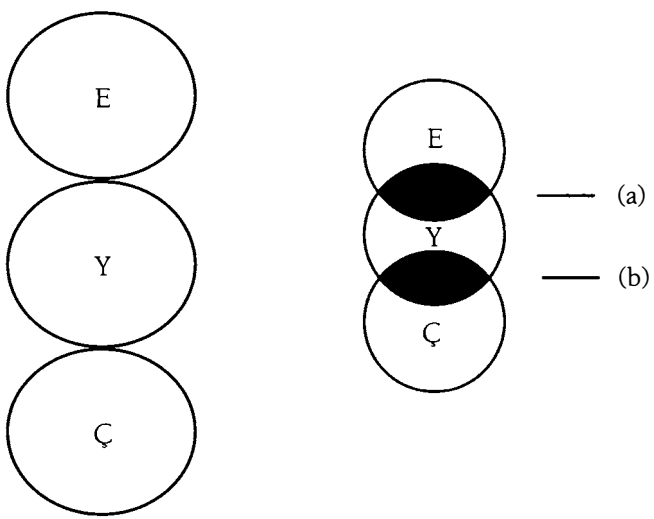
Bu üç yapının birbirlerinden ayrı olmadıkları zaman çıkan probleme *"bulaşma"* diyoruz.

E-Y-Ç dairelerinin ideal olarak (Şekil 30) ayrı olmaları gerekir. Fakat çoğu insanda bu daireler birbirleriyle örtüşürler (üst üste binerler). Şekildeki (a) örtüşmesi şu an sanki gerçekmiş gibi yaşanan fakat aslında geçmişte kalmış ve ele alınmamış Ebeveyn'in Yetişkin'e bulaşmasını göstermektedir. Buna *önyargı* denir. Bu yüzden "Beyaz tenliler siyah tenlilerden daha iyidir", "Sağ eli kullanmak solaklıktan daha iyidir" ya da "Polisler kötüdür" gibi inanışlar, gerçeklik durumuna bakılmadan önyargı temelli transaksiyonlarla dışa vurulur. Önyargı, erken çocuklukta güvenliği sağlayan ebeveynlerin birtakım konularda soru sorma kapısını kapattıklarında gelişmeye başlar. Küçük çocuk da ebeveynlerin azarlamalarının korkusundan o kapıyı açmaya cesaret edemez.

Hepimiz önyargılı bir insanla tartışmanın ne kadar zor olduğunu biliriz. Bu tip insanlarla beraberken, başka bir kişi, ırkçılıkla, solaklık ya da diğer konular gibi insanların önyargılara sahip olduğu konularda mantıklı ve kanıtlanmış bir durum ortaya koysa da, bu insanlardaki Ebeveyn, sabit ve hızlı bir biçimde Yetişkin yapısının bir kısmına hükmeder ve görüşlerini desteklemek için önyargılı duruşlarını bir sürü mantıksız argümanla çevrelerler. Görüşleri ne kadar mantıksız görünürse görünsün, görüşlerinin değişmezliği, bunların *güvenilir* olmasından kaynaklanır. 2. Bölümde de belirtildiği gibi küçük bir çocuk için bir yalana inan-

mak, kendi gözlerine ve kulaklarına inanmaktan daha güvenlidir. Bu yüzden, kişi önyargıyı, o konu hakkında bir Yetişkin nutkuyla ortadan kaldıramaz. Önyargıyı ortadan kaldırmanın tek yolu, ebeveynlerin görüşlerine katılmamanın artık tehlikeli bir durum oluşturmadığı gerçeğini göstermek ve elimizdeki Ebeveyn bilgilerini bugünün gerçekliğiyle güncellemektir. Bu yüzden tedavi, Ebeveyn ve Yetişkin'in ayrılması ve aralarındaki sınırın tekrar çizilmesi olarak görülebilir.

Şekil 30'daki (b) örtüşmesi, şimdiki zamana uygun olmayan bir şekilde dışa vurulan duygular ve geçmişe ait deneyimler halinde ortaya çıkan Çocuk'un, Yetişkin'e bulaşmasının örneğidir. Bu tip bir bulaşmanın en yaygın semptomlarından iki tanesi *hezeyanlar (sanrılar)* ve *halüsinasyonlar*dır (varsanılardır). Hezeyanın temeli korkudur. Bana: "Bu dünya korkunç" diyen bir hasta, küçük bir çocukken dünyanın ona nasıl göründüğünü açıkla-



Şekil 30. Bulaşma

a. Önyargı
b. Hezeyan

maktadır. Öfkeli ve güvenilmeyen ebeveynlerin elinde değişmeyen bir acımasızlık korkusuyla ve stres altındaki küçük çocuk, büyüdüğünde "mantıklı" ve kendi duruşunu destekleyici bilgiler üretebilecek kadar çocukluğundaki gibi aynı tarz korkuyla boğulmuş olabilir. Kapıdan kapıya satış yapan ve onun evine doğru yürüyen bir adamın kendisini öldürmeye geldiğini düşünebilir. Adamın sadece satıcı olduğu gerçeğiyle yüzleştiğinde de, şöyle bir açıklamayla korkusunu destekleyebilir. "Onu gördüğüm anı hatırlıyorum. Bu o! FBI tarafından aranıyor. Fotoğrafını postanede gördüm. O yüzden de beni yakalamak için geliyor." Önyargıda olduğu gibi, hezeyan da basit bir ifade ile yok edilemez. O adamın gerçekte bir satıcı olduğu; yalın bir açıklama ile kolayca kabul edilemez.

Bu sadece, Çocuk için olan tehdidin dışsal olarak artık var olmadığının ortaya çıkarılmasıyla yok edilebilir. Sadece bulaşmadan arınmış bir Yetişkin gerçeklik bilgisini görebilir.

Halüsinasyonlar, Çocuk'un, Yetişkin'e bulaşmasının başka bir türüdür. Halüsinasyon, daha önceden herhangi bir konuda yaşanmış –küçük görme, reddetme, eleştiri- durumların, şu an var olmasalar bile tekrar, dışsal olarak ve yaşanan aşırı stresin de üzerlerinde etkisinin bulunduğu olaydır. Yaşanmış ve kaydedilmiş deneyim "gerçek gibi"dir. Kişi geçmişteki gerçeklikte var olan sesler "duyar". Eğer ona seslerin ne söylediğini sorarsanız; eleştiri, tehdit ya da şiddetin içeriğini belirgin bir biçimde kelime kelime açıklayacaktır. Halüsinasyonlar ne kadar garipse, çocukken hayat da o kadar garip olmuştur. Bazı çocukların maruz kaldığı sözlü ya da fiziksel istismarın şiddeti göz önüne alındığında, bu garip halüsinasyonları da anlamak zor olmayacaktır.

Dışlama

Bulaşmaya ek olarak, nasıl farklılaştığımızı açıklayan diğer bir işlevsel bozukluk da *dışlama*dır.

Dışlama, kalıplaşmış ve tahmin edilebilen tutumlarla ortaya çıkar. Bu tutumlar, tehdit edici herhangi bir durumla karşılaşıldığında mümkün olduğunca ve değişmez bir biçimde devam ettirilir. Değişmez Ebeveyn, değişmez Yetişkin ve değişmez Çocuk, esas olarak iki tamamlayıcı özelliğin her durumda savunma amaçlı dışlanmasından kaynaklanır.*

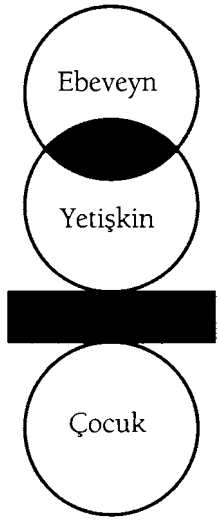
Bu durum, Dışlanmış Ebeveyn'in Çocuk'u engellediği ya da Dışlanmış Çocuk'un, Ebeveyn'i engellediği bir durumdur.

Bazı İnsanlar Neden Eğlenemezler

Yetişkin'e Bulaşmış Ebeveyn ile Bastırılmış Çocuk'un (Şekil 31) en tipik örneği olarak işini her şeyin önünde tutup; ofiste sürekli olarak geç saatlere kadar çalışan bir adamı gösterebiliriz. Bu adamın hayatı sadece iş olduğu için, kayak yapmaya ya da pikniğe gitmek isteyen ailesine karşı hoşgörüsüzdür. Çocukluğunun bir döneminde ciddi, disiplinli ve görevlere öncelik veren ebeveynleri tarafından Çocuk yönü tamamen kapatılarak ya da engellenerek tamamen bozulmuş gibidir. Hayatını sürdürmek için tek güvenli yol olarak ciddi ve disiplinli bir şekilde görevlerini yapması gerektiğine karar vermiştir. Yaşayarak gördüğü kadarıyla ne zaman Çocuk'un ortaya çıkmasına izin verse, bir sürü problemin ortaya çıktığını görür: "Odana git"; "Çocuklar hiçbir şey görmemeli ve duymamalı"; "Daha kaç defa söylemem gerekecek?..." ; "Büyü artık!". Eğer küçük çocuk mükemmel uyumu, gayretli çabası, itaat ettiği ve söylenen her şeyi yaptığı için ödüllendirildiyse en mantıklı yol, Ebeveyn'e mutlak itaat ve çocuksu dürtülerin bastırılması olarak görülür.

Bu tip bir insanın Çocuk yapısında çok az mutluluk kayıtlıdır. Muhtemelen, o mutlu Çocuk'un ortaya çıkmasına izin veremez çünkü çok az mutlu Çocuk'a sahiptir. Bu kişiye, ailesine ve

(*) Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy.*

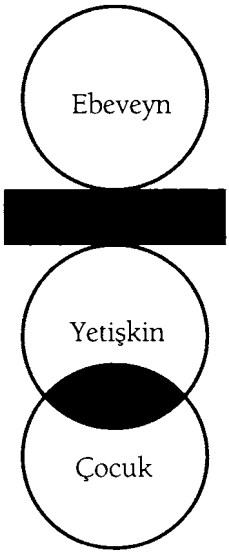


Şekil 31. Yetişkin'e Bulaşmış Ebeveyni ile Bastırılmış Çocuk

çocuklarına karşı olan katı tutumunda haksız olduğu ve eşinin ve çocuklarının içindeki Çocuk'u da bastırmaya devam ederse evliliğinin bitebileceğini anlamasında yardım edilebilir. Yetişkin yapısının amaca yönelik çabalarıyla ailesiyle bir geziye çıkabilir, çalışma saatlerini azaltabilir, çocuklarını sevgiyle dinleyip (bir Yetişkin öğretisi) onların hayatlarına girebilir. Yetişkin'in de yardımıyla sevilme ya da ailesini korumayla ilgili değerler oluşturabilir. Bu kişi Ebeveyn'in kayıtlarını değiştiremez ya da halihazırda içinde var olmayan mutlu Çocuk kayıtları oluşturamaz fakat şimdiki hayatını daha iyi hale getirmesine yardımcı olan içgörüyü edinebilir.

Vicdanı Olmayan İnsan

Yetişkin'e Çocuk Bulaşması ile Engellenen Ebeveyn'i (Şekil 32) olan kişiler, özellikle içinde yaşadıkları topluma ciddi zorluklar çıkarırlar. Bu tür insanlara, gerçek ebeveynler ya da



Şekil 32. Yetişkin'e Çocuk Bulaşması ile Engellenmiş Ebeveyn

ebeveyn rolünü üstlenen kişiler çok acımasız ve korkunç davranırlar. Ya da tamamı ile diğer uçtadırlar ve çok aşırı hoşgörülü davranırlar.

Bu kişiler için hayatlarını sürdürmenin tek yolu ya bu Ebeveynleri "kapatmak" ya da engellemektir. Psikopatlar bu durumun en tipik örnekleridirler. Hayatlarının erken dönemlerinde bir noktada birinci durumdan, BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN'den vazgeçip, onun yerine yeni bir durumu üstlenirler- BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN. Küçük çocuk gayet anlamlı bir biçimde ebeveynlerinin aslında OK OLMADIĞI sonucuna varır. Ebeveynleri o kadar OK DEĞİL'dir ki çocuk onları dışlamak zorunda kalır. Aşırı durumlarda onları öldürebilir. Eğer bunu yapmazsa en azından onları dışlar. Bu yüzden de bir Ebeveyn'e sahip olamaz. Acı veren Ebeveyn'i dışlarken aynı zamanda Ebeveyn'in içinde yer alan az miktardaki "iyi"yi de dışlamış olur. Böyle bir insan şimdiki transaksiyonlarının içindeki toplumsal kontrol, duruma uygun

"-meli, -malı" lar ve vicdan olarak da adlandırabileceğimiz kültürel normlar için bilgi sağlayacak herhangi bir kaydediciye sahip değildir. Kişinin davranışlarını, Yetişkin'e bulaşan Çocuk yönetir ve başka insanları da kendi amaçları doğrultusunda yönlendirir. Yetişkin, durumun sonuçlarını tahmin edebilir, fakat bu sonuçlarda başkalarının çıkarlarını düşündüğü kısımları çok azdır. Bu sonuçlar genelde yakalanıp yakalanmayacağıyla ilgilidir. Her ne kadar istisnalar olsa da şöyle genel bir durum vardır; hiç sevmemiş biri sevilmeyi öğrenemez. Hayatın ilk beş yılı tamamen fiziksel ve psikolojik olarak ciddi hayatta kalma mücadeleleriyle geçtiyse, bu mücadeleler muhtemelen hayat boyu devam edecektir.

Kişinin Ebeveyn'e sahip olup olmadığını görmenin yollarından biri utanma, pişmanlık, mahcubiyet ya da suçluluk duygularının var olup olmadığına bakmaktır. Çocuk'ta var olan bu duygular daha sonradan "Çocuk'a şiddet uygulayan" Ebeveyn'e dönüşür. Eğer bu duygular yoksa Ebeveyn büyük bir ihtimalle engellenmiştir. Çocuk tacizinden tutuklanan bir adamın pişmanlık ya da suçluluk gibi duyguları –yakalandığı gerçeği haricinde- göstermeyeceğini düşünmek yanlış olmaz. Bu adam işlevsel bir Ebeveyn'e sahip değildir. Bu durum, rehabilitasyon için önemli bir ön tanıdır. Böyle bir insanın tedavisi de zor olmaktadır çünkü hiç kimse hâlihazırda var olmayan bir Ebeveyn'i harekete geçiremez.

Bu konuyla ilgili maymunlarla yapılan bazı deneyler bulunmaktadır. Maymunlar gerçek anneleri tarafından değil de pelüş tel kukla şeklindeki vekil anneler tarafından büyütülmüşlerdir. Bebeklikleri boyunca küçük maymunlar pelüş annelere güçlü bir bağlanma geliştirmişlerdir. Fakat bu pelüş anneleri olan ve bu ortamda yetiştirilmiş maymunların, büyüdüklerinde üreme ve kendi çocuklarına bakma kapasitelerinin çok düşük olduğu görülmüştür*. Genelde içgüdüsel olduğu düşünülen annelik deneyimleri açısından zayıf kalmışlardır. Annelik daha önceden Ebe-

(*) H.F. Harlow, "The Heterosexual Affectional System in Monkeys", American Psychologist 17 (1962): 1-9.

veyn'e kaydedilmediği için şu an ortada kullanılacak bir ebeveyn kaydı yoktur.

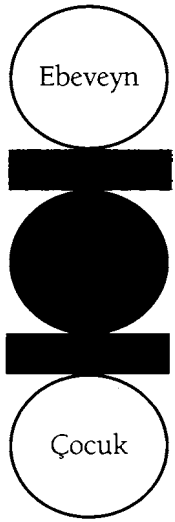
Engellenmiş Ebeveyn'e sahip olan kişinin ön tanısı, maymundan farklı olarak çok daha korkunçtur. Daha önceden kaydedilmemiş olsa bile gerçekliği tartıp cevaplar bulabilecek 100 milyar* hücreli bir bilgisayara sahiptir. Psikopat ve suçlu kişi (E)- Y- Ç'sini görüp anlayabilir. Yetişkin tarafı, işlediği suçlar, tutuklanması ve mahkûmiyeti gibi kalıplaşmalarını değiştirerek, kendi geleceğine yön verebileceğini görebilir. Hiçbir zaman Yetişkin'i destekleyen, işlevsel bir Ebeveyn'e sahip olmamış olabilir fakat Yetişkin yapısı, onu başkalarının onayını ve güvenini kazandığı daha başarılı bir hayata götürecek kadar güçlü olabilir. Bu yüzden de rehabilitasyon çalışmalarında, bu tür şeyleri düzeltmeye dönük çalışmalar yapılmalıdır.

Yetkisiz Yetişkin

Psikotik insanlar engellenmiş Yetişkin'e sahiptirler. Yetişkin görevini yapamamaktadır ve bu yüzden de gerçeklikle bağlantısı kopmuştur. Kişinin Ebeveyn ve Çocuk'u geçmiş bilgileriyle karışmış bir biçimde ve ne şu anda ne de yaşadıkları anda hiçbir şey ifade etmeyen erken çocukluk deneyimlerinin tekrarıyla düz bir yolda ilerlemektedir. Bu duruma örnek vermek gerekirse, söylediği ilahilerin (Ebeveyn) arasına küfürler (Çocuk) serpiştiren kadın bir hastayı verebiliriz.

İçerik saçma görünse de, muhtemelen iyi-kötü, yapmalısın-yapmamalısın ve kurtuluş-lanetlenme şeklindeki Ebeveyn-Çocuk çatışmaları tekrar etmektedir. Tüm bu sözel ürünlerinin içeriği, hastanın Ebeveyn ve Çocuk'u hakkında ciddi bilgiler ortaya koymaktadır. Yetişkin yapısı, çatışmanın ciddiyetini anlamaz. "Bu

(*) Editörün notu: Eski kaynaklarda 10-12 milyar olarak belirtilen nöronların sayısı yeni kaynaklarda 100 milyar olarak belirtilmektedir. Bu yüzden 12 milyar olarak belirtilen nöron sayısı 100 milyar olarak editör tarafından düzeltilmiştir.



Şekil 33. Engellenmiş ya da Yetkisi Alınmış Yetişkin

durum çok zor. Uğraşmayı denemeyeceğim." Bu söz, vazgeçişindeki bir rahatlama olarak algılanmamalıdır. Hasta, çocukken yaşadığı korkunç duyguları tekrar yaşamaktadır.

Psikotik bir hastayı tedavi ederken atılacak ilk adım bu dehşet duygusunu azaltmaktır. Hastanın iyileşmesinin temeli olarak, hasta terapistle ilk karşılaştığında BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonunu hissetmelidir. 1963'te meslektaşım Gorden Harberg, bu durumun, Stockton Devlet Hastanesi'nde tedavi ettiği psikotik hastalar üzerindeki etkisiyle ilgili şunları söylemektedir.

> "Tedavi, terapist BEN OK'İM-SEN OK'SİN." pozisyonuna geçtiği zamanki bakışmalarla başlar. Psikotikler, insanlarla daha anlamlı ilişkiler kurmayı özlerler... Genelde bu insanlar, BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonunu taşıyan insanlarla karşılaştıklarında, bu onlar için yeni ve merak uyandırıcı bir

deneyim başlar. Yetişkin, bu pozisyon tarafından yakalanır ve şu soruyu sormaya başlar; "Sen dışarı çıkarken ben nasıl içeri girdim?" Sorunun cevabı hemen gelmez. Terapistin, kişinin kullandığı en zarar verici taktiği ve oyunu tespit etmesinden sonra sezgisel olarak doğru zaman beklenir. Hasta, doğrudan ve basitçe bilgilendirilir. Örneğin, "İnsanlardan korkuyorsun"... O gayet samimi bir biçimde, eşsiz bir insan olduğunu OK ve önemli olduğunu söyler ve o umutlanmaya başlar. Yetişkin'i verileri işlemeye, dinlemeye, öğrenmeye ve karar verme konusunda yardım etmeye başlayabildiği zaman içindeki yenileyici güçler kendi kendine işlemeye başlar. Böylece iyileşme süreci de başlamış olur.*

Genelde on ile yirmi arasında üyeden oluşan ve devam etmekte olan hastane gruplarıma sıklıkla psikotik hastalar da katılmaktadır. BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonunun bir anlaşma olarak belirlendiği grup ortamında, psikotik hasta desteklenmiş, kabul iletileri almış, sırtı sıvazlanmış ve güveni tazelenmiş hisseder. Böylece, Yetişkin'in dönüşü için sahne kurulmuş olur.

Bir hastane grubunda, bir kadın her saat başı kalkıp, eteğini düzeltiyor, sonra da eteğini dizlerine kadar indiriyordu. Bu durum her ne kadar fark edilmeyecek bir durum olmasa da, kimse bir şey yapmıyor, tasvip etmeyen bir biçimde bakmıyordu fakat grup, durumu tartışma yoluna gitti. O seansın otuz dakikası E-Y-Ç eğitimine, geri kalanı da tartışmaya ayrıldı. Seansın sonunda kadının yanında oturan adam, kadına; "Seni izledim ve tam on dokuz defa eteğini düzelttin." dedi.

Kadın da bu fark edilmiş olmaktan duyduğu memnuniyet ve biraz da şaşkınlıkla; "Öyle mi yaptım?" diyerek cevap verdi.

(*) G. Hailberg, "Transactional Analysis with State Hospital Psychotics" Transactional Analysis Bulletin, Vol.2, No. 8 (October 1963).

Kadın bu Yetişkin tepkisini herhangi bir tehdit kuşkusu olmadan verebilmişti. Yüzeysel olsa da Yetişkin'in ortaya çıkması, gerçeklikle bağlantının tekrar kurulmasının başlangıcı anlamına gelmekteydi. Bu aşamada hastanın kendi davranışları hakkında daha fazla şey keşfedebileceği E-Y-Ç'nin öğrenilmesi için sahne kurulmuş olur.

Değişmeyen Sıkıntı

Ebeveyn ve Çocuk'taki kayıtları çok sönük olan, mülayim denilebilecek bazı insanlar vardır. Bu kayıtlar o kadar sönüktürler ki, renkli bir kişiliğe sahip olmak için gerekli temel materyaller doğal olarak eksiktir. Bu durum genelde klinik olarak belirsiz bir depresyonu olan (mutluluk başkaları içindir) ya da hayattan sıkılmış insanlarda kendini belli eder. Ebeveynleri donuk, anlaşılmaz ve kararsızdır. Ceza ve ödül nadiren vardır ve herhangi bir şeyle ilgili heyecanları çok azdır. Küçük bir çocuk olarak dış dünyadaki herhangi bir şeye dair bir heyecanla karşılaşmamış, diğer çocuklarla nadiren arkadaşlık etmiştir. "İyi" bir çocuk olmasına ve hiçbir probleme yol açmamasına rağmen kimse tarafından fark edilmemiştir. Yetişkin tarafı gerçekliği doğru bir biçimde algılar fakat zaten gerçekliğin kendisi donuktur. Özgür bir Yetişkin'e sahip olacak bir biçimde yetişmemiş olabilir. Fakat bu Yetişkin, diğer insanlara dokunmak konusunda da olumlu bir değere sahip değildir. (Genel olarak bu değer ilk defa Ebeveyn'de görülür- tabi bu değer gerçekten Ebeveyn'in değeriyse.) Kişiliği bir bilgisayara benzer. Diğer insanlar bir partide eğlenirlerken, o bir köşede oturup dergi karıştırır ve hayatında yapmayı bildiği tek şeyi yapar, bilgi eler. Sonunda bir şekilde terapiye geldiğinde ise sorusu muhtemelen şöyle olur; "Gerçekten daha fazlası yok mu?" Toplumla ilgili bir problemi yoktur, problemi kendisiyledir. Hayatının ilk dönemlerinde gerçekliği ne kadar kısıtlıysa şimdi de o kadar kısıtlıdır.

Alfred North Whitehead'in görüşü bir bakıma burada devreye girebilir; "Ahlaki eğitim büyüklüğün alışılmış görüşü haricinde imkânsızdır."

Eğer "ahlak" bir değer sistemi olarak düşünülür ve "sıkıcı olmamak", "başkalarıyla ilgilenmek" ya da "yaratıcı ve üretici olmak" pozitif değerler olarak görülürse, hayata dair ilk izlenimleri donuk olan kişinin karşısına değer verebileceği bir ilişki çıkmazsa kendisi de donuk olarak kalacaktır.

Sıkıntının ve sıkıcı olmanın bir sürü başka sebebi de olabilir. Hayata, dumanın neden havaya uçtuğuna, neden yağmurun yağdığına, Tanrı'yı ve kendisini kimin var ettiğine dair büyük bir merakla başlayan fakat cezalandırmaya yakın cevaplar alan küçük çocuk, karışıklıklarına bir yenisini ekleyecek ve yanlış bir şey yaptığını düşünüp sonunda soru sormayı, keşfetmeyi, ilgili olmayı bırakıp sıkıcı olmaya başlayacaktır. Bilgisayarı pek çok ilgi alanını kapatmaya başlar çünkü sorularına verilen cevaplar sadece karışıklığını büyütmeye yetmiştir. Bu tip bir sıkıntı, genelde kilise ortamında yetişmiş lise ve üniversite öğrencilerinde görülmektedir. Sıkıntıları, sıklıkla gerçeği arama yolundaki sorularına aldıkları basit cevaplardan, gerçeği takip ederken (kanıtlanabilen, gözlenebilen bilgi) ve onları o yoldan alacak olan engellemelerinden ve sanki birbirlerini dışlayan şeylermiş gibi gerçek ve inanç arasında seçim yapma gerekliliğinden doğmaya başlar. Bütün din adamları basitçe cevaplar vermiyor olabilir fakat sorgulanmayan dogma, pek çok dinî toplulukta kural olarak varlığını sürdürmektedir. Bu konu Bölüm 12, E-Y-Ç ve Ahlaki Değerler bölümünde daha ayrıntılı incelenecektir.

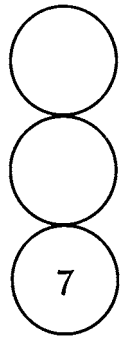
E-Y-Ç İçerikleri Açısından Farklılıklar

Şimdiye kadar insanların, Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk yapılarının farklı düzenlenmelerinin etkileri açısından nasıl farklılaştıklarını inceledik. Bu farklılıkların pek çoğu klinik problemler olarak karşımıza çıkmaktadır fakat aynı zamanda "sağlıklı" yollardan da farklılık gösteririz. Sağlığın tanımı, her transaksiyonun

daimi sorumluluğunda olan özgürleşmiş bir Yetişkin'dir. Yani, bu Yetişkin, Ebeveyn'den, Çocuk'tan ve o anki gerçeklikten verileri alır ve ne yapacağı konusunda bir kararla ortaya çıkar.

Bilgi toplanan yerler ne kadar zengin olursa durumu gerçeğe çevirme ihtimali de o kadar artar. Hayatındaki ilk deneyimleri kavanoz ve tabakları engelsiz bir biçimde keşfetmek, çiçeklerin beraberindeki çamur, hayvanlar, arkadaşlar, çiftlik gezileri, hikâye anlatma akşamları, tatil gelenekleri, oynayabileceği oyuncaklar, dinlemek için kayıtlar, telaşsız ebeveynlerle yapılan samimi ve arkadaşça konuşmaları olan küçük çocuk, soyutlanmış ve aşırı derecede korunmuş olan başka bir çocuğa kıyasla Ebeveyn'inde kayıtlı daha zengin bilgilere ve Çocuk'unda daha çok pozitif duyguya sahip olacaktır. OK OLMAMA pozisyonunun üstesinden gelmek için yollar bulmaya çalışan küçük çocuk Yetişkin'ini güçlendirir ve daha fazla keşif ve hâkimiyet için cesaretlendirir. Sonradan kendisine övgü ve daha fazla güven aşılayan "zeki bir çocuk" olur. Bu övgü ve kendine güven duygusu ise daha zeki olması için ona ilham verir. Eğer ebeveynleri süreç içerisinde taleplerde bulunmazlarsa ailesine itibar kazandırmış olduğu gerçeği, kendisine de itibar kazandırdığı gerçeğini küçültmez.

Kendi E-Y-Ç yapımızı anlayarak sadece Ebeveyn ve Çocuk'ta neler olduğuna değil, neler olmadığına da bakabiliriz. "Basit ve donuk bir kızım... sadece buyum." şeklinde şikayet eden bir kız, eğer Ebeveyn ve Çocuk'undaki bozulmayı anlayabilirse (çünkü hayata gelişi, başlaması basit ve donuktur), sonrasında özgürleşebilir ve Yetişkin'iyle beraber gerçekliğin basit ve donuk olmayan taraflarını keşfetmek için o gerçekliğe dokunabilir. Buna ulaşmak belki biraz zaman alabilir ve bir gece önceki partiye dönmesini sağlamaz fakat *"bir seçeneği olduğunu"* görmesi konusunda yardım edebilir. Bozukluklarımızın yapısını suçlamak onların yapısını değiştirmez. Bu yüzden yardımcı olacak olan cümle "Ben böyleyim." değil, "Farklı olabilirim." cümlesidir.



Bölüm 7 - Zamanı Nasıl Kullanırız

Zaman en çok istediğimiz ama ne yazık ki
en kötü kullandığımız şeydir.
–William Penn

Bu yüzyılın en etkileyici bilimsel maceralarından/gelişmelerinden biri uzayın keşfidir. Uzayın sonsuzluğunu anlayacak yetiye sahip değiliz. Sınırları, tabiri caizse, duyularımız için bir zemin ya da uzay gemilerini hedef alan matematiksel dilimler olarak görmek istiyoruz. Uzayı açıklamak, bir bakıma da kullanmak için anlamak istiyoruz.

Diğer bir ciddi evrensel gerçek de zaman. Hepimiz arada sırada bu dünyadaki varlığımızın sonu hakkında düşünüyoruz. Anlaşılamayan ölüm karşısında ölümsüzlüğe inanabiliyoruz; fakat uzayı açıklama çabalarımızda olduğu gibi, zamanı açıklarken de bulunduğumuz yerden başlamamız gerekiyor. Hepimizin bildiği gibi, kişinin ortalama ömrü üç yirmi yıl ve bir on yıldır =70 yıl. Bizi ilgilendiren şey ise bu sürede ne yapacağımızdır. Yaşam

süremizle ilgili ilk işimiz de kapasitemizin yettiği kadarıyla bu zamanı, küçük zaman bloklarına bölüp yaptığımız şeylerdir: Bir sonraki hafta, yarın, bir saat sonra, bu saatte.

Disraeli'nin "Yaşam az olmak için çok kısa." deyişine hepimiz katılıyoruz. Fakat en büyük sıkıntımız yaşamın çoğunun zaten böyle olması.

Belki de zamanı kullanmakla ilgili araştırmalar, uzayın keşfinden de önemli ve etkileyicidir. John Howe, "Zamanı yavaş yavaş ve parça parça boşa harcamaktan çekinmeyip, tek seferde boşa harcama düşüncesinden korkmak ne kadar çılgınca." der.

Uzayı olduğu gibi, zamanın sonsuzluğunu da anlayamıyoruz. Pek çok insan için önemli soru, bir sonraki saati nasıl geçirecekleridir. Zaman ne kadar planlı olursa, problemi çözmek de o kadar kolay olur. Pek çok şey isteyen meşgul insanların hiç zamanları yoktur. "Bir sonraki saat" çok iyi programlanmıştır. İnsanlar bir şeyleri başarmayı denerler, kendi başlarına yapamadıkları zaman başkalarının kendileri için zamanı yapılandırmasını beklerler: "Ne yapacağımı söyle!", "Şimdi ne yapmalıyım?", "İhtiyacımız olan şey liderlik."

Bu programlama açlığı, ilk sevilme ve tanınma açlığından doğmaktadır. Küçük çocuk zamanını programlamak için yeterli kapasiteye sahip değildir fakat zaman zaman, kendini, iyi hissettiren şeyleri yapmakla ilgili ayarlamalar yapar. Biraz daha büyünce, daha büyük ödüller için zevklerini ertelemeyi öğrenir: "Şimdi dışarı çıkıp Susie'yle çamurdan pastalar yapabilirim ama yirmi dakika daha beklersem, bir de güzelce giyinirsem babamla alışverişe çıkabilirim." Bu, zamanı programlamayla ilgili temel bir problemdir. Hangisi daha eğlenceli? Hangisi daha büyük bir ödül getirir? Büyüdükçe hep daha fazla seçeneğe sahip oluruz. Fakat OK DEĞİL durumumuz, bu seçenekleri oluştururken, düşündüğümüz kadar özgür olmamızı engeller.

İnsanlar arasında gözlemlediğimiz transaksiyonlara dayanarak, bütün bu transaksiyonları kapsayan altı çeşit deneyim tanımladık.

Bunlar; ***geri çekilme, ritüel, etkinlik, vakit geçirme, oyun ve samimiyet.***

Geri çekilme, iki kişi arasında bir transaksiyon olmasa da, sosyal bir çevrede ortaya çıkabilir. Beraber öğle yemeğine çıktığı sıkıcı iş arkadaşlarının daha çok kendi başarılarıyla meşgul olmaları, kişiyi bir gün önce kurduğu ve başarılı olduğu hayaline geri çekebilir.

Bedeni hâlâ yemek masasında olmasına rağmen, aklı orada değildir. Güzel bir bahar gününde, okullardaki sınıflar, akılları yüzme havuzunda olan ya da salkımların altında öpüşmenin ne kadar güzel olduğunu hatırlayan bedenlerle doludur. İnsanlar ne zaman kendilerini böyle geri çekseler, bu geri çekilme onları bedensel olarak beraber bulundukları kişilerden ayırır. Bu durum, her zaman olmadığı ya da geri çekilme esnasında karınız sizinle konuşmadığı takdirde zararsızdır.

Ritüel, herkesin aynı şeyi yapmasının kararlaştırıldığı bir sosyal programlama durumudur. Güvenlidir, başka bir insanla bir bağlantı ya da ilgilenme yoktur; sonuç tahmin edilebilir olduğunda ve olabildiğince "ayak uydurduğunuz" ya da doğru şeyi yaptığınız takdirde iyi hissettirir. Var olan bazı ritüeller, ibadet ritüelleri, kutlama ritüelleri, kokteyl parti ritüelleri ve yatak odası ritüelleridir. Ritüel, bir grup insanı bir saat boyunca alıp, birbirinin yakınına getirmeden bir arada tutacak şekilde dizayn edilmiştir. Böyle olabilir ama olmak zorunda değildir. Büyük Kilise toplantısına gitmek, birinin "Bağışlandın mı kardeşim?" diye sorabileceği uyanış ayinine katılmaktan daha rahattır. Kişilik olarak beraber olmayıp sadece fiziksel beraberlik yaşayan iki kişinin cinsel ilişkisi karanlıkta daha az garip olacaktır. Bir partide samimiyet kurma şansı, saat altıdaki akşam yemeğindekinden daha azdır. Daha az bağlılık, bu yüzden de daha az gerçek olma durumu vardır. Ritüeller, geri çekilmede olduğu gibi, bizi birbirimizden uzaklaştırabilirler.

Etkinlik; "dışsal gerçeklikle baş edebilmek amacıyla dizayn edilmiş bir projeyle planlamanın ortak, uygun, rahat ve faydalı

bir yoludur."* Ortak etkinlikler yapmak, iş görüşmeleri yapmak, ev inşa etmek, kitap yazmak, kar küremek ve vizelere çalışmak gibi şeylerdir. Bu ortak üretici ve yaratıcı etkinlikler kendi içlerinde çok tatmin edici olabilirler.

Etkinlik süresince, başka bir insanla samimi bir ilişki kurmaya gerek yoktur. Olabilir ama olması gerekli değildir. Bazı insanlar işlerini samimiyetten kaçınmak için kullanırlar. Eve gitmek yerine gece geç saatlere kadar çalışırlar. Hayatlarını, arkadaş edinmek yerine milyonlar kazanmak için harcarlar. Etkinlikler de, geri çekilme ve ritüellerde olduğu gibi bizi birbirimizden uzaklaştırabilir.

Vakit geçirme olarak adlandırdığımız şeyler zamanımızı planlama yollarıdır. Berne, vakit geçirmeyi söyle açıklar:

> ... transaksiyonların basit bir bağlantı şeklidir. Eğlence anlayışları zarar görmemiş olan mutlu ya da iyi organize edilmiş birileriyle, sosyal olarak zaman geçirmek kendi kendine olur ve memnuniyetini de yanında getirir. Diğerleriyle, özellikle nevrotiklerle, ismine uygun bir biçimde geçer. Bir çeşit zaman geçirmedir (planlama gibi): İnsanları daha iyi tanıyana kadar, bu saat geçene kadar, yatana kadar, tatil zamanına kadar, tedavi bitene kadar, bir çeşit karizma, kurtuluş ya da ölüm gelene kadar. Vakit geçirme varoluşsal olarak suçluluk duygusunu, umutsuzluğu ya da samimiyeti uzak tutmanın bir yoludur; aynı zamanda çaresizliği daha katlanılır hâle getirmek için doğa ya da kültürün bize sağladığı bir araçtır. Daha iyimser bakacak olursak, kendi içinde eğlenceli olan ve en azından başka bir insanla özlenilen bir zamanı başarı ile geçirme umuduna aşinalık sağlamanın bir yoludur. Her halükârda, herkes elde edebileceği birincil ve ikincil kazanımlara göre fırsatçı bir yolla bu durumu kullanmaktadır.**

(*) E. Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy* (New York: Grove Press, 1961, p.85).

(**) Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy*, p.98.

Vakit geçirmeye kendi istekleriyle katılmayan insanlar sosyal olarak becerikli değillerdir. Vakit geçirmeler, insanların tehditkâr olmayan ve tarafsız bir yolla yeni tanıştıkları kişiler hakkında bilgi topladığı, bir çeşit sosyal araştırma olarak düşünülebilir. Berne'nin bu konudaki görüşü "Vakit geçirme", ilişki kurulacak kişileri seçmek için bir temel oluşturur ve arkadaşlıkları başlatabilir. Bütün bunların yanında "rolün doğrulanması" ve "pozisyonun sabitleştirilmesi" gibi bir avantaja da sahiptir.

Berne, bazı vakit geçirmelerde, yani, kokteyllerde, kadınların yemeklerinde, aile buluşmalarında ve bir gece kulübünde sihirli ve dost kazandırıcı bazı ipuçları vermektedir:

> "Genel Motorlar" (arabaları karşılaştırırken) ve "Kim Kazandı?" (İkisi de "erkek konuşmalarıdır"); "Manav", "Mutfak" ve "Gardırop" (hepsi "kadın konuşmalarıdır"); "Nasıl?" (bir şey yapmaya giderken); "Ne Kadar?" (fiyatı ne kadar?); "Oraya gittin mi?" (bazı nostaljik yerlere); "Biliyor musun?" (vesaire); "Ona ne oldu?" (iyi, yaşlı Joe); "Akşamdan Kalma" (ne baş ağrısı ama) ve "Martini" (Daha iyi bir yol biliyorum) gibi.*
>
> Vakit geçirmeler, ebeveyn, Yetişkin ya da Çocuk tarafından ortaya koyulabilir. Aşağıdaki transaksiyonda bir Ebeveyn-Ebeveyn vakit geçirmesi gösterilmektedir:

MAUDE: Yani döşeme mi yaptırdın?
BESS: İhtiyaç vardı.

Bu transaksiyon döşeme yaptırmanın ne kadar pahalı olduğu, bugünlerde ne kadar kalitesiz işler yapıldığı ve Macy'nin dükkânındaki satışlara kadar uzanan bir konuşmayı başlatmıştır.

Bir Çocuk-Çocuk zaman geçirmesi, "Yaparsan mahvederim." ve "Yapmazsan mahvederim." lerin yapılması imkânsız örneklerinin paylaşımıdır. Kaygı, problem çözüldüğü ya da çözülmediği

(*) Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy*, p.99.

için değil; başka birine de dokunabildiği için hafifleyebilir -"Bir süre bununla uğraş."-. Şimdi okuyacağımız sorular beş yaşındaki iki çocuğun konuşmalarından alınmıştır: Karıncalarla dolu bir tepeyi mi yemek isterdin yoksa bir kova dolusu kaynayan ilacı mı içmek isterdin? Bir boğa tarafından kovalanmak mı isterdin yoksa bütün gün ayakkabılarını ters giymek mi isterdin? Sıcak bir fırının üstüne mi oturmak isterdin yoksa çamaşır makinesinde elli defa dönmek mi isterdin? Bin tane eşek arısı tarafından sokulmak mı isterdin yoksa bir domuz ahırında uyumak mı isterdin?" *Ya birini seç ya da diğerini.* Birini seçmek *zorundasınızdır.* Yetişkin versiyonları bunların daha gelişmiş halleridir. Örneğin: "Demokrat mısın, Cumhuriyetçi mi?"

Yetişkinler, konuşmayı, ilginç kılan ya da hareket uyandıran bir şeyler olana kadar sürdürmek için hava durumu gibi konular hakkında vakit geçirme oyunu oynayabilirler.

MR. A. : Fırtına kopacak gibi görünüyor.
MR. B. : Hava gerçekten karardı.
MR. A. : Bu bana bir anımı hatırlattı. Bir keresinde uçağı kullanırken San Fransisco Körfezi'nde fırtınaya yakalanmıştım.
MR. B. : Uçak mı kullanıyorsun?

Vakit geçirmeler, bazı sosyal ortamlarda yararlı olsalar bile bunun ötesine geçemeyen ilişkiler ya son bulur ya da umutsuzluk ve sıkıntı veren bir biçimde devam ederler. Geri çekilme, ritüeller ve etkinlikler gibi, "vakit geçirme " de insanları birbirlerinden uzaklaştırabilir.

Oyun çok önemli bir transaksiyonel fenomendir. Berne'nin en çok satılan kitaplarından biri olan *İnsanların Oynadıkları Oyunlar* kitabının tamamı oyunlara ayrılmıştır. Pek çok oyun kaygılara, ilişkilerin bozulmasına ve belirsizliklere yol açar. Bunları anlamanın yolu "Bu neden hep benim başıma geliyor?" sorusunun cevabından geçer. Berne'e göre "oyun" kelimesi yanlış anlaşılmamalıdır. Oyun burada eğlence ya da zevk alınan bir şey an-

lamında kullanılmamıştır. Oyunların tam olarak anlaşılabilmesi için Berne'nin *İnsanların Oynadıkları Oyunlar* kitabının okunması tavsiye edilebilir. Aşağıdaki açıklama kısa olsa da, Transaksiyonel Analiz'deki amacımıza uygundur ve bize yol gösterebilir:

> Oyun, sürekli bir biçimde arka arkaya gelen birbirini tamamlayıcı transaksiyonlar serisidir. Bu transaksiyonlar iyi belirlenmiş ve tahmin edilebilir bir sonuca doğru ilerlemektedirler. Oyun, tanımlamak gerekirse, kendini sürekli tekrar eden bir grup transaksiyondur. Bunlar genelde kendini yineleyen, yüzeysel bir inandırıcılığa ve örtülü bir motivasyona sahip ya da daha açıkçası tuzaklarla ve "hileli parçalarla" dolu bir grup harekettir. Oyunlar; etkinlikler, ritüeller ve vakit geçirmelerden iki önemli özellikleriyle ayrılırlar: (1) Gizlenmiş nitelikleri ve (2) ödenen bedeller. Etkinlikler başarılı, ritüeller etkili, vakit geçirmeler kârlı olabilir fakat hepsinde açıklık, dürüstlük vardır.
>
> Oyunlar çekişme içerirler ama bunlar çatışma değildir ve sonu dramatik değil, duygusal olur. Diğer taraftan, her oyun temelde aldatıcıdır ve sonuçları heyecanlı değil, dramatik öğeler içerir.*

Bölüm 3'te belirtildiği gibi, bütün oyunlar kökenlerini dört yaş çocuklarının oynadığı basit bir oyun olan "Benimki Seninkinden Daha İyi" oyunundan alırlar. O zaman bu oyun, şimdi de olduğu gibi, OK DEĞİL pozisyonunun yarattığı yükü anlık da olsa hafifletmek için oynanır. Daha yetişkin versiyonlarında olduğu gibi, gerçekte hissedilen duygu dışa vurulmaz. Küçük çocuğun "Benimki seninkinden daha iyi." dediğinde asıl hissettiği şey, "Senin kadar iyi değilim." dir. Bu saldırganca bir savunmadır. Aynı zamanda dengeyi devam ettirmenin yolunu aradığı için de koruyucudur. Yetişkinlerin oyunlarında olduğu gibi burada da

---

(*) E. Berne, *Games People Play,* New York: Grove Press, 1964, p. 48.

bir bedel vardır. Eğer "Benimki Seninkinden Daha İyi" oyunu haddinden fazla sürdürülürse oyun sert bir çatışmayla, tokatlanmış bir suratla ya da "Hayır, *benimki* daha iyi." nin kanıtlanmasının yıkıcılığıyla sona erer. Bu durum küçük çocuğu eski yerine geri gönderir, BEN OK DEĞİLİM bir kez daha kanıtlanmış olur ve bu değişmeyen pozisyonun devamında ciddi bir güvensizlik oluşur.

Bu, bütün oyunların özüdür. Oyunlar, geri çekilmenin çarpıcı ihtiyacına dayanamayan ya da OK DEĞİL pozisyonları, ilişki ve samimiyetlerinin temel bir şekle girmesine izin vermeyen insanlar için bir vakit geçirme yoludur. Her ne kadar sıkıntılı olsa da en azından bir şeyler vardır. Komedyenin de dediği gibi "Ağız kokusunun olması, hiç nefes olmamasından daha iyidir." Bu oyunlarla hırpalanmak, hiç ilişki olmamasından daha iyidir. Dr. Richard Galdston, istismar edilen çocuklarla ilgili şunları söylemektedir. "Gelişen çocuklar, öfkenin sıcaklığında hayatta kalırken, ilgisizliğin soğukluğunda acı çekerler."*

Dolayısıyla oyunlar, bütün oyunculara fayda sağlarlar. Yaşam pozisyonun ortaya çıkma tehdidi olmadan, yaşam pozisyonun bütünlüğünü korurlar.

Oyunların doğasını daha iyi anlayabilmek için "Neden Bunu Denemiyorsun, Evet Ama" oyunundaki bir sahneye bakalım. Oyuncular, genç iş kadını Jane ve onun bir arkadaşıdır (Bu oyun; genelde din adamlarının alanları, psikiyatristin ofisi ya da kahve yapan bir arkadaşın mutfağı gibi yardım etme ortamlarında oynanır.).

JANE: Bir erkekle çıkamayacak kadar sade ve donuğum.
ARKADAŞI: Neden saçını yaptırmıyorsun?
JANE: Evet ama çok pahalı.

(*) R. Galdston, M. D. "Observations of Children Who Have Been Physically Abused and Their Parents", *American Journal of Psychiatry,* Vol. 122, NO. 4, October 1965.

ARKADAŞI: Peki, kendini değiştirmekle ilgili önerilerde bulunan bir dergi almaya ne dersin?

JANE: Evet ama bunu zaten denedim. Ve saçlarım çok ince. Hiç şekle girmiyor. Sadece topuz yaptığımda güzel görünüyor.

ARKADAŞI: O zaman yüz hatlarını belirginleştirmek için makyaj yapmaya ne dersin?

JANE: Evet ama makyaja alerjim var. Bir kere denedim ama cildim sertleşti ve kızardı.

ARKADAŞI: Şimdi alerjik olmayan bir sürü makyaj malzemesi var. Neden bir dermatoloğa görünmeyi düşünmüyorsun?

JANE: Evet ama ne diyeceğini biliyorum. Doğru beslenmediğimi söyleyecek. Çok abur cubur yediğimin ve öğünlerimin dengeli olmadığının farkındayım. Tek başıma yaşadığımdan böyle oluyor işte. Aman neyse. Güzellik tamamen ciltle alakalı zaten.

ARKADAŞI: Evet doğru. Belki sanat ya da güncel konularla ilgili bir kursa yazılsan bu sana yardımcı olabilir. Mesela seni daha iyi bir konuşmacı yapabilir.

JANE: Evet ama bunların hepsi akşam. İşten gelince çok yorgun oluyorum.

ARKADAŞI: O zaman yazışmayla ilgili kurslara git.

JANE: Evet ama benim kendi akrabalarıma bile mektup yazacak vaktim yok. Yazı kursuna gidecek zamanı nasıl bulayım?

ARKADAŞI: Senin için önemliyse bulabilirsin.

JANE: Evet ama senin için söylemesi kolay. Sen çok enerjiksin. Bense ölü gibiyim.

ARKADAŞI: Geceleri neden uyumuyorsun. Her gece televizyondaki şovu izlerken yorulduğuna eminim.

JANE: Evet ama eğlenceli bir şeyler yapmam lazım. Benim gibi olunca yapabileceğin tek şey bu!

Görüldüğü gibi konuşma kısır döngü içerisinde ilerliyor. Jane, arkadaşının her önerisini sistematik bir biçimde yıkıyor. Ne kadar sade ve donuk olduğuyla ilgili şikayetle başlayıp, sonunda

yine kendi kendine bir sebep bularak sorunu halledilmiş sayıyor; sade ve donuk çünkü "ben böyleyim".

Arkadaşı sonunda yenik düşmüş bir hâlde durumun üstüne gitmekten vazgeçip, Jane'in OK DEĞİL pozisyonunu kabul ediyor. Bu durum, Jane'e, kendisi için hiçbir umut olmadığını da "kanıtlamış" oluyor - sahip olduğu arkadaşları bile elinde tutamıyor ve kendisini başka bir oyunun içine sürüklüyor: "Bu Çok Korkunç Değil mi?". Bu durumun Jane için avantajı, kendisi için hiçbir şey yapmak zorunda olmaması, çünkü her seferinde hiçbir şeyin yapılamayacağını kendisine kanıtlıyor.

Berne'e göre "Neden Bunu Denemiyorsun - Evet Ama" oyunu çok farklı şekillerde oynanabilir:

> Bir oyuncu, problemi getirir. Diğerleri, "Neden Bunu Denemiyorsun?" kalıbında sorularla çözümler sunarlar. Kişi bu çözümlerin hepsine "Evet Ama" diyerek karşı çıkar. İyi bir oyuncu, grubun hepsi vazgeçip "kendisi" kazanıncaya kadar gruba belli bir mesafede durur.
>
> Çok istisnai durumlar dışında, bütün çözümler reddedildiğine göre, bu oyunun gizli bir amaca hizmet ettiği açıktır. "Neden Bunu Denemiyorsun - Evet Ama" daki dikkat çekici unsur, görünüşteki amaç için (Yetişkin'in bilgi ya da çözüm arayışı) değil de, Çocuk'un güvenini tazeleyip, onu tatmin etmek için oynanmış olmasıdır.
>
> Görünüşteki hâli Yetişkin yapısı gibi görünse de, asıl yaşanılan tabakada "kişinin" kendini durumla yüzleşmekte yetersiz bir "Çocuk" konumuna soktuğu görülebilir. Bunun üzerine diğer insanlar da kendilerini yardıma muhtaç olan kişinin yararına bildiklerini dağıtan bilge Ebeveynler olarak bulurlar. Bu tam da kişinin istediği şeydir. Çünkü itirazlarının amacı Ebeveynleri şaşırtmaktır.*

(*) Berne, *Transactional Analysis*, s. 104.

("Sen Benden Daha İyisin", "Benimki Seninkinden Daha İyi" oyununun sonraki versiyonudur.) Oyun bittiğinde, "ona" yardım edemediği için herkesin keyfi kaçmıştır. O da, problemin çözülemez olduğunu bir kez daha kanıtlamış ve bu da Çocuk yapısını yeni bir oyuna ("Korkunç Değil mi?") sürüklemeyi mümkün hâle getirmiştir. Durum böyle, ben böyleyim (ve bu yüzden de hiçbir şey yapmak zorunda değilim, zaten az önce gördüğümüz gibi hiçbir şey yapılamaz).

Berne, *Games People Play*'de *(İnsanların Oynadıkları Oyunlar)* üç düzine oyun anlatmıştır. Oyun başlıkları konuşma dilindedir ve bunların pek çoğu da anlamlı bir biçimde oyunun temel özelliğine dikkat çekmektedir; "Korkunç Değil mi? ; "Senin İçin Olmasaydı Ben Yapardım." ; "Hadi Kavga Edin." ve "Şimdi Seni Yakaladım.". Başlıklar konuşma dilinde oldukları için komik gibi görünebilirler. İşin gerçeği oyunlar hiç de eğlenceli ve komik değildir. Kişileri, OK DEĞİLİM pozisyonunun getirdiği az ya da çok acıya karşı korumak için kullanılan savunmalardır. Berne'nin oyun kitabında, oyuna bir vakit geçirme aracı olarak başvurulmaktadır. Oyunlar daha önceden yerleşmiş olan E-Y-Ç anlayışıyla birleştirilince terapide faydalı bir araç olabilir. Fakat bu içgörü olmadığı takdirde, özellikle oyun isimlendirmeler saldırganlığı göstermenin başka bir boyutu olarak kalabilir. E-Y-Ç bakış açısına sahip olanlar oyunları kendi üzerlerinde uygulayarak akademik bir tartışma haline getirebilirler; fakat belli bir içgörü ve gerçek bir ilgi olmadığı takdirde oyunda başka birisi tarafından "isimlendirilmek" genelde kızgınlık yaratır.

Oyun analizinin, Yapısal ve Transaksiyonel Analiz'den sonraki adım olması gerektiği benim uzun görüşmelerim sonucunda oluşturduğum değişmez inancımdır. Hangi oyunu oynadığınızı bilmek sizi değiştirmez. Öncelikle kişinin savunmalarını gerekli kılan pozisyonunu ve çocukluğunda hangi durumların bu pozisyonu oluşturduğunu anlamadan o savunmayı yıkmak tehlikelidir. Durumu anlatabilmenin diğer bir yolu; eğer birilerine yardım etmek için sadece bir saat varsa, tercih, E-Y-Ç'yi anlamak ve

transaksiyon kavramının kısa bir öğretiminden yana kullanmak olmalıdır. Oyun analizinin değişim için kısa süreli terapilerin, daha fazla umut taşıdığına inanıyorum.

Özetlemek gerekirse oyunlar, geri çekilme, ritüeller, aktiviteler ve vakit geçirme gibi insanları birbirinden uzaklaştıran ve zamanı yapılandıran araçlardır. O zaman bir şekilde bizi birbirimizden uzaklaştırmayan zamanla neler yapabiliriz? Georger Sarton'un belirttiğine göre, "İnsanları iki temel kategoriye ayırabiliriz: Bütünlük için kendini heba edenler ve etmeyenler. Bu iki uç arasında tehlikede olan 'bütünlük'tür, geri kalanlar barış içindedir."

Binlerce yıl boyunca, insanoğlunun varlığı çoğunlukla geri çekilme, ritüel, vakit geçirmeler, aktiviteler ve oyunlarla yapılandırıldı. Bu iddiayla ilgili şüpheler de, belki de, gelmiş geçmiş en acımasız oyun olan savaşların sürekli tekrarlanan tarihiyle karşılaştırılabilir. İnsanların çoğu, bu kaçınılmaz olaylar ve tekerrür eden tarihin semptomları gibi kalıpları çaresizce uyup, bu kalıpları insan doğası olarak kabul etmişlerdir. Bu tip bir teslimiyet, içinde belli derecede bir barışı barındırmaktadır. Fakat Sarton'un dediği gibi tarihte gerçekten başı belada olan insanlar, birbirinden uzak olmanın kaçınılmazlığına teslim olmayı reddeden ve bütünlük isteğiyle kendini heba eden insanlardır. Felsefenin temel dinamiği, iletişim kurma dürtüsüdür. Umut hep vardı; fakat bu umut, yakın olma, birbirinin içinde kaybolma ve samimiyete katılma korkusunun üstesinden gelemedi.

İki kişi arasındaki samimiyet ilişkisi, zamanı yapılandırıcı beş yolun birbirinden bağımsız biçimlerdeki varlıkları şeklinde düşünülebilir: geri çekilme, vakit geçirmeler, aktiviteler, ritüeller ve oyunlar. Bu durum, BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonundaki iki insanın kabulüne dayanır. Savunmacı bir biçimde zaman yapılandırılmasının gereksiz olduğu, tam anlamıyla kabul edilmiş bir sevgi içerisinde anlaşılır. Verme ve paylaşma sosyal olarak programlanmış ritüellere bir cevap yerine, memnuniyetin spontane ifadeleridir. *Samimiyet*, oyunsuz bir ilişkidir çünkü amaçlar giz-

li değildir. Samimiyet, korku olmadığı için algının tam olduğu, güzelliğin bütünlükten farklı olarak görülebildiği, sahip olabilme isteğinin, sahip olma gerçeği var olduğundan gereksiz olduğu bir durumda ancak mümkün olabilir.

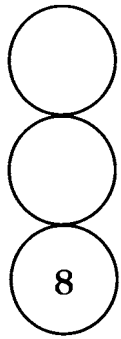
Bu tür bir ilişki, iki kişinin de Yetişkin yapısının devrede olduğu ve Doğal Çocuk'a izin verilen bir ilişkidir. Bu açıdan Çocuk'un iki yönü olduğu düşünülebilir: Doğal Çocuk (yaratıcı, spontane, meraklı, farkında, korkusuz) ve Uyarlanan Çocuk (Ebeveyn'in orijinal medeni taleplerine uyan çocuk). Yetişkin'in özgür bırakılması, Doğal Çocuk'u yeniden ortaya çıkarabilir. Yetişkin, Ebeveyn'in geçmişe ait taleplerinin sebebini anlayabilir, Doğal Çocuk'un sadece saldırgan antisosyal davranışlarını değil, aynı zamanda neşe ve yaratıcılığını da engellemiş olan erken dönem medenileşme sürecinin korkusu olmadan tekrar ortaya çıkmasına izin verebilir. Bu, gerçek kişiyi özgür kılan şeydir,- tekrar farkında olma, kendi isteklerini duyabilme, hissedebilme ve görebilme özgürlüğü. - Bu, samimiyet kavramının bir parçasıdır. Bu yüzden, toplumsal önemi olan bir yıl dönümünde, bir çiçek buket, I. Magnin'den alınan bir parfümden daha fazla, aşkın ve neşenin spontane ifadesi olabilir. Unutulan yıl dönümü, samimi bir eş için yıkım değildir fakat ilişkisinin temeli, ritüellere dayanan eşler için yıkım olur.

Sıkça sorulan bir soru da şudur: Geri çekilme, vakit geçirmeler, ritüeller, aktiviteler ve oyunlar, bir ilişkide her zaman kötü müdür?

Oyunların neredeyse yıkıcı olduğunu söylemek yanlış olmaz. Çünkü dinamikleri gizlidir ve bu gizli yapı samimiyetin karşıtı olan bir şeydir. İlk dördü, temel zaman planlama şekilleri hâline gelmedikçe yıkıcı değillerdir. Geri çekilme, tek başına düşünmenin rahat ve onarıcı bir şekli olabilir. Vakit geçirme de sosyal motoru rölantiye almanın makbul bir yolu olabilir. Ritüeller (doğum günü partileri, tatil gelenekleri, baba işten geldiğinde onu karşılamak için yapılan koşuşturma) beklenen, sayılan ve hatırlanan eğlenceli, neşeli anların tekrar edilmesi olduğunda eğlencelidir-

ler. İşi de içine alan aktiviteler sadece hayatın gerekliliği değil, aynı zamanda ustalık, kabiliyet ve zanaatkârlık kazandırdığı ve pek çok yeteneğin gösterilmesine imkân verdiği için ödüllendirici olabilirler. Fakat, bütün bu zaman planlayıcılar durduğunda iki insan arasında rahatsız edici bir durum oluşuyorsa, çok az samimiyet bulunduğunu söylemek yanlış olmaz. Bazı çiftler bütün zamanlarını çılgın aktivitelerle doldururlar. Aktivite, birbirinden uzak durma zorunluluğundaki gibi, meşgul olma takıntısında değilse tek başına yıkıcı değildir.

Tüm bunlardan sonra başka bir soru ortaya çıkmaktadır; eğer kendimizi bu beş zaman geçirme sürecinin dışına çıkarırsak otomatik olarak samimiyete mi sahip oluyoruz? Yoksa hiçbir şeye sahip olmaz mıyız? Samimiyeti tanımlamanın basit bir yolu olmasa bile, ortaya çıkması için gerekli durumları belirleyebilmek mümkündür: oyunların olmaması, Yetişkin'in özgür kalması, BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonuna katılım. Özgür kalmış Yetişkin yapısı sayesinde evren ve birbirimiz hakkında yeni bilgilere ulaşabiliyoruz. Felsefe ve dinin derinliklerini keşfedip, eskiler tarafından kirletilmemiş olan yeniyi algılayıp, zamanın birinde büyük bir şaşkınlık içinde cevaplarımızı bulabiliriz. Bu konu Bölüm 12'de daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır.



Bölüm 8 - E-Y-Ç ve Evlilik

İnsanlar umutlarına göre söz verip korkularına göre hareket ederler.
–François Duc de la Rochefoucauld

Bir arkadaşım bana küçükken başına gelen bir olayı anlatmıştı. Evde beş kardeştiler. Bir yemeğin sonunda tatlı yeme kısmına geçtiklerinde anneleri yulaflı kurabiyelerinden artakalanları bir kurabiye kavanozunun içinde sofraya koyuyor. Sonrasında kurabiye almak için çocuklar arasında gürültülü bir itiş kakış başlıyor. Dört yaşındaki en küçük kardeş her zamanki gibi en sona kalıyor. Kavanozu eline aldığında, kurabiyenin bir parçasının olmadığını görüyor. Daha sonra kurabiyeyi yere fırlatıp öfkeli bir biçimde "Kurabiyemin her yeri kırılmış." diyerek ağlıyor.

Bu durum Çocuk'un karşılaştığı bir hayal kırıklığını nasıl bir felaket olarak algıladığına dair örneklerden biridir; kurabiyenin bir parçası olmadığı için ya da kurabiye yeteri kadar büyük, mükemmel ve diğerlerinin kurabiyeleri kadar lezzetli olmadığı için kurabiyenin tamamını kırmak. Ailede olay, her zamanki şikâyet-

lere verilen standart bir cevapla devam ediyor: "Şimdi, kurabiyeyi parçalayacak ne vardı?"

Bu durum evlilikler sarsıldığında olan durumun aynısıdır. Çocuk yapısı, eşlerin birinde ya da ikisinde oyunu devralır. Eksiklikler ortaya çıkmaya başladığında da evlilik çatırdamaya başlar.

Evlilik, insan ilişkileri arasında en karmaşık olandır. Az sayıda ilişki, duyguların uç noktada yaşanmasına ya da en güzel mutluluk iddialarından, boşanma davalarına doğru hızlı bir geçişe yol açar. Eğer her eşin Ebeveyn ve Çocuk yapısının evliliğin geçmişine kattıkları ağır içerikli bilgiler dikkate alınmazsa, ilişkinin yürümesi için iki eşin de sahip olduğu özgürleşmiş Yetişkin yapısına ihtiyaç olduğu görülebilir. Fakat ortalama evlilikler, aşkı yarattıkları için değil de sadece hissettikleri bir şey olarak; mutluluğu da birinin mutluluğu için çalışmanın yan ürününden çok, peşinden koşulan bir şey olarak gören Çocuk üzerine kurulmuştur. Mutluluk, mutluluk ve huzur hakkında Ebeveyn yapıları ile iyi bir evliliğin nasıl olduğu hakkında izlenimleri olan genç çiftlerin sahip olduğu şeylerdir. Pek çok insan bunlardan birini dahi bulamaz. Bu yüzden, bu kişiler, okudukları, aşırı romantik kurgulu evlilik kavramını kendilerine uydurmaya çalışırlar. Aşırı romantik evliliklerde koca, büyük bir reklam şirketinde idari yardımcıdır. Armstrong zeminli, ışıl ışıl pencereleri olan, mumların yandığı arkada romantik bir müziğin çaldığı iki yüz elli bin dolarlık evinde kendisini bekleyen zayıf ve çok neşeli karısına her akşam bir buket gül getirmektedir. Koca işini kaybeder, evlerini ve eşyalarını satmak zorunda kalırlar ve daha ucuz bir eve taşınırlar. Akrabalarından ikinci el halılar alırlar, müzik setleri çalışmaz, koca karısına "Seni seviyorum." demeyi bırakır, illüzyon kaybolur. Çocuk "kırılmış kurabiye" kaydını ortaya çıkarmaya başlar ve o bütünlük, küçük parçalar hâlinde sona erer. Uydurulmaya çalışılan şey bir illüzyon, kötü hisseden ise Çocuk'tur. İki eşte de Yetişkin yapısı, geçmişten gelen OK DEĞİL hisleriyle kirlenmiş; eşler bunu yansıtacak yer bulamayınca da birbirlerine yönelmişlerdir.

Evliliklerin, ancak iki eş benzer altyapılara ve gerçek ilgilere sahip olduklarında büyüyebildiği ve devam edebildiği görülmüştür. Fakat evlilik, Çocuk yapısı üzerinden kurulduğunda önemli farklılıklar göz ardı edilmektedir.

Bu tip evlilik yapıları "İkimiz de dans etmeyi seviyoruz.", "İkimiz de bir sürü çocuk istiyoruz.", "İkimiz de atları seviyoruz." gibi yetersiz benzerliklere dayanır. Mükemmellik, geniş omuzlarda, parlak dişlerde, büyük göğüslerde, yeni arabalarda ya da diğer temelsiz harikalıklarda aranmaktadır. Bazen aradaki bağ, düşmanımın düşmanı benim dostumdur gibi hatalı bir varsayıma yol açan ortak itiraza dayanır. Annelerini delirten ve duydukları ortak zavallılığa karşı birbirlerini rahatlatan iki çocuk gibi, bazı çiftler de (gereksiz gibi) kötü niyetli "herkese" karşı bir protesto niteliğinde olan "bütün herkese karşıyız" anlayışıyla birbirlerine tutunurlar. Birbirlerinin ailelerinden, sahte eski arkadaşlarından, kurumlardan, Amerikanvari sahte kuruluşlardan, bowlingden, beyzboldan, banyo yapmaktan, çalışmaktan, her şeyden nefret ederler. Aynı hezeyanları paylaştıkları bir *paylaşılmış psikotik bozukluk* içinde var olurlar. Fakat bir süre sonra kendi nefretlerinin objeleri olurlar. Oynadıkları "Hepsi Onların Suçu" oyunu, "Hepsi Senin Suçun"a dönüşür.

Benzerlikler ve farklılıkları belirlemekte yardımcı olabilecek en iyi yollardan biri, evlilik düşünen çiftlerin kişilik diyagramını çıkararak bu çiftlere, evlilik öncesi Transaksiyon Analizi'nin uygulanmasıdır. Amaç sadece görünen benzerlik ve farklılıklara bakmak değil aynı zamanda her partnerin Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk yapılarında neler olduğuna dair daha köklü bir araştırma yapmaktır. Böyle köklü bir sorgulamaya giren bir çift, evliliği, acele etmeden, uzun süreli sorgulayacak kadar ciddiye aldıkları için kendi yararlarına pek çok şey edinebilirler. Fakat partnerlerden birinin bu iyileşmenin sağlamlığı hakkında ciddi şüpheleri varsa, bu sorgulamayı kendi kendine de yapabilir. Bu duruma örnek olarak benim tedavi gruplarımdan birinde bulunan genç bir kadın gösterilebilir. Kendisi, kısa bir süredir beraber olduğu

adamın evlenme teklifiyle ilgili ikilemlerini tartışmak için benden bireysel görüşme istemişti. Kadının Çocuk yapısı adamı son derece çekici bulmasına rağmen evliliğin iyi bir fikir olup olmadığını sorguluyordu.

E-Y-Ç'yi kullanmayı doğru bir şekilde öğrenmiş ve benden de her ikisinin E-Y-Ç yapısına bakarak ilişkilerini ele almak için yardım istemişti.

İlk olarak ikisinin Ebeveyn yapısını karşılaştırdık. Kadının, sayısız yönetici kurallara ve bir sürü–meli,-malı'lara sahip olan güçlü bir Ebeveyn yapısı olduğunu gördük. Bu kuralların içinde, evlilik konusunda düşünmesi ve acele etmemesine dair kurallar ve nasihatler de vardı. "Bizim gibiler" en iyi insanlardır gibi kendini üstün görmekle ilgili belirli unsurlar vardı. Bu unsurlar, "Çalıştığın şirket tarafından yargılanırsın.", "sana yakışmayan şeyler yapma" gibi düşünceler de içermekteydi. Aynı zamanda, annenin evin reisi olduğu, babanın da geç saatlere kadar çalıştığı aşırı düzenli bir ev ortamının ilk etkileri de görülmekteydi. Bir sürü "nasıl" materyali vardı: Doğum günü nasıl kutlanır? Noel ağacı nasıl süslenir? Nasıl çocuk büyütülür? Sosyal ortamlarda nasıl davranılır? Etkileri tutarlı ya da tutarsız olsa da, Ebeveyn yapısının kadının hayatı üzerinde ciddi bir payı vardı. Bazen ebeveyn yapısının katılığı ezici boyutlara ulaşıp, Çocuk yapısında OK DEĞİL duygusu yaratsa bile, bu yapı maalesef bütün transaksiyonlarında temel kaynak olmaya devam ediyordu.

Sonra, genç adamdaki ebeveyn yapısını incelemeye başladık. Adam yedi yaşındayken annesi ve babası boşanmıştı. Annesi tarafından büyütülmüş, sürekli hediyelerle şımartılmış fakat çok az ilgi görmüştü. Annesinin kendisinde de Çocuk yapısı baskındı, kadın duygusaldı ve duygularını aralıklarla gelen somurtma, geri çekilme ve kin duymayla beraber acele bir biçimde para harcama şeklinde eyleme döküyordu. Babanın, "bütün adamlar gibi bozuk bir hergele" olduğuna dair bir izlenimin dışında teypteki kayıtlarda yeri yoktu. Adamın Ebeveyn yapısı o kadar dağınık, bölünmüş ve tutarsızdı ki, bugünkü transaksiyonlarında kışkır-

tıcı Çocuk davranışlarını kontrol edip düzenlemek için ortaya çıkmıyordu. Kadının ve adamın Ebeveyn yapıları arasında ortak hiçbir şey olmamasının yanı sıra, kadının Ebeveyn yapısı, adamın Ebeveyn yapısını hiç onaylamıyordu. Herhangi bir konu hakkında Ebeveyn-Ebeveyn transaksiyonunda yer alan küçük bir temelde bile, bu seviyede tamamlayıcı hiçbir şeye rastlanmamıştı.

Daha sonradan ikisindeki Yetişkin yapısına ve ilgi alanlarına baktık. Genç kadın, pek çok ilgi alanı bulunan, akıllı, iyi eğitim görmüş biriydi. Günün modasıyla beraber klasik müziği, edebiyat klasiklerini okumayı, evini süslemek için dekoratif ve yaratıcı şeyler yapmayı çok seviyordu. Felsefi ve dinî konularda tartışmaktan zevk alıyor, ailesinin inanç sistemini kabul etmese bile, bir tür "inanç" zemininin önemli olduğunu düşünüyordu. Düşünceli, iletişimsel olarak becerikli ve meraklıydı. Yaptıklarının ve hissettiklerinin sonuçlarını düşünen, sorumluluk sahibi biriydi. Yetişkin yapısının Ebeveyn bulaşmış kısmı yüzünden belirli önyargılı alanları vardı: "Otuzunu geçmiş ve bugüne kadar evlenmemiş adamdan hayır gelmez." , "Sigara içen kadından her şey beklenir." , "Üniversiteye girememiş kişi tembeldir.", "Boşanmış bir adamdan ne beklenir ki?"

Tam tersine, erkek arkadaşının Yetişkin yapısı, Çocuk bulaşmış türdendi. Küçükken şımartıldığı gibi, şimdi de kendi isteklerine düşkün olmaya devam ediyordu. Lisede ilgisiz bir öğrenci olmuş, üniversitenin ilk döneminde de okuldan atılmıştı çünkü okuduğu bölüm onu heyecanlandırmıyordu. Akılsız değildi fakat kız için önemli olan ciddi konulara karşı ilgisizdi. Çocukluğunda bütün yetişkinlerin sahte ve yapmacık olduğunu düşündüğü gibi, şimdi de bütün dinlerin sahte olduğunu düşünüyordu. Düşüncelerini ifade edemiyordu ki, kızı en çok sinirlendiren de buydu. Okuduğu tek şey, *Life* dergisinde "Bach'ın bira olduğunu düşünen erkekler" le ilgili resimlerdi. Politika hakkında yüzeysel fikirleri vardı. Özgürlükleri elimizden aldığı için hükümetin kötü olduğunu düşünüyordu. Esprili ve zekiydi fakat içerik açısından zayıftı. Öncelikli ilgi alanı, pek çok bilgiye sahip olduğu ve bun-

ları sergilediği spor arabalardı. İkisi arasında destekleyici bir Yetişkin-Yetişkin ilişkisi geliştirme ihtimali çok azdı.

Bu düzeydeki bir transaksiyon kızda hayal kırıklığı, erkekte de can sıkıntısı yaratmaktaydı.

Daha sonradan ikisinin de Çocuk yapılarını ele aldık. Kızın Çocuk yapısı bağlılığa aç, memnun edilmekle ilgili kaygılı, çoğu zaman depresif ve OK DEĞİL hisleri yaratan sert bir eleştiriye karşı çok hassastı. "Çok yakışıklı biri"nin ona âşık olabileceğini düşünmüyordu. Fazla erkek arkadaşı olmamıştı. Kendisini cansız olarak görüyor, özelliklerinin de ilk görüşmeden sonra fark edilmeyecek kadar sıradan olduğunu düşünüyordu. Bu düşüncesini, eğlenceyi seven sarışın Adonis'le yenmişti ve sevilmenin ve aranmanın bu kadar güzel bir şey olduğuna kısmen de olsa inanamıyordu. Onunla beraberken daha önceden hissetmediği kadar kendini OK hissediyor ve bundan kolayca vazgeçemiyordu.

Adamın Çocuk yapısı ise saldırgan, bencil ve müdahaleciydi. Her zaman "kendi yolundan gitmişti" ve şimdi bu yoldan kız arkadaşıyla gitmeyi planlıyordu ki bu durum problemin parçalarından biriydi. Çünkü kızın Ebeveyn'i, erkeğin kıza sunduğu yabancı zevklerle eğlenmesine izin vermiyordu. Adamın Çocuk'u, Yetişkin yapısına o kadar bulaşmıştı ve Ebeveyn'i o kadar zayıftı ki sonuçları tartamıyordu. Genel olarak sonuçları aptalca ve katı olarak buluyor ve Scarlett O'Hara (Ç. N. *Rüzgâr Gibi Geçti*'deki bir karakter) gibi "bunlar hakkında sonra düşünmeyi" tercih ediyordu.

İlişkileri ilerledikçe paylaşacak ve konuşacak şeyler gitgide azalmıştı. Ebeveyn-Ebeveyn seviyesinde hiçbir şey yoktu, Yetişkin-Yetişkin seviyesinde ise çok az şey vardı. Çocuk-Çocuk düzeyinde olanlar ise bir süre sonra kızın Ebeveyn yapısında rahatsızlık yaratmıştı. Daha sonradan ilişkileri Ebeveyn-Çocuk yapısına oturmuştu. Kız, sorumlu ve eleştiren partner, erkek de çocukluğundaki durumu tekrar yaratarak müdahaleci, test eden çocuk rolünü benimsemişti.

Bu E-Y-Ç değerlendirmesi, her partnerin ne kadar "iyi" ya da "kötü" olduğuna karar vermekten oldukça farklıdır. Bu değer-

lendirme, gelecekte ne tür bir ilişki olabileceğini tahmin etmeye dair objektif bilgi toplama aracıdır. Bütün bu materyal üzerinde düşündükten sonra, kız, bu ilişkide ikisi için de çok az mutluluk ihtimalinin olduğunu görüp vazgeçmeye karar verdi. Aynı zamanda kendi OK DEĞİLİM Çocuk yapısının "kendisinden az" OK OLAN erkeklerin gelişimleri hakkında ne kadar hassas olduğunu gördü. Çünkü "gerçekten yakışıklı bir erkek" için kendisini yeteri kadar iyi bulmuyordu. Bu ilişkinin neden tamamlayıcı olmadığını bulmakla kalmadı, aynı zamanda bir erkekte bazı şeyler aradığını ve OK DEĞİLİM pozisyonu temelde değil yeni bir benlik saygısı yönünde ilerlediğini keşfetti.

Bütün ilişkiler bu örnekte olduğu gibi bu kadar zıt değildir. Kız güçlü, erkekse zayıf bir Ebeveyn yapısına sahipti. Her iki partnerin de güçlü Ebeveyn yapılarının olduğu fakat farklı ve çelişkili içeriklere sahip olduğu pek çok durum vardır. Eğer iki partner de Ebeveyn'in belirtilmemiş koşullarına güçlü bir şekilde uyma ihtiyacı hissediyorsa, farklı dinî ve kültürel temeller ciddi problemlere yol açabilir. Bazen evliliğin ilk dönemlerinde bu farkın üstü örtülür, sadece çocukların aileye katılmasıyla, şiddetli bir zorunlulukla ortaya çıkar. Yahudi bir adam, Katolik eşinin isteğine göre çocuklarını önceden Katolik inancıyla yetiştirmeyi kabul etse de, daha sonra bu durum ciddi derecede canını sıkabilir. Buradaki duygu "Benim dinim seninkinden daha iyi." ve aslında "Bizim insanlarımız sizinkilerden daha iyi." olup daha sonradan "Ben senden daha iyiyim." şekline dönebilir. Bu durum, bu çeşit farklılıkların çözümlenemeyeceği anlamına gelmez, fakat her iki tarafta da BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonunda ilerleyen özgürleşmiş bir Yetişkin yapısına ihtiyaç vardır.

İdeal olan, bu farklılıkların evlenmeden *önce* bilinmesidir. Fakat bu nadiren olur. Genç çift birbirlerine âşıktır. Eğer partnerler evlilik öncesi bir danışmanlık alıyorlarsa, doktorla üstünkörü bir saat geçirip, sonradan herhangi bir fark oluşmadan, mutlu bir evlilik dileğini gerçekleştirme temelinde devam ederler.

Peki, o zaman, bu tip bir analize girmenin faydasını görmeyen bir evliliği tekrardan kurmanın ya da kurtarmanın ihtimalleri nelerdir? İki insan tamamen aynı olmadığından, mükemmel tamamlayıcılık gibi bir düşünce aldatıcıdır. Belki de problemi, tamamlayıcı zorluklar açısından ele almak daha iyi olabilir: Farklılıklar üzerinden çalışmak ve bunlar arasında bir uzlaşma sağlamak zordur fakat diğer alternatifle, yani evliliğin sona ermesiyle, ilerlemek de bir o kadar zordur. Kişi "Boşanmak yanlıştır." gibi katı kuralları temel alarak ilerleyemez çünkü başka faktörler de işin içine girmektedir. Bir kadının zalim ve şiddet uygulayan kocasıyla yaşamaya devam etmesinde ve başka biriyle mutlu olamayacağında ısrar edilmesinde, insan onurunun zedeleyen bir önemsenmeme sözkonusudur. Bir erkeğe de evliliklerinin bozulmasıyla ilgili hiçbir sorumluluğu kabul etmeyen "Yatağını sen yaptın, şimdi içinde sen yat, sonra da sen topla; yiyeceğin yemeği sen yap, bulaşıkları da sen yıka." diyen bir işte çalışmayan ev işlerini de yapmayan tembel ve kinci bir kadını desteklemeye devam etmesi için ısrar etmek insanlık onurunu aynı şekilde önemsememek anlamına gelir. Bu, kalıcı bağlılığı evliliğin ideal özelliği olmaktan çıkarmak değildir, fakat evliliği, insanları ahlaksal değil ama yasal zorunluluklarla sonsuza kadar bağlı kalacağı bir düzenin içine kıstırmak için bir yetki olarak almamız gerekir. Bazen insanlar evliliklerine, boşanma kapıya dayanmadan göz atmaya başlamazlar. Bundan sonra da tamamlayıcılıkla ilgili zorluklar ortaya çıkmaya başlar ve yaptıkları seçimlerin yapılarını anlamaya başlarlar.

Sıkıntılı bir evlilik, boşanmış birinin ya da kaygısız bir bekârın hayatının muhteşem görünmesine yol açar fakat ele alınmamış bir varsayım temelinde yapılan ani / dürtüsel bir seçim daha sonradan ciddi bir umutsuzluğa yol açabilir. Öncesinde evli olan birinin hayatı, Morton M. Hunt'ın kitaplarına konu olacak kadar sinir bozucu değildir.* Hunt, boşanmayı getiren pek çok gerçekle

(*) M. Hunt, *The World of the Formerly Married*, New York: Mc Graw-Hill, 1966.

ilgili yazılar yazmıştır. Boşanmayı düşünen insanların zorlukları karşılaştırma temelinde bir karar verebilmeleri için ele almaları gereken noktalardan bahsetmektedir: tekrarlayan bir acı olan yalnızlıkla ilgili zorluk, "taraf tutmak" istemeyen arkadaşların kaybı, çocuklarının kaybı, çocukların kalp kırıklığı, ekonomik zorluklar, başaramamanın etkileri ve her şeye baştan başlamanın yorgunluğu. Yetişkin yapısı, kişinin bütün bu durumunu ve bu gerçekleri ele almalıdır.

Sonrasında bu sorgulama evliliğin kendisine yöneltilmelidir. Genelde eşlerden sadece biri bu sorgulama sürecine girmeye isteklidir çünkü en çok oynanan evlilik oyunlarından biri "Hepsi Senin Suçun"dur. Eğer bir eş, kadın diyelim, terapiye gelip E-Y-Ç' yi öğreniyorsa, sonrasında biz "kocasında Yetişkin'i yakalamasının" ve bu dili öğrenebilmesi için ilgisini çekmenin yollarına odaklanıyoruz. Çünkü ancak herhangi bir konudaki ortak dilin temelinde, Yetişkin-Yetişkin iletişimi ile gelişmeler başlar. Eğer eşlerden biri bu işbirliğine katılmayı reddederse evliliği kurtarma şansı da ciddi bir boyutta azalır. Fakat ikisi de evliliklerindeki sorunları ele alma ile yeteri kadar ilgiliyse, E-Y-Ç onlara, kendilerini geçmişten gelen Ebeveyn kurallarından ve şu anda oynadıkları iyi kurgulanmış oyun kalıplarından ayırmaları için belli bir araç sağlar.

Ortak dili öğrendikten sonra bakabilecekleri ilk şeylerden biri evlilik anlaşmasının kendisidir. Ortalama bir evlilik anlaşması kötü bir anlaşmadır. Erich Fromm bu tip evlilik anlaşmasını " kişilik paketlerinin alım-satımı" olarak değerlendirir. Birbirlerine çok iyi birer eş olmazlar mı? Kadın kocasına çok değer verir. Gerçekten de birbirlerini tamamlamıyorlar mı? Kocası Ticaret Odası'ndaki işini kadının katkıları sayesinde elde etmiştir. Böylece birbirleri için insan değil, rekabetçi bir pazardaki eşyalar hâline gelirler. Her şeyi eşit tutmak zorundadırlar yoksa ekonomi iflas eder. Bu tip bir anlaşma Çocuk tarafından yapılır. Çocuk yapısı uygunluğu ya da eşitliği kavrama yeteneğine sahiptir fakat OK DEĞİL pozisyonundayken çok daha önemli bir prensibi anlaya-

maz. Bu anlayamadığı prensip başka bir insanın sorumluluğunu sonuna kadar üstlenmektir. Bu sorumluluğu üstlenmeyi, diğer kişi eşit oranda yapamadığı halde bile devam ettirir. Fakat elde edilen skoru görmek istemeyip, Yetişkin yapısı tarafından kurulmuş bir amaç toplumunda partnerine bütün zamanını adar. Meditasyona yönelik düşünceyle ilgili çok güzel bir kitapta, Birleşik Teoloji İlahiyat Fakültesi'nde Fahri Profesör olan Paul Scherer (Brown Professor Emeritus of Homiletics at Union Theological Seminary) fikrini şöyle dile getirir: "Sevgi müsriftir. Aritmetiğini hep evde bırakır. Bu yüzden sürekli "borçlu"dur..."*

Sürekli sevgi ihtiyacında olan Çocuk yapısı, sevgiyi bu yönüyle görmez ama Yetişkin görebilir. Bugün bütün dünyada herkesin sevgi istediği fakat çok azının verebildiği umutsuz bir aritmetik vardır. Bunun sebebi küçük çocuğun BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN pozisyonunun süregelen ve öne çıkan etkisidir. Bu, herkeste var olan bir durumdur. Küçük çocuğun hayatının ilk yıllarında "Benimki Seninkinden Daha İyi" ve "Bende Daha Çok Var" gibi orijinal oyunlarla bu yükten nasıl kurtulmaya çalıştığını akılda tutmak gerekir. "Eşitlik (fifty-fifty)" fikrinin ortaya çıkmaya başladığı doğrudur. Fakat OK DEĞİL pozisyonu, hayatın ilk yıllarında uygunluk fikrine yer bırakmamış gibi görünmektedir.

Bir sabah kızım Heidi, sonra diğer dört oyun arkadaşı, Stacey ile tartışmak üzereydiler. Bu tür çekişmelerin problemden başka bir şey yaratmadığı onlara pek çok kez hatırlatılmasına rağmen, hâlâ en büyük parçayı kimin alacağıyla ilgili tartışıyorlardı. Sonra anneleri onlara birer Oreo (Ç. N. Bir çeşit kurabiye) verdi. Oreo'ların kurabiyelerle aynı boyutta olduğu çok açıktı. Fakat Heidi bu aynılık karşısında bile itiraz etmeden duramadı ve "Ha ha, ben seninle aynı şeyi aldım ama sen alamadın." diyerek tartışmayı sürdürdü. Bu, eşit evliliklerde Çocuk yapısı tarafından bir yerde muhafaza edilen gizli bir üstünlük sağlama çabasıdır.

(*) P. Scherer, *Love is a Spendtrift,* New York: Harper & Brothers, 1961.

Bu yüzden evliliklerini kurtarmaya çalışan bir çift, Yetişkin yapılarını özgür bırakmak için ortak bir çaba sarf etmelidirler. Çocuk'un OK DEĞİL pozisyonu ve ikisinin Ebeveyn'inin problem yaratıcı içerikleri, geçmişten gelen bu bilgilerin, şu anki ilişkilerinde nasıl baskın olup, ilişkiyi bozduğunu görmeleri için incelenmelidir.

İlişkiyi bozan şeylerin ortak özelliği "Ben böyleyim, beni değiştirmeye çalışma"nın kesin ifadeleri şeklinde olmasıdır. "Sabah kahve içmezsem çok mızmız olurum!" gibi katı bir tutumu sürdürmek, kişinin hatalarının doğasını suçlamak değil, doğasının hatalarını suçlamaktır. "Kahveden önce Mızmız Olma Hâli" bütün ailelerde her sabah yaşanan bir durumdur. Günün en iyi kısmı, görevleri büyük bir hevesle yerine getirmeye teşvik etme, aslında sıkıntı verici bir saldırıya dönüşür. Çocuklar huysuzlanarak okula giderler, kocası bir türlü beceremediği işine koşar ve anne hayal kırıklığına uğramış hisseder çünkü esir aldığı seyircilerini kaybetmiştir.

Yetişkin, özgür bırakıldığı zaman başka bir seçeneğe de sahip olmuş olur.

Eski bir Fransız şarkısında "sevgi özgürlüğün çocuğudur." "... *l'amour est l'enfant de la liberte")* der. Evlilikteki sevgi de, Ebeveyn'in incelenmesini, karşılaşılan durumlara göre Ebeveyn'in kabul edilmesi ya da edilmemesini ve aynı zamanda Çocuk'un pozisyonunun ve OK DEĞİL'i reddetmek, üste çıkarmak ya da yükünü atmak için tasarlanmış problem yaratıcı örüntülerin ya da oyunlarının, incelenebilmesini gerektirir.

Grup terapisine gelen evli çiftler bunu çeşitli sebeplerden dolayı yaparlar. Bazıları Transaksiyonel Analiz'i duymuş ve "yeni bir şeyler öğrenmeye" gelmiştir. Bazıları "Hayatta bundan başka bir şey yok mu?" sorusuyla beraber bir sürü belirsiz fakat rahatsız edici soruya cevap bulmaya gelir, bazılarıysa çocukları problem yarattığı için gelir. Pek çoğu da evlilikleri kritik bir noktada olduğu için gelmiştir. Dört yıllık bir süre içinde tedavi ettiğim otuz yedi çiftin pek çoğu, problemlerinden kurtulmanın tek yolu olarak boşanmayı düşünüyorlar ya da en azından bundan böyle

bahsediyorlardı. Bazıları yasal süreci başlatmış, avukatlarına ya da Aile Mahkemesi'ne başvurmuşlardı. Bu çiftlerden on yedi tanesinin krizleri, bir eşin intihar düşünceleri ya da girişimlerinin eşlik ettiği ciddi bir depresyonla hastaneye yatmasıyla ortaya çıkmıştı. Hastanede yatan hastaların on dördü kadın, ikisi erkekti. Başka bir vakada ise iki eş de "her şeyi eşit tutma" amacıyla kendi istekleri üzerine hastaneye yatırılmışlardı. Bu çiftlerin hepsi on yıldan fazla bir süredir evliydi. Hepsinin çocukları, bazılarının ise torunları vardı.

E-Y-Ç'yi ya hastane grubunda ya da benimle girdikleri bireysel terapide öğrendiler. Kavramlar her iki eş tarafından da anlaşıldıktan sonra, her birinde beş çiftin bulunduğu evli çiftlerin olduğu gruplarından birine katılmak için heveslendiler.

Her çift için ortalama terapi seansı, aşağı yukarı dört ay boyunca haftada bir seans olmak üzere on yedi seanstı. "Evli çiftler grubu" için günün son saatlerinden bir saat ayırmıştım fakat bazen terapinin daha fazla sürdüğü de oluyordu.

Bildiğim kadarıyla bu otuz yedi çiftin otuz beşi hâlâ evli ve ikisi boşandı. Bu otuz beşin dördü grubu bıraktı çünkü oyunlarından vazgeçmek zorundaydılar ve bunu yapmak istemediler. Diğer otuz bir çift evliliklerinde, her eşin kendine yeni amaçlar bulmak için heyecanlı olduğu, yıkıcı oyunların eskiye göre azaldığı ve samimiyetin kurulduğu güzel transaksiyonların olduğundan bahsettiler. Terapinin asıl amaçlarından biri olan evlilikleri kurtarma açısından bu grup içerisinde % 84'lük bir başarıdan bahsetmek mümkün.

Pek çok çiftin ilişkisi, birikmiş bir kırgınlık ve acının sonucunda oluşan karışıklığın ve "Gürültü", "Hepsi Senin Suçun", "Lekeleme", " Yaşlandın" ve " Senin İçin Olmasaydı Ben Yapabilirdim." gibi oyunların tekrarlarının olduğu karmakarışık bir ağ şeklindedir. Bu oyunlardaki kurallar ve tipik hareketler, terapide çiftlere okuması için verilebilecek standart rehberlerden biri olan Berne'nin *"Games People Play/İnsanların Oynadığı Oyunlar"* kitabında ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bütün bu oyunlar, erken

çocuklukta oynanan ve ihanete uğrama korkusunun üstesinden gelebilmek için tasarlanmış " Benimki Seninkinden Daha İyi" oyunundan doğmaktadır. Oyunların varlığına dair en zeki açıklamalardan biri, önceden bahsedilen *Virginia Woolf'tan Kim Korkar?*'da Edward Albee tarafından yapılmıştır. Bu hareket, yarattığı bütün umutsuzluklara karşın oyunların bir bakıma evliliği ayakta tutmak gibi bazı ikincil yararlarının da olduğunu örneklemektedir. Bazı evlilikler "hasta" bir eşin etkisiyle ayakta durmaktadır. Eğer eş iyileşmeye başlar ve eski oyunları oynamayı reddederse, evlilik çökmeye başlar. Eşi, on günlük bir hastane tedavisi ile iyileşti ve eve döndü. Kocası dehşete düşmüş bir biçimde beni aradı ve şunu söyledi; "Eşim daha mutlu ve sağlıklı görünüyor fakat ben onunla geçinemiyorum." Evliliği bir vücut duruşuna benzetebiliriz.

Eğer omuzlar düşmeye başlarsa kafayı dik tutmak için vücudun başka bir yerinde tamamlayıcı bir düşüşün daha olması gerekir. Benzer bir biçimde, eğer bir eş değişirse, ilişkiyi sağlam tutmak için tamamlayıcı başka değişikliklerin olması gerekir. Bu durum eski tür psikoterapilerin en önemli eksiğidir. Psikiyatrist sadece bir eşi tedavi eder, hatta diğer eşle konuşmayı reddeder. Asıl önemli olan, psikiyatrist ve hasta arasında kurulan ilişkidir, evlilik ilişkisini kapının dışında bırakır. Hastanın sadakati ve davranışları değişmeye başladıkça evlilik de zarar görmeye başlar. Çünkü diğer eş neler olduğunu ya da kendi öfke ve umutsuzluğunu anlamak için kavramsal araçlara sahip değildir.

Sonunda, eğer banka hesabı buna dayanırsa, sadece daha fazla uzaklaşabilmek için başka biriyle tedaviye başlar ve bağlandığı kişiyi değiştirir. Çok az olan iletişim temeliyle "Benimki Seninkinden Daha İyinin" versiyonları olan "Benim Terapistim Seninkinden Daha İyi" ya da "Transferans'ın Üstesinden Senden Daha Çabuk Gelebiliyorum" ya da "Çarşamba Günkü Seansımdan Sonra Seninle Sevişip Sevişmeyeceğime Karar Vereceğim" gibi oyunlar için yeni ve daha iyi yollar açılmış olur. İkisi de, evlilik denen ilişkide bir değil iki kişinin var olduğunu kavramalarına gerçekte yardımcı olmayan, gerçi bir bakıma da hislerinin kayna-

ğına dair yararlı bir bilgi sağlayabilecek olan aşırı bir iç gözlemle Çocuklarını şımartırlar.

"Pek çok psikiyatrist, eğer kişiler gerçekle yüzleşmezse zihinsel ve duygusal sağlığın olmayacağında ısrar ederler. Gerçekten böyleyse neden hastalarını, hayal kurmanın çok kolay olduğu divanlara yatırırlar? Belki de çivili bir yatak daha iyi olacaktır."

Her eş evliliklerinde yaşadıkları zorluklara dair suç ortaklıklarını kabul etmeye istekli olmalıdır. Emerson, yaptığı şu gözlemle "Hepsi Senin Suçun" bakış açısının aldatıcı olduğunu ortaya çıkarmıştır: "Hiç kimse bana, benim ona davrandığım şeklin dışında yaklaşamıyor." Eğer koca on yıldır şiddet uyguluyor ve kadın da buna katlanıyorsa, kadın bir şekilde bu alışverişe katkıda bulunuyor demektir.

Eğer iki taraf da bu suç ortaklığını görmeyi reddediyorsa, değişim için çok az bir umut var demektir.

Arthur Miller, Maggie (eşi Marilyn Monroe'la çarpıcı derecede benzerliği olan bir karakter) hakkındaki duygusal hikâyesi *Düşüşten Sonra*'da, oyununun, "içinde kendi yıkımını hazırlayan tohumları keşfetmekte isteksiz ve beceriksiz olan insanlarla ilgili" olduğunu yazmıştı.

> "Her zaman ve sonsuza kadar hep aynı çekişme sürüyor: Bir şekilde şeytanla suç ortaklığımızı anlamak ne kadar korkutucu. Dünyayı, tamamen masum kurban ya da tamamen hepimizde var olan canavarca şiddetin kötü tahrikçilerinin gözünden görmek daha güven verici. Bütün zararlarına rağmen masumluğumuzu asla bozmuyoruz. Fakat herhangi bir ülkedeki en masum yer neresi? Bu çılgınca bir koruma değil mi? Oradaki insanlar hayatın içinde gerçekten masum bir biçimde sürüklenirler ve kendi içindekileri göremezler. Masumiyetin mükemmelliği deliliktir."*

(*) A . Miller, "With Respect for Her Agony- but with Love" *Life* 55: 66 (Feb. 7, 1964.

Suç ortaklığının kabulünün ilk görüşte problemlere sebep olan OK DEĞİL pozisyonunun ezici yüküne yük kattığı düşünülünce, bu "dayanılamayan korku" anlaşılabilir. Suçun kabulü zordur. Bu acınacak hâldeki Çocuk'a yapılan son hakarettir ve bu ilave edilen yük, Alman Teolojist Dietrich Bonhoeffer tarafından şöyle ele alınmıştır: "Bu, kişinin omuzlarına daha ağır bir yük yüklemek değil midir? İnsanın vücudu ve ruhu bu pek çok insan-yapımı dogmanın ağırlığı altında ezilirken yapabileceklerimiz bu kadar mı?"*

Yapısal Analizi Anlama

Ebeveyn'in, Yetişkin'in ve Çocuk'un doğası, bir yandan suç ortaklığını kabul etmeden değişimin imkânsızlığı, bir yandan da suçu kabulün ezici etkilerinin yarattığı bu ikilem üzerinden bize bir çıkış yolu göstermektedir.

Gayet pratik bir yolla, birine onun davrandığı şekilde nasıl karşı durabileceğimizle ilgili bir farklılık görebiliriz. Eğer biri " Sen huysuz, hasta ruhlu, zor ve hiçbir şeyden mutlu olmayan birisin ve evliliğinle ilgili sorun da bu." derse kişi basitçe YETERSİZ (OK DEĞİL) pozisyonunu desteklemiş ve hatta karşısındaki kişiyi daha huysuz, hasta ruhlu, zor ve mutsuz etmiş olur. Bu, karşısındakini daha derin bir depresyona sürükler. Diğer taraftan eğer kişi sempatikçe "Başını belaya sokan ve huysuz ve hasta ruhlu bir biçimde ortaya çıkıp mutluluğunu yıkan senin YETERSİZ Çocuk'un." derse, ikilem somutlaştırılmış olur ve kişi kendini tamamen sıfır biri olarak değil, zorluk yaratan geçmiş yaşantıların artılarının ve eksilerinin bir kombinasyonu olarak görür. Ayrıca bu, kişiye seçim olanağı da sunar. Kişi kendisi hakkındaki bu gerçeği, dağılmadan kabul edebilir ve bu kabul ediş Ebeveyn ve Çocuk'un fonksiyonlarını ve eski kayıtların geçmişin sorunlarını

(*) D. Bonhoeffer, *The Cost of Discipleship,* (New York: Macmillan, 1963.)

nasıl yarattığını anlayabilmesi için Yetişkin yapısını güçlendirmeye başlar.

"Problemlerimizdeki payın"ın kabul edilmemesi durumunda, Transaksiyonel Analiz ya da oyunların analizi nefretin ifade edilmesinin başka bir yolu haline dönüşür: "Sen ve şu kahrolası Ebeveyn'in", "Senin şu hınzır Çocuk'un tekrar ortaya çıkıyor hayatım." Bu yorumlar daha sonradan yeni "oyun isimlendirme" oyununda kullanılan zekice ve istismarcı lakaplara dönüşür. Ortaya çıkan problemleri gördükçe Arthur Miller'ın kendi oyunuyla ilgili makalesinin başlığında ifade edilen düşüncenin önemini daha iyi anlamaya başlıyoruz, "Acısı için Saygıyla- fakat Sevgiyle".

Bu düşünceyle ilgili sorumluluk için gerekli olan, eğer çiftler evliliklerinde değerli bir şeyler inşa etmeyi başarmak istiyorlarsa terapiye girmeleridir. Son bir soru daha ortaya çıkıyor: Oyun oynamayı ne zaman bırakacağız ve sonrasında ne yapacağız? Daha başka ne var? Özgür kalmış bir Yetişkin'le ne yapacağız?

Amaçların Belirlenmesi

Hedefi olmayan bir gemi açık denizdeki akıntılar tarafından bir aşağı bir yukarı inildeyerek ve çatırdayarak sürüklenir, dingin ve sakinlik dolu bir sevecenlikle taşınır. Denizin tam olarak yaptığı da budur. Pek çok evlilik de buna benzer. Yüzer hâldedirler fakat rotaları yoktur. Karar verirken öncelikle baktıkları şey " Başkaları ne yapıyor?" sorusudur. Sosyal döngülerini, giyim, ev bakımı, çocukları büyütmeyi, sahip olunan değerleri düşünürler ve evliliklerini sürdürmeye devam ederler. Ne yapacaklarının standardı "Başkaları yaptığı sürece, doğru olan bu." cümlesidir. Hatta ödenecek pek çok şey duruyorken, eğer "herkes" bir lüks araba alıyorsa, onlar da bir tane alacaktır. Kendi gerçekliklerine göre bağımsız değer yargıları oluşturmazlar ve bu yüzden de hayal kırıklığına uğrayıp borçlanırlar.

Sadece Yetişkin yapısı, Çocuk'un kendisini daha OK hissetmesi için daha büyüğü, daha iyiyi ve daha çok'u istemesine "ha-

yır" diyebilir. Sadece Yetişkin şu soruyu sorabilir; "Eğer dört çift ayakkabı seni mutlu ediyorsa, on çifti daha mı mutlu edecek?" Gerçek şudur ki, sahip olunan maddi şeylerin arttırılması bir önceki elde ettiklerimizden daha az mutluluk getirecektir. Eğer mutluluğu maddiyata dökersek; bir çocuğa alınan bir çift ayakkabı, yetişkin bir adama alınan arabadan daha çok mutluluk getirecektir –çocuğa-. Ayrıca ilk araba, kişiye ikincisinden, ikincisi ise üçüncüsünden daha fazla mutluluk getirir. H. L. Mencken "Bir adam ilk aşkını hep hatırlar. Ondan sonra ise daha fazla toplamaya başlar." der.* İçimizdeki Çocuk hep daha fazla toplamaya ihtiyaç duyar - Noel sabahında etrafı hediyelerle dolu olup "Hepsi bu kadar mı?" diye ağlaması gibi. Bir televizyon programında küçük bir çocuğa Noel için ne istediğini sorduklarında, çocuk "Bilmiyorum. Bir sürü şey var." demişti.

Ailenin gerçekliklerine bakan Yetişkin yapısı, elde etmek istedikleri ev kredileri, süpermarket faturaları ya da parayı başka bir şeye çevirmek gibi belirli şeylerin gerçekten buna değer olup olmadığını (mutluluk açısından) ölçebilir.

Yetişkin aynı zamanda Çocuk'un sürekli bir şeyleri toplama (sahip olma) ihtiyacını, pul, madeni para, nadir kitaplar, model demiryolu eşyaları, şişe ve taş biriktirmek gibi hobilerle karşılayabilir. Yetişkin bu biriktirdiği şeylerin giderlerinin kendi gerçeklerine uyup uymadığına bakabilir. Eğer gerçekçi ise, "toplama" eğlenceli ve zararsızdır. Eğer aileyi iflasa sürükleyecek durumdaysalar (örn: villa, spor araba, orijinal Picasso koleksiyonları) Yetişkin, Çocuk'un bu eğlencelerine "hayır" diyebilir.

Hobiler, sahip olunan şeyler, nerede yaşanacağı ve ne satın alınacağına dair kararlar, her evlilik için farklı olan bazı değerlere ve gerçekçi düşüncelere göre verilmelidir. Eğer evlilikteki amaçlar belirlenmemişse, bu kararlarla ilgili ortak bir noktada buluşmak çok zordur. Terapideki bir çift, Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk

(*) H. L. Mencken, *The Vintage Mencken,* gathered by Alistair Cooke, New York: Vintage Books, 1956.

arasındaki farkları görebilir, fakat hâlâ aynı açık deniz içindedirler ve kendilerine bir rota çizmezlerse bütün içgörülerine rağmen eski iniş çıkışlar, eğlenceler ve oyunlar devam edecektir. Kendi içlerinde var olan sosyal anlayışları durdurmak amacıyla güç toplamak için bir şeyleri bilmekten öteye geçmek gerekir. Yetişkin tarafından koyulmuş amaçlara ulaşmak için yeni bir yol haritası oluşturmak ve bu yönde işe koyulmak gerekmektedir. İnsanlar ya yeni bir yol belirlerler ya da sürüklenip gittikleri aynı kalıplara tekrar geri dönerler. Ellerinde ne kadar yol haritası olduğu önemli değildir.

Bu noktada, ahlaki değerlerin, etiğin ve dinin, evliliğin sürmesindeki önemi göze çarpmaktadır. Bir kadın ve adam, evliliklerinin gidişatında onlar için neyin önemli olduğuna bakma yükünü üstlenmelidirler. Will Durant etiğin temel problemini şu soruyla özetlemektedir: "Güçlü olmak mı daha iyidir, yoksa iyi olmak mı?"* Bu soru evlilik ele alındığında pek çok farklı biçimlerde sorulabilir. Kibar olmak mı daha iyidir, yoksa zengin olmak mı? Aileyle zaman geçirmek mi daha iyidir, yoksa vatandaşlıkla ilgili aktivitelerde yer almak mı?

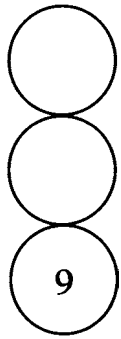
Çocukları bir şeyi "kaçmadan kabul etmeleri" için cesaretlendirmek mi daha iyidir, yoksa "tamamen reddetmeleri" için cesaretlendirmek mi? Bugünün tadını çıkarmak mı daha iyidir, yoksa her kuruşu bankaya koyup yarını düşünmek mi? Düşünceli bir komşu olarak tanınmak mı daha iyidir yoksa siyasi bir lider olarak tanınmak mı?

Bu sorular eğer Yetişkin tarafından sorulmuyorlarsa, cevaplanması zor olmalarından dolayı, umutsuz derecede adli karışıklıklara sebep olabilirler. Her iki eşin Ebeveyn'inin sorularının cevabına ilişkin ne düşündüğünü bilmek yeterli değildir. Her ikisindeki Çocuk'un duygularını ve ihtiyaçlarını bilmek de yeterli değildir. Eğer Ebeveyn ve Çocuk yapısındaki bilgiler tutarsızsa, evliliklerinin gidişatı açısından onlara yön gösterecek ve

(*) W. Durant, *The Story of Philosophy* (New York: Simon& Schuster, 1926.

verdikleri kararları değerli kılacak, iki tarafın da kabul ettiği bazı etik standartlar olmalıdır. "Sevgi birbirine bakma değil, dışarıya doğru beraber aynı yönde bakmaktır." denebilir. Her ikisinin Ebeveyn ve Çocuk yapısı geriye doğru gidip, büyük bir sapma gösterebilir fakat sadece uyumu mümkün kılan Yetişkin vasıtasıyla. "Dışarıda duran" amaç, ahlaki ve etik düşünceler olmadan belirlenemez. Zor bir süreçten çıkmış bir çifte sıkça sorduğum soru şudur: "Şimdi ne yapılacak? Sevgi şimdi ne yapacak?"

Bu durum, öncekinden daha iyi bir şeye bağlanma olasılığının bilimsel olarak değerlendirilmesinin ötesine geçmektedir. "Seven kişi" olmak nedir? Sevgi nedir? "-meli"," -malı" gibi ekler nasıl bir etkiye sahiptir? Bu sorular 12. Bölüm olan, "E-Y-Ç ve Ahlaki Değerler" bölümünde daha ayrıntılı ele alınacaktır.



Bölüm 9 - E-Y-Ç ve Çocuklar

Geçmişini hatırlamayanlar, onu tekrar etmeye mahkûmdur.
–George Santayana

Çocuklara yardım etmenin en iyi yolu ebeveynlere yardım etmektir. Eğer ebeveynler çocuklarının yaptıklarını beğenmiyorlarsa, değişmesi gereken yalnız çocuklar değillerdir. Eğer Johnnie, uğraşılması çok zor bir çocuksa, eğer evdeki durumla ilgili bir şeyler yapılmıyorsa çocuk uzmandan uzmana yollanarak sakinleşmeyecektir. Bu bölüm, çocuklarına yardım etmeleri konusunda ebeveynlere yardımcı olmak amacı ile yazılmıştır. "Uzmanlar" ebeveynlerin yapabileceklerini yapamazlar.

Alanda çocuklara test uygulayan ve tedavi yapan pek çok profesyonel, çocuk yetiştirme uzmanları; psikiyatristleri ve çocuk psikologları bulunmaktadır. İngiltere'de, çocuğun vaftiz edilmesi "çocuğun tamamlandığı" anlamına gelmektedir. Aynı şekilde bir çocuk psikiyatristine götürmek de çocuğu "bir kere daha tamamlamak" belki de "bozmak" anlamına gelir. Eğer ebeveynler de

aynı zamanda kendilerini de bir kere daha tamamlayamıyorlarsa, bütün bu çabalar boşa gitmekte, gereksiz yere zaman harcanmakta ve para kaybı olmaktadır. Pek çok ebeveynin de sezgisel olarak böyle hissettiğine inanıyorum, fakat bazı ebeveynler, ne yapabileceklerini bilmediklerinden ya da kendilerini terapi sürecine katmak istemediklerinden, eğer maddi olarak da karşılayabiliyorlarsa, çocuklarını tedavi ettirmek istiyorlar.

Pek çok ebeveynse içinde bulundukları durumun (özel sırlarının) Pandora'nın Kutusu'nun açılmamasının daha iyi olacağını düşündükleri için çocuk yetiştirmeyle ilgili yardım almamakta ve bilinmezleri görmekten kaçınmaktadırlar. Bu yüzden bu ebeveynler, en son çıkan kitapları okumakta, gazete köşelerinden akıl alıp, sabahları kahvaltı sırasında "Berbat Değil mi?"yi oynarlar. Çocuk'un "bir dönemden geçtiği" ve fazla sıkı olmamanın iyi bir şey olduğu gibi güvenilir olmayan bir prensibe dayandırdıkları bir umutla, çocuğun olağan olmayan tepkilerine karşılık vermeyip "sabır" gösterirler. Aradıkları cevaplar hazırda bulunmamaktadır: "En azından ben ondan büyüğüm." gibi küçük tesellilerle çocuğu yetiştirmeye uğraşırlar. Bazı ebeveynler "büyüklükleri ile" çocuklarını hırpalayarak bir şekle sokma amacıyla şiddete başvururlar. Ve sonra, ergenlik döneminde: "O benden daha büyük" gerçeğinin görüldüğü hesap sorma günü gelir. Bu hesap sorma dönemi hem ebeveynler için hem çocuklar için ciddi derecede sancılı ve sıkıntılı bir süreçtir. Ebeveynler, çocuklar bu sancılı ve sıkıntılı süreci hiç yaşamamalıdır. Bu bölümün amacı, ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişki açısından ve de çocukların diğer çocuklarla ilişkileri açısından incelenecek; bu inceleme sırasında E-Y-Ç'nin ego durumlarına bakılarak çocuk yetiştirmenin resminin gözünüzde canlandırılması amaçlanmaktır.

Çocukların psikiyatrik tedavisi yeni bir yaklaşımdır. İlk psikanalitik teorisyenler, ilk aile ortamında çocuğun ne yaşadığının önemini vurgularlarken, teorinin tedaviye yansımasında, çocuklarla birebir çalışmalar yapıldığı görülmemektedir. Bu tedavilerdeki en önemli sorunlardan biri küçük çocuklarla iletişim kura-

bilmenin zor olmasıdır. Diğer zorluk ise, tedavinin yetişkinlerin (özellikle ebeveynlerin) katılımı olmadan çok az ilerlemesidir.

Çocukların tedavisindeki ilk kapsamlı klinik yapılanma, 1920'lerde Çocuk Rehberlik Klinikleri (Child Guidance Clinic) açılması ile olmuştur. Daha sonradan bu hem ebeveynler hem de çocuklar için bir "tedavi deneyimi" olarak birleştirilmiştir. Çocuklara, oyun terapisi denen yöntemle terapi yapılırken; ebeveynlere de sosyal yardım danışmanlığı ile yardım edilmekteydi. Bu yöntemle, ebeveynlerin ve çocukların, olumsuz ve yıkıcı davranışlarının ortaya çıkmasının potansiyel sebeplerini yok etmek amacıyla "duygularını ifade etmeleri" temel alınmıştı.

Oyuncakları ya da diğer sembolik iletişim araçlarını kullanarak, çocuk "olumsuz duygularını" ifade ederek ve bunlardan arınarak, ona sıkıntı verenlere, ebeveynlerine bakmış oluyordu. Böylece, eğer çocuk "anne bebeği" tuvalete atıyor ya da kız kardeşinin yerine koyduğu bebeğin kolunu kırıyorsa, bir dahaki seans için klinik açıdan önemli bir etkinlik olan "görüşme notuna" mutlaka bu durum kaydediliyordu. Buradaki varsayım, bütün bu anlatımlar, ebeveynlerin de sosyal hizmet uzmanıyla çalışmalarından edindikleri yeni farkındalıklarla, daha olumlu duygulara doğru giden yolun temizlenmesi amaçlanmaktaydı: Belli bir sayıda "Senden nefret ediyorum"u "Seni seviyorum" cümlesi takip edecekti. Fakat ebeveynlerin olayları ve transaksiyonları yeteri kadar anlamamaları durumun değişmediği hissini yarattı. Gerçekte, durum daha kötüye gidiyordu. Çocuk'un "duygularını ifade etmesi"nin iyi bir şey olduğu düşünüldüğü için aile savaş alanına dönüyor, çocuk da emir veren general haline geliyordu. Durum burun damlalarına benzemekteydi. Tıkanıklığı bir süre için geçiriyor fakat yarınki tıkanıklığı engellemekte yardımcı olmuyordu. Bazı insanlar, duygularını ifade ederek hayatlarını yaşarlar. Her iki örnekte de, aktivite yanlış amaçlar üzerinden yürüyordu. Bu duyguları ifade etmenin ya da burun damlası kullanmanın terapötik yararları olmadığı anlamına gelmez fakat bundan daha fazlasının yapılması gerekmektedir.

Bu ilk tedavi yöntemlerinde, bir şekilde ailenin de katkısının olması gerektiği bilindiği halde, vurgu daha çok *çocuğun* neleri başarabileceği ve davranışlarının nasıl değişebileceği üzerindedir. Bizim Transaksiyonel Analiz'deki odak noktamız ise, ebeveyn ve çocuk arasındaki transaksiyonların değişebilmesi için *ebeveynlerin* neleri başarabileceğidir. Bu olduğu zaman, çocuktaki değişim de ortaya çıkmaya başlayacaktır.

Çocukların duygusal ihtiyaçlarını karşılayan öncelikli sosyal yapı olarak ailenin zayıflamasına hatta yıkılmasına yönelik baskılarıyla, şu an içinde yaşadığımız kültürün ve sosyal yapının gittikçe artan karışıklıklarının hepimiz farkındayız.

Belirsizliklerin, haber ve eğlence medyasının bombardımanının ve artan taleplerin etkisi altındaki modern anne sürekli bir savaş halindedir ve düş kırıklıklarıyla mücadelesinde dağılmanın eşiğinde hissetmektedir. Etrafındaki her şey bir çatışma içindedir. Hassasiyeti donuklaşmıştır ki dehşet dolu savaş haberlerinden, yeni bir hayat vaat eden -umut pompalayan- haberlere birkaç saniye içinde geçebilen televizyon yayınlarına maruz kalan biri için bu douklaşma normal karşılanmalıdır. Kendi içindeki Ebeveyn, kocasındaki Ebeveyn'le çatışma içindedir. İçindeki Ebeveyn, içindeki Çocuk'u, bir anne olarak yetersizliğiyle ilgili içsel bir diyaloğa sürükler. Çocukları hem birbirlerine hem de annelerine bağırırlar. Daha fazla bilgi edinebilmek için anne yeni kitaplar, broşürler okur fakat bilgiler de çelişkilidir. Bir uzman "Çocuğunuzu dövün" derken diğeri "Asla dövmeyin" der, bir diğeri çıkıp "Arada sırada çocuğunuzu dövün" deyiverir. Zaman geçtikçe duygularını kontrol edemez ve artık "küçük pislikleri iyice dövmeli" noktasına gelir. Evi, işlerini kolaylaştıracak bir sürü aletle doludur. Fakat ihtiyacı olan şey bütün bu kaosu düzene sokacak, hangi amaçların önemli olup hangilerinin olmadığını belirleyecek ve sürekli tekrar eden "Çocuklarımı doğru dürüst nasıl yetiştireceğim? Sorusuna gerçekçi cevaplar bulacak bir araçtır.

Bu soruya, büyükanne, bilgece şu yanıtı verebilir: "Bütün bu modern psikoloji kitapları yokken, o güzel günlerde hiç böyle

sıkıntılarımız yoktu." Büyükannenin yakaladığı bir nokta vardır, Gesell ve Ilg'ın gözlemlerine göre: Eskiden daha fazla iyi vardı:

> "Eski zamanlarda, doğanın ve insan ilişkilerinin dünyası daha düzgün yürümekte ve çocukların olgunlaşmasıyla el ele gitmekteydi. Evler büyüktü, ailedeki kişi sayısı çoktu ve genelde doğması beklenen bir çocuk da vardı. Okul öncesi çocuğuna sürekli bakacak, çocuğun talepleri arttıkça onu adım adım ilerlediği aşamalardan alıp yavaşça büyüyen dünyasına götürebilecek birileri vardı. Evin etrafında bir meydan, çayırlık ya da meyve bahçesi gibi boş alanlar olurdu. Meralarda, ahırda, kümeste ya da çiftliklerde hayvanlar olurdu. Kendileri gibi küçük olan bu canlılarla çocuklar oynar ve arkadaşlık yapardı.
>
> Çocuklar bu hayvanlara doya doya bakar, dokunabilir hatta onlara sarılabilirdi.
>
> Zaman, bize çevreyle ilgili dönüştürücü bir oyun oynadı. Apartman, hatta banliyö çocuğu bu arkadaşlarından ve insanlardan yoksun kaldı. Ev ortamı birkaç oda, bir balkon ve bir depo hatta birkaç pencereli küçük bir oda boyutuna indi."*

Günümüzün çocukları, "geçip giden zamanla, diğer çocuklarla ve pek çok yetişkinle yeteri kadar samimi bir ilişkileri olmamasının" kaybına hayıflanırlar.

Değişen şey sadece bu eksiklikler gibi görünmemektedir. Aynı zamanda ürkütücü bir sürü bilgi bombardımanı olmaktadır. Savaşlar ve zalimlikler her zaman olmuştur ama şimdi bu saldırganlıklar oturma odasındaki televizyona, çocuğun evine gelmiştir. Çocuk uzun zaman önce aile içindeki basit zorluklarla baş etmeyi öğrenmişti. Bu gün ise ırkçı isyanların, süngülerle gözleri bağlı olarak öldürülen çocuk mahkumların, kitle ölümlerinin ve

---

(*) Arnold Gesell and Francais Ilg, *Infant and Child in the Culture of Today,* New York: Harper, 1943.

küresel yok olmayı tartışan dünya liderlerinin, küçük kızımın da deyimiyle "delilerin dünyasına" girmiş bulunmaktadır. Buna ek olarak bir de çocuk için neyin gerçek neyin kurgu olduğunu ayırt etme zorluğu başlamıştır: Bunlar haber mi yoksa bir film mi? Bu bir süvari birliğinin başı mı yoksa yönetici mi? Sigara içmek kansere yol açar mı yoksa böyle bir şey yok mu?

1962'de Küba krizi döneminde küçük kızım Heidi anaokulundaydı ve o sırada çocuklara "atom bombasının büyük delikler açtığı" öğretiliyordu. Annesine, "Anne, savaş, bombalar hakkında falan konuşalım" deyince annesi de "Tamam, ne hakkında konuşalım peki?" diye cevap vermişti. Heidi de "Her şeyi konuşalım, çünkü hiçbir şey bilmiyorum." demişti.

Bizim bulduğumuz dünya bu. Küçük kuzuların, sarı papatyaların ve *Uslu Kuzu Lollipop*'un olduğu, korunmuş, doğal bir dünya değil. Öfkenin, susturmanın artık daha cazip geldiği çarpışan seslerin ve Clairol ile suç ya da bir Başkan'ın suikasta kurban gitmesi ile bir araba hırsızının ölümü arasındaki farkın önemsenmediği bir dünya.

Will Rogers "Okullar olması gerektiği gibi değil ve hiçbir zaman da olmadılar." demiştir. Belki de eski iyi günler "hiç olmadı" fakat en azından kötülük, çocuklara bu kadar erken, bugün olduğu kadar yakından temas etmiyordu. Bu durum sorunu değiştirmiyor fakat çocuklarının dünyayı olduğu gibi görüp bunlarla mücadele edebilmesi için ebeveynlerin çocuklarındaki Yetişkin yapısını erkenden geliştirmeleri için onlara yardımcı olmasını daha da kaçınılmaz hale getirmektedir.

Nereden Başlanmalı?

İdeal olarak, biz en baştan başlamak istiyoruz. Dr. ve Mrs. Erwin Eichhorn'un 1965'ten beri Sacramento'da öğrettiği Transaksiyonel Analiz'in başarılı uygulaması, ümitle bekleyen ebeveynler için öğretici bir program olmuştur. Dr. Eichhorn bir kadın doğum uzmanı-jinekolog ve eşi de Sacramento Şehir Üniversitesi'nde hasta bakım uzmanıdır. Doğuma hazırlık aşamasıyla ilgi-

li aktiviteler, bebeğin fiziksel bakımıyla ilgili bilgilerin yanı sıra ebeveynlerin, özellikle annelerin, hamilelik, doğum ve bakım hakkındaki beklentileri konusunda da pek çok bilgiyi içerir. Bu süreç sıklıkla, Yeni Bebek'le ilgili yaşamı anlatan pek çok kitap ve filmle desteklenir. Bu deneyimin "hamilelik sonrası depresyon", yorgunluk, ağrılar gibi olumsuz özellikleriyle ilgili bazı tartışmalar yapılırken, karı koca ya da yeni anne, yeni baba ile bu güzel ama bazen delirtici küçük insan -bebek- arasındaki ilişkinin derinliğiyle ilgili incelemeler çok azdır. Doğum uzmanları, çiftlere bir şekilde yardımcı olmaya çalışmaktadır fakat bu konuda çabucak öğretilebilen, kolayca anlaşılan ve hemen uygulamaya koyulabilen bir sistem yoktur. Pek çok doğum uzmanı, ailedeki zorluklarla ilgili tartışmalarla, anksiyeteyi hafifletmek için pek çok soruyu cevaplayarak ve uyanan korkuyu dindirmek için nazikçe destek vermektedir.

Diğerleri daha ebeveyn pozisyonunda kalarak "Beni takip et ve dediğim her şeyi yap, her şey yoluna girecek" demektedirler. Fakat eğer çiftler arasında ciddi ilişki problemleri varsa, bu tip bir yaklaşım, bu problemleri öncelikler listesinin en aşağısına atar. Ne de olsa bebek öncelikli olmalıdır. İlk aylarda ve ilk yıllarda çocuğun biyolojik, psikolojik, sosyal gelişiminin temelleri atılmaktadır. Çocuk gelişiminin erken dönemlerinde eşler arasında çözülmemiş problemlerin, çocuklar üzerinde çok olumsuz etkileri olmaktadır. Çocuk, anne ve baba için sürekli bir kızgınlık ve yabancılaşma kaynağı olmaktadır.

İkisi de Transaksiyonel Analiz Enstitüsü Yönetim Kurulu üyeleri olan Eichhorn'lar, bebek bekleyen ebeveynlere E-Y-Ç eğitimi vermeye 1965'de başlamışlardır. Her çift için haftalık akşam görüşmeleri ayarlanmaktadır. Görüşmelere katılmak zorunlu olmamasına karşın bütün çiftler düzenli olarak katılmışlardır. Hamilelik, doğum sancıları ve doğum hakkında verilen düzenli bilgilerin yanında Transaksiyonel Analiz'in temel bilgileri de öğretilmektedir. Bu bilgiler çiftin şu an içinde bulunduğu durum -bebek sahibi olmak- temel alınarak öğretilmektedir. Bu öğretiler, özel bir

amaç için oluşturulmuştur. Çiftler bu öğretileri, bebek doğduktan sonra da bir problemle karşılaştıklarında kullanabilmişlerdir. Her çift için toplam E-Y-Ç yönergeleri yaklaşık yirmi dört saat sürmektedir. Bu eğitim sırasında doğumdan önce anne olacak kişi için yapılacak ileri görüşmelere, eşi uzaktan seyreden olmak yerine bu sürecin bir parçası gibi katılmaktadır. Eşi ile birlikte düzenli olarak doğum kontrollerine ve görüşmelere katılmaktadır.

E-Y-Ç'nin hamileliğin erken dönemlerinde öğrenilmesinin çiftin yeni fakat biraz karışık ve tamamen olumlu olmayan duyguları anlamalarında yardımcı olduğu görülmüştür. Ebeveynleri ilişki ve hamilelikle ilgili kaçınılmaz ve ayırt edilemeyen kayıtlara sahip olan genç çiftler, bütün bu kayıtların bu duygu dolu deneyim sırasında tekrar ortaya çıkmasına şaşırmamalıdır. Hamileliği planlamış hatta bunun için hazırlanmış olan genç bir çift kendilerini "açıklayamadıkları" depresif süreçler içinde bulabilir.

"Hamileyim" haberinin aslında korkunç bir şey olduğu şeklinde bir ebeveyn kaydı varsa Evlilik cüzdanı ve beyaz bir ev veya yüklü bir banka hesabı Ebeveyn'in "bu kayıtlarını" silemez. Bu durum diğer eşin "Seni hamile bıraktım" ifadesinin bir şekilde fark edildiği Ebeveyn yapısı ve kayıtları için de geçerlidir.

Bu dönemde hamilelikle ilgili çok yoğun duygular ortaya çıkar. Gerald Caplan bu dönemi "krizlere karşı hassasiyetin arttığı ve var olan problemlerin daha büyük ve ciddi göründüğü bir dönem" olarak adlandırmaktadır.* Dışarıda var olan ekonomik ve sosyal değişimlerin yanı sıra, içeride süregelen metabolik ve duygusal değişimler de olmaktadır. Özellikle annenin ilk bebeğiyse, anne için yeni bir rol vardır; doğumda tek başına olmak ve eğer hamilelikten önce çalışıyorsa, doğumdan sonra evde bebekle yalnız kalmak ve bu zamanın yapılandırması ile ilgili yeni sorumluklar anneyi beklemektedir. İlk bebeğine sahip olan kadın için aynı zamanda bir daha asla küçük bir kız olmayacağı ve

(*) G. Caplan, *An Approach to Community Mental Health*, New York: Grune and Stratton, 1961.

kendi kontrolü dışında daha yaşlı bir kuşağa katıldığı gerçeğinin fark edilmesi demektir: O artık bir annedir. Bu duygu hayatın kısalığı ve geri döndürülemez olduğu gerçeği sonucu insanların düğünlerde ağlamasıyla benzer duygudur. Hayattaki bu tip duygusal anlar geleceğe doğru bir kapı açarken geçmişin kapısının kapatıldığı ve geri dönüşün olmadığının fark edildiği anlardır. Bunlar genç annenin duygularıdır.

Bu duygular bazen çok depresif olup post-partum ya da doğum sonrası psikozu da geliştirebilirler. Böyle durumlarda Çocuk yapısı sınırlarını yok edecek şekilde bunlara ve Yetişkin yapısına tamamen bulaşmasına izin verir.

İlk çocuğunun doğumundan sonra post-partum psikozunun akut döneminde gördüğüm bir hasta, hastaneden E-Y-Ç dilini, yönergelerini öğrendikten üç hafta sonra çıkabilmişti.

Bebeğine bakım sağlayabilmiş, grup tedavilerine geldikçe de Yetişkin yapısı daha güçlü hale gelmişti. Bu güçlülüğü iki yıl sonraki ikinci hamileliğinde test etme imkânı buldu. Daha önceden de ne yaşadığını bilerek, hamileliğini büyük bir anlayışla karşıladı, bu duruma kolayca uyum sağladı. Aynı zamanda bu anlayışını E-Y-Ç terimlerini kullanarak doğum uzmanıyla da paylaştı. (Biri doğum uzmanı diğeri psikiyatrist olan iki doktorun aynı dili konuşması kendi içinde güven sağlayan bir şeydir.) Çocuğunu dünyaya getirdi ve post- partum dönemini de gayet iyi bir biçimde atlattı.

Bu duygular E-Y-Ç sayesinde anlaşılabilen ve baş edilebilen duygulardır. İki eş de yeni edindikleri dillerini kullanabilirlerse, heyecanlarını da ortak yaşayacaklardır. Eichhorn, doktorun Yetişkin yapısında durmasının, kocanın baba rolüne girebilmesini kolaylaştırdığını görmüştür. Bazı doğum uzmanları ve hastaları arasındaki Ebeveyn- Çocuk ilişkisi aslında babayı dışlamaktadır. Anne ve doktor uzmanlaştıkları bir aktivite üzerinde uğraşırlarken, baba bekleme odasında bir aşağı bir yukarı yürümeye terk edilmiştir. Modern pek çok hastanede babanın sancılar sırasında eşinin yanında olmasına ve ona yardım etmesine hatta bazılarında kocanın doğuma bile girmesine izin verilmektedir. Eichhorn'a

göre baba-bebek ilişkisi böylece erkenden başlatılmış olur. Koca, sancıları sırasında eşine nasıl yardım edebileceği, neler yapabileceği, eşinin fiziksel stresini nasıl azaltabileceğini düşünür; onun yaşadığı bedensel sıkıntılarla, duyguları ile eşduyum içine girer. Eşi sancı çekerken onu yaşayabileceği tek başınalıktan nasıl koruyabileceğini düşünür. Eşi annelikle ilgili bütün o yorgunluk ve sıkıntıların içinde Çocuk ego durumu ile bütün her şeyi devralmıştır. Kendi yetişkini ile eşinin Yetişkin yapısına nasıl güvenebileceğiyle ilgili bir sistem içinde eşinin yanında yer alabilir. Çift böyle bir krizin üstesinden beraber geldikleri zaman, diğer krizlerle karşılaştıklarında bu durum, onlar için bir örnek teşkil edecektir. "Eğer bunu yaptıysak, biz birlikte her şeyi yapabiliriz!" Bu babalar zaman kaybetmeden bebeklerinden "bizim" bebeğimiz olarak bahsetmeye başlarlar. Hem anne hem baba kendilerini iyi hisseder ve bu iyi hissetme hali bebeğe de aktarılır.

Bu babalara, hamilelikte olan şu tür olayların farkına varmaları için Caplan'ın yaptığı gibi yardım edilir:

> Hamile kadın, hamileliğin özellikle son birkaç ayında ve emzirme döneminde ekstra vitamin ve proteine ihtiyaç duyduğu kadar ekstra sevgiye de ihtiyaç duyar. Hamilelik süresince sık sık içine dönük ve pasif bir biçimde bağımlı bir hal alır. Bu durumunu ne kadar kabul ederse, etrafındaki insanlardan o kadar sevgi ve ilgi görür ve çocuğuna da o derece iyi annelik yapabilir. Uzmanların çoğu hamile kadına ihtiyacı olan sevgiyi vermezler ancak özellikle eşini, diğer yakınlarını ve ailesini bu sevgiyi vermek için harekete geçirebilirler. Bazı kültürlerde hamile olan kadını "şımartmanın" iyi olmadığı konusunda yanlış bir inanç vardır, bu yüzden eşler ve diğer akrabaların bu yanlış inanca karşı durabilmeleri için ciddi çabalar içinde olmaları gerekmektedir.*

(*) G. Caplan, *An Approach to Community Mental Health*, New York: Grune and Stratton, 1961.

Doğumda beraber olmak, buna hazırlanan çift için ideal bir noktadır fakat doğum sırasında ayrı olsalar bile E-Y-Ç'nin bilinmesi hem hamilelik süresince eşlere yardımcı olur hem de yeni doğan bebeğin doğası için gerekli olan maksimum derecede çatışmasız bir hayat sağlar. Sıcak ve teskin edici bir ilişki, annenin içinde "YETERLİ (OK) DEĞİLSİN"i uyandıracak içsel Ebeveyn-Çocuk diyalogundan sıyrılmasına yardımcı olur. Özgürleşmiş Yetişkin'i gerçekleri duyabilir, "eski kadın hikâyelerini" dinlemeyebilir ve sevme, kucağına alma ve okşama gibi annelik duygularını etrafı kolaçan etmeden gösterebilir. En çok ifade edilen Ebeveyn düşüncelerinden biri "Bebeği her zaman kucağına alma, yoksa şımarır." cümlesidir. Eğer bu kayıt, anne çocuğunu her sevmek istediğinde ortaya çıkıyorsa, ortada bir şekilde çocuğa da yansıyacak olan içsel bir çatışma vardır. Annedeki Yetişkin yapısı bunun boş bir inanç olduğunu görür ve kendi düşünceleri doğrultusunda hareket eder: Eğer bir bebeğe bebek muamelesi yapıyorsan, hayatının geri kalanında da illa ona bebek gibi davranmak zorunda kalacaksın diye bir şey yoktur.

(Çocuk'u "şımartmak", çocuğun alışkanlıklarını "yıkmak" , bana her zaman, insan doğasına uyarlandığında, masallarda anlatılan, karanlık şatolarda yaşayan kötü üvey annelerin ürettiği kelimeler gibi kaba ve acımasızca gelmiştir.)

Yetişkin yapısı güçlü olan bir anne sürekli dayatılan babaanne ya da kaynana kurallarıyla, yıkıcı çapraz transaksiyonları en aza indirecek şekilde baş edebilir. Babaannenin de bir E-Y-Ç'si olduğunu ve E ve Ç'nin oltaya takılma eğilimlerinin olduğunu da bilir. Ya da Yetişkin yapısı, kaynanasına evin işleri için bir temizlikçi tuttuğunu ve kendisinin de bebeğiyle ilgileneceğini söyleyebilir. Yine Yetişkin yapısı, o bebeğine bakarken, zengin halası Agatha her gece bir hediyeyle kapılarına gelse bile, toz almasına izin verebilir. Kısacası, yeni anne-babanın, yeni bir anne, yeni bir baba ve yeni bir bebeğin bulunduğu ailenin, bu "yeni değerli birimin" nasıl büyütüleceği ile ilgili seçenekleri bulunmaktadır.

Küçük çocukları yetiştirirken en çok yardımcı olacak anlayışlardan biri, BEN YETERSİZİM (OK DEĞİLİM)-SEN YETERLİSİN (OK'SİN) pozisyonunun farkına varılmasıdır. Çocuk annenin YETERLİ'si sayesinde su yüzünde kalabilmektedir. Çocuk kendisini YETERSİZ (OK DEĞİLSİN) hissedebilir, fakat anne OK oldukça, çocuk buna tutunur. Ebeveynlerin çocuğu sevmesinin değeri, çocuğun ebeveynlerinde bunu görmesinin değeriyle orantılıdır. Annenin Çocuk yapısı oltaya takıldığı ve çocuğuyla Çocuk- Çocuk bir çatışmaya girdiği zaman, çocuk aslında dünyasının kötü bir halde olduğunu hisseder. İki tarafta da YETERSİZ Çocuk vardır. Eğer küçük çocuğun ilk yıllarında bu tip bir transaksiyon hâkim olursa, "BEN YETERSİZİM-SEN YETERSİZSİN" ya da aşırı hali olan "BEN YETERLİYİM- SEN YETERSİZSİN" pozisyonuna giden yol açılmış olur.

Anne ve babanın (ilk yıllarda "en etkili ebeveyn figürü" olmasından dolayı özellikle annenin) kendi içlerindeki YETERSİZ Çocuk yapısına karşı duyarlı olmaları gerekmektedir. Ebeveynler, özellikle anneler gerekli duyarlılığı, kavrama gücünü geliştirene ve E-Y-Ç gibi bir yöntemi çocuk yetiştirmekte kullanana kadar, YETERSİZ pozisyonunun kötülüğü daha fazla yayılacak ve daha ciddi bir duruma gelecektir.

Eğer annenin içindeki Çocuk güçlü bir OK DEĞİL pozisyonuna sahipse ve hayattaki en ufak aksaklıktan, engellerden ve yine içinde bir OK DEĞİL pozisyonunu barındıran çocuğunun inatçı davranışlarından dolayı kolayca oltaya geliyor olabilir. Bu durumda eski kayıtlarının hâkim olduğu "Benimki Seninkinden Daha İyi" oyunu gibi, sonunda annenin kazandığı "Ben Daha Büyüğüm" oyunuyla birbiri ardına regresif olayları tetikleyen Çocuk'un ebeveynleri ele geçirme yolu da açılmış olur.

Küçük çocuğun daha etkili yaşamayı öğrenmesi sadece Yetişkin yapısı sayesinde olabilir. Fakat çocuklar şunu da sorabilir: Bir Yetişkin'i görmeden Yetişkin'i nasıl geliştirebilirsin? Çocuklar modelden öğrenirler. Küçük bir çocuğun, güçlü kontrol döngüleriyle "Yetişkin'ini geliştirmesinin" en etkili yollarından biri,

anne ve babasının, Çocuk yapısı oltaya takılmış ve hâkimiyeti ele geçirmeye çalışırken onu nasıl kontrol ettiğini ve tepkilerini mantıklı ve anlayışlı bir seviyede yani Yetişkin seviyesinde tutarken gözlemlemesidir.

Bir Yetişkin'in ne olduğunu göstermek, ne olduğunu açıklamaktan daha etkilidir! Bu durum, ebeveynler çocuklarına E-Y-Ç öğretmeli mi öğretmemeli mi gibi bir soruyu gündeme getirmektedir. E-Y-Ç eğitimi almış ebeveynlerin belirttiklerine göre, çocuklar E-Y-Ç'nin esaslarını şaşırtıcı bir biçimde üç, dört gibi çok erken bir yaşta kavrayabilmektedirler. Bunun sebebi çocuğun, ebeveynlerinin Transaksiyonel Analizi'ne maruz kalması olabilir. Ebeveynler bir transaksiyonun analizinde yer alıp bunu severek yaparken, küçük çocuk neler olduğunu anlar. Pek çok üç-dört yaş çocuğunun anne-babaları, çocuklarının Ebeveyn ve Çocuk kelimelerini doğru bir biçimde kullandıklarını görerek şaşırmaktadırlar.

Beş yaşındaki bir çocuk "Baba, bütün Ebeveyn'ini harcama." dediğinde, babasının da oltaya takılabilecek bir Ebeveyn ve Çocuk yapısı gibi parçalarının olduğunu anlamış görünmektedir. Baba da beş yaşındaki çocuğa "Eğer bunu yapmaya devam edersen, Ebeveyn'im oltaya takılacak, o zaman ikimiz de kötü hissedeceğiz." dediğinde hem babanın hem çocuğun hissettikleri ve buna bakabildikleri bir Yetişkin- Yetişkin kabulüne giden yol açılmış olur.

Bu Yetişkin- Yetişkin pozisyonu, Babanın: "Bunu bir daha yapma yoksa seni döverim!" diye bağırdığında gelişemez. Bu sadece çocuktaki sistemi kapatmaya yarar; "yaptığının" iyi ve kötü taraflarına bakamaz, tek gördüğü şey tokat yiyeceğidir. Ders burada sona erer. Baba da büyük ihtimalle kendi babasından aynı şeyi duymuştur.

Bu noktada bir uyarıda bulunmak iyi olacaktır. Çocuklar, Çocuk yapılarıyla hareket ettiklerinde E-Y-Ç'den bahsedilen her nokta Ebeveyn olarak duyulur. Bütün düşünce bir anda evde Yetişkin-Yetişkin transaksiyonunun kullanışlı taraflarına zarar

vererek bir Ebeveyn düşüncesine dönüşür. Kızgın ve aşırı hareketli bir çocuğa E-Y-Ç'yi öğretemezsiniz. Gerilim arttığında cevap Yetişkin seviyesinde olmalıdır. E-Y-Ç diğer bazı durumlarda akademik olarak da konuşulabilir. Çocuk'a kendi "a-ha" deneyimini (Evet, benim yaptığım şeyin aynısı!") yaşayabileceği bilgiler verilebilir. Bu kelimelerin kullanımı zamanla çocuğa kızgınlığını öfke nöbetleri şeklinde atmak yerine kelimelerle duygularını ifade etmesi için yardımcı olacaktır.

Kişi çocukluğunda Yetişkin yapısının gelişiminin önüne neredeyse yıkılmaz bariyerler koyduğu zaman, bugün hüküm süren mantıksızlıkların derecesi ya da sadece inatçılığı, şaşırtıcı bir şey değildir. Çocuk'un merakı, bilme ihtiyacı, Yetişkin yapısının geliştiğine dair bir işarettir ve duyarlı ve anlayışlı anne-babalar tarafından korunmalı ve desteklenmelidir. Fakat kendi Ebeveyn ve Çocuk yapılarının istekleri yüzünden kendi çocuklarının isteklerini de baş edilemeyecek kadar çok bulan çiftler için duyarlılık ve anlayış göstermek çok zorlayıcıdır. Yetişkin'in eski kayıtlarından kurtulup özgürleşmesi işe sabır, sevecenlik, saygı ve anlayış gibi olumlu tutumları ortaya çıkabilir. Çocuklara sunulan seçenekler, ya küçük bir çocuğa tutarlı bir biçimde yardımcı olmakta ya da hırpalayarak geçmişteki Ebeveyn'in bağırmalarıyla çocuğu yıkıcı bir dehşet duygusuna sürüklemektir.

Filozof her transaksiyonda "Arkasından ne geliyor?" diye sorar. Böylece ebeveyn şu soruyu sormayı uygun bulur "Öncesinde ne geliyor?" Orijinal transaksiyon neydi? Kim ne dedi? Çocukların cevapları genelde onları harekete geçiren şeyden uzaklaşmaz. Doğru soruları sormak ve cevapları dinlemek sorunun kaynağına çabucak gitmeyi sağlayacaktır. Küçük bir çocuk annesine ağlayarak geldiğinde annenin yapacağı iki şey vardır. Birinci olarak üzgün Çocuk'u teselli etmek, ikincisi de Yetişkin'i ortaya çıkarmaktır. "Birilerinin seni çok üzdüğünü görebiliyorum...ufak bir şey değil sanırım...bazen yapabileceğin tek şey ağlamaktır... bana ne olduğunu anlatır mısın? Birisi sana kötü hissettirecek bir şeyler mi söyledi?" Problem yaratan transaksiyon çabucak anlatılır ve

anne ve çocuk konu hakkında Yetişkin-Yetişkin pozisyonunda konuşabilirler. Bazen çocukların birbirlerinden de yararlandıklarını görürüz. Örneğin, büyük kardeş ağaçkakanını küçük kardeşine on sente satar çünkü "büyük çocuğun ağaçkakanları daha büyüktür." Büyük kardeşi bu hareketi için hemen suçlarız, fakat kendimize şu soruyu sormamız gerekir: "Bu çocuk bunu nereden öğrendi?" Kendi yaratıcılığı olabilir ya da anne-babasından öğrendiği bir ders de olabilir: Akıllı ol, bir sürü para kazan; bu insanlardan hatta küçük kardeşlerden bile!

Yarattığımız değer yargılarının, çocuklarımızın davranışlarına ne kadar hızlı yansıdığını unutuyoruz. H. Allen Smith dokuz yaşında bir kız tarafından yazılmış bir hikâye anlatmıştı: "Bir zamanlar Clarissa Nancy Imogene LaRose adında küçük bir kız varmış. Hiç saçı yokmuş, ayakları da kocamanmış. Ama çok zenginmiş o yüzden de gerisi önemli değilmiş."

"Öncesinde ne geliyor?" sorusunu sormanın yanında Yetişkin de buradaki önemli düşüncenin ne olduğunu sorabilir. Ebeveyn taşkındır ve neden yapılmalı, yapılmamalı gibi bir sürü sebep sıralayabilir.

Bu sert eleştiri çocuğa sanki bir yangın hortumundan geliyormuş gibi çarpabilir ve çocuk hiçbir şey duymaz. Yetişkin seçici olabilir ve bütün noktalardan çok, en önemli noktayı gösterebilir.

Küçük çocuğa karışık gelen transaksiyon, ebeveynin çocuğun isteğine cevap verirken basitçe bir şeyi neden yapmaması gerektiğinin *ana sebebini* belirtmekten çok *bütün* sebeplerinin sıralandığı bir transaksiyondur. Eğer bu ana sebep basitçe ifade edilecek kadar güçlü değilse, belki de kabul edilmemelidir.

Altı yaşındaki çocuk yanında dört oyun arkadaşıyla beraber mutfağa gelir. Saat 16:45'tir. Anne yemek hazırlamakta, küçük çocuk ise anneyi kendine örnek almaktadır. Çocuk sorar: "Anne, yiyecek bir şey var mı?"

Anne cevap verir, "Hayır, neredeyse yemek vakti geldi. Çok fazla şeker yiyorsun. Dişlerine zarar vereceksin. Sonra dolgu

yaptırmak zorunda kalacaksın (Annenin de dolguları var). Şimdi yersen, yemekte bir şey yemeyeceksin (Anne kendisi de o sırada bir şeyler atıştırır). Dışarı çık ve oyna. Sürekli mutfağı kirletiyorsun. Şu eşyalarını neden dışarı koymuyorsun?" Bu annenin Ebeveyn'inin küçük çocuğa bir sürü ahlaki "zaten" lerle çocuğa işkence etmek için eline geçirdiği harika bir fırsattır. Çocuk homurdanarak çıkar ve on dakika sonra daha fazla "eğlence ve oyun" için geri gelir.

Annenin kızmasının asıl sebebi "Neden her zaman mahallenin bütün çocuklarını içeri alıyorsun? Bütün çocuklara dondurma vermekten yoruldum. Bize hiç kalmadı." Bu durumda gerçek sebep budur ve geçerli bir sebeptir. Fakat bunu düzgün bir biçimde karşılamaktan çok, kızına ana konudan uzakta bir bilgi yığını yüklemiştir. Çocuk da, bu tip bir transaksiyon altında ezilir. Eğer "nezaket" annenin asıl sebebi söylemesini engelliyorsa, "Hayır-Bunu daha sonra konuşacağız." diyerek daha iyi bir yol bulabilir. Daha sonradan, diğer çocuklar olmadığında gerçekleri çocuğuna açıklayabilir. Ya da bütün çocuklara ikram edebileceği bir şeyler bulabilir, fakat dondurma gibi "pahalı" ikramlar yapmaz.

İlk durumda, anne transaksiyonu tutarsızlıklarla doldurup çocuğun aklında soru işaretleri bırakmış oldu: Neden sen bir şeyler yiyorsun ama biz yiyemiyoruz? Dolgu yapılsa ne olur? Senin de dolguların var. Sen de mutfağı kirletiyorsun. Sen de şeker yiyorsun. Ne kadar şeker "çok şeker"dir? Öfkeli bir taraf olmasa bile; anne, çocuğuna, patronundan zam isteyen işçiye patronun davrandığı gibi davranmıştır. On Emir'i okutturan bir yetişkin gibi davranarak baskıcı bir konuma geçmiştir.

Başarılı kişiler ajandalarını hiçbir zaman önemsiz konularla doldurmaz. Aynı kural ebeveynler için de geçerlidir. Eğer *en iyi* sebebi bulmuşlar ve ona dayanıyorlarsa disiplin konusunda başarılı olurlar. Bu durum çocuğun Yetişkin yapısına, işleyebileceği sağlam bir şeyler verir ve bilgisayarına önemsiz datalar yüklenmez. Sonrasında baskıcı bir OK DEĞİLSİN'in yerine çocuğun, kendisine saygı duyduğu bir transaksiyonla ortaya çık-

ma seçeneği olacaktır. Eğer işçilerinizin Yetişkin yapılarına saygı duyuyorsanız onlara On Emir'i okumaktan vazgeçmelisiniz, eğer çocuğunuzdaki Yetişkin'in gelişmesini istiyorsanız da ona saygı duymalısınız.

Okul Çağındaki Çocuk

Anaokulunun ilk gününde gayet erkekçe bir tavırla yürüyen beş yaşındaki çocuk tam 25.000 saatlik bir kayda sahiptir. Bir kısmı Ebeveyn kayıtları, diğeri ise Çocuk yapısının kayıtlarıdır. Ayrıca, eğer problemlerini OK DEĞİLİM yoluyla çözmüyorsa, hemen cevaplarına tıklayabileceği ve parlak fikirler üretebileceği muhteşem bir bilgisayarı vardır. Bu parlak çocuk, sevilmiş, Yetişkin yapısına güvenmeyi ve onu kullanmayı öğrenmiş ve Ebeveyn yapısının OK olduğunu bilen ve OK OLMADIĞINI hissettiğinde bile OK'de kalabilen bir çocuktur. Yetişkin yapısının uzlaşma sanatını nasıl kullandığını öğrenecek (arada gerilemeler beklense de), başarılı bir biçimde problemlerin üstesinden gelmek için güvene sahip olacak ve kendisi ile ilgili iyi şeyler hissedecektir.

Diğer uçta ise, 25.000 saatlik kayıtlarında ahenksiz, kulak tırmalayıcı denetleme seslerinin ve yavaş ritimli eleştiri ve OK DEĞİLSİN'in çalındığı, utangaç ve içe kapanık bir çocuk bulunmaktadır. Onun da muhteşem bir bilgisayarı vardır fakat kullanabileceği yer çok azdır. Luigi Bonpensiere, piyano çalmakla ilgili dikkat çekici küçük bir kitapta, insan vücudunun bu zengin fiziksel araçlarını ne kadar yetersiz bir şekilde kullandığımızı şöyle belirtmektedir: "Vücudumuz hassasiyetin en mükemmel aracı gibidir, verimli bir operatörün kullanması için planlanmış ve yapılmış ve daha sonradan bu aracın eksikliklerinden bahseden az yetili bir mühendise terk edilmiştir."* Eğer bir çocuk bilgisayarını kullanamıyorsa, muhtemelen ya kullanan birini hiç görmediği ya da ona nasıl kullanacağını öğretebilecek biri olmadığı

(*) L. Bonpensiere, *New Pathways to Piano Technique*, New York: Philosophical Library, 1953.

içindir. Eğer okulda yeteri kadar başarılı değilse, eksiklikleriyle ilgili şikayetini "Ben aptalım." şeklinde ifade edecek, ebeveynlerinin duruma bakışı da " Yeteri kadar çalışmıyor." olacaktır. Temel problem BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN pozisyonunun ciddiyetidir. Okul, eğer gerçekten yetenekli öğretmenler yoksa, eğitimsel olarak "zekinin daha zeki, yetersizin daha yetersiz olduğu" bir yerdir. Okulda görünür bir biçimde problem yaşayan çocukta; uyumsuz davranışlar, dalıp gitmeler ve başarısızlıklar görülür; devam eden dalgınlığın sebebi olarak BEN OK DEĞLİM-SEN OK'SİN pozisyonuna bakılabilir. Okul, çocuk için çok fazla tekrarlayan tehditlerin olduğu ve başlangıçta OK DEĞİLSİN pozisyonunu en aza indirmek, sembolik başarılar elde etmek için bile çok az fırsatın sunulduğu rekabetçi bir ortamdır. Okulun ilk yılları, umutsuzluk ve işe yaramazlık duygularının yoğun olduğu OK DEĞİLSİN pozisyonunun gerçekliğinin altını çizen ve bu transaksiyonların defalarca test edilmesiyle ilgili kalıpların oluşmasının başlangıcı olabilir. Bu durum, bütün hayatın rekabetçi olduğu, ailesiyle başlayan, sonra okula doğru gelişen ve toplumun içinde yer aldığı yetişkinlik hayatına da yansır.

Çocuk'un, hayatı boyunca aile ve okul ortamı içinde oluşturduğu, OK DEĞİLİM pozisyonundaki hisleri ve bunlarla başa çıkma metotları yetişkinlik yıllarında da devam eder ve çocuğu, kendi kaderini çizebilme özgürlüğüne dayanan başarılardan ve memnuniyetlerden mahrum bırakır.

Okulda sorunlar yaşayan çocukların anne-babalarına tavsiyem, E-Y-Ç'yi öğrenmeleri, bunu ciddiye alıp, çocuklarıyla transaksiyonlarını Yetişkin-Yetişkin seviyesinde ve eğer gerek varsa terapötik yardımla ele almalarıdır. OK DEĞİL'in temel etkisini her zaman akıllarında bulundurmaları gerekmektedir. Kural şudur: Endişeli olduğunda çocuğunuza sevgi gösterin. Bu durum, korkmuş ve sıkıntılı Çocuk'u rahatlatırken bir yandan da Yetişkin'in, durumun gerçekliklerini kavramasını kolaylaştıracaktır. Fakat maalesef, bu gerçeklikler her zaman çocuğa açıklık içinde verilememektedir. Sacramento Devlet Üniversitesi'nde Eğitim Pro-

fesörü ve Transaksiyonel Analiz Enstitüsü'nün Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Warren Prentice' göre, eve elinde "Daha sıkı çalış." yazan bir kağıtla gelen çocuk bunu ebeveynsel ve farklılaşmamış olarak değerlendirecektir. Bilmeye ihtiyacı olduğu şey "Neye daha sıkı çalışacağı"dır. Cümle, soruya "çok yavaş" bir biçimde dönüşüyor, peki doğrular için de aynı şey mi olacaktı? Prentice'a göre çocuk, başarılı olduğu ya da olabileceği alanların kendisine gösterilmesine ihtiyaç duyar ve bunu yazılı bir notla yapamaz. Çünkü bu not eski kayıtların yeniden oynatılmasına sebep olmaktadır; "Yapamıyorum, o zaman neden daha fazla çalışayım ki?" Bu sadece çocukla konuşarak ve onu dinleyerek yapılabilir. Prentice'ın belirttiğine göre, eğer çocuk okulda problemler yaşıyorsa ve belli bir sorunla karşılaşıyor ve bu soruna bir çözüm bulunmuyorsa, o zaman yaz okulunun ya da hafta sonlarının çocuğa yardım edebileceğini düşünmek faydasız olur. Ebeveyn "Daha fazlasını yap" derken, Yetişkin de "Neyin daha fazlasını yapayım?" diye sormaktadır.

Bu bana Kansas City'de *Star*'da çıkan, bir kamu çalışanının barlarda bir sürü çocuk olduğundan bahsettiği bir yazıyı hatırlattı. Makalede belirtildiğine göre: "Barlarda bir sürü çocuk olduğunu söylüyor ama kaç tanesinin haklıya yakın olduğunu sorgulamıyor".

Transaksiyonel Analiz'le ilgili bir sonraki adım için bir grup eğitimciye "Bunu okullarda da uygulamalıyız." demiştim. Kesinlikle katılıyorum. Pek çok ebeveyn de katılıyor. Sekiz haftalık bir Transaksiyonel Analiz eğitimini tamamlamış olan altmış altı ebeveyne "Transaksiyonel Analiz okullarda öğretilebilir mi?" sorusu soruldu. Cevapların %94'ü liselerde, %85'i de ortaokul ve ilkokullarda öğretilebilir yönünde oldu.

Eğitim, dünyadaki problemler için bir ilaç olarak sunulmaktadır. Fakat bu problemler derin bir şekilde davranışlarda saklıdır. Bu yüzden de, E-Y-Ç gibi anlaşılması kolay bir sistemle *davranış eğitimi* vermek, bizi sıkıştıran ve yok etmeye çalışan bu problemleri çözmek için en önemli araç olacaktır. Bunun için gerekli olan

görev neredeyse anlaşılmazdır; fakat jenerasyonların çılgınlığa ve çocuklukta ortaya çıkmış kendine zarar verici davranışlara doğru durmadan ilerlemesini, bazı şekillerde ve bazı noktalarda durdurmamız gerekmektedir.

Tedavide / Terapide Ergenlik Çağı Öncesindeki Çocuklar

Ergenlik çağı öncesi, bazı ebeveynler tarafından ergenlik hormonlarının ve saç şekillerinin öncesindeki son durak olarak görülmektedir. Çocuk ve ebeveyn arasındaki hali hazırda zor olan ilişki daha karmaşık hale gelecektir. Bu dönem çocukların, okulda ve sosyal ortamlarında, kendi dünyalarıyla ilgili yeni fikirlere en çok maruz kaldıkları dönemdir. Aynı zamanda, ergenler, eski ergenlerin oyunlarını oynarlar. Bazı ebeveynleri deliliğe, diğerlerini de doktora sürükleyecek ergenlik dönemi oyunlarına, yeni yaratıcı eklemeler yaparlar. Şunu aklımızda tutmalıyız ki; Çocuk yapısı, ilişkisellik, tutarlılık, sevilme, fark edilme, onaylanma ve destek yoluyla sağlanacak bir güvenliğe ihtiyaç duymaktadır. Bazı çocuklar bu güvenliği sağlamanın en iyi yolu olarak uyum sağlama ve işbirliğini görürler. Eğer ebeveynleri de izin verirse bunu oluştururlar.

Sevilmeyi bu şekilde öğrenmemiş çocuklar da üç yaşlarında kullandıkları dışa vurma, test etme, yarışma, kaytarma, çalma ve baştan çıkarma gibi müdahaleci teknikleri kullanmaya devam edeceklerdir. Bu teknikler –çocuğun, sivri zekasını bu tekniklerin mükemmelleşmesine adadığı düşünülürse- ailevi düzeni bozabilirler.

1964'te, ergenlik öncesindeki (9-12 yaş arası) çocuklarla bir grup çalışmasına başladım. Grup haftada bir kere bir araya geliyordu. Ebeveynlerinden oluşan diğer bir grup da haftada iki akşam toplanıyordu. Bu grup, çalışmaya okul süreleri boyunca devam etti. Senenin sonunda her çocuk ebeveyniyle bir incelemenin sonuçlarının paylaşılması için davet edildi. Değişimler şaşırtıcıydı. Pek çoğunun fiziksel görünümleri değişmişti, yüzlerine ve duruşlarına hâlâ OK DEĞİLİM pozisyonunun yansımaları

okunabiliyordu fakat anne-baba, çocuklarının ilişkilerinde ciddi değişimler meydana geldi. Bütün aileler iletişimlerindeki gelişimlerden bahsettiler. Çocuklar, anne-babalarında bir fırtına ve huzursuzluk yaratmadan, duyguları ve kendi bakış açısı hakkında konuşabileceklerini hissediyordu. Ebeveynler de çocuklarında, hastalıklı bir dışa vurma davranışıyla karşılaşmadan, gerçekçi taleplerde bulunabileceklerini ve gerçekçi sınırlar çizebileceklerini keşfettiler. Ebeveynler ve çocuklar, Yetişkin-Yetişkin seviyesinde karşılıklı beklentilerin belirlendiği, tartışıldığı ve zaman zaman değiştirildiği "anlaşma" fikrini kullanmaları için teşvik edildiler. "Yapılacakların" ve "yapılmayacakların" yanında, anlaşmayı bozmanın sonuçlarını da içeren bu anlaşma açık olduğu zaman, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki de ciddi boyutlar da iyileşti. Bildiğim kadarıyla anlaşma, yönlendirme ve disiplinin tutarlılığını garanti eden en iyi araçlardan biridir. Fakat en önemlisi, Yetişkin tarafından belirlendiği için, zaman zaman değişen gerçekleri göz önünde bulunduracak esnekliğe ve güncelleme sonucu elde edilecek faydayı da görerek Yetişkin yapısı tarafından tekrar incelenebilmelidir. Pek çok ebeveyn, ergenlik öncesi dönemde bulunan çocuklarına dört yaşlarında nasıl davranıyorlarsa yine öyle davranmaya devam ederler. Çünkü katı ebeveyn kontrolünü sürdürmeyi isterler ve çocuklarının zamanla nasıl değiştiğini ve Yetişkin yapılarını kullanabilme yeteneklerinin ne kadar arttığını görmezler.

Buna rağmen çocuk, içindeki Yetişkin yapısıyla gerçek içsel kontrolü öğrenir. Çocuk'un bir Yetişkin'i olduğunun ve artık "küçük aptal bir çocuk" olmadığının anlaşılması, aile içindeki transaksiyonlardaki anlaşmazlıkları ciddi boyutlarda yok etmektedir.

Benim ergenlik öncesi hastalarım E-Y-Ç'yi kolayca öğrenmiş ve bunu çok heyecan verici ve faydalı bulmuşlardı. İlgili ve meraklı ebeveynlerinin de onayıyla, Transaksiyonel Analiz'i anlamaları çok çabuk oldu. İçteki ve dıştaki Ebeveyn-Çocuk diyalogları daha az eleştirel olunca, Yetişkin'in hayatı öğrenmek gibi önem-

li bir görev üzerinde çalışmak için özgürleşmesi de gerçekleşti. Bu dönem erkeklerin ve kızların ne olmak istedikleri, yoğun bir idealizm geliştirdikleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde yeni yakınlıklar kurdukları bir dönemdir. Doğrular ve yanlışlar hakkında zor sorular sormaya başlarlar. Tom Sawyer ve Huckleberry Finn gibi "kan kardeşliklerinin" başladığı ve hayattan hep daha fazlasının istendiği bir zamandır. Ebeveynlerinin sürdürdükleri hayata karşı belli bir hassasiyetleri vardır. Sanki yetişkin olmanın tek işleviymiş gibi duran fakat aslında iyi bir insan olmanın işlevi olan iyi ebeveynliğin yeterli olmadığı, sadece "çocuklarım, ailem için iyi bir ebeveyn miyim?" gibi içe kapanık endişeler ve düşüncelerle değil bütün hayata karşı ilgi duyan bir insan olma ihtiyacı özellikle bu dönemde ortaya çıkar.

Eski Anglikan rahibi ve Doğu felsefesi uzmanı olan Alan Watts, "yapmaları gereken tek şey iyi bir çocuk yetiştirmekmiş gibi evde oturup çocukları için en iyi şeyi yapıp yapmadıkları hakkında endişelenen" ebeveynlerin kendi kendilerini baltalayıcı tutumları hakkında fikrini belirtmektedir: "Pek çok ailedeki sorun, anne ve babanın çocuklarını uygun yetiştirip yetiştirmedikleri hakkında suçluluk hissetmeleridir. Bu işi iyi yapmalarının tek nedeni, bu işi iyi yapmalarının çocuklar için olumlu sonuçları olacağını düşünmeleridir. Bu, sadece mutlu olmak için mutlu olmaya benzer. Fakat mutluluk bir yan-üründür."*

Tıpkı iyi bir çocuk gibi. Eğer çocuğun geleceğe dair hayalini kuracağı tek şey kendisi gibi bir velede bakmak olacaksa neden uğraşsın ki? Ebeveynlerin kendilerine sorabilecekleri daha iyi sorular şunlar olabilir: Nasıl bir ebeveynim? yerine; Çocuğumun yanında nasıl bir insanım? Çocuğumun mutlu olmasını istiyorum. Evimizde neşe var mı? Onun yaratıcı olmasını istiyorum. Yeni şeylere karşı heyecanlı mıyım? Bir şeyler öğrenmesini istiyorum. Geçen ay, yıl ve yılarda kaç tane kitap okudum? Arkadaşları olmasını istiyorum. Ne kadar cana yakınım? İdealleri olmasını

(*) A. Watts, A Redbook Dialogue, *Redbook*, vol. 127, No. 1, May 1966.

istiyorum. Benim ideallerim var mı? Bunlar yaptığım şeylerle göstereceğim kadar önemli mi? Ne düşündüğümü ona hiç anlattım mı? Onun cömert olmasını istiyorum. Ailemin dışındaki insanların ihtiyaçları konusunda ne kadar duyarlıyım? İnsanlara çekici gelen ne istedikleri değil, nasıl olduklarıdır. İnsanlar ayrıca çocuklarını kendi istedikleri gibi değil, kendi hallerinin başka bir versiyonu olarak yetiştirirler. Bu ebeveynlerin kendi "akıcılıklarında" yer alır. Çocuk kendisini, anne-babalarının OK DEĞİL pozisyonları ile ilgili kaygılarından uzaklaştıran bir yol bulmaya başlar. Bu "dışarıdaki dünyada"dır, insanlarla beraber, hareketin olduğu ve daha güçlü bir Yetişkin yapısıyla, önceki OK DEĞİLİM ve çaresizlik hislerine karşılık OK'İM duygularının ortaya çıkmaya başladığı deneyimlerin olduğu yerdedir.

Evlatlık Çocuk

Ergenlik dönemi öncesi çağı, çocukların ek yüklerle uğraşmalarının zor olduğu bir dönemdir. Mesela, evlat edinilmiş bir çocukta, "seçilmiş olmak" ile ilgili anlatılan bütün iyi niyetli hikâyelere rağmen ebeveynlerine yönelik bir isyanın patlak verdiği bir dönemdir. Çocuk'a evlatlık verildiğinin Yetişkin yapısı transaksiyona girecek hale gelmeden olabildiğince erken söylenmesi zorunluluğu, evlatlık veren kurumların standart olarak belirttikleri bir durumdur. Çocuk'un bütün bunlardan çıkardığı sonuç farklı olduğudur. Üç ve dört yaşlarındayken henüz evlatlığın ne demek olduğunu anlayabilecek yeterli bilgiye sahip değildir.

Bütün bildiği, birilerine yani ebeveynlerine verildiğidir. Biyolojik doğumun ince noktaları bu yaşta onun için yeterli bir anlama sahip değildir. Fakat evlat edinen bazı aileler, evlat edinmeyi "bütün herkesin içinden biz seni seçtik" gibi bir noktaya getirip, küçük çocuğa asla geri ödeyemeyeceği bir yükümlülük ve minnet duygusu yüklemektedirler. Siz bu kadar iyi olup beni seçmişken ben size karşı nasıl yeteri kadar iyi olabilirim? Bu durum, bir insanın karşısındaki kişi ona basit bir incelikle insan gibi davrandığı için, o kişiye "teşekkür ederim" deme ihtiyacındaki

onur kırıcılığa benzemektedir. Örneğin, yaşlı bir kişinin, genç bir kişi ona "merhaba" dediği için gence "teşekkür ederim" demesindeki gibi. Evlat edinilmiş çocuğun hissettiği bu farklılık, OK DEĞİLİM pozisyonunu göze çarpıcı ve karışık bir hayal kırıklığı yaratacak kadar büyütebilir. Benim bu noktada savunduğum durum çocuğa evlat edinildiğinin söylenmesinin, çocuk güçlü bir Yetişkin yapısı oluşturana, yani altı ya da yedi yaşına kadar ertelenmesi gerektiğidir. Ebeveynler bu noktada tepki gösterebilir ve "çocuklarına karşı tamamen dürüst" olma ihtiyacında olabilirler. Bu durumda, küçük çocuğun bütün bu transaksiyondaki karmaşık bilgileri işleyemediği gibi dürüstlükten daha önemli bir nokta ortaya çıkmaktadır. Çocukları, anlamaları zor olan şeylerden korumamız ve gerektiği yerde müdahale etmemiz gerekmektedir. Bu durumda neden devreye girip onları anlayamayacakları bir "gerçekten" korumayalım ki?

Ebeveynler "mahallenin çocuklarından duyabilir." diyerek buna itiraz edebilirler. Evet duyabilir. Fakat bu bilgi, çocukta anne-babaların verdikleri tepkiye göre kaydedilir. Eğer dört yaşındaki bir çocuk gelip, diğer çocukların ona evlatlık olduğunu söyledikleri gibi bir şey der ve "'Evlatlık' ne demek?" diye sorarsa, anne bunu önemsiz bir şeymiş gibi

karşılayıp, çocuğu "onların çocuğu olduğuna" ikna edebilir. Eğer küçük çocuk gerçekten onların çocuğu olduğuna ikna olursa, sonrasında onu bu karmaşık gerçeğin yükünden kurtarmak için neden evlat edinildiğinin söylenmesinin ertelendiğini anlayabilecek güçlü bir Yetişkin'e sahip olacaktır.

Kendi kurallarımızı ve sınırlarımızı belirlememiz gerekir. Her şeyiyle yakın olmak her zaman en iyi şey midir?

Öyle görünebilir. Fakat Trueblood'ın da belirttiği gibi "Ortada pek çok unsur varken sadece birini seçmekten, yani aşırı derecede basite indirgemekten dolayı suçluyuz." Bu durumu, insanın ya da insanların zenginliğinin dürüstlükten daha yüksek bir standart oluşuyla örneklemektedir:

Her durumda doğruyu söylemenin sonuçlarına bir bakalım. Yüksek prensipleri ve cesareti olan bir insanın hapsedildiği totaliter bir ülkede olduğunuzu düşünün. O kişinin bir sokaktan aşağı koştuğunu ve polislerin de onu aradığını gördünüz. Yakalanıp hapse geri götürülürse de işkence göreceğinden oldukça eminsiniz. Size bu adamı bu sokakta görüp görmediğinizi sordular ve verebileceğiniz cevaplar sadece Evet ya da Hayır. Böyle bir durumda sizin ahlaki göreviniz nedir?

Buradaki durum, kararlarımızı karşılıklı zorlukları tartarak vermemiz gereken bir durumdur. Yani ebeveynlerin evlat edindikleri çocuğa ne söyleyecekleriyle ilgili problemlerle karşılaştıklarında yapmaları gereken şeydir. Sonuçta çocuk gerçeği öğrenecektir fakat ebeveynler bu durumu, zamanı, yolu ve ayrıntıları seçerek ve belirleyerek çocuğu OK DEĞİLSİN etkilerinden koruyacak bir yolla ona anlatabilirler. Her aile için her durumda ne söyleyeceğini belirlemek mümkün değildir. Fakat OK DEĞİLİM yaşam pozisyonu olan Çocuk'un durumunu ve kendi E-Y-Ç'lerinin çeşitli etkilerini fark etmeleri konusunda anne-babalara yardımcı olunabilir. Bu bilgiyle, anne-babalar "duruma göre hareket ederek" ilerleyebilir ve çocuğu kendisi olduğu ve/yani kendi çocukları olduğu için sevebilirler.

Küçük çocuğun durumunun anlaşılması, ebeveynlere maksimum sevgiyi hissettirebilecek, OK DEĞİLİM'in etkisinin azaltılacağı "sen bizim çocuğumuzsun" gerçeğinin en fazla desteklenceği bu kararları vermelerinde yardımcı olacaktır. Böyle bir anlayış aynı zamanda ebeveynlerin kendi OK DEĞİLİM Çocuk yapılarına karşı da hassas olmalarına yardımcı olacaktır.

Çocuk'u olmayan pek çok insan o kadar YETERSİZ hisseder ki, evlat edinilen çocuktan çok fazla şey beklemeye başlarlar: "***Bu*** çocuk ailemizi utandırmayacak" gibi.

OK DEĞİLSİN yükü, üvey çocuk için daha ağır olmaktadır fakat her çocuk için, bulunduğumuz yerden başlamamız gere-

kir. Geriye dönüp var olmayan koşulları yaratamayız. E-Y-Ç'nin faydası kaotik duyguları düzenlemesi, Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk'u birbirinden ayırması ve seçim yapabilmeyi mümkün hale getirmesinde yatar. Sacramento İlçesi Sosyal Yardımlaşma Kurumu'nun Çocuklara Yardım Kolu'nda danışman/uzman doktor olarak görev yaparken, pek çok üvey çocuk ve ebeveynle çalışma imkânım olmuştu. Eğer hem ebeveynlerde hem çocuklarda, Ebeveyn ve Çocuk yapılarının etkilerine karşı bir hassasiyet geliştirilebilirse, bu çocuklara travmatik geçen ilk ay ve yıllarından kaynaklanan güçlü ve yıkıcı OK DEĞİLİM kayıtlarıyla baş etmeleri konusunda yardım etmek için en iyi yollarla çalışmaya başlanabileceğini gördüm.

Boşanmış ailelerin çocukları da başka bir kasırganın kimsesiz çocuklarıdır: Aileyi bölen korkutucu, depresif ve duygusal bir kasırga. En iyi haliyle bile boşanma bir OK DEĞİLSİN yaşam pozisyonudur ve durumun içinde bulunan herkesteki OK OLMAYAN Çocuk oltaya takılır. Bu çaresiz insancıl olaylarda işlev gören çok az Yetişkin yapısı vardır ki bu en önemli problemdir. Anne ve baba çapraz transaksiyonlarda savaşırlarken çocuklar yalnız bırakılır ve her şeyi kendi başlarına yapmak zorunda kalırlar. Ebeveynler çocuklarını göz önünde bulundurarak hareket etseler bile, çocuklara bu süreci OK DEĞİLSİN duygularını tetikleyecek korkular ve ezilmeler olmadan atlatmaları için yeterli yardımı sağlayamazlar. Çocukların ciddi stres yaşadığı her durumda olduğu gibi bu durumda da, eğer çocuklara yaşadıkları karışık duygulardan çıkarak, kendi gerçekliklerini ve yollarını bulmalarında yardım edebilecek bir Yetişkin yapılarının olduğunu fark etmelerinde yardımcı olursak, kendilerini geçmişin karışıklıklarından kurtarma ihtimalleri hâlâ olacaktır.

Hırpalanmış Çocuk

Hırpalanan çocuk cinayet için programlanmış gibidir. Bu çocuklar, yaralanan ve hatta kemikleri kırılacak şekilde zalimce şiddet gören çocuklardır.

Şiddet gördükleri sürelerde bu çocukların Ebeveyn ve Çocuk yapısına neler kaydedilir?

Çocuk yapısında kayıtlı olanlar korku, dehşet ve nefret gibi yıkıcı duygulardır. Bu çocuk öfkesini içine atarak bu kâbusla mücadele edip kıvranır (kendinizi çocuğun yerine koyun); "Eğer senin kadar büyük olsaydım seni öldürürdüm!" Bu noktada psikopat bir BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN'e doğru bir gidiş vardır. Ebeveynde kayıtlı olan ise zalim olmak için alınmış müsaade, öldürmek olmasa bile, nasıl zalim olacağıyla ilgili ince noktalardır.

Bu kişi ileriki hayatında, stresli bir durum altındayken bu kayıtlarının ortaya çıkmasına izin verebilir: Birini öldürmek ister (Çocuk), bunu yapmak için izni de vardır (Ebeveyn) ve öldürür!

Pek çok devletin şiddet gören çocuklarla ilgili cezai yaptırımları vardır. Bu yüzden doktor tedavi ettiği çocuktaki yaralanmaları görüp şiddetten şüpheleniyorsa bu şüphelerini ilgili yerlere bildirmesi gerekmektedir. Asıl soru bundan sonra ne olacağıdır. Eğer ergenlik öncesi dönemdeki çocuk yoğun bir terapi almadıysa, bunun sayesinde öldürme isteğinin kaynağını anlamayıp, geçmişine rağmen geleceğiyle ilgili seçim yapabileceğini göremiyorsa, prognoz (durumun seyri) kötü olacaktır. Şiddet gören çocuğa bundan daha azını sağlayan bir toplum için bu çocuk, dolu bir silahı olan bir oyuncak gibidir.

Elbette şiddetin de dereceleri vardır. Ben bütün fiziksel istismar çeşitlerinin çocuktaki şiddet duygularını yarattığına güçlü bir biçimde inanmaktayım. Kesin olarak kaydedilen şey şudur: Hiçbir şey işe yaramazsa *vur*! Artık en sonunda başvurduğu nokta ise şiddettir. Tokat atmanın etkisine de bir durum haricinde inanmamaktayım: Eğer çocuk tehlikeyi anlayabilecek yaşta değilse. Bir tokat çocuğu caddeye çıkmaktan alıkoyacak tek yol olabilir. Eğer sütü dökmek ya da kardeşine vurmak gibi tehlikesiz durumlar için kullanılmazsa, bu durumdaki en etkili şeydir. Şiddetten uzak durmayı şiddet uygulayarak öğretmek mümkün değildir.

Ebeveynler maalesef bazen çocuklarına ezici bakışlar ve hareketlerde bulunabilmektedirler. Olaydan daha yapıcı şeyler çıkarmak amacıyla hem anne-babanın hem de çocuğun hisleri E-Y-Ç yoluyla konuşulabilir: "Tekrar olmasını nasıl engelleyebilirim" gibi. Ebeveynlerin fiziksel cezalandırmayı, disiplin sağlamak için olumlu bir tutum olarak değil de Çocuk yapıları tarafından ele geçirilmek olarak görmeleri çok önemlidir. Bruno Battelheim şunları söylemiştir:

> Bir dakika duralım ve "disiplin" olarak tanımladığımız şeyi uygulamaya çalışalım. Webster'e baktığınızda disiplinin "öğrenci (disciple)"* ile aynı kökten geldiğini görürsünüz. Öğrenci hırpaladığınız biri değildir. Bir ustanın yanında, onunla aynı işi yaparak işin inceliklerini öğrenen kişidir. İşte disiplin kavramı budur. Bu yüzden siz eğer çocuklarınıza "Kızdığın zaman vurmak; bir şeyleri kazanmanın en iyi yoludur." cümlesini gösterirseniz onlar da bunu öğrenirler. Ve sonra da siz şehrinizdeki şiddetten şikayet edersiniz."**

Gelişim Bozukluğu Olan Çocuklara (Retarded) E-Y-Ç Öğretmek

Bütün çocukların OK DEĞİLSİN yükü altında mücadele ettiklerini fark ettiğimiz zaman, gelişimsel bozukluğu olan çocuklar için bunun nasıl bunaltıcı ve ezici bir yük olduğunu anlamaya başlıyoruz. Çocuk sadece BEN OK DEĞİLİM'i hissetmekle kalmaz aynı zamanda zihinsel yeti olarak da diğer çocuklara göre OK OLMADIĞINI hisseder. Çocuk'taki zihinsel gerilik pek çok fiziksel engelle ve görünür şekilsel bozukluklarla beraber gitmektedir. Kendisine olan güvenin az olmasının altında yatan sebep de bu

---

(*) Çevirenin Notu: İngilizcede disiplin kelimesi (discipline), öğrenci (disciple) kelimesi ile aynı kökten türemiştir.

(**) B, Battleheim, Hypocrisy Breeds the Hippies, *Ladies Home Journal*, March 1968.

engeller ve bozukluklarla ilgili diğer insanlardan aldığı tepkilerdir. Diğer çocuklarla rekabete girdiğinde pozisyonu her seferinde yeniden doğrulanır ve içinde kaynayan duygularını dışa vurmasıyla da problemler daha da artar. Aslında sahip olduğu arızalı bilgisayarı kullanmakta zorluk çekmektedir çünkü OK DEĞİLİMİN doğrulayıcı ve ezici etkileriyle bilgisayar daha çok arızalanmaktadır.

Kendisini bir karşılaştırma ve rekabet toplumu içinde tutamaması çatışmalar yaratır ve bu rekabeti en aza indirebilecek bir uzman yardımı gerektirir. Fakat yaşadığı duygusal karmaşa hem kendisine hem de etrafındakilere acı çektirmektedir. Engelli olan çocukla yapılan psikoterapinin etkileri tartışılan bir konudur. Psikiyatri literatüründe engelli çocukların tedavisiyle ilgili çok az bilgi bulunmaktadır. Grup terapisi denemeleri de çok azdır. Var olan pek çok programda, sevecen ebeveyn kontrolü, zamanı yapılandırma, aşırı rekabetten kaçınma ve yapabileceği işlerde başarılı olma fırsatı sağlama gibi geleneksel teknikler kullanılmaktadır. Bu tür teknikler, engelli çocuk için güvenli ve bazen mutlu bir hayat sağlamak açısından görece daha başarılı olmaktadır. Fakat bu teknikler daha çok Ebeveyn- Çocuk transaksiyonları üzerine kuruludur. Etkisi olsa bile çocuğa Yetişkin yapısını güçlendirerek içsel bir kontrol geliştirme açısından sınırlı bir etki sağlamaktadır. Var olan programlardaki devam eden problem duygusal olaylarla baş etmek için zaman harcanmasıdır.

Sacramento'da, Ocak 1966'da Dennis Marks tarafından E-Y-Ç eğitimi için yeni bir programa başlandı. Dennis Marks bir pediyatrist ve aynı zamanda engelli çocuklar için yüz yataklı bir merkezin, Laurel Hills'in yöneticisidir. Transaksiyonel Analiz Enstitüsü Yönetim Kurulu üyesi olan Marks E-Y-Ç'nin çok kolay anlaşılabilen bir sistem olduğunu ve bunu kendi merkezinde kalan insanlara da öğretebileceğini düşünmüştür. Yaş aralığı altı aylık ve kırk yedi yaş arasında olan bu insanların hepsi zihinsel engelli özellikleri göstermektedir. E-Y-Ç eğitim grubuna katılanların IQ değerleri de 30 ve 75 arasındadır. Üçte birinde ciddi

fiziksel engelleri olanlar ve bunların çoğunda da kasılma (konvulsif) bozuklukları bulunmaktadır. Üçte birinin kaldıkları özel bir yerleri vardır. Kalan üçte ikisi ise sosyal yardım kuruluşları gibi kamu daireleri ve bazıları da çocuk polisleri tarafından yönlendirilmiştir.

Kendi evlerinden, bakım gördükleri evlerden ya da bazen devlet hastaneleri ve çocuk polis merkezlerinden gelmektedirler. Yaş olarak çoğu çok gençtir.

Yardıma muhtaç bir biçimde engelli olan çocukların grupta bulunması, saldırgan davranışlarını kontrol edemeyen çocukların grup dışında bırakılmasını gerekli kıldı. Bulunduğumuz servisin açık ortamda olması (kapılar kilitli değildi) da aşırı yıkıcı ve ciddi antisosyal bozukluğu olan ve kaçma eğiliminde olan çocukların grup dışında tutulmasını gerektirdi. Fakat grup yapısı fazlasıyla aktif ve gürültülü olan çocuklara belli bir miktarda özgürlük ve kabul edilme sağladı.

En önemli iki problem, ciddi derecede tedirgin (ajite olmuş) ve kavgacı çocukları nasıl sakinleştireceğimiz ve kaçma eğilimi olan çocukların kaçmasını nasıl engelleyeceğimizdi. Marks, özellikle bu iki konuda Transaksiyonel Analiz'in kullanılması ile dikkate değer başarı elde ettiklerini belirtti.

Otuz gençten oluşan grup (bu yaş aralığı için daha iyi bir terim olmadığı için "genç" kelimesini kullanıyoruz) merkezin büyük salonunda haftada bir kere toplanıyordu. Bir çember halinde oturuyorlar ve Marks da herkesin görebileceği bir konumda oturuyordu. Hepsi karatahtayı görebiliyorlardı. Anlaşma (onlar için rahatlatıcı bir terim) şuydu:

> "Gürültüyü, mutlu zaman geçirme ve aktivitelerle değiş tokuş edebilmemiz için insanları anlamamıza yardım edecek olan E-Y-Ç'yi öğrenmek için buradayız." Gruba ilk önce E-Y-Ç'nin temelleri anlatıldı: Üç çemberle gösterilen insanın içindeki üç yapının tanımlanması; Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk. Grup üyelerinden biri konuştuğunda Marks onlara "hangi

yapının konuştuğunu" anlamalarında yardımcı oldu. Örneğin gruba şu soruları soruyordu: "Şimdi kim konuşuyor?" "Bu John'un Ebeveyn'i mi, Yetişkin'i mi yoksa Çocuk'u mu?" Bu yolla kelimeleri tanımayı da öğrendiler. "Eğer bir meyvenin çürük olduğunu gördüyseniz ve "bu *kötü*" derseniz, bu Yetişkin'dir. Eğer birisini resim çizerken görüp resmi sevmediyseniz, sonrasında "bu *kötü*" dediğinizde bu Ebeveyn'dir. Eğer odaya gözleriniz yaşlı bir halde girip "herkes bana *kötü* davranıyor" diye ağlarsanız, bu da Çocuk'tur. Gençler bu yolla kelimeleri ve eylemleri çok çabuk öğreniyorlar. Bunu tatmin edici buluyorlar ve bu, onlar için bir Yetişkin yapıları yani bir bilgisayarları olduğunu fark etmelerinde yardımcı olan bir deneyim olmuş oluyor."

"Bilgisayar" kelimesi çocukların rahat oldukları başka bir kelime olmuştur. Yetişkin yapılarını bilgisayar olarak kavramak pek çok kurumda nadiren konuşulan engelli konusunun konuşulabilmesi olanağını yaratmıştır. Marks'ın bu konuyu gruba sunuşu şöyledir:

Bazı çocuklar bir milyon dolarlık bir bilgisayara sahipken bazıları ise on bin dolarlık bir bilgisayara sahiptir ama bu önemli değil. Önemli olan elimizdeki bilgisayarı en iyi şekilde kullanmanın yolunu öğrenmektir. Yani insanlara güzel görünmek ya da iyi bir iş yapmak için bir milyon dolarlık bilgisayara sahip olmanıza gerek yoktur.

Bütün programın temelinde sık sık tekrar ettiğimiz BEN OK'İM-SEN OK'SİN cümlesi vardı. Gençler bu cümleyi her seansın başında ve sonunda hep beraber tekrar ediyorlardı ve bu cümle günlük yaşamlarında duyguları kapatan ve Yetişkin yapısını açan bir düğmeye dönüşmüştü. Karşılaştırmanın aslında Çocuk'un istediği şey olduğunu anlamalarında onlara yardım edilmiş oldu. Marks bunu şöyle açıklamaktadır:

Çocuk yapısı "benimki seninkinden daha iyi" ve "benim bilgisayarım seninkinden daha iyi" demek ister. Bu Çocuk'un daha iyi hissetme yollarından biridir. Çocuk yapısı her zaman kimin daha akıllı olduğu konusunda endişelidir. Fakat Yetişkin yapısı eğer en önemli şey akıllı olmak olsaydı bu dünyada çok az insanın; en iyi ressamın, en iyi matematikçinin ya da en iyi müzisyenin, mutlu olacağını geri kalanının ise çok iyi olmadıkları için mutsuz olacaklarını bilir. Grup bu yaklaşımı benimsemiş ve kavramıştır.

Saldırgan davranışları kontrol edebilme problemini ele alırsak, Marks ciddi derecede tedirgin (ajite olmuş) ve kavgacı bir çocuğun iki üç dakika içinde sakinleşebildiğini belirtmektedir. Grupta ön hazırlıklar yapılmaktadır. Sınır koyma metotları üç şekilde açıklanmıştır: Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk. Grupta bir gencin ayağa kalkıp ona vuracak gibi yaptığından bahseder.

Marks, "Sonra onun kolunu yakalayıp tuttum ve sonra gruba "Joe'yu nasıl engelliyorum?" diye sordum." der. Bütün grup bunun sadece vurmasını durduran bir Yetişkin engellemesi olduğu konusunda hemfikirdir. Daha sonradan Marks gence geri vurur gibi yapmış ve onlar da bunun bir Çocuk yapısı engellemesi olduğunu tanımlamışlardır. En son olarak ise Marks genci dizlerinin altına alıp ona tokat atıyor gibi yapmış ve bunun da bir Ebeveyn engellemesi olduğu görülmüştür. Bu anlayış duygusal kontrolle ilgili problem için de kullanılmaya başlanmıştır ve Marks bunu şöyle açıklar:

Bir gün odaya girdim ve üç kişinin ciddi tedirginlik içinde, öfkeden titreyen ve etrafındaki herkese vurmaya çalışan bir genci tuttuklarını gördüm. Bu genç 50 IQ'ya sahip pek çok alanda ilgi çekici ve tatlı bir erkek çocuğuydu. Ona doğru yürüdüm ve onu engellemek için kollarımla onu sıkıca sardım. Titreyerek bağırdı: "Beni rahat bırak, beni rahat bırak..." Yirmi saniye sonra şöyle dedim:

"Tom, şu anda seni nasıl engelliyorum? Ebeveyn'le mi, Yetişkin'le mi yoksa Çocuk'la mı?"

"Ebeveyn!" diye bağırdı.

"Pek değil Tom. Sana tokat atmıyorum. O zaman Ebeveyn olabilirdi. Ve seninle kavga da etmiyorum. O zaman bu ne olurdu?" dedim.

"Çocuk olurdu." diye cevap verdi.

"Öyleyse seni şu anda nasıl engelliyorum, Ebeveyn'imle mi, Yetişkin'imle mi, Çocuk'umla mı?"

"Yetişkin'inle." diye cevap verdi Tom.

"Tamam, Tom, bu iyiydi." dedim. "Şimdi buradaki insanlara bunu nasıl yapabileceğimizi göstereceğiz." Elimi tuttu ve "BEN OK'İM-SEN OK'SİN" diye mırıldandı. Sonra televizyon izleyen diğer gençlere katılmasını önerdim ve beraber televizyon odasına doğru yürüdük.

Titreyen, adrenalin yüklü ve öfkeli çocukla karşılaşmam ve sonra beraber televizyon odasına doğru yürümemize kadar geçen zaman üç dakikaydı. Düğme Çocuk'u kapatmış ve Yetişkin'i açmıştı. Ve bütün bunlar "Seni nasıl engelliyorum?" gibi basit bir soruyla olmuştu.

Bu kızgın, içinde duygu fırtınası kopan Çocuk yapısıyla baş etmenin başka bir yolu yoktu ve o an onu rahatsız eden şeyi bulmanın da hiçbir yolu yoktu. Benim o andaki amacım onun davranışını basitçe değiştirmek ve olayın geçmesini sağlamaktı. Çocuk yapısı her şeyi kontrol altına almışken "mantıklı" hiçbir şey söylenemez ya da duyulamazdı.

Bu durumla baş etmeye çalışan geleneksel Ebeveyn için şimdiye kadar "kötü çocuk" olmanın verdiği acıdan daha fazla acı verici olan OK DEĞİL Çocuk'la daha fazla zaman harcamaktır. Bu durumda, biraz OK, Yetişkin'in hâkimiyeti, kendini kontrol edebilme başarısı ve grup aktivitesine dönüş şeklinde kazandırılabilir.

Gençler, "Yetişkin'i fişe takmak", korkmuş Çocuk'u ya da suçlayıcı Ebeveyn'i kapatmak (TV kapatır gibi) gibi betimlemelere kolayca cevap verebilmektedirler.

Marks'ın verdiği diğer bir örnek de bir kaçma durumuyla ilgilidir. Bu örnekteki kahraman ise on sekiz yaşında, 68 IQ'ya sahip, sürekli kısık bir sesle ve çok az konuşan utangaç bir kızdır. Bir gün Marks kızın odasına gitmiş ve kız eşyalarını toplanmış ve gitmek üzereyken bulmuştur. Kız Marks'ı görünce ağlamaya başlamış ve "Bu yere artık ihtiyacım yok. Ben gidiyorum!" demiştir.

Klasik ebeveyn yaklaşımı ile: "Tabi ki gitmiyorsun. Şimdi diğer çocuklarla beraber öğle yemeğine in. Hiçbir yere gidemezsin. Bu arada senin iletişimin nerede?" diyerek onun hislerini inkâr etmeye yönelik iletiler verilir.

Yukardaki yaklaşım, sadece onun Çocuk yapısını daha kararlı, inatçı ve kızgın hale getirir. Çocuk her şeyi kontrol altına almışken onun duygularını "sorgulamak" gibi bir seçenek yoktur.

Bunun yerine Marks kızın yatağına oturup "Bugün OK DEĞİLİM'i hissetmediğine eminsin Carolyn. Birileri Çocuk'unu gerçekten oltaya getirmiş olmalı." der.

Kız da hemen "Evet." diye cevap verir.

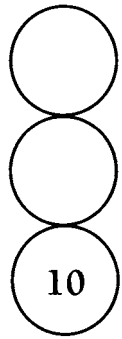
"Peki, neler oldu?" diye sorar Marks.

"Cepkitabı almama izin vermediler." der Carolyn.

Marks da "Biliyorsun, senin OK OLMAYAN Çocuk'unu seviyorum fakat şimdi Yetişkin'inle konuşmak istiyorum. Şimdi ne yapacağını sana anlatayım... elimi tutup BEN OK'İM-SEN OK'SİN diyeceğiz." der. Bunu yaparlar. Bu, yılın başından beri haftalık seanslar süresince gelişen düğmedir. Daha sonra Marks, kızın Yetişkin yapısıyla konuşabilmiş ve kızın Yetişkin'i istediği cepkitabını o gün gidip alacak kimsenin olmadığının ve belki yarın ya da yarından sonra alınabileceğinin farkına varmıştır. Yetişkin'i devrede olduğunda bu basittir fakat Çocuk'un kontrolü altında olduğu sürece imkânsızdır. Kız çantalarını bir kenara koyar ve yemeğe iner. Geçen zaman dört dakikadır.

Marks şöyle demektedir; "Bu iki durumda da istediğimiz şeyi yaptık. Duygusal kısmı kontrol altına alıp, ilişkilerimizi zenginleştirdik. Eğer bu gençlerin hayatında böyle ilişkilerden yeteri kadar olsaydı birkaç ay belki de birkaç yılda, kendilerini OK hissettirecek ve ona göre davrandıracak bilgiyi işlemeyi ve kendilerini kontrol etmeyi öğreneceklerini söyleme cesaretini kendimde buluyorum."

Özet olarak, bütün çocukların problemlerinin çözümü, durumları ne olursa olsun, yetişkinlerin problemlerinin çözümüyle aynıdır. Geçmişi değiştiremeyeceğimizi fark ederek, bulunduğumuz yerden işe başlamalıyız. Geçmişi bugünden sadece, geçmiş korkularla dolu Çocuk'un ve geçmişteki gerçekliğin rahatsız eden tekrarlarıyla dolu Ebeveyn'in kayıtlarını tanımayı öğrendiğimiz Yetişkin yapısını kullanarak ayırmalıyız. E-Y-Ç'yi anlayarak ve uygulayarak öğrenen ebeveynler, çocuklarının öğretilen ya da gözledikleri hayatın (Ebeveyn), hissettikleri hayatın (Çocuk) ve olduğu ve olabileceği şekliyle hayatın (Yetişkin) arasındaki ayrımı yapabilmelerine yardımcı olacaklardır. Aynı prosedürün, bir sonraki bölümde ele alacağımız, değişimlerin olduğu dönemde, yani ergenlik çağında da, çok önemli bir yere sahip olduğunu göreceklerdir.



Bölüm 10 - E-Y-Ç ve Ergenler

Eğer benimle konuşmak istiyorsanız, koşullarınızı belirleyin.
–Voltaire

Ergen gruplarımdan birinde yer alan on altı yaşında bir kız, bir gün şu örneği vermişti: "Karşıya geçmek için kaldırımda bekliyordum ve kırmızı yanıyordu. Ebeveyn'im "Geçme" derken, Çocuk'um "Geç, ne olacak ki" diyordu ve ben içimde bu çatışmayı yaşarken yeşil yandı."

Ergenlik yılları buna benzer. Gençler büyük ve küçük kararlarla yüz yüze kalırlar. Fakat kararların hayata geçebilmesi için şartların olgunlaşmasını beklemek zorundadırlar çünkü henüz kendileri için karar verecek kadar özgür değildirler. Beyinleri en önemli gelişim aşamasına yaklaşmaktadır. Vücutları gelişmiştir. Fakat yasal ve ekonomik olarak bağımlıdırlar. Özgürleşme eylemleri sık sık, kararları kendi başlarına veremeyecekleri gerçeğini fark etmeleriyle kesilir, o zaman iyi karar vermenin anlamı da kalmaz. Ergenliğe doğru sürükleniyormuş ve ışığın yeşile dön-

mesini bekliyormuş gibi hissederler. Yetişkin yapısı bu koşullar altında gelişemez. Yasal olarak aniden özgürleştiklerinde başıboş hissederler, ne istediklerini bilmezler ve pek çoğu, bir şeyler olacağı, birilerinin geleceği, bir şekilde olayların onların lehine döneceği umuduyla bekler. Fakat bu beklentilerle hayatlarının dörtte biri geçer.

İçsel ve dışsal baskılardan dolayı, genç insanın transaksiyonu, sık sık Çocuk-Ebeveyn kalıplarına gider. Ergenlikte, hormonlar aktive olduğu ve kendi akranlarından onay ve sevgi görmek amacıyla ebeveynlerinden uzaklaştıkları için Çocuk kayıtları daha güçlü bir biçimde çalar. OK DEĞİLSİN kayıtları daha sık karşılarına çıkar, bunu azaltmak için çocuklukta geliştirdikleri mekanizmalar artık tehlikeli olabilir. Küçük kızın baştan çıkarıcı sevimliliği hem içsel hem dışsal yeni gelişmelere karşın kontrol altında tutulmalıdır. Küçük erkek çocuğunun gürültücü "benimki seninkinden daha iyi" davranışı değiştirilmelidir ki, böylece ergen sancılı bir süreç olan kendini kontrol etme sürecini öğrenebilsin. İletişim tekrar öğretilmeli ve gözden geçirilmelidir. Ergen, eline ilk başta satırlarının bile çok belli olmadığı ve daha önceden hiç okumadığı bir metin verilerek sahneye atılmaktadır. Ergen bu durumda, her tarafı bulut kümeleri kaplamış ileriye doğru ateş etmeye çalışan uçağa benzer. Aşağıda hızla yükselmekte olan ve kaynayan cinsel istek bulutları ve bağımsızlık için verilen isyankâr mücadele, yukarıda da süzülen ve alçalan ebeveyn anksiyetesi ve onaylanmama bulutları bulunmaktadır. Her şeyin üstüne geldiğini hisseder ve bir çıkış arar.

Asıl zorluk hem kendisinin hem ebeveynlerinin hâlâ eski Ebeveyn-Çocuk şartları altında çalışıyor olmalarıdır. Ergen kendisini ne kadar büyümüş olarak görse de, çocuk gibi *hisseder*. Anne-baba en mantıklı davranış olduğuna inandıkları şeyleri önerebilir, ergen kızgın bir biçimde bu önerileri çürütür; bu da anne-babaları hayal kırıklığına uğratır, şaşırtır, incitir ve anne babanın Çocuk yapıları devreye girer. Problem, ergenin anne-babayı, içindeki Ebeveyn yapısı için yanıltmış olmasıdır. Bu gençlik

dönemlerinde annesini ve babasını duyamaz çünkü eski kayıtlar yeniden oynatılmakta, üç yaşındaki anne ve babasını elini tokat atacakmış gibi sallayan, korkutan bakışları ve gök gürültüsü kıvamındaki "hayır"larıyla yeniden çalmaktadır.

Dışarıdan gelen uyaran gencin Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk yapısına aynı anda çarpar. Sorun transaksiyonu hangisinin devralacağıdır. Çocukluk döneminde, kişisine göre değişen derecelerde Yetişkin transaksiyonları var olsa da Çocuk yapısı sürekli aktiftir. Çocuk yapısı böyle duygusal olarak yoğun olan zamanlarda hassastır ve oltaya gelme ihtimali çok daha yüksektir. Küçük çocuğun Çocuk yapısının verdiği tepkiler "çocuksu" olarak görülüp temellendirilse de, şimdi aynı tepkiler ebeveynlere tehdit edici ve karmaşık gelebilmektedir. Beş yaşındaki bir çocuğun kapı çarpışını on beş yaşındaki bir ergen yaptığı zaman bu daha korkutucu hâle gelmektedir. Küçük kızın somurtması, genç olduğunda çirkin ve sinir bozucu olarak görülebilir. Küçük çocuğun "hikâye uydurma" alışkanlığı ergenliğinde "yalan söylemek" başlığı altına koyulabilir. Erken dönemdeki kayıtlar aynıdır. Çocuk yapısının baş etme mekanizmaları ergenlikte de devam etmektedir. Bertrand Russell bu konuda şunları söylemiştir:

> Çocukken pek çok şey bana yasaktı ve ben de yirmi bir yaşıma kadar yalan söyledim. Ne yaparsam yapayım bazı şeyleri saklama düşüncesi benim ikinci doğam olmuştu sanki, birileri odaya girdiğinde okuduğum kitabı saklama dürtümün üstesinden uzun bir süre gelemedim. Belli bir süre sonra bu dürtüyle baş etmek için çaba gösterdim."*

Bu "azimli çaba" Yetişkin yapısına ait bir durumdur. Yetişkin eski kayıtları tanımlayabilir. Aynı zamanda bu eski kayıtların ergenlikte tekrar çalınmasının uygunsuzluğunu ve etkisizliğini de

---

(*) B. Russell, *The Autobiography of Bertrand Russell,* Boston: Little, Brown, 1967.

fark edebilir. Şimdiki gerçekliğin, geçmişteki gerçekliğin önüne geçebilmesi için Yetişkin yapısını, bu yetişkin boyutlarındaki vücutta kontrol altına tutmamız gerekmektedir.

Terapinin asıl amacı, Yetişkin-Yetişkin seviyesinde bir anlaşmanın sağlanabilmesi için hem genç insandaki hem de ebeveynlerindeki Yetişkin yapısını özgür bırakmaktır.

Özgürleşmiş bir Yetişkin olmadan hayat hem ebeveyn hem de genç için dayanılmaz bir hal alacaktır. Ergenin sorunu, içinde güçlü bir Ebeveyn yapısının olması, bu yapının koyduğu kurallara göre yaşamak için zorlanıyor olması ve "dışarıdaki ebeveynlerinin de" içindeki Ebeveyn yapısını destekliyor olmasıdır. Ebeveynler tehdit altında ve korkmuş hissettikçe kendilerini sık sık Ebeveyn ve Büyükanne-Büyükbaba yapısına dönmüş bulmaktadırlar ki bu da samanın jet uçağını uçurmaktaki yetersizliğini andıran bir durumdur. Hem ebeveynler hem de gençler kendilerini öylesine tehdit altında hissederler ki Yetişkin yapısı yetkisizleştirilir. Genç, Çocuk yapısının hissettiklerini dışa vurur, ebeveynler de kendi hislerini ortaya çıkarmaktan korkup kendi Ebeveyn yapılarıyla transaksiyona girerler (büyükanne ve büyükbaba).

Yetişkin-Yetişkin seviyesinde bir anlaşma olmadan ortak bir gerçeklik de bulunamaz ve iletişim kopar. Musevi töreni Bar Mitzvah'ı takdir etmişimdir. Bu tören yeni bir anlaşmanın ve karşılıklı beklentilerin sembolik ve genel taslağının çizilmesini içerir. Yahudi bir çocuk, on üç yaşına geldiğinde Yahudi bir adam olur; sorumluluklarını ve dinî görevlerini üstüne alır. Bunu hazırlıksız bir biçimde yapmaz. Bu çok uzun bir zamandır oluşturulan bir hedeftir ve çocuk buna Musevi yasalarında da belirtildiği gibi sert bir eğitim ve disiplinle hazırlanır. Benzer şeyler maalesef her gencin başına gelmemektedir. Yahudi olmayan bir ailenin, çocukları on dört yaşına bastığında evlerinde böyle bir tören düzenlediklerini biliyorum. Çocuk o andan itibaren bütün ahlaki kararlarının sorumluluğunu aldığını söylemişti. Sonuçlarıyla ilgili biraz endişeli olsa da bu sorumluluğu ciddi bir biçimde kabul etmişti. Böyle bir törenin işe yarayacağı şüphe götürmez bir gerçektir çünkü

genç adam bu sorumlulukları üstlenmeye hazırlıklıdır. Çocukluğundan beri ahlaki kararlar verebilme konusunda yardım almış ve anne-babalarının zor kararlar verirken nasıl ahlaki değerlerine bağlı kalarak bunu yaptıklarını gözlemlemiştir.

Gençlere sık sık "Büyüyünce ne olacaksın?" sorusu sorulur. Eğer bilgisayarın zamanı hâlâ cevabı bulunmamış bir "Ben neyim?" sorgulamasıyla geçiyorsa, bu önemli soruya da yaratıcı düşünceleri katmak zordur.

Mirra Komarovsky şu kinayeyi kullanır:

> İnsanlar, şoför de dahil olmak üzere bütün yolcuların arkaya dönük olarak oturdukları bir otobüste yolculuk yaparlar. Bu, insanların hayat içindeki yolculuklarını sembolize etmektedir. Aslında bu durum en iyi, üniversitede akademik çalışma yaparken, gelişmek için geleceğe değil, hep geçmişe bakmak zorunda olan öğrencinin yolculuğunu açıklamaktadır.*

Eğer geçmiş doğru şekilde anlaşılır ve arşive kaldırılırsa, bilgisayar da geçmiş bilgilerle yüklenmeyecek ve kişi yaratıcılık için özgür hissederek gerçeklikle iyi geçinmeye devam edecektir. O zaman genç, koltukları öne bakan bir otobüse binebilir. Özgür Yetişkin'i ile seçim yapacak, nereye gittiğini görecek ve istemediği bir yola doğru gitmektense, gitmek istediği yola ilişkin kararları verebilecektir.

Çalıştığım yerlerde, haftada bir kere bir araya gelen pek çok genç grubum oldu. Ebeveynler de ayrı bir akşam toplanıyorlardı. Asıl problem iletişimdi. Tekrarlayan çapraz transaksiyonlar, konuşmayı "tereyağını uzatır mısın" veya "hafta sonu için para lazım" gibi basit cümlelerden sonra bile durma noktasına getiriyordu. Terapideki ilk adım hem gençlere hem de ebeveynleri-

---

(*) (M. Komarovsky, "Social Role and the Search for Identitiy,", "The Challenge to Women: The Biological Avalanche" adlı sempozyumda sunulmuştur, California Universitesi Tıp Okulu, San Fransisco, Ocak, 1965).

ne E-Y-Ç'nin dilini ve kavramlarını öğretmektir. Bu, hem gençte hem ebeveynde yer alan karmaşık duygulara ve ebeveynin emirlerine bir düzen getirebilecek etkili bir ayıklama (sıralama) aracıdır. Ebeveynler de, gençler de korku, suçluluk, belirsizlik ve kuruntuların karışımıdırlar. Yani, aslında ne kadar ortak yanları olduğunu görürler; bir Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk.

Genç insanı tarafsız bir yöne çeken en önemli şeylerden biri de, ebeveynlerinin de kendisininki gibi üzücü kayıtları olan bir Çocukları olduğunu fark etmesidir. Keşfedilen bu yeni dille, denizin dalgaları durulmaya başlar. Genç hastalarımdan biri "Evde sadece insanlar ve eşyalar hakkında konuşmaktan çok düşündüklerim hakkında konuşabilmek çok iyi." demişti. Bir diğeri ise "E-Y-Ç'nin en güzel yanı ilişkiyi ben-sen boyutundan çıkarıp altı kişilik bir boyuta taşımasıydı." diye fikrini belirtmişti. Pek çok ailede, aile üyeleri birbirlerinin hapishaneleri gibidirler. Genç, "Ebeveynlerinizi terk edemezsiniz çünkü gidecek başka yer yok." derken, bir ebeveyn de "Eğer benim komşum olsaydı kızımı severdim ama aynı evde yaşamaya dayanamıyorum." der. E-Y-Ç yoluyla bu, ortak bir durum olarak ele alınıp, aileyi sadece dayanılabilir kılmak için değil de aynı zamanda olumlu ve heyecan verici bir şeye dönüştürmek için karşılıklı işbirliği kurulur.

Fakat aileyi bir savaş meydanından, bir huzur ortamına dönüştürmek her zaman kolay değildir. Bazı gençler, işleyişinin farkında olsalar bile "Hepsi Onların Suçu" oyunlarından kolay kolay vazgeçmezler. Aynı zamanda ebeveynler de "Bak Ne Kadar Uğraşıyorum" oyununa takılıp kalırlar. Eğer bir ev ortamı özellikle gürültülü ve düşmancaysa, oyunlara mola vermenin yolu, genci bir hafta gibi kısa bir süre için hastaneye yatırmaktır. Bu sadece evde bir şeylerin yanlış olduğu gerçeğinin altını çizmekle kalmaz, aynı zamanda gencin, Çocuk yapısını kışkırtıcı bir ortamdan uzaklaştırıp, Yetişkin yapısını ortaya çıkarabileceği destekleyici bir çevreye sokmuş olur. Bundan sonra da genç öğrenmeye başlar. Bu sırada, ebeveynleri de E-Y-Ç eğitimi alır ve

ebeveyn grubuna gelmeleri için yönlendirilirler. Genç, hastaneden çıktıktan sonra, hastane dışındaki hasta gruplarına katılır.

Terapi maalesef, genç kişi terapiye biraz zorla getirildiği için sıkıntılı bir biçimde başlar. Bir erkek çocuğu böyle bir durumu şu şekilde anlatmıştı: "Bu gruba gelmem için beni zorladılar, bu da benim OK DEĞİLİM Çocuk yapımın oltaya takılmasına sebep oldu. İlk geldiğim günün sabahına kadar buraya geleceğimden haberim yoktu.

Buraya tıkıldım çünkü kötüydüm; E-Y-Ç'yi öğrendikten sonra daha iyi hissetmeye başladım. Ama eve gittiğimizde benimle ya dalga geçtiler ya da ben rahatsız hissettim. Bütün bunları babama açıklamaya çalışınca sözümü kesip "Şu E-Y-Ç saçmalığını kesip dediğimi yap!" diye bağırıyordu. Eğer ebeveynlerimde de benim öğrendiklerimi öğrenme hevesini görebilseydim, bu şekilde davranmasalardı gerçekten daha iyi hissederdim." Bu çocuğun ebeveynleri ilk başlarda ebeveyn gruplarına katılmıyorlardı. Sonunda ikna edildiler ve evdeki ilişkileri hızla değişti, ailedeki herkes bu olumlu değişimden çok etkilendi.

En parlak formüllerin çoğu genç hastalarımdan gelir. Bu durum, bir gruptaki sekiz ya da on bilgisayarın yeni anlamlar çıkarmak için bilgi işlemesine benzer. Örneğin bir seansta, bir genç şunu söylemişti: "Bence Ebeveyn yapısı, bütün insana odaklanmak yerine yine sadece Ebeveyn yapısına odaklanıyor. Sadece Yetişkin yapısı, Çocuk'un da önemli duyguları olduğunun farkına varabiliyor." Başka bir örnekte, bir genç ise şunları söylemişti: "Bence düşünen tarafımız geç gelen Johnny gibi. Hisseden tarafımız en önce gelen taraf; "hissediyorum", "düşünüyorum"-dan daha kapsayıcı. "Düşünüyorum"da geri çekilip sorumluluktan kaçabilirsin fakat "hissediyorum" bütün benliği kaplayan bir şey." Başka bir genç ise "Sadece Yetişkin yapım, anneme ve babama saygı duyuyor; Çocuk yapım çok deli." demişti.

Pek çok ebeveyn zor kararlar sözkonusu olduğunda çocuklarındaki Yetişkin yapısına güvenmekten korkarlar. Genç bir kızı olan bir baba şunları söylemişti: "Beş yaşındayken kızım jiletle oy-

nadığında hemen jileti elinden almak zorundaydım. Şimdi başka tür bir jiletle oynadığını görüyorsunuz. Ne dersiniz, git ve oynamaya devam et mi?" Aradaki fark şu ki, genç kız beş yaşındayken jiletle kendisini kesmenin ölümcül sonuçlarını düşünebilecek ve anlayabilecek bilgiye sahip değildi. Fakat on dört yaşına geldiğinde ebeveynlerinin değerlerini, gerçeklikleri, insanların önemini ve kendisinin değerini anlayabilecek yeterli bilgiye sahiptir.

Yetişkin yapısına güvenmek, gencin eve getirebileceği her türlü sıkıntılı durumla yüzleşmek için tek yapıcı yoldur. Eğer genç kız eve gelip üzüntülü bir şekilde "Ben hamileyim" derse, bu muhtemelen E-Y-Ç sismografının üstündeki iğneyi bozabilecek bir durumdur. Ebeveynlerdeki Ebeveyn yapısı ciddi bir kızgınlık ve yargılamayla ayağa kalkabilir, Çocuk yapısının gözleri dolar, üzülür (başka bir başarısızlık daha), kızar (bunu bize nasıl yaparsın?) ve suçlu hisseder (içteki Ebeveyn, Çocuk'u onaylamayan bir biçimde döver). Ebeveynlerdeki hangi yapı kızın duyurusunu karşılayacaktır? Eğer Ebeveyn ve Çocuk kollarını kavuşturmuş bir biçimde duruyorlarsa, Yetişkin yapısı durumun içinden çıkıp ne yapabileceğine bakabilir. Yetişkin yapısı, Ebeveyn ve Çocuk yapısının hangi kısımlarının yapıcı bir bilgi oluşturacak şekilde dışsallaştırıldığına ve kızlarının bu zor durumu ele alma biçimine ne kadar katkıda bulunduklarına bakabilir. Kızın içindeki güce en önemli katkılardan biri, ebeveynlerinin kendi umutsuz hisleriyle mücadele ederken Yetişkin yapılarını kontrol altında hâlâ tutabilmelerini ve gidiş yönlerini neyin hakiki, neyin sevgi dolu olduğuna göre belirleyebildiklerini görmesidir.

İlerleyen aylarda kendini bu şekilde kontrol edebilmeye çok ihtiyaç duyacaktır. Yetişkin yapısı, hem ebeveynlerin hem kızın hislerini, ikisinde de var olan içsel diyalogların üzüntüsünü, ikisinde de tekrar çalan aşırı OK DEĞİL yaşam pozisyonunu, ikisinin de dayanması gereken ailedeki utancı, yapılması gerekenin yapılmasındaki zorluğu, evlilik lehinde ya da aleyhinde karar vermeyi, evlat verme konusunda karar vermeyi; kısacası tüm bu sonuçların bilgilerini işler.

Pek çok ailede kız çocuğu "Bu akşam John'la yemeğe çıkıyorum. John zenci bir çocuk." dediğinde daha büyük bir travma yaşanır. Farklı ırklardan, farklı inançlardan olanlar arası evliliklerdeki sosyal etiketleme, evlilik dışı hamileliklerdekinden daha ciddi boyutlardadır. Bazı ebeveynler bu durumla "Kahretsin! Bir daha o çocukla görüşürsen senin kafanı kırarım." diye bağırarak karşı çıkar. O kafada, John'un sınıf başkanı olduğu, iyi bir aileden geldiği, üniversitede okuduğu ve aslında siyah olmasıyla birlikte ideal biri olduğu bilgileri de bulunmaktadır. Bu ikileme ek olarak, lisede eşitlik kavramı öğretilmiş ve ırkçı önyargılar ve bağnazlığı nasıl sonlandırabilecekleriyle ilgili çalışmışlardır.

Ebeveyn'le transaksiyonunu ele alırsak, ebeveynler gerçeklik ve gerçekliğin algılanması arasında sıkışıp kalmışlardır. Bu durumu ele almanın başka bir yolu vardır: Konuya, gerçekliği, düşman olarak değil fakat ne yapabileceğini değerlendirirken ele alınması gereken gerekli bir veri olarak gören Yetişkin yapısıyla yaklaşmak. Çift ırklı bir Yetişkin-Yetişkin ilişkisi sürdürmek, olağandışı algı ve duygusal bütünlüğe sahip olan bir insan gerektirir. Fakat gerçek şudur ki, ne toplum, ne akrabalar, ne de tersine yapılan bir sürü resmi söyleme karşın kilise üyeleri bu durumu onaylamaz. Belki bir gün onaylayabilirler. Bu çift, bu koşullarda saygın bir ilişki kurabilecek yeterince güçlü Yetişkin'e sahip midir? Bazı çiftler sahiptir. Peki, bu çift? Sonuçlara gerçekçi bir biçimde bakmak bu durumu ele almanın tek yoludur. Bir risk vardır, fakat kendilerini tam bir bağımsızlığa hazırlayacak olan güçlenmiş bir Yetişkin yapısına sahip olma imkânları da vardır.

Ebeveyn buyruklarının yetersiz kaldığı alanların bir örneği de evlilik dışı cinsellik konusudur. Kuşaklar boyunca ebeveynler tarafından cinsel deneyimleri engellemek için kullanılan hamilelik ve cinsel hastalık 'öcüleri' bilimsel gelişmeler sayesinde bertaraf edilmiştir. Bugün "aileye utanç verme" mevhumu hâlâ varlık gösterse de ebeveynlerin, kendi yaşıtlarının evlilik dışı cinsel ilişkilere karşı olumlu tutumları sebebiyle, bu kavram eski önemini yitirmiştir. Aynı zamanda bu tip ilişkiler *Playboy*'da, reklamlarda,

filmlerde ve hatta yetişkinlerin dünyasında pohpohlanmaktadır. Yetişkin yapısının bakış açısına göre,"Bu ilişkiler insanlara ne verir, onlardan ne alır?" The Rev. Forest A. Aldrich sıkıntıyı şöyle dile getirmektedir:

> Pek çok genç insan şu tutumu benimser: Eğer iki kişi de cinselliği istiyorsa, bu son görüşmeleri olmayacaksa ve hiç kimse incinmeyecekse bunun kime ne zararı var? Zarar, cinselliğin değersizleşmesidir. Cinsellik artık sıradan ve ondan alınacaklara değmeyen bir şey hâline gelir. Önemli olan nokta bu deneyimi güvenli bir biçimde yaşamaktır. Evlilik öncesi cinsel ilişkiyle ilgili günah bir şeyin verilmiş olması değildir; yeterince şeyin verilmemiş olmasıdır.*

Kuramsal kesinliklerden biri de, insanları eşyalar gibi kullanmanın "kötülüğüdür"; hatta bu insan kendimiz bile olsak. Eğer uzun vadede, geçici bir beraberlik kendine olan güvende azalmaya ve OK DEĞİL pozisyonunu aktive etmeye neden oluyorsa, evlilik dışı cinsellik sadece fiziksel bir rahatlama getirir ve iki insanın birbirlerine karşı sonsuz sorumluluk hissetmelerinden doğan ve süregelen sevinç halini üretmez. Peki kişinin adanmışlığıyla ilgili önceden yorumda bulunan pek çok kişi varken, kişi ilişkisini nasıl onurlandırabilir? Ayrıca pek çok kız bu tip bir cinsel deneyimin hoş olmadığını ve orgazma ulaşamadıklarını belirtmiştir. Bir kız, "Çok güzel olması gerekiyordu, anlayamıyorum..." demişti. Bir gence, kız arkadaşının orgazm olup olmadığı sorulduğunda ise "Bunu ona soramam. Onu o kadar iyi tanımıyorum." diye cevap vermişti. Kişisel bir samimiyet ve yakınlık olmadan cinsel beraberlik sadece kendine güven kaybıyla sonuçlanabilir. Bu durum evlilikte de böyledir.

(*) F. A. Aldrich, Lecture at Fremont Presbyterian Church Family Conference, Zephyr Point, Nevada, Aug. 30, 1966.

Rahip James Pike'nin *Gençler ve Cinsellik (Teen-Agers and Sex)* adlı kitabı, gençlerin ve aynı zamanda ebeveynlerin yüz yüze geldiği cinsellikle ilgili gerçeklikleri inceleyen harika bir kitaptır. Ana fikri cinsel beraberliğin etik sorumluğa dayandığıdır:

> Prensipler ya da kurallarla ilgili değil, bir insanın kararının başka bir insan üzerindeki iyi ya da kötü etkileri üzerinde konuşuyoruz. Dinci filozoflardan biri olan Martin Buber'in çok güzel belirttiği gibi bizim Tanrı'yla ilişkimiz ben-o şeklinde değil, ben-sen şeklindedir. Bu yüzden iki insan arasındaki ilişki de, insanlara eşyalar gibi davranılamayacağı temel prensibine de dayanarak, ben-sen şeklinde olmalıdır.*

Herhangi bir durumda nasıl bir karar verilirse verilsin, önemli olan kararın sorumluluk bilinciyle verilmesidir. Rahip Pike şöyle devam eder:

> Uzun vadede, bizim çocuklarımızın yapacaklarından ya da yapmayacaklarından kesinlikle daha temel olan şey, cinselliğin kendisinden ve manasından ne anladıklarıdır. - Bir çeşit dinsel tören, içsel ve manevi olan bir erdemin dışsal ve görülebilir hâle gelmesi. - Fiziksel eylem, bir kadın ve bir erkeğin sadece ruhsal ve duygusal birlikteliğini içermez; aynı zamanda bu birlikteliği güçlendirir. *İyi* bir şeydir. Kulağa güvenilir gelen dogmatik ya da varoluşçu herhangi bir kısıtlama, bunun iyi bir şey olduğu, bazı koşullar altında faydalanılamayan iyi bir şey olduğu önermesine dayanmalıdır. Eğer kısıtlamalar cinsel beraberliğin ne kadar kötü bir şey olduğu değil de, ne kadar iyi bir şey olduğu önermesine dayandırılırsa, genç insanlar da evliliğe o kadar sağlıklı bir tutumla ve o kadar cinsel tatmin ihtimaliyle başlarlar.

(*) J. Pike, *Teen-agers and Sex* (Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1965.

Problem devam etmektedir: Eğer ergen ve yetişkin sessizlikle, terslikle, güvensizlik ve öfkeyle ve ergenin anne-baba ile konuşmayı dogmatik bir biçimde reddiyle ("Neden konuşayım ki? Ne söyleyeceklerini biliyorum!") birbirlerinden ayrılmışlarsa, önceden sözü edilen düşünceler, ikisi arasında nasıl konuşma konusu hâline gelecektir? Ben ve on beş yaşında bir kız arasında geçen aşağıdaki konuşma, gençlerin karşılaştığı cinsellik gibi karmaşık ilişkisel problemlere dair konuşurken E-Y-Ç'nin nasıl kullanılacağına bir örnektir. Bu görüşmeyi yaptığımız sırada, genç kız bireysel terapiye dört seans, grup terapisine sekiz seans gelmişti. Bu bireysel terapi seansıdır. "D", Doktor; "S", Sally (gerçek ismi değildir) yerine kullanılmaktadır:

S: Aynı bir psikiyatrist gibi konuşuyorsun- elbette zaten öylesin ama bu çok tipik.

D: Bu kötü mü peki?

S: Bu durum, televizyonda böyle psikiyatrik programlar gördüğümde onları küçümsememe benziyor. Nefret ediyorum. Ve ben de tipik bir hasta gibi konuşuyorum. Yani aslında öyleyim, biliyorum.

D: Neden E-Y-Ç hakkında konuşmuyorsun?

S: Bugün yapamam. Bunu kullanamam, zaten şu anda kullanmıyorum. Tamamen yanlış olan şeylerle uğraşıyorum.

D: Şu an ne söylediğinin farkında mısın?

S: Hayır.

D: Bana bir psikiyatrist gibi davrandığımı söyledin, "Beni değiştirmeye çalışmana meydan okuyorum." Söylediğin bu değil miydi?

S: Bunu sana ne zaman söyledim?

D: Bunu ima ettin. Sana neden E-Y-Ç'yi kullanmadığını sordum, sen de "Kullanmıyorum, kullanmayacağım, bana kullandırmak istemene kafa tutuyorum." dedin.

S: Sonsuza kadar demedim ki; sadece bugünlük... Kullanmıyorum, kullanacak gibi hissetmiyorum. Sadece gerginim. Birkaç gündür böyleyim aslında...

D: Yani bugün gergini oynamak istiyorsun.

S: Hayır, hiçbir şey oynamak istemiyorum. Sadece daha güçlü bir yatıştırıcı istiyorum.

D: Daha güçlü bir yatıştırıcı mı istiyorsun?

S: Neden olmasın? Daha güçlü bir yatıştırıcıya ihtiyacım var. Bugün buraya gelmemeliydim. Anlıyorsun işte, gelmeyi istemedim.

D: Daha güçlü bir yatıştırıcı istiyorsun çünkü E-Y-Ç'ni kullanamayacak kadar tembelsin.

S: Kullanmıştım ve denedim ama aceleci ve gerginim ve...

D: Peki farklı olan ne?

S: Farklı olan ne mi? (güler). Bu hoş değildi. Yani şu an aceleciyim ama hastaneden çıktığımda öyle değildim demek istiyorum.

D: Aceleci olmak elindeki tek seçenek mi?

S: Hayır değil ve olmaması için de çalışıyorum ama bazen oluyorum.

D: Her şeyi kesitirip atıyor musun yani?

S: O kadar aşırı değil, fakat bazen çılgına dönüyorum ve içimde tutunca da kendimi sallantıda ve güçsüz hissediyorum. Anlıyor musun? Bugün bununla ilgili her şeyden ve herkesten nefret ediyorum. Terapiyi bırakacağım. Şu an tipik bir hasta gibi konuşmadım mı?

D: Gülümseyerek. Gülümsediğin için memnun oldum.

S: Evet, bununla ilgili gülebiliyorum. Ben... beni sinirlendiriyor. Ama ne yapıyorum biliyor musun?

D: Ne?

S: Eğer gülümsersem sonra daha çok gülerim ve sonra da çok üzülürüm ve...

D: Seni neyin üzdüğünü bana anlatabilir misin?

S: Hayır.

D: Gözlerin mi doldu?

S: Umarım dolmamıştır. Tamam iyiyim. Bugün üzgünüm, biliyorum-bundan *nefret* ediyorum. Bu bizi hiçbir yere götürmüyor- neden terapiyi bırakmıyoruz ve ben ilaç almıyorum? Baş ağrılarımın ve her zamanki şeylerin dışında sorun ne- problemim ne?

D: Büyümek istemiyorsun.

S: Bunu bana daha önce de söylemiştin. Yetişkin olmak istemediğimi söyledin. Bu adil değil.

D: "Yetişkin olmanın" ne demek olduğunu bilmiyorum, ben "büyümek" demiştim, biliyorsun işte, zihnini yeni düşüncelere açmak.

S: Hangi düşüncelere?

D: E-Y-Ç' ye.

S: Hastanedeyken açmıştım. Eve döndüğümde daha iyi hissediyordum.

D: Peki neden Yetişkin'in bugün çalışmıyor?

S: Bilmiyorum

D: Bütün söylediğin "Gerginim, yapamıyorum, bugün buraya gelmemeliydim, sen bir psikiyatristsin ve ben de bir hastayım."

S: Evet, bugün olan şey bu.

D: Güzel, bu gerçek bir ifade. Yetişkin yapın ortaya çıkmaya başladı. Bugün olan şey bu.

S: Her gün E-Y-Ç şeklinde dolaşamam.

D: Bunu kötü bir fikir gibi görmüyorum. Ben öyle dolaşıyorum.

S: Tamam, sen yapabiliyorsan güzel ama ben şu an yapamıyorum.

D: Neden?

S: Çünkü ben-

D: Çocuk yapın yönetimi devralmış gibi görünüyor.

S: Peki, bir süre her dakika, belki de bunun olacağını tahmin ediyordum. Bütün hayatım boyunca E-Y-Ç kullanamadım hatta bir yıldır hiçbir şey kullanmadım. Bilmiyorum.

D: Babanla aranız nasıldı?

S: Ben... Ebeveynlerime karşı çok iyi oldum...

D: Annen nasıldı?

S: İyiydi. Hiç olmadığımız kadar yakın olmuştuk ve ikisine karşı da sevgi doluydum. Onların sevebileceği bir kız olmaya çalışıyordum çünkü suçlu hissediyordum. Kendimi bozuk ve her şeyi bozuyor gibi hissediyordum.

D: Peki, yaklaşık altmış saniyemizi buna ayıralım çünkü ne kadar bozuk olduğunu düşünmenin seni bir yere götürmediğini görüyorum.

S: Bu terapiye devam edersem, bugünden itibaren kıyamet gününe kadar kendimi analiz edeceğim.

D: Bu sana kötü mü geliyor?

S: Şey, evet.

D: Eğer sana bazı cevaplar getirecekse kötü olmaz.

S: Her zaman olmuyor zaten. Çok yakın bir arkadaşım var ve onun neredeyse deli olduğunu düşünüyorum. Onu yıllardır tanıyorum ve bir psikiyatriste gitmeyecek, gerçeklikten kopuk ve ümitsiz bir durumda. Sürekli kendini analiz ediyor ve bununla ilgili bir sürü kitap okuyor.

D: Genç (ergen) biri mi?

S: Evet.

D: Kendini hiçbir araç olmadan analiz etmek başka bir şeydir ama sen kendini analiz ederken kullanabileceğin E-Y-Ç'ye sahipsin ve E-Y-Ç, sana ihtiyacın olan cevapları verecektir.

S: Peki, sana bir şey söyleyeceğim. Yetişkin yapımı her zaman kullanmak istediğimden emin değilim. Çoğu zaman kullanmaya çalışıyorum. Ama bazen de kullanmak istemiyorum, bir savaşa benziyor. Neredeyse mükemmel, her şeyi doğru zamanda ve doğru bir biçimde ele alıyor. Bazen neredeyse insanca bir şey gibi bile gelmiyor.

D: Ne demek istediğini anlıyorum. Önceden de konuştuğumuz gibi elbette ki Çocuk yapın seni eğlenceli ve mutlu yapan yanın ve biz Çocuk'u tamamen dışarı atmak istemiyoruz, fakat

farz edelim ki E-Y-Ç her zaman etrafında, yani Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk her zaman yanında. Çocuk yapısının Yetişkin'i sıkıştırıp, Çocuk'un duygularının kontrolü ele alabileceği ve bazen de Ebeveyn yapısının Yetişkin yapısını sıkıştırıp, yönetimi ele geçirebileceği de bir gerçek. Eğer Çocuk oynamak istiyorsa, Yetişkin'in her şeyin uygun olup olmadığına bakmasına izin ver çünkü kızların başının belaya girebileceği zamanlar Çocuk'un yönetimi ele aldığı ve tehlikeli oyunlar oynadığı zamanlardır.*

S: Sürekli dalga geçecek biri olmak gibi mi?

D: Evet

S: Ne zaman duracağını bilmemek?

D: Evet, doğru. Bunu yapamamak. Eğer Yetişkin yapısı Çocuk'a hayır diyemez ve onu engelleyemezse, bu hepimiz için problem yaratır.

S: Bu durum her şey için geçerli o zaman.

D: Bu doğru. Her şey için geçerli. Çocuk kendisine ait olmayan bir şeyi almak ya da başka bir insanı kendi çıkarları doğrultusunda kullanmak isteyebilir. Başka bir insana müdahale etmek isteyebilir.

S: Böyle konuşma.

D: Pek çok küçük çocuğu, yetişkinlere müdahale ederken görüyorum.

S: Ben müdahale mi ediyorum? Bu yanlış. Öyle değil mi?

D: *Yanlış* kelimesi uygun bir kelime mi bilmiyorum ama eğer başkalarına müdahale ediyor, onları sıkıntıya sokup, kötü hissettiriyor ve üzüyorsan, bunun kurtulmak isteyeceğin bir şey olduğunu söylerdim. Ya da bana müdahale edilmesine izin verseydim, üzülecektim. Eğer başkalarına müdahale eder ve bunun farkına varmazsam, bunlar bana bir şekilde geri döner ve beni üzer. Anlıyor musun? O zaman müdahale etmeye ya

---

(*) Çevirenin Notu: Çocukluktaki "Benimki Seninkinden Daha İyi" gibi.

da edilmesine izin vermeyi ne zaman öğreniyoruz? İki ve üç yaşlarında.

S: Peki bu nasıl devam ediyor? Çünkü ben babama müdahale ediyordum ve bunu hâlâ bir ölçüde yapıyorum. Bilmiyorum belki bunu müdahale olarak adlandırmazsınız ama bence öyle. Ve o da buna izin veriyor. Çünkü bunun ne olduğunu bilmiyordum, belki de biliyordum-ona müdahale ediyordum, belki de etmiyordum.

D: Babanla aranızda olanlarda muhtemelen müdahale kısımları da vardır, fakat olanların bir kısmında babanın seni mutlu görmekten aldığı zevk de vardır, seni mutlu görmekten, senin bir şeyler yaptığını görmekten, sana bir şeyler vermekten ve genç, güzel bir kızın babası olmaktan duyduğu zevk; fakat sen babanın cömertliğini ve hislerini kendi çıkarın için kullanmış olabilirsin. Bu ikinize de iyi gelmez çünkü münakaşa ve tartışmalara yol açar.

S: Bunu yaptım.

D: Ne yaptın?

S: Onu ve onun hislerini kullandım. İstediğim her şeyi almayı bekledim. Beni çok seviyordu ama ben modumda olmadığım zaman bana dokunmasına izin vermedim. Ondan uzaklaştım hatta ona bazen zalimce davrandım. Hatta bu hastanede de devam etti ve bir akşam beni hastaneye getirdiğinde ona çok kötü bir şey söyledim. Asansöre binip aşağıya inecekken bana sarılmak istedi, bense uzak durdum, sonra da "Bu seni hayal kırıklığına uğrattı, değil mi?" dedim. Sanki onu incitmek istemiştim. O da "Evet." diye cevap verdi. Sonrasında da çok kötü hissettim.

D: Daha sonra ona sarıldın mı?

S: Hayır.

D: Çok yazık çünkü Yetişkin'in, Çocuk'unun ona sarılmasına izin verebilirdi çünkü Yetişkin yapın kimseyi incitmemek gerektiğini biliyordu.

S: Şimdi bunu yapmıyorum, bana sarılmak istediğinde ona izin veriyorum. Eğer çok sevgi dolu hissetmiyorsam sadece sarılmasına izin veriyorum. Ama ben de ona sevgi gösteriyorum.

D: Ona geri sarılmak istemiyor musun?

S: Şimdi gidip onu yanağından öpeceğim, ona biraz sevgi gösterip, iyi bir kız olacağım ve annem için de aynısını yapacağım. Bütün bunları onlara sevgi göstermek için kasıtlı yapıyorum. Ama bu tam bir eyleme dönüşmüyor çünkü hissettiğim şey…

D: Gördüğün gibi karşıt cinsle, sevgiyle ilgili problemin Çocuk yapının bir his olarak ya da başkalarının düşündüğü türden bir cinsellikten (s-e-k-s) korkuyor olması. Ebeveyn yapın Çocuk yapını izliyor ve Çocuk da ebeveyn yüzünden cinsellikten (s-e-k-s) korkuyor. Ama Yetişkin yapın ise bunun tamamen normal olduğunu, babana olan sevgini ona sarılarak göstermenin uygun bir şey olduğunu sana söyleyebiliyor ve hatta bunu yapmanın Yetişkin yapının, Çocuk yapısı üstünde kontrol sağladığı anlamına geldiğini de söylüyor.

S: Bunu yapıyorum.

D: Güzel.

S: Bunu gayet iyi bir biçimde yapıyorum.

D: Ama bu, bildiğin gibi gençler için bir problemdir.

S: Hayır bunu bilmiyordum.

D: Gerçekten bir problem.

S: Öyle mi?

D: Burada devreye giren kocaman bir kelime var, t-a-b-u.

S: Neden olduğunu anlamıyorum.

D: Anlamıyor musun? Bu kuşaktan kuşağa aktarılan bir şeydir, t-a-b-u. Eğer bir kan bağı yoksa karşı cinse karşı olan cinsel ilgi anlaşılabilir. Kan bağı varsa bu sevgi büyük bir tabudur; karşı cinse karşı sevgi dolu olamazsın, bu seçim yapamamak gibi bir şey, ve açığa çıkması gereken bir bilgidir. Gençlere eğer bu bilgiyi açığa çıkarmaları ve Yetişkin yapılarıyla düşünmeleri konusunda yardım edebilirsem, ebeveynleriyle tamamen

doğal, onlara karşı sevgi dolu ve paylaşımcı olmalarına da yardımcı olabilirim. Bu bilginin açığa çıktığını gördükten sonra kişiler, Yetişkin seviyesinde ve Çocuk seviyesinde sevgi dolu olabilmek için kendilerini özgür hissediyorlar ve Yetişkin de aynı zamanda Ebeveyn yapısını memnun ediyor. Çocuk, Ebeveyn'den korkmak zorunda değil çünkü Yetişkin, bilgiyi gerçeklikleri ele alarak işliyor. Ebeveyn bilgisi kaç yaşına kadar günceldir?

S: Üç.

D: Doğru. Dolayısıyla o bilgi, bugünün gerçekliklerinden tamamen farklı. Bunun ötesinde, ikimizin de bildiği gibi, yakışıklı bir baban var ve ikinizi bir arada gördüğümde, onun sana nasıl baktığını ve senin onun için bir gurur ve neşe kaynağı olduğunu görebiliyorum.

S: Ama öyle değilim. Bazen kendimi acınası bir biçimde bozuk hissediyorum.

D: Peki neden bozuk hissediyorsun?

S: Çünkü ona sadece sıkıntı getiriyorum. Üzgünüm. O tam bir aptal.

D: Muhtemelen onu çok seviyorsun ve bir keresinde bana, bütün bunları aranıza mesafe koymak için, çok yakın olmamak için yaptığını söylemiştin.

S: Biz her zaman yakınız, çok yakın, gerçekten çok yakın, ciddi çok yakın.

D: Sen onun tek kızısın.

S: Bazen işte, biliyorsun yani -bazı açılardan çok şanssız- erkeklerle ilgili değil, gerçekten deneyeceğim. Bir sürü erkek arkadaşım var ve onlarla ilgili sevmediğim bir şey var.
Çünkü pek çoğu sadece cinsel beraberlik istiyor. Bana baktıkları zaman, benden bir şeyler istiyorlar ve

D: Bu sana nasıl hissettiriyor?

S: Çok iyi hissettirmiyor, bilmiyorum, dokunulmayı istemiyorsam, bana dokunmalarını sevmiyorum. Erkekler de kızlara dokunmayı seviyorlar, bu da benim canımı sıkıyor ve hayır

derken de ciddi şekilde zorlanıyorum, sadece korkuyorum ama genelde bunu anlıyorlar. Eğer biri anlamazsa muhtemelen sadece izlerim.

D: Şimdi şuna bakalım. Her zaman üç çeşit bilgi vardır. Çocuk oynamak ister; Ebeveyn de "Kendinden utanmalısın." , "Kendin yaptın." ya da "İzlesen daha iyi olur." gibi şeyler söyler. Biliyorsun Ebeveyn bunun gibi bir durumla baş etmek için bir sürü formülle ortaya çıkar. Yetişkin de, Çocuk'un oynamak istediğini, Ebeveyn'in de onaylamamak istediğini ve elinde devreye sokmak için beklediği uzun bir listenin olduğunu hesaba katar ama Yetişkin'in gördüğü gerçekçi taraf şudur: Transaksiyon senin için gerçekte ne anlama geliyor? Örneğin, ne elde edeceksin? Tehlikeleri neler? Riskleri neler? Sonuçları neler? Gruptaki problemli kızların sonuçları görmekte nasıl kör olduklarını hatırlıyor musun? Elbette, sonuçları göz önünde bulunduranın Yetişkin olduğunu, Çocuk'un sonuçlarla ilgilenmediğini, sadece oynamak istediğini biliyoruz. Kaç tane problemli genç insan kararlarını vermeden önce oturup sonuçları üzerinde düşünüyor? Sana kaç tane olduğunu söyleyeyim: Hiçbiri. İyi bir Yetişkin yapısına sahip gençler var. Az da olsa var, etrafta görüyorum. Pek çoğu bir Yetişkin yapısı geliştirmeyi grupta yani burada öğreniyor.

S: Bu yüzden öğrenmesi çok zor çünkü bunlar ahlaki değerler. Genelde ebeveynlerimizden öğreniyoruz, ben de öyle öğrendim. Ve birbirimizden öğreniyoruz. Gençler bunları kendi aralarında konuşuyorlar.

D: Evet onlar belki ahlaki değerler fakat bu konuştuklarımız daha gerçekçi ve "İncinmeyelim" gibi Yetişkin değerleri. Eğer dünyadaki en önemli insan sensen -bir şekilde kendin olman gerekir- o insanı incitmek istemezsin ve acemice davrandığın durumlara düşmek istemezsin işte...

S: Ben ne yaparım biliyor musun?

D: Ne?

S: Baştan çıkarmaya meyilli bir tarafım var. Hatta eskiden erkekler bana, "gösterip de vermeyen" derlerdi... Bu hiç hoş değil tabii ki.

D: Ne demek istiyorlardı? Yani onları ayartıyor muydun?

S: Onun gibi bir şey. Bir bakış ya da duruşla, sadece orada bulunarak ya da bir şeyler yaparak bazen bilmeden bazen de kasıtlı yapıyordum.

D: Bu duruma bakmanın iki yolu var. Biri, onlarla beraber olarak mutlu, neşeli ve çekici hissediyorsun ki bu iyi; diğeri ise ayartıcı olmak ki bu da...

S: Kötü bir şey ve hatta bazen yaptığım bir şey.

D: Bunu yapmayı ne zaman öğrendiğini biliyor musun? Baştan çıkarmak, küçük kızlar tarafından çok erken öğrenilen bir oyundur çünkü karşılığında şeker alabilirler, bu yüzden erken öğrenilir.

S: Ne zaman?

D: Baba küçük kızına bakar, kız da sevimli bir biçimde hareket eder. Sonra baba elinde şeker ve oyuncaklarla çıkagelir; sevimli olmanın karşılığını almıştır.

S: (Gülüyor) Evet, ben de böyle öğrendim sanırım. Yine babamın suçu.

D: Burada bir suç yok. Hem baba hem de kız için bu bir zevktir.

S: Evet ama diğerlerine bunu yapmıyoruz...

D: Eğlenceli bir şey değil mi?

S: Evet.

D: Çocuk, ayartma, kandırma ya da bunun gibi oyunlar oynadığında Yetişkin, Çocuk'un yanındaysa, erkek bir teklifte bulunduğunda Yetişkin bu transaksiyonla baş edebilir.

S: Sadece erkek çocuklar değil, adamlar da öyle. Bir adam bana bakıyorsa gururum okşanıyor. Eğer bu bakış müstehcen bir bakış değilse ki bazen öyle olmasını istiyorum, fakat yine de öyle baktıklarında da -ne bileyim- kendimi aşağılanmış hissetmiyorum da içimi bir çeşit korku kaplıyor ya da kork-

muyorum, her zaman korkmuyorum ama ikinci bir kez de bakamıyorum o adama.

D: Onun söyledikleri ve senin söylediklerin şunlar: O, "Bak, seni kullanmak istiyorum." diyor ve sen de, " Bunu biliyorum ama bunu yapmana izin vermeyeceğim." diyorsun. Burada yine müdahale konusuna dönüyoruz. Kandırmaca ya da ayartmaca oynamak istiyorsun çünkü sana altın pul kazandırıyor. Burada da değiş tokuş edilen pullara geri dönüyoruz. Bunun senin değerlerini inşa ettiğini söylüyorsun ama buna ihtiyacın yok. Her kadın bu oyunu oynar ve bu kadın imajını ve kadın değerlerini inşa eder fakat sana altın pul veren erkek bunun karşılığında bir şeyler isteyecektir. Burada Yetişkin, durumla baş etmek için hazır bulunur. Bazı insanların çok çekici, on dört kırat, etrafı süslü altın pulları vardır ve bunlara direnmek çok zordur -yakışıklı ve geniş omuzlu admlar vs- fakat yapman gereken şey, buradaki tartışmamızdaki gibi, bütün bilgileri açığa çıkarmaktır. Yetişkin yapısı bu bilgileri işleyeceği için başka bir seçenek daha vardır. Bütün kızların gittiği yoldan gitmek zorunda kalmazsın çünkü bu onların tek seçeneğidir. İyi bir Yetişkin yapın var, oyunu bir yere kadar oynayıp sonra da "Peki, seni tanımak güzeldi." gibi şeyler söyleyebilme seçeneğin vardır.

S: Bu beni korkutuyor, eğer zorunlu değilse bunun olmasına izin veremem çünkü beni korkutuyor. Bunun gibi bir şey olmasını istemiyorum.

D: Neden korkuyorsun?

S: Bilmiyorum ama beni korkutuyor.

D: Belki de Çocuk yapını kontrol altında tutmak için korkman gerekiyordur. İyi bir Yetişkin'e sahipsin. Fakat Yetişkin yapına güvenmeyi öğrenince bunun olmasına izin verebilirsin çünkü Yetişkin yapın her transaksiyonun üstesinden gelebilir, hatta Çocuk yapın transaksiyondan zevk aldığında bile, Yetişkin hâlâ sinyal veriyor olacaktır ve seni kurtaracak olan tam da bu.

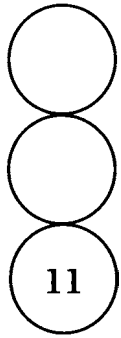
S: Zamanım dolmuş. Grup başlayınca görüşürüz. Hoşça kal.
D: Tamam. Unutma, BEN OK'İM-SEN OK'SİN (Görüşmenin sonu).

Ergenliğin problemli yıllarında gençler, ebeveynlerinin kaygılı kelimelerine kulaklarını tıkadıklarında bile, aslında anne ve babanın sevgi ve ilgisini duymaya ve yaşamaya ihtiyaç duyarlar. Beş yaşındaki kızım Gretchen, geçenlerde bu güven isteğini ilginç bir yolla dile getirmişti. Gretchen annesini gördüğü zaman zayıf bir dengeyle çiçek çitinin üstüne tırmanıp orada yürümeye başladı. Annesi:

"Dikkatli ol, yoksa çiçeklerin üstüne düşersin." demişti.

Gretchen da, "Çiçekler için mi endişeleniyorsun, yoksa benim için mi?" diye sormuştu.

Bu "beş yaşındaki" çocuk, ergenliğinde de aynı soruyu soruyor fakat bu sefer bunun için çok fazla kelime kullanmıyor. Bu belirsiz isteğe karşı son derece hassas olan, sevgi, ilgi, sınırlama ve saygıyla hareket eden ve "önemsediğimiz kişi sensin" mesajını sürekli veren ebeveynler, ergenlik yıllarında bu tavırlarının mükâfatını ve sürprizlerini beklediklerinden çok daha fazla göreceklerdir.



Bölüm 11 - Terapi Ne Zaman Gereklidir?

Yalnızca bir sorunla karşılaştığımız zaman düşünürüz.
–John Dewey

Bir insanın bileği burkulmuşsa topallayarak da olsa yürümeye devam eder ve burkulan bilek sonunda düzelir. Eğer bu insan bacağını kırarsa, kemiğin iyileşme süresince desteğe ihtiyacı vardır. İlk sorunda bacakta hasar vardır. Diğerinde ise bir sakatlık sözkonusudur. Tıbbi bakım birinci durumda yardımcı olur; ikinci durumda ise zorunludur.

Duygusal sorunlarla ilgili tedavi ihtiyacını bu şekilde değerlendirebiliriz. Bir insanın Yetişkin'i geçmişten gelen eski kayıtlarla zarar görmüş olabilir. Kişi, yine de zorlukların ya da sorunların üstesinden tedavi görmeden gelebilir, tedavi bunu kolaylaştırır. Ancak terapi olmadan da kişi çözüme ulaşır. Öte yandan, bazı insanlar öylesine zarar görürler ki artık işlev göremez hâle gelirler. Tekrar eden başarısızlıklar yaşar ve suçluluk duygusu ile kımıl-

dayamaz hâle gelirler. Genellikle fiziksel belirtiler baş gösterir. Anneler anne gibi davranamaz, çalışanlar işini yapamaz, çocuklar okulda pes eder ya da bazılarının davranışları öyle uygunsuz bir hâle gelir ki kanunları çiğnerler. Terapi bu insanlar için zorunludur, ama terapiden herkes yararlanabilir.

Bütün insanlar Transaksiyonel Analist olabilir. Terapi, basitçe, bu süreci hızlandırır. Transaksiyonel Analiz ile terapi, aslında bir öğrenme deneyimidir. Bu deneyim boyunca birey, kararlarına nüfuz eden bilgiyi nasıl çözümleyeceğini keşfeder. 'Güç Abidesi' olan bir uzman tarafından uygulanan bir sihir falan yoktur. Terapist bildiğini aktarırken kelimeleri ve terapiye gelen kişiyle olan transaksiyonları kullanır. Böylece hasta da aynı tekniği öğrenip kullanabilir. Psikiyatrist arkadaşlarımdan birisi şöyle demişti: "Tanıdığım en iyi Transaksiyonel Analistlerden birisi bir tır şoförü." Amaç, terapide olan her insanı kendi transaksiyonlarını analiz eden bir uzman hâline getirmektir.

Psikiyatrik tedavi biçimleri birbirinden farklıdır. İnsanlardaki "imaj"ları da farklıdır. Bu nedenle psikiyatriste gitme kararı genellikle büyük bir içsel çatışma olmadan verilmez. Çoğu hasta, özel sorunlarını başkasına açma düşüncesinden dolayı hoş olmayan duygular hisseder. Bu başkası bir "uzman" ya da bir psikiyatrist gibi profesyonel bir yardımcı olsa dahi... Hasta ofis kapısını ilk kez açtığında sıklıkla başarısızlık olasılığına dayanarak kendisini yalnız, korkmuş ve utanmış hisseder.

Bireydeki Yetişkin, kişiyi psikiyatristin ofisine kadar getirse bile, kısa bir süre sonra Çocuk devreye girer ve bir Ebeveyn-Çocuk durumu gelişir. Hastanın Çocuk'u duyguları ifade eder ve ilk görüşme saatinde gelişen transaksiyonlar neticesinde psikiyatristin Ebeveyn'i ile bir ilişki beklentisine girer. Psikanalistler bunu transfer/aktarım olarak yorumlar. Bu durum, hastanın geçmişten gelen duygu ve ilgili davranışların transferini harekete geçirir. Hasta bir zamanlar küçük bir çocuktu, şimdi ise hastanın içindeki Çocuk bir zamanlar otorite olan ebeveyne verdiği gibi karşılık vermektedir. Bu eşsiz transaksiyon hayatta oldukça yaygındır.

Otoriteyle her ilişki kurulduğunda bu öğeler görülür. Örneğin araba kullanırken trafik polisi tarafından durdurulduğumuzda... Psikiyatristler, çocukluktan gelen bu tür bir duygu aktarımından kaçınmayı başardığında hastanın geliştiğini düşünürler.

Analizin bu aşamasında, hasta analistine kendisiyle ilgili neyi açığa çıkaracağını seçmek ve ayıklamak durumunda değildir. Başka bir deyişle, hasta artık analistin Ebeveyn'inden korkmak zorunda değildir. Geleneksel psikanalizde bu durum "direnci aşmak" olarak adlandırılır.

Transaksiyonel Analizde, transferin ve direncin aksatıcı etkisinin çoğunu E-Y-Ç'nin ortak katılımcı formatı ve içeriği ile düzeltiyoruz. Hasta yardım almak için başvurduğu bir insan ile eşit koşullarda ilişki kurduğunu kısa sürede fark eder. Bu insan, hastanın kendisine dair bilgisini en kısa sürede artırmakla ilgilenmektedir. Böylece hasta mümkün olduğunca kısa sürede kendi analisti olabilecektir. Eğer hasta transfer ve direnç duygularıyla kösteklenirse, bunlar ilk görüşme saatinde Ebeveyn-Yetişkin-Çocuk ile tanıştıktan hemen sonra onunla birlikte doğrudan ele alınır.

Benim çalışmamda ilk görüşme saati formatı şöyle belirgin bir hal aldı: Aşağı yukarı ilk yarım saat hastanın sorununun ne olduğunu dinlemek, diğer yarım saat ise hastayı E-Y-Ç'nin temeli ile tanıştırmak ile geçer. Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk'un anlamını kavradıktan sonra hastanın sorunu bu yeni öğrendiği dil kullanılarak tartışılır. Bu transaksiyon, -Transaksiyonel Analiz terimini kullanmak gerekirse- onun "Yetişkin'ini oltaya takar." Hasta genellikle daha fazlasını öğrenmek ister. Diğer taraftan, sorunlu Çocuk kolayca vazgeçmez ve sonraki bireysel seanslarda ya da grup terapilerinde ısrarcı olup yeniden ortaya çıkabilir (direnç). Çocuk'un her ortaya çıkışında Yetişkin-Yetişkin yorumlaması yapılır. Çocuk'tan kaynaklanan transaksiyonun doğasına ve bireyin yaşantısındaki transaksiyonlarda Çocuk'un sorun yaratıcı özelliğine dikkat çekilir.

Başlangıç safhasında, Transaksiyonel Analiz esasında bir öğretme ve öğrenme yöntemidir. Amaç, Ebeveyn-Yetişkin ve Çocuk'un bugünün transaksiyonlarında nasıl ortaya çıktığına dair, beraberce araştırmaya temel sağlayacak, kesin ve spesifik anlamlar belirlemektir.

Terapinin başlangıç safhasındaki spesifik anlamlarla bir dil belirleme süreci, inanıyorum ki bu tedavi yöntemine özgüdür. Ayrıca ilk saatin sonunda sıklıkla duyulan "Kendimi daha iyi hissediyorum" ya da "Bu bana umut veriyor." gibi değişim ifadelerinin de nedenidir.

İlk saat aynı zamanda bir "terapi kontratını" da içerir. "Kontrat" sözcüğünü karşılıklı beklentilerin (Ben burada sana bir şey öğretmek için bulunuyorum, sen de bir şey öğrenmek için bulunuyorsun) bir ifadesi olarak kullanırız. Bu, bir iyileşme garantisi anlamına gelmez. Bu basitçe, terapistin ne yapacağına ve hastanın ne yapacağına dair bir sözdür. Eğer ikisinden birisi başlangıçtaki beklentiden sapacak olursa, kontrat gözden geçirilmelidir. Bu diyalog, yeni dil ile spesifik bir yol açarak daha kolay hâle getirilmiştir. Hasta, Transaksiyonel Analiz dilini öğrenmeyi ve bunu günlük transaksiyonlarını incelemede kullanmayı kabul eder. Terapinin amacı görünen semptomları tedavi etmek; metodu ise Yetişkin'i özgürleştirerek bireyin geçmişin sınırlayıcı etkisi olmaksızın, özgür iradeyi ve yeni seçeneklerin oluşturulmasını deneyimleyebilmesidir.

Tanı

Bazen ilk saat içerisinde hasta gergin bir ses tonuyla, şunu soracaktır: "Bana koyulacak tanı nedir?" Bu Ebeveyn-Çocuk transaksiyonu için bir çağrı, bir provokasyondur. Böyle bir soru karşısında ben şu soruyu sorarım: "Bir tanıya ihtiyacınız var mı?" ya da "Bir tanı koymak size nasıl yardımcı olur?" Psikiyatrik tanılar yüzünden engellenen insanların sayısının, tanı aracılığı ile yardım edilenlerden daha fazla olduğuna inanıyorum. Karl Menninger, "Hastalar onlara lanetli etiketler yapıştırmamız için gelmiyor-

lar. Yardım almak için geliyorlar. İnsanlar akıl hastalıklarından kurtulabilirler, ama etiketlerden kurtulamazlar." demektedir.

Tıp geleneğinde tanı, doktorların iletişimi açısından elverişlidir. Tanıyı bilmek doktorların *ne yapılacağını bilmelerine* yardımcı olur. -Akut apandisit, bursit (bir tür kist oluşumu), akciğer karsinomu, miyokardik enfaktüs- bu terimler belirli bir durum hakkında iletişim sağlar ve belirli bir tedaviyi öngörür. Psikiyatrik alanda tanı geleneği sürdürülmüştür, ancak çoğunlukla iletişimin temel amacında başarısız olunmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği kılavuzunda tanı ile ilgili sayfalarca yazı vardır ve her bilginin karşılığı da tıpkı Ego, Süperego ve İd terimleri gibi belirsizdir. Bir insanın Kronik Psödo-Şizofrenik, Obsesif-Kompulsif, Pasif-Bağımlı, Anksiyete Nevrozu olduğunu söylemek tedavinin çok çok uzun süreceğinin dışında size pek fazla bir şey anlatmaz. Bir insanın şizofreni ile mücadele ediyor olduğunu söylemek bile pek anlamlı değildir, çünkü şizofreni için açık bir tanım bulunmamaktadır. Ne kadar değişik ve zor bir sorunu olduğunu bilmek hastayı biraz rahatlatabilir. Yine de, şizofreninin nasıl tedavi edileceği ya da gözlemin temel biriminin ne olması gerektiği konusunda fikir birliği eden terapist sayısı azdır. Yani, bunun gibi tanısal terimler anlamsızdır; esasen psikiyatrik çabalara tıbbi saygınlık kazandırmaya ve hastane kayıtları departmanının ihtiyaçlarını gidermeye hizmet ederler. İletişime yaramayan her sözcük gereksizdir ve kullanımdan kaldırılmalıdır. Son analizde ne *bildiğimiz* fark yaratır. Gerçeğin üzerini örten sözcükler atılmalı; gerçeği basit, kesin doğrudan ifade edenler kalmalıdır. Bizi özgür kılansa, büyük ölçüde, bizi bir araya getiren şeyler hakkındaki gerçektir.

Transaksiyonel Analiz'in dili, üzerinde fikir birliğine varılmış birime (transaksiyon) dair gözlemler, Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk'a dair spesifik tanımlar; yeni, anlamlı ve gündelik bir iletişim yolunu mümkün hâle getiriyor. Tabii yalnızca doktorların arasında değil, doktorlar ve hastalar arasında da. Çocuk'u bloke olmuş ve Ebeveyn'i baskın bir kişi, sorununun nerede yatmakta

olduğunu bilir ve obsesif kompulsif *ve* kronik göndermesi olmaksızın geçmişinden özgürleştirilebilir. Bir grup üyesi kendisine dair tanı hakkında ısrar ettiğinde (Peki ya ben neyim?), genellikle onu grup içinde gözlemlerken edindiğim bilgiyi temel alan bir formülle anlayacağı bir şekilde yanıt veririm.

Bu formül şöyle olabilir: "Çocuk'unda pek çok OK OLMAMA ve Çocuk'un Yetişkin'ine bulaşarak onu kirletme hali var. Bu da zaman zaman uygunsuz davranmana sebep oluyor ve ortalıkta salınan Ebeveyn'e Çocuk'unu hırpalama olanağı sağlıyor. Sence bu kadar suçluluk duygusu nereden geliyor?"

Semptomları kafaya takmak, tanı ihtiyacında olmak kadar zararlı olabilir. Depresyon, baş ağrısı, uykusuzluk ya da karın ağrısını sürekli tartışmanın semptoma hiçbir yararı yoktur. Şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: İçsel çatışmayı azaltmak mide ağrısında mucizeler yaratabilir. Önemli olan nokta, tanı ve semptomların; "Benimki Daha İyi" ya da "Kimse Ne Çektiğimi Bilmiyor gibi oyunların bir özelliği ya da üste çıkma becerisine alet olduklarıdır. Eğer bir insan ne tür sorunları olursa olsun, bunlarla ilgili yardım talep etmişse, ona hayatındaki mevcut transaksiyonları inceleyebilmesi için Transaksiyonel Analiz öğretilebilir. Kişi bunun sonucunda, sorunlarının kaynağındaki uzak geçmişin etkilerini açığa çıkartabilir.

"Ne kadar sürecek? Birinci görüşmenin sonunda genelde sorulan bir sorudur bu. Çoğunda olmasa da birçok psikiyatrik pratikte bu tür bir soruya karşı en azından "tetikte" olunur. *Çok uzun süreceği* ima edilmektedir. Jerome D. Frank'e göre; hastaların tedavi süresine yönelik beklentileri, benzer olumlu sonuçlara ulaşmak için uygun zamanı belirleyen en önemli faktördür. Frank, benzer "psikosomatik" hastalardan oluşan iki gruptan bahseder. İkisi de aynı bitiş noktasına ulaşmıştır -ihtiyaç duyulacak süreye olan beklentilerine bağlı kalınarak- bir grup altı haftada, diğeri ise bir yılda.

Terapideki amacımız henüz öğrenilmiş bu yeni dille açıkça söylenir ve böylece hasta ne tür bir yükümlülüğün altına girdiğini bilmektedir.

Hastalarıma sınırlamaların, zamanın gerçeği tarafından dayatıldığı ve yoksunluktan ziyade bir meydan okuma olduğu şeklinde düşünmelerine yardımcı olmak hoşuma gidiyor. Bu durumu, "Sizi salı grubuyla saat ikide on seanslık bir programa dahil edelim." teklifiyle ifade ederim. Eğer hasta bu seriden sonra devam etmek isterse, yeni bir on seans programlayabiliriz. Hasta geri gelebileceğini bilir. Benim çalışmalarımda bir grupta ortalama süre yirmi saattir. Elbette bireysel farklılıklardan başlayarak bazı değişkenler vardır. Hepimizin Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk durumları değişiktir. Yaşam koşullarına bağlı değişkenler olur: Evlilik sorunları, iş tatminsizliği, boş zaman bulunamaması vs. Üç dört grup seansıyla ilerleme gösteren hastalar oldu; Yetişkinlerini özgürleştirdiler, Ebeveynlerini kesin bir biçimde Çocuklarından ve her ikisini de gerçeklikten -dış dünyadan- ayrıştırmaya başladılar.

Bu ayrıştırmaya dair ilk delillerden bir tanesi hastanın "Benim OK OLMAYAN Çocuk'um şöyledir" ya da "şöyleydi" gibi ifadeleridir. Bu ifade, hastanın Çocuk'unun -anlaşılır, inanılır ve gerçeklik- Yetişkin'inden ayrımına yönelik bir işarettir ve kimliğinde, hem entelektüel hem de içsel ve dışsal olarak bütünleşmiştir.

Neden Grup Terapisi?

Bireylerin grup içerisinde terapi alması Transaksiyonel Analiz'in seçime dayalı bir yöntemidir. Bu iyi midir, kötü müdür? Bireylere grup içinde terapi uygulanması "pazarlık temelli psikiyatri" midir? Birçok insan "grup" sözcüğüne Franklin Roosevelt'in "basit insan / ortalama insan" terimine verilen tepkiyi veriyor. Kim "ortalama insan" olmak ister? Kim bir istatistik içinde kimliksizleşmek ister? Ya da kim bir grubun sıradan bir üyesi olmak ister? Grup terapisinde neler oluyor? Transaksiyonel Analiz kullanılan grup terapisinde neler oluyor?

Genel kanılardan birisi, insanların grup terapilerine duyguları ifade etmek, duyguları "sistemlerinden atmak", diğer insanlara duyguları hakkında ne düşündüklerini söylemek için geldikleri yönündedir. Orada "her şey mübahtır." Aslında, grup terapisi hakkındaki birçok yazı bu görüşü desteklemektedir. Grup terapisi yöntemlerinin gelişmesindeki öncülerden bir tanesi olan S. R. Slavsoni, *Grup Terapisinin Uygulanması* isimli kitabında şöyle der:

> Grubun temel ve yaygın değerlerinden birisi, diğer üyelerin katalitik etkisiyle tetiklenerek dürtüsel davranmaya izin veriyor olmasıdır. Grubun üyeleri birbirinden destek buldukça kendini ortaya koyma korkusu belirgin bir biçimde azalır. Bunun sonucunda, hastalar kendi sorunlarını daha kolay açığa vururlar ve terapi de hızlanır. Savunmalar azalır, çevrenin izin veren yapısı ve diğer üyeler tarafından oluşturulan örneğin toleranslı yapısı, her üyenin kendini koruma sınırlarını azaltmasına olanak sağlar. Gruplar yetişkinlerin savunmalarını azaltır ama bu, özellikle çocuklar ve ergenler için daha geçerlidir. Özgürce davranmak ve konuşmak tatmin olmayı getirir. Aynı zamanda, hastaları terapide oldukça erken bir zamanda sorunlarıyla yüzleştirir. İnsanın özgüvenindeki incinmelere karşı savunmalar da azalır. Arkadaşça grup ortamı ve karşılıklı kabulleniş savunmada olmayı gerektirmez. Herkes aynı ya da benzer sorunlara sahiptir. Kimseden olumsuz tepki beklenmez. Herkesin statüsü koruma altındadır. Herhangi bir misilleme ya da değer kaybı korkusu yoktur.*

Kendi klinik deneyimlerime göre, *yukarıdaki görüşü paylaştığımı söyleyemeyeceğim.* Çocuk'un ortaya çıkmasına izin vermek, dürtüsel tavırlar sergilemek, grup terapisinde gelişigüzel oyunlar

---

(*) S. R. Slavson,The Practice of Group Therapy (New York: International Universities Press, 1947.

oynamak grubun zamanını çöpe atmaktır ve grupta birer birey olan her bir üyenin haklarına ve amaçlarına saldırmaktır. Eğer sürmesine izin verilirse bu durum, Transaksiyonel Analiz'in iyileştirici kontratını sabote eder.

Grubun her bir üyesi en azından bir parça kendi Yetişkin'ini özgürleştirmeyi, kendini açığa çıkarmayı, itiraf etmeyi başarana kadar, gruptaki bireyleri iyileştirme amacına çok az katkıda bulunur. Terapi ancak Yetişkin iş başında olunca hızlandırılabilir. Yalnızca Yetişkin; Çocuk'u ya da Ebeveyn'i bulabilir. Sorunların açığa çıkması "Neden Şöyle Yapmıyorsun - Evet Ama" oyununu oynamak için bir davetiyedir. Duyguları dışa vurmak ya da "konuşmak" gündelik hayatta olduğu gibi Ebeveyn'i ve Çocuk'u tatmin edebilir. Ancak grup terapisinde bu tür transaksiyonlar, özgürleşmiş Yetişkin'e ulaşmayı gerektiren temel anlayışlar ve kavramların elde edilmesi ile çakışır.

"Grup" sözcüğünde hiçbir sihir yoktur. Transaksiyonel Analiz'in başlangıçta öğretilen / öğrenilen bir deneyim olmasından dolayı grup oluşumunun, geleneksel bireysel terapinin bire bir yapısıyla karşılaştırıldığında birçok avantajı vardır. Grupta söylenen her şey grubun diğer üyeleri tarafından görülmek ve duyulmak zorundadır; her soru, her cevap, her transaksiyon. Ebeveyn'in transaksiyonlarda kendini ustaca ve defalarca her açış şekli tanımlanmalı ve öğrenilmelidir. Çocuk'a yönelik içsel ve dışsal her tehdit genel anlamda, daha sonra gruptaki her bireyin Çocuk'undaki eşsiz ve belirgin karakteristiklerle ele alınmalıdır. Oyunların, "nerede, nasıl yaşandığına" ilişkin karşılıklı yüzleşmeler vardır. Bu birebir terapilerdeki tecrit eden, toleranslı "kulaktan" esasen oldukça farklıdır. Grup terapilerinde insanlar doğal ortamda görülürler, izole edilmiş bir yerde kendi başlarına olmaktansa başkalarıyla iç içedirler. Transaksiyonel Analizle yapılan grup terapisinin birinci yararı hastaların daha hızlı iyileşmeleri , yapılan gerçek olanı görmeye ve hissetmeye başlamaları ya da "büyümeleridir"; ya da bireyin terapideki amacı her nasıl ifade edilirse... Gruptaki heyecan verici bir saatin sonunda bir

üye,"Kendimi bir metre daha uzunmuşum gibi hissediyorum, " demişti.

Bu temel yarar incelenmeden önce grup terapisinin ücreti bireysel terapinin yüksek ücretiyle karşılaştırıldığında aldığımız cevaba bakmalıyız. Aynı şekilde, ne kadar çok insanın yardıma ihtiyaç duyduğu ve ne kadar insanın bu yardımı alabildiğine bakıp bu rakamlar arasındaki farka işaret etmek de yanıt için iyi bir çıkış noktası olabilir.

Maddi karşılık ve zaman ile ilgili bir bilinçlenme çağında yaşıyoruz. Sorunu olan çok sayıda insana acilen yardım edilmesinin gerekliliği ortada. Çözüm arayışı içinde iken, psikiyatrik terapiye yönelik eleştirilerden birini değerlendirmek zorundayız: Çok pahalı, belirsiz sonuçlara ulaşmak çok uzun süre alıyor. Bu eleştiriyi görmezden gelemeyiz. "Bu görüşü savunanların öncelikleri gerçekçi değil. Örneğin sorunu olan bir insan gerçek bir yardım aramak yerine çözümün yeni bir araba almak olduğunu düşünür." gibi bir yargıya sığınamayız.

Bugün birçok insan "akıl sağlığı önemlidir" fikrini tamamen kabul ediyor olmalarına rağmen uzun vadeli psikiyatrik tedavi ücretini bütçelerindeki tüketim bedeline henüz eklemiş değiller. Bu kategoride orta sınıf ve düşük gelir sahibi grupların tamamı sınıfta kalır. Akıl sağlığı zenginlerin tekelinde mi? Bir doktor meslektaşımın dediği gibi Psikiyatrik tedavi "lüks" mü? Ya da grup terapisiyle daha fazla insana yardım etmek mümkün mü? Psikiyatrik bakım, tıpkı acil ameliyat gibi, tedavinin gerçekçi bir parçası sayılabilir mi?

California Tıp Merkezi Üniversitesi'nde tıp sosyologu Dr. Leonard Schatzman, on beş tıp merkezinde sürdürdüğü sekiz yıllık alan çalışmasını 1966'da tamamladı. Bu çalışma psikiyatristleri ve psikiyatri personelini kapsamaktadır. *San Francisco Günlükleri*'nde 1966'da yayımlanan bir makalede şöyle yazmaktadır:

> Zengin insanlar için olan eski bire bir tıbbi tedavi modeli ve yoksulun göz ardı edilmesi artık uygun görünmüyor.

Halkın büyük çoğunluğu bugün daha fazla psikiyatrik imkân ve hizmet talep ediyor. Psikanaliz kökenli psikiyatrist çoğunlukla ofisindedir, sınırlı sayıda hastaya kişisel hizmet verir ve masrafları çıkarabilmek için de daha varlıklı kimselere bakmak zorundadır. Fark gözetmeksizin, iyi, kötü veya kayıtsız, verilen hizmet büyük bir gurur ve maharetle hastanın durumuna göre biçimlenir. Ama kim elbiselerini terziye diktirir? Kim düzenli olarak en pahalı restoranlarda şarap ve mum ışığı eşliğinde yemek yiyebilir? Kim özel üretim arabları kullanabilir?

Bireylerin grup içerisinde terapi görmeleri terapi ücretini maaşlı çalışanların karşılayabilecekleri noktaya çekebilir. Ayrıca, benim deneyimlerime göre, Transaksiyonel Analiz kullanmak terapi sürecini kısaltıyor ve hastaya çıkan faturayı da azaltıyor. Üçüncü bir etken de, terapi "kontratı" ve kullanılan prosedürlerin çok spesifik olmaları. Bu sayede bu terapi formatının geniş ölçekte çok iyi sonuçlar vereceğine inanıyorum. Eğer çocuklarımızın eğitimi için sigorta alabiliyorsak bir tür davranış eğitimi ile ilgili de alabilmeliyiz.

Bu düşüncelerden daha da önemlisi, deneyimlerime göre Transaksiyonel Analiz'in kullanıldığı grup terapilerinde hastalar, birebir uygulanan geleneksel terapidekinden daha hızlı iyileşiyor. "İyileşme"den, ilk seansta belirlenen hedeflere ulaşmayı kastediyorum. Bu hedef de mevcut semptomun hafiflemesidir (bitmekte olan evlilik, bitkinlik, baş ağrısı, işteki başarısızlık vs.) Diğer hedef ise E-Y-Ç'nin kesin ve etkin biçimde kullanılmasını öğrenmektir. Hastanın iyileşmesinin ölçütlerinden birisi de onun herhangi bir transaksiyonda ne olduğunu gruptaki diğer hastalara açıklayıp açıklayamadığıdır. Eğer birisi bana uzun süreli terapi gördüğünü söyler ve "Çok yardımı oldu." derse ama hâlâ "Terapide ne oldu?" sorusuna cevap veremiyorsa, bana göre kendi davranışları üstünde henüz hâkimiyet kazanamamıştır. Burada Aristocu şu fikirden alıntı yapılabilir: "İfade edilebilir olan etkileyicidir." Eğer hasta neyi neden yaptığını ve bunu yapmaktan

nasıl vazgeçtiğini sözcüklere dökebiliyorsa iyileşmiş demektir. Bu şekilde iyileşmenin ne demek olduğunu biliyordur ve bunu tekrar tekrar kullanabilir.

Hasta, E-Y-Ç'nin temelini bir kere öğrendikten sonra, Transaksiyonel Analiz grubunu, Ebeveyn'i ya da Çocuk'u tarafından oluşturulan koşullanmalardan daha farklı bir şey olarak görebilir.

Eskiden ona "Kirli çamaşırlarını başkalarının önünde yıkama" ya da "Aile sırlarını başkalarıyla paylaşma" gibi bir şey öğretilmiş olabilir. Bunlar Ebeveyn'den gelen açık teyp kayıtlarıdır. Diğer taraftan Çocuk , "Zavallı Ben Oyunu"na uygun olarak "bütün bir saat boyunca yerde oynamak istiyor olabilir." "İtiraf", "Psikiyatri", "Berbat Değil mi?" ve "Hep Onun Yüzünden" oyunlarını oynamak isteyen bir birey bir süre sonra grupta onunla oynayacak birisini bulamaz hâle gelir. Terapistin rolünün bir öğretmen, eğitimci, kaynak insan olarak katılımda büyük bir etkisi vardır. Grup; etkinliğin, katılımın, hareketin ve gülme izninin olduğu bir dekor olarak, deneyimin "gaddar bir iş" olarak görülme eğiliminin önüne geçilmesini sağlar.

E-Y-Ç grubunda her birey için hedef açık, kısa ve basittir: Hastayı; Yetişkin'ini, Ebeveyn'inin ve Çocuk'unun sorun yaratan etkilerinden ve taleplerinden özgürleştirerek *iyileştirmek*. Hedefe; gruptaki her bir üyeye Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk'un grupta ortaya çıkacak her bir transaksiyonda nasıl tanınacağı, tanımlanacağı ve tarif edileceği öğretilerek ulaşılır.

Grubun temel özelliği öğretmek, öğrenmek ve analiz etmektir. Bu nedenle, Transaksiyonel Analist'in etkileyiciliği bir öğretmen olarak heyecanında ve yeteneğinde; hazır bulunması ise gruptaki her iletişimi, sözlü ya da başka türlü her işareti bir arada tutabilmesinde gizlidir. Grubun düzenlenmesinde, Ebeveyn çeşitli biçimlerde ortaya çıkar: işaret parmağını sallar, kaşlarını kaldırır, dudaklarını büzer ya da "Aynı fikirde değil misin?"," *Herkes* bilir ki...", "*Onlar* diyor ki...", "Unutulmamalıdır ki...", "*İlk ve son kez* söylüyorum!" gibi ifadeler kullanır.

Çocuk'un varlığının açığa çıktığı hareketler şunlardır: Ağlamak, kahkaha atmak, eğlence, tırnak yemek, yerinde duramamak, çözülmek, küsmek. Çocuk oyunlarının çeşitliliğine "Zavallı Ben" "Korkunç Değil mi?" "İşte Yine Başlıyorum" eklenebilir. Grup üyeleri, diğer üyelerin OK OLMAYAN Çocuk'unu destekler, nadiren de Ebeveyn yapılarıyla Çocuk'u ortaya çıkmış olmakla suçlarlar. Her durumda, "Senin Çocuk'unun incindiğini görebiliyorum, bu nasıl olur?" ya da "Çocuk'unu oltaya takan şeyin ne olduğun söyleyebilir misin?" şeklinde sempatik bir yaklaşım vardır.

Gruptaki çeşitli transaksiyonlar yoluyla hastalar hızlı bir şekilde birbirlerinin Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk bilgilerinin içindeki boşlukları doldurmaya başlar. Bu bir "takım değerlendirmesidir." Geçmişten gelen gömülmüş bir bilgi değildir. Bugün birbirini kapsayan transaksiyonlarla kendini açığa çıkaran gözlemlenebilir bir bilgidir. Ekip, katılımcılardan oluşur, terapi ekibi olarak adlandırılan antiseptik gözlemcilerden değil. Jersey Shore Tıp Merkezinin Psikiyatri Bölümü Başkanı Abraham Jacobson'a göre terapi ekibi yaklaşımını hoşgörü ile karşılayan az sayıda hasta olacaktır ve hastalarına bunu savunabilen psikiyatrist sayısı da az olacaktır:

> Diğer yandan uzmanlar, ekip yaklaşımı yoluyla hastaları "değerlendirmeye" devam ediyorlar. Bu, uzmanın törensel bir tavırla bilgi toplamasına dayanan (arkeoloji), hasta açısından fazlasıyla uzun bir süreçtir. Psikiyatristin, klinik görüşüne çok az katkıda bulunan bir denemedir... Uzman aylar boyunca dikkatle bir araya getirilmiş raporları dinlemekle geçireceği zamanı, hastayla doğrudan bağlantıya girerek daha yararlı bir biçimde kullanabilir.

Jacobson burada bir klinikle ilgili önceden yapılmış bir çalışmaya gönderme yapmaktadır. Klinikteki zamanın çoğunun, tera-

piye katılmayan hastalar üzerine yapılmış çalışmalara ayrıldığını ifade etmektedir.*

Ebeveyn-Yetişkin-Çocuk metodunu ilk uyguladığım dönemde gruba katılan bazı hastalar temkinli davranıyorlar ve kendi anladıkları geleneksel terapi metotlarına yönelik ısrarcı oluyorlardı. Gruba gelmelerinin nedeni özel ve tekrarlanan sorunlarıydı. Konumları "Sana beni dinlemen için para veriyorum. Bu bir şekilde işe yaramalı" şeklindeydi. Bu yaklaşım grup terapisinin yararları hakkında yayınlanan olumlu raporlar sayesinde büyük ölçüde değişti.

Son zamanlarda gruba başvuru, dışarıdan yönlendirmeler ile doğrudan yapılıyor. Ya da bir arkadaşından duyup bir gruba dahil olmak için talepte bulunuyorlar. Üyeler gruplara tanısal sınıflandırmalara göre seçilmezler. Salt semptomatik benzerliklerden dolayı da aynı grupta yer almazlar (gerekli olmadığından değil, psikiyatrik tanıların damgalayan yaklaşımından dolayı). Bütün alkolikleri, eşcinselleri, okuldan atılanları aynı grupta toplamanın bir yararı yoktur. Bu yaklaşım "Herkes ... değil mi?" şeklindeki genel kanının güçlenmesine yarar. Böyle bir grupta değişik tek kişi terapist olur.

Bu nedenle grup, bütün standart tanı kategorilerini, düşük zekâ düzeyinde ya da eğitimi olmayan hastalar gibi üyeleri içerebilir. "Kendini eğitmiş" bireylerden iyi Transaksiyonel Analistler çıkmaktadır. Benim birçok hastam, grupta başka bir hastanın büyük bir psikoza girdiğini ve çıktığını (Yetişkin'in yok olması) veya çok sayıda halüsinasyonu (geçmişteki Çocuk tarafından ele geçirilme) görme fırsatını buldu. Grupta aktif olarak halüsinasyon gören hastaların Ebeveyn-Çocuk diyaloglarını gözlemlediler, izlediler. Bu diyaloglar hasta tarafından kendisinin dışında

(*) A.Jacobson,"A Critical Look at the Community Psychiatric Clinic",*Community Psychiatry,* Supplement to the American Journal of Psychiatry,Vol. 124, No 4 (October 1967).

oluyormuş gibi algılanıyordu. Yetişkinleri özgürleşmiş hastalar bu geçici zihinsel bozukluk göstergesinden etkilenmiyor ve destekleyen, güven veren tavırları ile olağanın dışındaki bu durumu görmezden geliyorlardı.

Transaksiyonel Analiz gruplarımın her biri her hafta buluşur. Hastane gruplarım ise her gün bir araya gelir. Hastanede ortalama iki haftalık bir süre boyunca yatan hasta, ofisimdeki gruplardan birisine katılmaya başlar. Grup üyeleri Çocuk'un "Senden daha hızlı öğreniyorum." ya da "Sen benden daha hastasın." gibi karşılaştırma eğilimine karşı uyarılır. Bu nedenle "eskilerin" arasına katılan yeni hasta rahatlar ve Transaksiyonel Analiz konusunda hızla ilerlemeye başlar. Grup seanslarında ortam rahat, akustik mükemmeldir. Bir iç çekiş bile rahatlıkla duyulur. Göze çarpan bir yerde duran yazı tahtası, her seansta, önemli formüllerin sembolik karşılıklarının yapısal diyagramlarını çizmek için sık sık kullanılır.

Bazı insanlar, Ebeveyn-Yetişkin ve Çocuk'u ve bunların kullanılan transaksiyonlarda ortaya çıkma biçimlerini hızla teşhis etme becerisini kazanırlar. Bazıları ise daha yavaş öğrenir ve bu anlayışı zaman içerisinde edinirler. Öğrenmeye karşı olan bu direnç OK OLMAYAN Çocuk'tan kaynaklanır. Bu Çocuk, eski bir gerçeğe bağlı kalarak çalışmaktadır -kendisi için düşünmesine izin verilmemiş küçük insanın gerçeğine...

Birisinin içinde OK OLMAYAN Çocuk'un varlığının anlaşılması, davranışın temelinin anlaşılmasının ilk ve en önemli adımlarından birisidir. Bu adım, bireyin, kendi kişilik yapısının nesnel değerlendirmesinin başlangıcına işaret eder. Bunu akademik olarak anlamak bir şeydir, birisinin gerçekliğinde kavramak ise bambaşka bir şeydir. OK OLMAYAN Çocuk ilginç bir fikir olarak algılanabilir. *Benim* OK OLMAYAN Çocuk'um gerçektir.

Grup transaksiyonlarının içeriğini çoğunlukla katılımcıların gündelik sorunları oluşturur. Dün ne olduğu ya da geçen hafta ne olduğu, çok uzun zaman önce ne olduğundan çok daha fazla araştırılır. Üyeler Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuklarını tespit etmeyi

ve bilmeyi, bunların şimdiki zamandaki transaksiyonlarda (özellikle de grubun kendi transaksiyonlarında) nasıl ortaya çıktıklarına bakarak öğrenir. Bu, psikolojik araştırmalardan geldiğini düşündüğümüz veri biçimlerinden oldukça farklıdır. Amerikan Psikoloji Birliği Başkanı Abraham Maslow, Eylül 1967'de, meslektaşlarının "yüzeysel" gerçekleri, araştırma başlıklarının altına yığmaya genellikle çok meraklı olduklarını ileri sürmektedir. "Topladıkları bilgi yararlıdır, ancak yüzeyseldir ve küçük gerçekleri bir araya toplama eğilimindedirler." Pek çok psikolog "birinin sol gözünün çeyreği" gibi çok incelikli konular üstüne çalışıyor.*

Araştırmanın esas değeri, şekli ne olursa olsun, insanların değişmesine imkân veren bilginin üretilmesinde yatar. Yetişkin kontrolü ele aldığında bireylerde meydana gelen değişiklik grupta görülür. Aynı zamanda aile bireylerine de görünür olur. Bazen bu durum birey için tehlike yaratabilir. Eşi gruplarımın birinde olan bir koca şöyle şikâyet etmişti: "O grupta neler oluyor? eşim daha mutlu, ama evliliğimiz sallanıyor." Böyle bir durumda eşi bireysel bir seansa davet ederim ve E-Y-Ç'nin temelini açıklarım. Olağan sonuç eşlerin ikisinin birden bir evlilik grubuna katılmasıdır. Eğer ailenin bir üyesi bir gruba katılır ve değişmeye başlarsa, tüm ailenin katılması gerekir; çünkü oyunun düzeneği artık bozulmuştur. Bu artık neredeyse kabul edilmiş bir gerçektir.

Örneğin, eğer ailenin bir üyesi "kara koyun" ise ve bu rolün dışına çıkmaya başlamışsa, özellikle de kardeşlerin kafası karışır, kardeşler allak bullak olurlar ya da bozulup sinirlenirler. Bu, evlilik terapisiyle elde edilen genellikle mükemmel sonuçların temelidir. Benim ergen gruplarımda ebeveynlerin eşit katılımı kontratın bir parçasıdır. Bu grup toplantılarında tekrarlanan tartışma konularından birisi, "Terapi Nasıl Sabote Edilir?"dir. Bazı ebeveynler bilmeden terapi çabalarının altını oyarlar. Geçmişte "çok işe yaradığını" hissettikleri için, Ebeveyn-Çocuk ilişkisinden vazgeçmek istemezler. Ergen, Yetişkin üzerinde çalışmaya başla-

---

(*) San Francisco, Chronicle. Sept.15, 1967.

dığında, onların "güçlü konumları" artık tehdit altındadır ve ebeveyn Yetişkin'den bakmadığı sürece transaksiyonlar çapraz hâle gelir. Bu ebeveynler çocuklarında özerkliği, onu kontrol etmeleri açısından bir tehdit olarak görürler ve terapiden öncesinin daha iyi olduğuna karar verebilirler. Korkmuş ebeveynler için alışılmış yoksunluklar, kendi içsel kontrolünü geliştirmesi konusunda ergen çocuğuna güvenme riskinden daha rahat görünebilir.

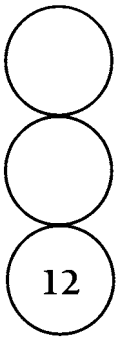
Grup üyeleri dışarıdaki ilişkilerine sorumlu ve sevgi dolu bir şekilde bakmaları konusunda cesaretlendirilir. Bazı ilişkiler oyunlar vasıtası ile var olurlar. Oynamayı bırakmanın yolu ilişkiyi sonlandırmaktır. Bu her zaman nazik veya gerçekçi biçimde gerçekleşmez.

Eğer büyükanneye yapılan ziyaretler son yirmi yıldır "Korkunç Değil mi" oyununun çeşitlemeleriyle yapılanmışsa, artık bu oyuna katılmadığı için büyükanne ile görüşmeyi bırakmak pek hoş bir şey olmaz. Yetişkin'in seçeneği vardır: Oynamak, oynamamak, oyunu daha az yıkıcı hale getirmek ya da insanların oyunu bırakmalarına yardımcı olacak iç görüleri açıklamaya çalışmak. Her ne kadar oyun bağımlısı da olsa, kendimizi tüm insan ırkından soyutlayamayız. Kötülüğe teslim olmayacağımıza göre o zaman kötülüğün üstesinden iyilikle gelmek zorundayız. Bunun yolu da oyunların bulunduğu tüm ilişkilerden kendimizi geri çekmek değildir.

Zaman zaman E-Y-Ç'deki cankurtaranlara başvuruyorum. Bunu yazarken karşımdaki raflarda genel başlığı terapi olan dizi dizi kitaplar duruyor. Çoğunun içeriği kısır döngüler, "akıl hastalığı" adı verilen marazi vakalar ya da insan umutsuzluğu. Bu kitaplarda terapideki tehlikelerin incelikle detaylandırıldığı "teknik" tartışmalar var. Çoğu da psikanaliz metodunun merkezindeki "sözde" transferler ve direnç sorunlarıyla ilgili. Bu yazılar sıklıkla, hastanın nasıl iyileştirileceğinden çok terapistin nasıl korunacağından bahsediyor. Psikanalizde terapist kahramandır. Transaksiyonel Analiz'de ise kahraman olan hastadır. E-Y-Ç'deki cankurtaranlar, doğası nasıl olursa olsun davranışların ve duygu-

ların tüm yönleri ile anlamlı bir biçimde incelenmesi için, hastadan-hastaya ve hastadan-terapiste giden transaksiyonların temelini oluşturan dil ve karşılıklı katılım biçiminde var olurlar. Bir E-Y-Ç grubunda üyelerin birbiri üzerinde hem sınırlayıcı hem de destekleyici etkileri vardır. Karanlık köşesinde oturan güç abidesi bir terapist önünde zavallı küçük hastası arkasına yaslanmış, her ikisi de çetin bir karşılaşma için tetikte beklemekte. Böyle bir tablo sözkonusu değildir. E-Y-Ç grup kontratının bir yönü de Çocuk'un terapist de dahil her bireyde ortaya çıkmasına ve kahkaha atmasına olanak vermesi, hatta bunun cesaretlendirilmesidir. E-Y-Ç grupları karakteristik olarak kahkaha atan gruplardır. Aynı zamanda, besleyen Ebeveyn sayesinde düşünceli ve destekleyicilerdir; uyanık Yetişkin ile yeni cevaplar ararlar.

Tehlike, Çocuk'taki BEN OK DEĞİLİM pozisyonunun kişinin yaşamına ya da çevresindeki insanların yaşamına nasıl bir etkisi olacağını, terapistin hatta hiç kimsenin bilmemesidir. Gruptaki bir üye, "Böyle söyleyerek benim OK OLMAYAN. Çocuk'uma olta attın." dediğinde varoluşumuzun gizemlerinden birinin incelenmesinin yolu açılır. Sonuç grubun tüm üyeleri için fazlasıyla yararlı olabilir.



Bölüm 12 - E-Y-Ç ve Ahlaki Değerler

İddia ediyorum ki bilim ve inanç arasındaki gerginlik, eleme ya da ikilik terimleriyle değil, sentez terimleriyle çözülmelidir.
–Teilhard de Chardin

Altı yaşındaki oğlunuza "Şimdi git ona, sana attığı gibi bir yumruk patlat" dersiniz. Neden?

Vietnam Savaşı'nı protesto eden bir yürüyüşe katılırsınız. Neden?

İyi bir arkadaşınızı yüksek miktarda vergi kaçırdığını bildiğiniz hâlde Vergi Dairesine rapor etmezsiniz. Neden?

Bir çalışanın hatası sözkonusu olduğunda sorumluluğu kabul edersiniz. Neden?

Eşit barınma hakkı kanunundan yanasınızdır, ama oy vermeyi unutursunuz. Neden?

Kızınıza ev ortamı kötü olan arkadaşıyla görüşmeyi bırakmasını söylersiniz. Neden?

İnsanların zarar gördüğünü bile bile bir meslektaşınızın yolsuzluğunu rapor etmezsiniz. Neden?

Çocuklarınızın *Boşanma Davalarını*[*] seyretmesine izin vermiyorsunuz, ama *The Man from U.N.C.L.E*[**] seyredebiliyorlar. Neden?

Her gün birçok insan bu tür kararlar veriyor. Bunların hepsi ahlaki kararlar ya da doğru / yanlış kararları. Bu kararları vermeye yarayan veri nereden geliyor? Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk'tan. Kendi Ebeveyn verinizi inceledikten, bazılarını alıkoyup, bazılarını da reddettikten sonra karar vermek için yeterli rehbere sahip olmadığınızı hissederseniz ne olur? Vaz mı geçersiniz? Özgürleşmiş Yetişkin'e bir kez kavuştuktan sonra onunla ne yaparsınız? Ahlak sorularıyla, sorunları kendiniz çözebilir misiniz ya da gidip bir "otoriteye" mi sormanız gerekir? Hepimiz ahlakçı olabilir miyiz? Yoksa bu, bazı zeki ve bilge insanlara özgü bir özellik mi?

Çok iyi bir iş çıkartmadığımızda, bilgi almak için kime gidebiliriz? Zayıf yanlarımız neler? Yetişkin, gerçekleri nasıl inceler?

Çevirenin Notu:

(*) *Divorce Court* 1999 yılından beri yayımlanmakta olan, içeriğini boşanmakta olan çiftlerin davalarının oluşturduğu televizyon şovu.

(**) *The Man from U.N.C.L.E* 1964-1968 yılları arasında yayımlanmış bir Amerikan casusluk dizisidir. (kısa adı U.N.C.L.E olan United Network Command for Law Enforcement isimli örgütte çalışan Napoleon Solo ve Illya Nikoyeviç Kuryakin isimli ajanların karşı tarafın kötü emelli örgütü olan TRUSH yada uzun ismi ile Technological Hierarchy for the Removal of Undesirables and the Subjugation of Humanity elemanlarından dünyayı kurtarırlar.

Gerçekler, birey için en önemli iyileşme araçlarıdır. Tarihsel ve kültürel antropolojik incelemelerden elde edilen verilerin ışığında gerçeklik, aynı zamanda geçerli bir ahlaksal sistemin oluşturulabilmesi için de önemli bir araçtır. Öte yandan, insanlar gerçekliği kişisel deneyimleri ya da kavrayış yolu ile öğrendiği için bu deneyimler özneldir, mantıklı değildir. Bazı insanlar daha engin deneyimler yaşamışlardır bazıları ise çok az deneyime sahiptir. Bu özelliği ile gerçeklik bazıları için daha geniş bir bakış açısı ile algılanırken, bazıları için çok sınırlı bir bakış açısı ile algılanır.

Yaşam yolculuğunda yönümüzü bulma ihtiyacımız, bir uçak pilotunun rotasını bulma ihtiyacına benzer. Havacılığın ilk dönemlerinde pilotlar "kör uçuşu" yaparlardı. Görüş açısındaki nehirleri, koyları, tren rayları, şehirleri önlerinde açılmış haritalarla karşılaştırırlardı. Görüş açısı, kısa bir süre için bile olsa hava koşulları, bulutların engellemesi ile tıkandığında yeryüzü şekillerine bakarak yön tayini yapmak mümkün olmazdı. Daha sonra, navigasyon cihazlarının gelişmesi ile sabit iki noktadaki radyo istasyonlarından sinyaller gönderilmeye başlandı. Bu iki özel radyo istasyonundan gelen sinyal sayesinde pilotlar, uçağın rotasını belirleme olanağına sahip oldu.

Haritada bu iki nokta, radyal çizgi ile belirlenip, çizgilerin kesiştiği yer uçağın bulunduğu nokta olarak tayin ediliyordu. Tek bir yönden gelen sinyal alınsa pilotlar asla yönlerini bulamazdı. Kendilerini ekvatorda bir yerlerde bulabilirlerdi. Peki ekvatorda *nerede?* Bu soruyu yanıtlayabilmek için de başka bir yöne "bakmaları" gerekecekti.

Birçok psikiyatrist ve psikoloğun "tek yönlü" terapi uygulamaktan dolayı suçlu olduklarını hissediyorum. Zamanlarının tamamını hastanın geçmişinde *ne yaptığına,* tek gerçekliğe bakarak geçirip hastaların *ne yapmaları gerektiğini* anlamasına yardımcı olacak gerçeklik çeşitlerinin incelenmesini büyük ölçüde göz ardı ettiler.

Eğer ruh sağlığımızı ilgilendiren gerçekliklerin, yalnızca olaylarla ilgili olduğuna inanırsak çok güçsüzleşiriz: "Ben böyleyim çünkü üç yaşındayken Cincinnati'de Noel Gecesi annem babama oturağımla vurdu." Bu çeşit bir arkeoloji bana H. Allen Smith'in hikâyesini hatırlatır. Kızın biri, anneannesine Noel'de ona penguenlerle ilgili bir kitap hediye ettiği için teşekkür notu yazar: "Sevgili Anneannem, Noel'de gönderdiğin harika kitap için çok teşekkür ederim. Bu kitap bana penguenlerle ilgili merak ettiğimden daha fazla bilgi veriyor."

Bütün hayatımızı sanki gerçekliğin var olduğu tek yermiş gibi geçmiş deneyimler arasında kazılar yaparak geçirebiliriz. Diğer bağlayıcı hakikatleri tamamen görmezden gelebiliriz; bu gerçeklerden biri de ahlaki değerlerin varlığı ve varlıklarına duyulan ihtiyaçtır.

Değer yargılarının oluşumunun incelenmesi; birçok "psikolog ve bilim insanı" tarafından bilimsel yöntemlerden ayrılmak olarak görüldü. Ne pahasına olursa olsun böyle bir yaklaşımdan kaçınılması gerekiyordu. Bu insanların bazıları bilimsel araştırmanın bu alana uygulanamayacağında ısrar etti. "*Bu* bir değer yargısıdır, bu nedenle biz inceleyemeyiz." "Değer yargılarının incelenmesi, inançların alanına girer, bu yüzden akla yatkın bilgi elde edemeyiz." Gözden kaçırdıkları bir şey vardı: Bilimsel yöntemin kendisi, bugün tamamen bilimsel gözlem raportörlerinin güvenilirliğine bağlıdır. Bir bilim insanı neden doğruyu söyler? Kanıtlaması gereken şeyi bir laboratuvarda kanıtlayabildiği için mi? Nathaniel Branden, ahlaki değerlerle işi olmadığını savunan bilim insanlarının yarattığı ciddi sorun hakkında bir tez yazdı:

> Psikoloji biliminin merkezinde *motivasyon* sorunu vardır. Bu bilimin temelinde iki soruya cevap bulma ihtiyacı yatar: Bir insan neden davrandığı şekilde davranır? Farklı şekilde davranması için neye ihtiyaç vardır? Motivasyonun anahtarı değerler âleminde saklıdır. Bugün psikolojinin trajedisi, *değerler* meselesinin kendi alanında özellikle yasaklanmış bir

konu olmasıdır. Sadece çelişkileri bilinç düzeyine çıkarmanın sorunları çözeceğini varsaymak doğru değildir. Ahlaki sorunsalların cevapları aşikâr değildir; karmaşık bir felsefi düşünce ve analiz süreci gerektirir. Etkili psikoterapi bilinçli, rasyonel, bilimsel bir ahlaki kodun (gerçeklik olgularını temel alan ve insanın dünyevi ihtiyaçlarına odaklanmış bir değerler sistemi*) varlığını gerektirir.

Branden; psikiyatrist ve psikologların taşıdığı ahlaki sorumluluğun ciddiyetine dikkat çekmek için şu ifadeyi kullanır: "Eğer psikiyatrist ve psikologlar, felsefi ve ahlaksal meselelerin kendilerini ilgilendirmediğini, bilimin değer yargılarından söz edemeyeceğini beyan ederlerse; ahlaki bir rasyonel kodun imkânsız olduğunu iddia ederek mesleki yükümlülüklerinden kaçınırlarsa, sessizlikleriyle, ruhsal bir cinayetin iştirakçisi konumuna düşeceklerdir."

Ahlakın Rasyonel Kodu Nedir?

Bunun gibi bir soruya verilebilecek genel cevap şöyle olurdu: "Eğer herkes Altın Kural'a göre yaşasaydı her şey yolunda giderdi." Bu cevabın yetersizliği şu gerçekte yatar: Başkalarına yaptığımız şeylerin -bunlar bize yapılmasını isteyeceğimiz türden şeyler bile olsa- yıkıcı sonuçları olabilir.

Kendi OK DEĞİLİM pozisyonunu, zor ve sürekli bir oyun olan "Vur bana" ile çözmeye çalışan birisi bu "çözümünü" başkasına yansıtarak kimseye yardımcı olmaz. Altın Kural yeterli bir rehber değildir. Bu, kural yanlış olduğu için değil, çoğu insan kendisi için ne istediğini bilmediği veya istediği şeyi neden istediğini bilmediği için böyledir. Çoğu insan, içinde bulunduğu BEN OK DEĞİLİM - SEN OK'SİN pozisyonunun ve bu yükü hafifletmek

(*) Nathaniel Branden, "Psychotherapy and the Objectivist Ethics", delivered before the Psychiatric Division of the San Mateo County Medical Society, Jan. 24, 1966.

adına oynadığı oyunların farkında değildir. İnsanlar Altın Kural ve benzeri "inançları" ciddiye almayı bırakırlar çünkü deneyimleri odur ki bu tip inançlar işe yaramazlar.

Bertrand Russell bu durumu şöyle açıklar:

> Birçok yetişkin kendilerine çocukken öğretilmiş şeylere hâlâ inanır ve yaşantısı, çocukken gittiği Pazar Okulu'nda* öğrendiklerine uymazsa, günahkâr olacağına inanır. Ortaya çıkan bu zarar, yalnızca bilinçli-mantıklı kişilik (Yetişkin) ile ve bilinçsiz-çocuksu kişilik (Çocuk) arasındaki bölünmeyi başlatmaz; aynı zamanda geleneksel ahlakın geçerli parçalarının, geçersiz parçalarla birlikte bozulmaya başlamasına da yol açar. Bu bozulma tehlikeli bir durumdur; gençlere, olgunlaştıklarında nasılsa çöpe atacakları birçok inancı kalıp olarak öğreten bir sistemin ayrılmaz bir parçasıdır.**

Russell'ın önermesine göre, "geleneksel ahlakın geçerli parçaları" mı var? Özgürleşmiş Yetişkin'in bir işlevi de Ebeveyni incelemektir. Böylece Ebeveyn bilgisini kabul etmek ya da reddetmek arasında bir seçim yapabilir. Ebeveyn'i tamamıyla reddetme dogmasına karşı temkinli olmalı ve şu soru üzerinde düşünmeliyiz: Saklamaya değer bir şey var mı? Ebeveyn bilgisinin önemli bir kısmının güvenilir olduğu açıktır; neticede kültür, Ebeveyn tarafından aktarılır.

Ahlaki değerler ilk önce Ebeveyn'de yer alır. "-meli", "-malı" ile biten kelimelerin Ebeveyn'e ait olduğunu düşünürüz. Okumakta olduğunuz bu bölümün temel sorusu şudur: "Yapmalı", "olmalı", "etmeli" vb. Yetişkin sözcükleri olabilir mi?

(*) B. Russell, *Why I Am Not a Christian* (New York: Simon&Schuster, 1957).

(**) Çevirenin Notu: Pazar günleri kilisede verilen din dersleri.

Ahlaki Değerlerde Anlaşmak Mümkün mü?

Her insanı kapsayan nesnel bir ahlak var mıdır? Yoksa kendi bireysel, öznel değerlerimizi mi oluşturmalıyız? Victor Frankl'ın, herkesin kendi evreninin merkezi olduğu, kişiye "kendisini barındırmayan bir alandan" herhangi bir talep gelebileceğinin reddedildiği* bir "varoluş vakumu" içine çekilen gençliğin bugünkü umutsuzluğu hakkında yorumu şöyledir: Bu vakumdaki ahlakın tümü özneldir. Eğer bu doğruysa, bugün dünyada var olan insan sayısı kadar (yedi milyar) "ahlak ilkesi" olduğunu da düşünmeliyiz. Bu da, insanlar arasındaki ilişkili olma halini yöneten nesnel prensiplerin varlığını reddetmeyi gerektirir. Öte yandan, bu tip nesnel prensiplerin arayışı içinde olmak, ilişkide olmayı arzu etmek evrensel gerçekliklerdir. Bu durum kişisel ve deneyimsel bir gerçeklik olarak da hissedilir. İşin aslı şudur ki, insanlar başkalarından kopuk bir şekilde yaşayamaz ve yaşamak da istemezler. LSD** kullanımını deneyimleyen bazı insanlar, psikodelik aşkınlık olarak tanımladıkları bir deneyimden söz ederler: "Orada bir yerde" bütün insanları birbirine bağlayan bir öz vardır, sözkonusu deneyim bu "öz"ün keşfidir. Aşkınlık araçları (LSD) tartışılabilir olsa da, ilişkide içine olmak için duyulan özlemi, "bir" olduğumuzu hissetme kapasitemizi ve biribimize bağlı olduğumuz için birbirimiz üzerinde "hakkımız" olduğunu hesaba katmalıyız.

Her ne kadar bağlılığı yöneten prensiplere deneysel olarak ulaşılamazsa da, bağlılık özlemi bir gerçektir. Trueblood; etik nesnellik için en güçlü savlar, deneysel değil ama her zaman diyalektiktir der:

> Bunlarla dikkatli bir şekilde yüzleştiğimizde -öznel göreceliğin, absürtlüğe indirgenebileceğinin altını çizerek- mevcut bir ahlak düzenine inanmayı sürdürürüz; ahlakın herhangi

(*) V. Frankl, Adress, Sacramento State College,May 5,1966.

(**) Çevirenin Notu: LSD; lizerjik asit dietilamid: Halusinojen, psikomimetik ve psikotojenik etkili, bağımlılık yapıcı madde.

bir dönemdeki ya da herhangi bir kültürdeki durumuna dair anlayışımız kıt olsa bile. *Peki o zaman nesnel ahlaki düzenle kastettiğimiz ne? Kastettiğimiz, birey yanlış bir ahlaki seçim yaptığında -kendi davranışı veya ötekini yargılayışıyla- referans alınan gerçekliktir.* Diyalektiğin gerektirdiği böyle bir düzeninin varolduğu sonucu, ahlakın doğasının ne olduğunu, neler gerektirdiğini tam olarak ve hatta yaklaşık olarak bildiğimiz sonucu ile aynı değildir. İnsanların ahlaki standartlarının farklı olması, ne yapmaları gerektiğini öğrenme mücadelesinden vazgeçecekleri anlamına gelmez.* (İtalik olarak yazılmış yazılar bana aittir.)

Nesnel bir ahlaki düzen ya da evrensel bir "-meli" olduğu fikrini reddedenler bu reddedişin getirdiği zorlukları düşünmeyi bırakmalılar. Varoluşçular bu kavramı reddettiler. Sartre'a göre insan, bir dizi seçim ve onları şekillendiren davranışla, kendi insani özünü kendisi yaratır. Sartre, insanın kendi insan tanımını kendi eylemleriyle yarattığını, kısacası insanın "varlığının", "insani öz"den önce geldiğini ileri sürer. İnsan yalnızca insanlığının özünü yaratmaz, eşzamanlı olarak bütün insanlık haysiyetini yaratır. Yalnızca kendisi için iyi olanı seçebilir, ama kendisi için iyi olan bütün insanlık için iyi olmalıdır.

Diğer yandan, Joseph Collignon bize madalyonun bir de öteki yüzü olduğunu hatırlatıyor:

Bu nedenle insan yalnızca kendisi için değil, aynı zamanda tüm insanlık için her eyleminin sorumluluğunu üstlenmeli. Sartre'ın "ıstırabı, terkedilmişliği, umutsuzluğu" şahsının ve her varoluşçunun bir parçası sayması nedensiz değildir. Eğer hiç kimse bir başkasına kararında, *kozmik bir manada*, yardımcı olamazsa böyle bir felsefedeki umutsuzluk kimseyi şaşırtmayacaktır. Varoluşçuluk, gençlik için kuvvetli bir çekim

(*) Elton Trueblood, General Philosophy (New York: Harper, 1963).

alanıdır. Dünyayı absürt olarak algılamak heyecan vericidir çünkü kendilerini kurulu düzene karşı üstün hissetmelerini sağlar, kendilerinin efendisi olurlar. Artık onlar için dünya kuru bir felsefi birlikten ibaret değildir; sadece kendileri için bile olsa bir insanlık haysiyeti yaratma alanları vardır.

Ancak, burada düş kırıklığı da bulunur. Yıllar önce, varoluşçuluk üzerine bir dersin bitiminde, çoğu öğrencinin bu felsefeyi heyecanla benimsediklerini fark ettim. Son ders Başkan Kennedy'nin ölümü haberiyle bölünmüştü. Haberle çöken sessizliğin arkasından sarsılmış, küstah ve tiz bir ses şöyle söyledi: "Bu mükemmel bir varoluşçu hareketti." Sınıftaki öğrenciler –çoğu ağlıyordu- tarafından bazı belirsiz terimlerle susturulmuş olsa da düşünce doğruydu. Evet, bu mükemmel bir varoluşçu hareket *idi.* Bir şey söylenmesine gerek yoktu; bireysel olarak ve özgürce hareket etmek harikaydı. Ancak, yetişkinlik yaşamının çoğunu ülkesine hizmet etmeye adamış genç Başkanı öldürme iradesini kim kontrol edecekti? Başkanı öldürme eylemi Lee Oswald'ın özgür iradesine göre ödüllendirici bir deneyim olabilir, peki ya ülkenin ve dünyanın geri kalanı açısından? (İtalik olarak yazılmış yazılar bana aittir.)

Eğer, evrensel bir "-meli" yoksa Albert Schweitzer'in Adolf Hitler'den daha iyi bir adam olduğunu söylemenin de bir yolu yoktur. Eğer, yoksa yapabileceğimiz tek geçerli gözlem Albert Schweitzer şunu şunu yaptı, Adolf Hitler bunu bunu yaptı boyutundadır. Her ne kadar Albert Schweitzer'ın çok fazla hayat kurtardığına ve Adolf Hitler'in de milyonlarca insanın öldürülmesine neden olduğuna dair epey bir bilgimiz var ise de, biz bunları tarih sayfalarındaki istatistiksel bilgiler olarak görüyor ve insan davranışının iyileştirilmesine yönelik etik yansımanın değerini düşürüyoruz. İnsanın ya da insanların ederi bilimsel olarak ispatlanamaz. Albert Schweitzer haklı olduğunu düşünüyordu. Adolf Hitler haklı olduğunu düşünüyordu. İkisinin birden haklı

olması bariz bir ters söylemdir. *Öyleyse kimin haklı olduğunu hangi standarda göre belirleyeceğiz?*

İnsanların Değeri

Nesnel bir ahlaki düzen ya da mutlak doğru ile ilgili mantıklı bir tahmin olarak; insanların, kendi kişisel varlıklarını aşan bir şekilde, evrensel bir ilintiyle birbirlerine bağlı oldukları için önemli olduklarının altını çizmek isterim. Bu mantıklı bir kabul müdür? Bu soruyu yanıtlamak için en işe yarar analitik kavram *karşılaştırmalı zorluklar* kavramıdır. İnsanların önemli olduğuna inanmak zordur, aynı şekilde önemli olmadıklarına inanmak da zordur.

İnsanların önemini inkâr etmek, onlardan yana tüm çabalarımızı reddetmektedir. Eğer insanlar önemli değillerse, psikiyatrideki bunca özen gösterme telaşı niye? İnsanın önemli olduğu fikri bir *ahlaki fikirdir* ve yokluğu insanı anlamaya dair her sistemi anlamsız kılar. Yine de, bu öneme kıyas yaparak varamayız. Ayrıntılı kötülük ve yıkım öyküleri ile antik ve çağdaş tarih insanların öneminin çok az olduğunu doğrular niteliktedir. İnsanın varoluşunda bir yön ya da tasarım olmasaydı; dünyada bu zamana kadar yaşamış milyarlarca insanın doğumu, işkence çekmesi ve ölümü, insan zihnini anlamak ve insan davranışlarında değişiklik yaratmak adına tüm çabalarımızın ne kadar boş olduğunu mantıklı bir biçimde desteklerdi. İnsanın önemli olduğunu kanıtlayamayız. Öyle olmadığına inanmak daha zor olduğu için, öyle olduğuna inanıyoruz sadece.

Teilhard de Chardin, "İnsan, sadece tutkulu bir ilgi tarafından yönlendirildiği sürece araştırmaya devam edecektir. Ve bu ilgi, evrenin bilim tarafından kanıtlanamayan bir yönelimi olduğu inancına bağlı olacaktır."* diye yazmıştır.

(*) Pierre Teilhard de Chardin, *The Phenomenon of Man* (New York: Harper, 1959).

Eğer bu "tutkulu ilginin" insanlığın tarihi boyunca, içinden geçilen karanlık çağlar, katliamlar, savaşlar ve toplama kampları süresince inatla devam ettiğini göz ardı edersek dürüst bilim insanları olamayız. Evrende bir yönelim olduğuna inanabilir ya da inanmayabiliriz. Ancak mantıklı insanlar olarak, insanın önemi sorusunun kalıcı bir felsefi bilmece olduğu gerçeğini göz ardı edemeyiz. İnsanların önemini kanıtlayamazsak ve eğer meseleyi mantıklı bir biçimde göz ardı da edemezsek ne yapacağız?

Her kültür insana verdiği değer konusunda farklılık gösterdiğine ve bu bilgi de Ebeveyn tarafından aktarıldığına göre, insanın değeri konusunda fikir birliğine varmak için Ebeveyn'e güvenilemez. Birçok kültürde, bizimki de dahil, Öldürmeye, Ebeveyn tarafından göz yumuluyor. Bu da insana verilen değerin koşullu olduğunu gösterir. Savaşta insanların birbirini öldürmesi doğal karşılanıyor. İdam cezası, ABD dahil, pek çok ülkede yasal. İnfantisid –töre gereği bebeklerin öldürülmesi- en iyi ırkı elde etmek ve korumak gerekçesiyle birçok eski uygarlık tarafından uygulandı ve bu uygulama yirminci yüzyılda bile kayıtlara geçti. Örneğin, Tanala, Madagaskar'da ten renklerine göre ayrılan, isimlerini kabaca Kırmızı Klan ve Siyah Klan olarak çevirebileceğimiz, iki farklı grup var. Kırmızı Klan üyeleri çok açık kahverengiler. Siyah Klan üyelerinin ten rengi ise çok koyu kahverengi. Diğer fiziksel özellikleri birbirlerine neredeyse tamamen benzeyen bu iki grup, kültür ve dil açısından da hemen hemen aynılar. Öte yandan, Kırmızı Klan'da koyu tenli bir çocuğun doğması halinde, onun büyücü, hırsız, ensest suçlusu ya da bir cüzzamlı olarak büyüyeceğine inanılıyor, bu nedenle de öldürülüyordu.* "Bu çeşit bir insan" ile ilgili inanç, Ebeveyn tarafından kuşaktan kuşağa aktarılır. Batılı toplumların çoğunda kültürel Ebeveyn bunu onaylamaz, oysa ölümle sonuçlanabilecek başka tür ayrımcılıklara göz yumar.

(*) Ralph Linton, *The Study of Man.*

Aynı şekilde insanların değerine dair fikir birliğine ulaşmak için Çocuk'a da güvenemeyiz. Kendi OK OLMAMA pozisyonu tarafından sakat bırakılmış Çocuk bırakın başkalarını, kendi değeri konusunda bile çok az olumlu veriye sahiptir. Her kültürde Çocuk, yeteri kadar kışkırtılırsa, cinayet işlemesine, kendini öldürmesine ve hatta katliama bile sebep olacak kadar güçlü bir öfkenin esiri olabilir.

İnsanların değeri konusunda yalnızca özgürleşmiş Yetişkin, başkalarındaki özgürleşmiş Yetişkin ile hemfikir olabilir. "Vicdan" gibi sözcüklerin ne kadar yetersiz olduğunu görebiliriz. "İçimizdeki sakin, küçük ses nedir?", "Kendisine bağlı yaşadığımız bu vicdan nedir?", "Bu Ebeveyn mi, Yetişkin mi ya da Çocuk mu? " diye sormak zorundayız.

Uyuyan dogmaların öylece yatmalarından hiçbir zaman hoşnut olmayan Bertnard Russell şöyle söyler: "Bloody Mary'e* Protestanları yaktıran bu iç ses, Tanrı'nın lütfu bu vicdan... Biz mantıklı varlıkların izlemesi gereken yol bu mu? Bu delice bir fikir ve ben mantığımı kullanarak bu düşünceden mümkün olduğunca uzaklaşmak için gayret ediyorum."**

'Ben Önemliyim, Sen Önemlisin'

"Ben Önemliyim, Sen Önemlisin" ifadesini kurmayı seçebilecek içimizdeki tek parça Yetişkin'dir. Bir yandan belli bir kültürde öğrenilene ve gözlemlenene, diğer yandan hissedilene ve anlaşılana kendilerini adamış olan Ebeveyn ve Çocuk bunu yapabilecek kadar özgür değillerdir.

Bir Yetişkin savı olan "İnsanlar Önemlidir", yumruklarını sıkarak "insanları *seviyorum*" diyen hasta bir kadının ifadesinden farklıdır. Bu ifade ya da bunun gibi çeşitlemeler onun uyumsal

---

(*) Çevirenin Notu: Bloody Mary: Protestanlara yaptığı zulüm nedeni ile Kanlı Mary diye anılan İngiltere kraliçesi.

(**) B. Russell, *The Authobiograhpy of Bertrand Russell* (Boston: Little, Brown,1967).

(adaptive) Çocuk'undan gelmektedir: "Hadi şimdi git Ethel Teyze'yi öp, canım!" Her ne kadar Ethel Teyze onu dehşete düşürüyor olsa da Dört Yaşındaki Canım, görev icabı aynen söyleneni yapar. Bunu yapar ve altını çizer, "Ethel Teyze'yi *seviyorum.*" Bu söylemi şu şekilde kurallaştırır: "İnsanları *seviyorum*." Ancak bu arada halen yumruklarını sıkmaktadır.

Hepimiz kendi "İnsanları seviyorum" çeşitlerimizi gerçekte nasıl hissettiğimizi ve bu bilginin nereden geldiğini anlamak için incelemeliyiz. Çoğumuz bazı kesin inançlara tutunuruz, ama bu inançların temelinde Yetişkin'in verilerden damıttığı sonuçlardan çok, anne-baba tarafından aşılananları kabul eden Çocuk ürünleri yatar.

Yetişkin'in insanın değerine olan yaklaşımı, tam tersine şu çizgiyi takip edecektir.

Ben bir insanım. Sen bir insansın. Sen olmadan ben bir insan değilim. Çünkü ancak senin aracılığınla dil mümkündür. Ve düşünce ancak dil aracılığı ile mümkün olur. Ve ancak düşünce aracılığıyla insanlık mümkün olur. Sen beni önemli hâle getirdin. Bu nedenle, ben önemliyim ve sen önemlisin. Eğer senin değerini düşürürsem, kendi değerimi düşürürüm. BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonunun mantığı budur. Sadece bu pozisyon sayesinde bizler nesne değil, insanız. Bu pozisyonun olmazsa olmaz koşulu birbirimize karşı ve birbirimiz için sorumluk taşımaktır ve bu tüm insanlar için geçerlidir. İlk çıkarımımız şu olabilir: Birbirinizi Öldürmeyin.

"İşe Yaramayacak!"

Bir akşamüstü park alanında bir meslektaşımla karşılaştım. Neşeli bir biçimde bana şöyle dedi. "Eğer BEN OK'SEM ve SEN OK'SEN, nasıl oluyor da arabanı kilitliyorsun?"

Kötülük sorunu da dünyanın gerçeklerinden birisidir. Ne zaman kötülükle karşılaşsak, dördüncü pozisyon olan BEN OK'İM-SEN OK'SİN imkânsız bir hayal gibi görünebilir. Medeniyetimiz hızla benzersiz bir yüzleşmeye varıyor gibi: Ya birbirimizin varlığına

saygı duyacağız ya da hepimiz yok olacağız. En ilgisiz tavırla bile şunun söylenmesi gerekecektir ki; kurulması bu kadar uzun süren bir şeyi sonlandırmanın bir utanç olacağını söylememiz gerek.

Evrenin yayılmasını rafine, odaklanmış ve devam etmekte olan bir süreç olarak gören Teilhard, büyük eseri *"İnsan Fenomeni"*ni evrendeki "kötü"lük üzerine düşündüğü acı bir notla bitirir; "Herhalde tüm bu acı, başarısızlık, gözyaşı ve kan; evrimin normal etkilerine, bir afet veya ilkel bir sapmanın olağandışı sonuçları da eklenmeksizin, insan zihninin kavrayamayacağı boyutta bir aşırılığa ulaşmayacak.

Evrimsel bir hata mıyız? Yoksa insanın gelişimindeki çarpıcı olaylar geleceğe yönelik daha büyük olayları mı müjdeliyor? Teilhard, ilk insanın kendisini "sıfırdan her şeye dönüşen (mutasyon) bir varlık olarak" algıladığı o andan bahsediyor.

Belki de önemli bir başka noktaya yaklaşıyoruz; kendini koruma ihtiyacının tetiklediği başka bir dönüşüm geçireceğimiz noktaya. Bir sıçrama yaşayacak -nasıl bir araya geldiğimiz konusunda aydınlanarak- ve ben önemliyim, sen önemlisin anlayışını yansıtacağız: BEN OK'İM-SEN OK'SİN.

Transaksiyonel Analiz'in insanın açmazına dair bir cevaba katkıda bulunabileceğine inanıyorum. Bu iddia bir varsayıma dayalı görünmesine karşın; J. Robert Oppenheimer'un "bilim insanları ile çiftçiler, avukatlar, siyasi liderler arasında ortak bir söylem, sürekli etkileşim" olacağı vizyonu bana cesaret veriyor. Oppenheimer, 1947'de şöyle yazmıştır: "Öğrenmekte olan her insan gibi bilim insanları da öğretmenin bir parçası durumundadırlar ve buldukları doğruların iletilmesi konusunda sorumlulukları vardır." 1960'ta ise: "Yüksek entelektüel teşebbüsler, birbirimizle konuştuğumuz -sadece doğanın olguları hakkında değil, insanın açmazları, insan doğası, kanunlar, iyi ve kötü, ahlak, siyasi ahlak ve politika hakkında da- ortak kültüre hizmet etmek zorundadır.*

(*) Thomas B. Morgan, "With Oppenheimer," *Look,* Jan 27, 1966.

İnsanlar arasındaki transaksiyonları araştırırken bulduklarımızı, insanlığın korunması sorunsalı alanında uygulamak bizim sorumluluğumuzdur.

Orjinal Oyun, Orjinal Günahtır

Elimizdeki bilgiyle, kötülük sorunu hakkında yeni bir şey söyleyebileceğimize inanıyorum. Günah, kötülük, şeytan ya da "insan doğası", türümüzdeki kusuru nasıl adlandırırsak adlandıralım, herkeste görülmektedir. Yalın bir şekilde söylersek, insana özgü "inatçılıkla" tartışamayız. Evrensel sorunun şu olduğunu sanıyorum: Doğası gereği her küçük bebek, hangi kültürün içine doğmuş olursa olsun, durumundan dolayı ("insan olma durumu"), BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN pozisyonuna karar verir. Ya da diğer iki pozisyon türüne: BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN ya da BEN OK DEĞİLİM-SEN OK DEĞİLSİN. Bu bir trajedidir. Ancak ilk oyun başlayıncaya kadar; OK OLMAMA yükünden kurtulmak adına başkasına yönelik gizli bir hareket yapana kadar, bu görünür bir kötülük haline gelmez. Bu ilk misilleme çabası "özündeki" kötülüğü -ya da *ilk günahı*- açığa çıkarır ve bundan pişmanlık duyması öğretilir. Mücadele ettikçe daha büyük günah işler; oyunda ustalaştıkça hayatı daha gizli kapaklı hale gelir... Ta ki Paul Tillich'in günah olarak tanımladığı büyük yabancılaşma ya da ayrılık hissine kadar.* Ancak esas sorun yaptığı şey (oyunlar) değildir; daha çok kendisini ne olarak algıladığıdır (pozisyon). Tillich söyle der: "Günah bir eylem olmadan önce, bir durumdur." Oyunlar oynanmadan önce bir pozisyon alınır. Hayatlarımızdaki temel sorunun BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN pozisyonu olduğunu ve bunun yeterince işlenmeden (gözden geçirilip değerlendirilmeden) ve bizi savunan biri olmadan, yaşamımızın ilk yıllarında tepkisel olarak alınan bir kararın sonucu olduğunu

---

(*) P.Tillich, *The Shaking of the Foundations* (New York:Scribner's,1950).

görmek zorundayız. Durumu böyle değerlendirdiğimizde davamızı yeniden açabilir ve yeni bir karar alabiliriz.

Hastalarımdan birisi şöyle demişti: "İçsel Mahkeme" adında bir oyun oynuyorum. Ebeveyn'im yargıç, jüri ve cellat olarak rol alıyor. Bu, Ebeveyn'in peşinen suçlu olduğuma karar verdiği, hep aynı seyri izleyen bir mahkeme. Sanığın bir avukat tutma izni olduğunu bile hiç fark etmedim. Çocuk'umu savunmaya hiç teşebbüs etmedim. Ebeveyn'im kendi yargısını sorgulamama izin vermedi. En sonunda bilgisayarım çalıştı ve bir ihtimal daha olduğunu fark etmemi sağladı. "Yetişkin'im durumu değerlendirebilir ve Çocuk'uma avukatlık edebilir." BEN OK DEĞİLİM kararının yanlış bir karar olduğu aydınlanmasıyla kişi, oyunları bırakmanın güvenli olduğunu anlamaya başlayabilir.

E-Y-Ç ve Din

En saygı duyulan dinî liderlerin devrim yaratan etkilerinin temelinde, Ebeveyn kurumlarını incelemeye cesaret ederek doğruyu arayışlarına Yetişkin ile devam etmiş olmalarının yattığı düşünüldüğünde, birçok dinin Ebeveyn-Çocuk doğası dikkat çekici bir hal alır. İyi bir şeyin kötü bir şeye dönüşmesi, deneyim hakkındaki bir çıkarımın bir dogmaya dönüşmesi için yalnızca bir nesil yetiyor. Dogma doğrunun ve insanların düşmanıdır ve Dogma şöyle der: "Düşünme! Bir insandan daha azı ol." Dogma, içinde bilgelik, iyi fikirler barındırabilir fakat yine de kötüdür çünkü incelenmeden iyi ve doğru olarak kabul edilmiştir.

Çoğu dinî uygulamanın merkezinde, otoriter dogmanın Çocuk tarafından inanç eylemi olarak kabulü bulunur. Bu kabul sürecine sınırlı olarak (eğer varsa) Yetişkin'in de katılımı vardır. Bu nedenle, ahlak din yapısı ardına gizlendiğinde, bu aslında Ebeveyn'dir. Tarihi geçmiştir, titizlikle incelenmemiştir ve sıklıkla da çelişkilidir.* Daha önce de belirttiğim gibi; her kültür insana verdiği değer

(*) Bkz. James A.Pike,*You and the New Morality* (New York:Harper,1955).

açısından farklılık gösterdiğinden ve bu bilgi sonraki kuşaklara Ebeveyn aracılığıyla aktarıldığından, insanın değeri hakkında fikir birliğine varabilmek için Ebeveyn'e güvenemeyiz. Bu sebeple, Ebeveyn ahlakı, her insan üzerinde yaptırımı olan evrensel ahlak fikrini yüceltmekten ziyade, evrensel ahlakın formüle edilmesini engellemektedir. Eğer benim inandığım şeyi kabul etmenize dayanacaksa; BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonu mümkün değildir.

Bu gözlemleri Hıristiyan diniyle sınırlandırıyorum. Çünkü Hıristiyanlık, gözlem yapabilmek için yeterli bilgiye sahip olduğum tek din. Hz. İsa'nın rahiplerinin mesajının merkezi *lütuf (grace)* kavramıdır. Lütuf "yüklü" bir sözcüktür ama onun yerine konabilecek başka bir sözcük bulmak zordur. Lütuf kavramı, "yeni Hıristiyan teologlarının" babası Paul Tillich tarafından yorumlanmış şekliyle, BEN OK'İM-SEN OK'SİN demenin teolojik bir yoludur. Bu, OK OLABİLİRSİN, EĞER..... ya da KABUL EDİLECEKSİN, EĞER....., değil; koşulsuz biçimde KABUL EDİLİYORSUN demektir.

Tillich, Hz. İsa'ya gelen fahişenin hikâyesine gönderme yaparak bu durumu açıklar. Şöyle der: "Hz. İsa kadını affetmez. Onun *affedilmiş* olduğunu söyler. Kadının zihinsel durumu, aşka olan susamışlığı, ona bir şeyler olduğunu göstermektedir." Devam eder: "Kadın Hz. İsa'ya gelir çünkü affedilmiştir. Affedilmek için gelmez."* Büyük ihtimalle, kadın Hz. İsa'nın kendisini sevgiyle ya da lütufla kabul edeceğini bilmeseydi, Hz. İsa'ya hiç gitmezdi. Başka bir deyişle bu, BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonudur.

Bu kavram pek çok "dindar insan" için anlaşılabilir değildir. Çünkü ancak Yetişkin ile algılanabilir. Dindar insanların çoğunda ise Ebeveyn baskındır. Ebeveyn'in diğer kişiyle ilgili pek çok kısıtlaması vardır ve dini akideyi OK OLABİLİRSİN, EĞER... olarak okurlar. Öte yandan Çocuk, Ebeveyn'in yargısından sakınmak adına pek çok oyun türetmiştir. Bu tür bir oyuna bir örnek Berne'nin "Enayi" oyununun bir çeşitlemesi olan "Dindar Enayi" oyunudur.**

(*) P.Tillich,The New Being (New York: Scribner's,1955).

(**) Eric Berne,*Games People Play* (New York:Grove Press,1964).

Bu oyunda Günahkâr, hafta boyunca kiracısını zor durumda bırakır, çalışanına hakkını vermez, karısını küçümser, çocuklarına bağırır, rakipleri hakkında dedikodu çıkarır. Sonra pazar günü kiliseye gider ve Tanrı'ya "üzgünüm" şarkısını söyler. Ardından, "Saat 12:00; tamam, her şey yolunda!" diye kendini garanti altına aldığını varsayarak kiliseden ayrılır. Borcu kapanmıştır.

Bütün "günahkârlar" böyle bariz oyuncular değildir. Ancak, içsel dini diyalogları ağırlıklı olarak Ebeveyn-Çocuk arasında olduğu için, endişe içinde sürekli olarak iyi ve kötü işlerin skorunu tutmakta ve nerede durduklarını asla tam olarak kestirememektedirler. Paul Tournier dini ahlakın, "lütfun azat edici deneyiminin (BEN OK'İM-SEN OK'SİN) yerine, insanın hata yapacağına dair takıntılı korkusunu koyduğunu" söylemektedir.*

Eğer Tillich gibi, temel sorunumuzu bir *eylemden* ziyade (günah eylemleri, pozisyonunun üstesinden gelmek için oynanan oyunlar ya da günahlar, çoğul), bir *durum* (bir yabancılaşma, OK OLMAMA pozisyonu, günah, tekil) olarak algıladığımızda, "*günah* çıkarmanın" bir insanın hayatında değişiklik yaratmakta ne kadar etkisiz olduğunu tekrar ve tekrar görürüz. Tillich, bazı insanlar için lütfun "yüce bir kral ya da baba tarafından çocuklarının ahmaklığının ve zayıflığının tekrar ve tekrar affedilme isteği olduğunu" söyler. Bu tür bir lütuf kavramını reddetmek zorundayızdır çünkü "bu insan onurunun çocukça yıpratılmasıdır."** Bu tür bir görüş yalnızca OK OLMAMA'ya katkı sağlar. "İtiraf" etmemiz, anlamamız ve kabul etmemiz gereken *pozisyondur*. Ancak bundan sonra oyunları anlamak ve onlardan özgürleşmek mümkün olur.

Yetişkin tarafından yapılan itiraf, Çocuk tarafından yapılan itiraftan oldukça farklıdır. Çocuk şöyle der: "Üzgünüm... OK DEĞİLİM... Lütfen beni affet... Ne kadar korkunç, değil mi?" Yetişkin ise değişimin nerede mümkün olduğuna dair eleştirel bir

---

(*) P. Tournier,The Seasons of Life (Richmond,Va.:John Knox Press,1961).

(**) Tillich, *The Shaking of the Foundations*

değerlendirme yapabilir ve bu değişim için çaba harcar. *Değişiklik olmadan itiraf etmek bir oyundur*. Bu bir tapınakta da, papaz odasında da, psikiyatrist ofisinde de böyledir.

Hıristiyan doktrinlerinin Yetişkin olmayan aktarımları, Hıristiyan lütuf mesajının en büyük düşmanı olmuştur. Mesaj, sunulduğu her kültürün oyun örüntülerine uyması için tarih boyunca çarpıtılmıştır. BEN OK'İM-SEN OK'SİN mesajı tekrar tekrar BİZ OK'İZ - SİZ OK DEĞİLSİNİZ pozisyonuna döndürülmüştür. Bu mesajın sonucunda, Yahudiler ezilmiş, ırksal bağnazlık ahlaki *ve* yasal olarak düzenlenmiş, sürekli din savaşları yapılmış, cadılar yakılmış ve dinî inançlara ters düşenler öldürülmüştür. Lütuf doktrini (BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN), Elmer Gantryler ve Jonathan Edwardsların* lanetleyen-Ebeveyn ve öfkeli-Çocuk vaazlarında, cennetin zaferini Tanrı'nın sağ tarafında oturarak lanetlenmişlerin cehennemde yanmasını seyreden bir şey gibi resmetmesiyle, tanınmayacak hale gelmiştir.

Bu insanları kıvrandırmak için tasarlanmış zorlu bir oyundur. Bugün birçok rahip, bireylerin pişmanlığıyla ilgili sorular karşısında "serinkanlılıklarını koruyarak", saldırılarını toplumsal günaha ve toplumun kıvranması girişimine yönlendirmiştir. Bu "saldırı" yumuşak bir sosyoloji dersinden, toplumsal adaletsizlik karşıtı öfkeli bir eyleme kadar çeşitlilik gösterir. Ancak, kenara itilmişlik ve oyunlar insanların kalbinden temizlenmediği sürece kenar mahalleler, gettolar, toplumun bastırılmış kesimi yok olmayacaktır. 1964'teki California Yasa Önerisinin 14. Oylamasında bu durumu açıklayan bir örnek olay yaşandı. Yasa önerisi adil barınma karşıtıydı. "Toplumun" büyük çoğunluğu bu yasaya karşıydı: Bütün büyük kuruluşlar -neredeyse tüm dinî organizasyonlar, eğitim kurumları, büyük siyasi partiler, ticaret odası, işçi birlikleri, Eyalet Barolar Birliği, Okul Aile Birliği- insanların adil barınma hakkını kaldıran bu yasaya karşı çıktılar. Yine de yasa önerisi bire karşı iki oyla kabul edildi. Toplumun

(*) Elmer Gantry, Jonathan Edwardslar: dini vaizler.

ne yapması *gerektiği* başka bir şeydir. Bireylerin neyi yapmaya *cesaret ettikleri* ise başka bir şey.

Birbiriyle ilişkili alanlarda fark yaratmak konusundaki bu başarısızlık birçok bakanı umutsuzluğa sürükledi. Birçoğunun bakanlığı terk etmesine sebep oldu, diğerleri ise bir zamanlar terk ettikleri "muhafazakâr görüşe" geri döndüler. Bu kabulle, yüce doktrinler açıklamasına karşın kilise, Ebeveyn'in bilgi kaynağı olarak görev yapmaya devam ediyor; olayların oldukları gibi devam etmesi için şartlar koyuyor; ticaret odasıyla işbirliği yapıyor, vaftiz ediyor, evlendiriyor ve gömüyor. Yapılan pek çok şeyin içinde iyilik bulunmaktaır fakat dünyanın durumu göz önünde bulundurulduğunda bu etkinlikler yetersiz kalmaktadır. Bugün Bonhoeffer, Tillich ve Buber'den ilham alarak ruhban okulundan mezun olan genç rahipler kilisenin oyunlarında hakemlik yapmak için, vaftiz etmek için, gençlere sosyal aktiviteler planlamak için ve genç kızların hamile kalmasını önlemek için göreve başladıklarını öğrendiklerinde depresif hissediyorlar, hayal kırıklığına uğruyorlar. Kontrat şöyle: *Aslında değişmek zorunda değiliz. Ne de olsa biz iyi insanlarız.* Çok muhtemeldir ki tarihteki Hz. İsa, bugünkü çoğu Pazar ayinine bile alınmaz, geri çevrilirdi. Hz. İsa'nın sıradan insanlarla paylaşmaktan, iletişim halinde olmaktan keyif alması nedeniyle şarabı seven ve obur biri olduğu söylenirdi. Yirminci yüzyıl WASP* Ebeveyn'i "Arkadaşlarınız sizi yargılar, *onların* türüyle özdeşleşmeyin." der. Hz. İsa, "Kuzumu besleyin." der. Ebeveyn, "Vaize bunun için para ödüyoruz." der. Hz. İsa, "Yoksul ve alçakgönüllü olan kutsanır." der. Çocuk, "Benimki seninkinden daha iyi." der. Hz. İsa en büyük emrin "Tanrınızı bütün kalbinizle ve komşunuzu kendiniz gibi seveceksiniz." olduğunu söyler. Ebeveyn, "*Onların* bizim muhitimize taşınmasını istemiyoruz," der. Çocuk da işin içine katılır. Çocuk *onlardan* korkar.

(*) Beyaz Anglo-Saxon Protestan.

Maalesef, Yetişkin'i tüm bu "tutarsızlığı ve riyakârlığı" kabul edemeyen çoğu insan, tıpkı bebek ve banyo suyu durumunda olduğu gibi, Hz. İsa'nın orijinal mesajını "Hıristiyanlığın" çamurlu sularına gömdüler. "Yeni teologlar", çabalarını kişisel özgürlüğün yalın mesajını korumaya ve kurumsal dogmanın çamurunu temizlemeye yönelttiler.

Eğer kişisel özgürleşme toplumsal değişimin anahtarıysa ve eğer gerçek bizi özgürleştiriyorsa, o zaman kilisenin temel işlevi insanların gelip gerçeği duyabilecekleri bir mekân sağlamaktır. *Gerçek, bizim gerçek olduğunu gözlemlediklerimizle gelişen bir bilgi bedenidir.* Eğer Transaksiyonel Analiz insanları özgürleştirmeye yardım eden gerçeğin bir parçasıysa, dini kurumlar bu konuda yardımcı olmalı. Transaksiyonel Analiz eğitimi almış rahiplerin çoğu bunu kabul ediyor; kiliselerindeki üyeler için Transaksiyonel Analiz kursları düzenliyor ve kendilerine danışıldığında bu yöntemi kullanıyorlar.

Dinsel Deneyim Nedir?

Dinsel deneyim diye bir şey var mıdır, yoksa bu sadece psikolojik bir sapma mıdır? Freud'un* dediği gibi zihin bir arzuyla "öylece sürükleniyor" mu, yoksa burada fanteziden daha öte bir şey var mı?

Trueblood der ki:

> Büyük medeniyetleri ve büyük yüzyılları temsil eden birçok insanın ve insanlığın en iyileri, en bilgeleri kabul edilen kimselerin dinsel deneyim yaşadıklarını ifade ettikleri bilinmektedir. İfadelerindeki iddialar öylesine harikulade ve kapsayıcı şekilde yapılmıştır ki hiçbir felsefeci bunu görmezden gelemez. İçerdiği her olguyu dikkate almadan güvenilir bir evren kavramı oluşturulamayacağından, nesnel referansları

(*) Bkz. Ernest Jones, The Life and Work of Sigmund Freud, Vol. 3 (New York: Basic Books, 1957) pp. 349-360.

olan dinsel deneyim iddiası öylesine reddedilemez. Bu kadar önemli bir şeyin doğru olma olasılığı, konu hakkındaki araştırmalarımıza belirgin bir ciddiyet katmaktadır. Bu iddia akla uygun olduğu için, bu konuyu ciddiyetle araştırmayanlara yönelik ağır kınamalar vardır. Bu iddiaların araştırılmaksızın reddedilmesi, bazı dogmatik pozisyonların varlığı nedeniyledir.*

Dinsel deneyim üzerine derin düşünme kapasitesi kendi içinde belirleyicidir. Tanrı fikrimiz ya da "daha fazlası" ya da aşkınlık fikri nerden geliyor? Tanrı fikri basitçe bilinmeyenin korkusundan mı doğuyor? Dinsel deneyim başlangıçta, başka insanları öteki dünya güçleriyle ustaca idare etmek amacıyla mı anlatılmıştır? Tanrı fikri en güçlü olanın yaşamını sürdürme ilkesi ile bir şekilde ilintili olduğu için mi gelişti ve ayakta kaldı?

İnsan Fenomeni'nde Teilhard bu evrim bakış açısını şöyle ele alıyor:

> Her vakayı en güçlü olanın yaşamını sürdürme ilkesiyle ya da çevreye mekanik olarak uyum göstermesiyle açıklama fikrini bırakmaya kesin bir şekilde zorlanıyoruz. Bu sorunla daha sık karşılaşıp üzerinde daha fazla çalıştıkça kesin bir şekilde ikna oluyorum ki, biz dış güçlerin etkisiyle değil, psikolojinin etkileriyle yüzleşmeye zorlanıyoruz. Mevcut görüşe göre bir hayvan etle beslenme içgüdüsü geliştirir, çünkü azı dişleri keskinleşmeye ve pençeleri sivrilmeye başlar. Bu önermeyi tersine çevirmemiz gerekmez mi? Kaplanın dişlerinin uzayıp, pençelerinin keskinleşmesinin nedeni kendi gelişim çizgisini takiben aktarılan "etobur ruhu" değil midir?

Görünen o ki insanın gelişiminde bir şey değişti; ilk olarak aşkınlık fikri olarak belirip daha sonra aşkınlığın kendisine dö-

---

(*) Elton Trueblood, *Philosophy of Religion* (New York: Harper,1957).

nüşen bir şey... Teilhard aynı kitabın ilerleyen bölümlerinde şöyle der:

> Kanun resmidir. Hayatın doğuşundan bahsederken buna gönderme yapmıştık. Dünyada hiçbir boyut, durumunda değişiklik gerektirecek kritik bir noktaya er ya da geç gelmeden genişlemeye devam edemez.

İnsanın gelişimindeki ilk dikkate değer değişim, düşünmenin eşiğinden adımını attığı zaman meydana geldi. Teilhard bu kritik dönüşümü "sıfırdan her şey olmaya dönüşüm (mutasyon)" olarak adlandırıyor. Düşünmenin gücü ile, hücre "birisi" hâline geldi. Theilhard şöyle anlatıyor: "Bu eşik tek bir sıçrayışta aşılmalıydı; bu, hakkında bilimsel olarak bir şey söylemeyeceğimiz deneykarşıtı bir aralıktı ama bir kez aşıldıktan sonra kendimizi tamamen yeni bir biyolojik alana taşınmış bulduk."

Düşünen adamın "imkânsız, emsalsiz" gelişimini göz önünde bulundurarak, bir "imkânsız, emsalsiz" *aşkın adamın* da gelişmiş olabileceği sonucuna varmak mantıklı değil mi?

Aşkınlık demek kendimden daha fazla bir deneyim demektir. Öteki / Diğeri, Hepsi ya da Tanrı olarak adlandırılan dışında bir deneyim... Bu, Kopernik öncesi tablolardaki gibi bir "yukarı doğru süzülmek" değildir; aksine derinlik imgesiyle daha iyi ifade edilebilir. *Yeni Varlık*'ta Tillich, bunu şöyle yorumlamıştır:

> Her varlıktaki bu sınırsız ve tükenmez derinliğin ve esasın adı *Tanrı*'dır. *Tanrı* kelimesinin anlamı bu derinliktir. Eğer bu kelimenin sizin için fazla bir anlamı yoksa onu tercüme edin ve hayatınızın derinlikleriyle, varlığınızın *kaynağıyla, değişmez meşgalenizle, neyi ciddiye alıyorsanız onunla konuşun. Muhtemelen, bunu yapabilmek için, Tanrı* hakkında geleneksel olarak öğrendiğiniz her şeyi unutmanız gerekecek. Kelimenin kendisini bile. Çünkü eğer Tanrı sözcüğünün derinlik olduğunu bilirseniz, onun hakkında çok şey biliyor olursunuz. O zaman

kendinize ateist veya inançsız diyemezsiniz. Çünkü "Hayatın hiç derinliği yok!" diye düşünemez ya da hissedemezsiniz. Hayat sığdır. Varlık sadece yüzeydir. Bunu tam bir ciddiyetle söyleyebilirseniz ateist olursunuz; aksi takdirde değilsinizdir.

Peki ya dinsel deneyimde ne olur? Bana göre, dinsel deneyim Çocuk (içtenlik duygusu) ve Yetişkin'in (nihai olanda bir yansımasının) eşsiz bir birleşimidir. Bu birleşimde Ebeveyn tamamen dışlanmıştır. İnanıyorum ki Ebeveyn'in tamamen dışlanması *hiçlikte (kenosiste)*[*] olan şeydir ya da kendini boşaltmaktır. Başrahip James Pike'a göre kendini boşaltmak bütün mistik deneyimlerin ortak karakteristiğidir:

> Bir Hıristiyan ve Zen Budist'in mistik deneyiminde genel bir karakter bulunduğunu görüyoruz. Her iki gelenekte de, insanların deneyimsel düzeninde ortak etkenler gözlemlenebilir. Bireysel tatmin sürecini tanımlamak için günümüz Zen Budist filozofları, hem Paul hem de Batılı teologların kullandığı aynı Yunanca sözcüğü kullanmaktadır. Sözcük *kenosis*tir. Bu da benliği boşaltmaktır.[**]

İçeriden çıkarılanın Ebeveyn olduğunu düşünüyorum. İnsan OK DEĞİLSİN'in kaynağını oluşturan Ebeveyn kayıtlarına rağmen eğlenceyi ya da zevki nasıl deneyimleyebilir? Önceden hissedilen reddedilmişlik varken kendimi nasıl kabul edilmiş *hissedebilirim*? Başlarda Anne samimi bir katılımcıdır. Ancak bu samimiyet sürmez, koşullu iletiler "hiçbir zaman yeterli değildir". Yetişkin'in dinsel deneyimdeki işlevinin Ebeveyn'i bloke etmek olduğuna inanıyorum. Böylece Doğal Çocuk, Tanrı'nın yarattıklarının bir parçası olarak kendi değerine ve güzelliğine yeniden uyanabilir.

(*) Çevirenin Notu: *Kenosis:* Hiçlik, yokluk, bitiş veya kendini feda etme anlamı taşır. Ayrıca Yunanlılara göre bir çeşit ritüel, dini ayindir.

(**) James A. Pike, *If This Be Heresy* (New York: Harper &Row,1967).

Küçük çocuk Ebeveyn'i OK olarak ya da dinî anlamda erdemli olarak görür. Tillich'e göre, "Erdemlilerin, erdemlilikleri zor ve özgüvenlidir." (Küçük çocuk, anne-babasını, başkalarının standartlarına göre erdemli olmasalar bile, erdemli görür.). Tillich şu soruyu sorar: "Çocuklar, erdemli ebeveynlerinden; kocalar, erdemli karılarından, vs. neden uzaklaşırlar? Neden Hıristiyanlar erdemli rahiplere sırtlarını dönerler? Neden birçok insan erdemli Hıristiyanlığa, onun resmettiği Hz. İsa'ya ve Tanrı'sına sırtlarını döner?

Neden erdemli olmayanlara doğru dönerler? Çünkü çoğunlukla, yargılanmaktan kaçmak isterler."* Dinsel deneyim yargılanmaktan kaçıştır, koşulsuz olarak kabullenilmektir. *Kendi* ibadetim sırasında onlarla aynı deneyimleri yaşayabilecek olsam da, aynı hedefe sahip olsam da, "babalarımızın inancı" *benim* inancımla aynı değildir.

Az önce bahsettiğimiz Ebeveyn'i dışarıda bırakan deneyimden nitelik açısından farklı olan tek bir dinsel deneyim vardır. Bu, Ebeveyn'le tamamen özdeşleşmekten kaynaklanan büyük rahatlama hissidir. "Günahkâr taraflarımdan vazgeçeceğim ve tam olarak senin (Ebeveyn) olmamı istediğin kişi olacağım." Buna bir örnek "dine dönmüş" bir kadının kendi kurtuluşunu teyit etmek için ilk yaptığı şey olan dudağındaki dudak boyasını silmesidir. Kurtuluş, Tanrı'nın bağışlayıcılığıyla bağımsız bir şekilde yüz yüze gelmek olarak deneyimlenmez; kuralları koyan dindar kişilerin onayını almak olarak deneyimlenir. "Tanrı'nın iradesi" cemaatin Ebeveyn'inin iradesidir. Freud'un dinsel haz tanımı şöyledir: Çocuk, "her şeye gücü yeten (omnipotan)" Ebeveyn'i aradan çıkartarak kendini, "her şeye gücü yeten (omnipotan)" olarak hisseder. Pozisyon, ...OLDUĞU SÜRECE OK'İM'dir. Bu uzlaşma öylesine bir zafer sarhoşluğu yaratır ki, bu hissi tekrar yaşamak için bir açlık hissedilir. Bu açlık, "dönüşüme" yeniden yol açacak bir "dininden sapma" haliyle sonuçlanır; eski kötü alışkanlıkla-

(*) Tillch, The New Being.

ra geri dönülür ki tekrar bırakılabilsinler. Bu deneyime Yetişkin dahil değildir. Çocukların dinsel deneyimleri bu cins deneyimler olabilir. Başkalarının dinsel deneyimlerinin tam olarak ne olduğunu kesin ve nesnel bir şekilde bilemediğimiz için yargılayamayız. Birisinin deneyiminin gerçek olduğunu, diğerinin olmadığını söyleyemeyiz. Öte yandan, Ebeveyn'e dayalı dinsel bir deneyim ile koşulsuz kabullenilmeye dayalı dinsel bir deneyim arasında fark olduğuna inanıyorum.

Eğer ilk tarif edilen dinsel deneyimde kendimizi Ebeveyn'den özgürleştirdiğimiz doğruysa, elde Çocuk ve Yetişkin kalır. Tanrı'nın Çocuk tarafından mı yoksa Yetişkin tarafından mı deneyimlendiği büyüleyici bir sorudur. Filozofların Tanrı'sı ile İbrahim, İshak, Yakup'un Tanrı'sı arasında fark olduğu söylenmektedir. Filozofların Tanrı'sı "düşünsel" bir yapıdır, anlam için bir Yetişkin arayışıdır, Tanrı'nın var olma olasılığı hakkında derin düşünüştür. İbrahim, İshak ve Yakup "Tanrı'yla birlikte yürüdüler ve Tanrı'yla konuştular." Aşkınlığı *deneyimlediler*. Onu hissettiler, Çocukları da işin içindeydi.

Teoloji (Tanrıbilimi) Yetişkin'dir. Dinsel deneyim Çocuk'u da içerir. Dinsel deneyimin tamamen Çocuk olması da olasıdır. Unutulmamalıdır ki, Ur Topraklarından çıkarak Tanrı'yı takip eden İbrahim Tevrat'ı okumamıştı; Pavlus, İncil'den bağımsız olarak din değiştirmişti. Bir deneyimden bahsettiler ve hayatları bu deneyim yüzünden değişti.

"Gördüğümüzü ve duyduğumuzu size açıklıyoruz." diye yazdı John. Belki de kilisenin eski zamanlarının kendiliğindenliği ve kuvveti resmi bir Hıristiyan teolojisinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Eski Hıristiyan Edebiyatı aslında ne olduğunun ve ne söylendiğinin bir açıklaması şeklindedir. "Bir zamanlar kördüm ve şimdi görüyorum" bir deneyim ifadesidir ve teolojik bir fikir olarak ilginç değildir. Eski Hıristiyanlar onlarla yürüyen, gülen, ağlayan Hz. İsa adında bir adamla heyecan verici bir şekilde karşılaştılar ve konuşmak için bir araya geldiler. Hz. İsa'nın açık-

lığı ve insanlara olan şefkâti BEN OK'İM-SEN OK'SİN pozisyonu için tarihî bir örnektir.

H. G. Wells der ki: "Ben bir tarihçiyim. Bir inanan değil. Ancak, bir tarihçi olarak itiraf etmeliyim ki kilise avlusundaki meteliksiz bu vaiz, karşı konulmaz biçimde tarihin merkezindedir."

Eski Hıristiyanlar ona güvendi, inandı ve değiştiler. Ne olduğu hakkında birbirleriyle konuştular. O zamanlar, bugünün karakteristik kilisilerinden çok daha az törensel, deneysel olmayan aktivite vardı. Harvard İlahiyat Okulundan Dr. Harvey Cox, Hz. İsa'nın Birleşik Kilisesinde aylık olarak yayımlanan *Colloquy* (Söyleşi) dergisindeki bir röportajında şöyle der:

> Hz. İsa'nın müritlerinin en eski toplantıları... günümüz ibadetlerinin törensel ağırbaşlılığından yoksundu. Bu Hıristiyanlar ekmeği bölüşmek adı verilen şey için bir araya gelirlerdi, öğünlerini paylaşırlardı.
>
> Ekmekleri ve şarapları vardı, Hz. İsa'nın sözlerini anarlardı, havarilerin ve diğer Hıristiyan gruplarının mektuplarını okurlardı, fikir alışverişinde bulunur, şarkılar söyleyip dua ederlerdi. İbadet şekilleri gürültülüydü... bugünün ibadet ayinlerinden çok, bir futbol takımının zafer kutlamaları gibi...*

Onlarınki ortak inanca ve birbirlerini kabullenmeye dayanan yaşamın yeni ve devrimsel tarzıydı. Eğer Hıristiyanlık sadece entelektüel bir fikir olsaydı, kırılgan başlangıcını düşünecek olursak muhtemelen varlığını sürdüremezdi. Kalıcı oldu çünkü başlangıcı tarihsel bir olaya dayanıyordu; İbrahim'in Ur Topraklarından ayrılışına, Musa'nın Mısır'dan çıkışına, Pavlus'un Şam'a giderken dinini değiştirmesine dayanıyordu. Dinsel deneyimi anlamayabiliriz, açıklarken farklılık gösterebiliriz; ancak eğer dürüstsek bu

---

(*) Worship: Clack or Celebration-An Interview with Harvey Cox", Colloquy,Vol.1,No.2 (February 1968).

tip deneyimlerin yüzyıllar boyunca, itibarlı adamlar tarafından rapor edildiğini reddedemeyiz.

Görüş Açısındaki İnsanlar

Yetişkin'i, Ebeveyn bilgisini (bu bilgi, özellikle inanç konusunda, Çocuk'u baskılayıcı niteliktedir) irdelemek üzere güçlendirmeye yardımcı en iyi yollardan biri, olaya daha geniş bir açıdan bakmak üzere bir adım geri çekilmektir.

Trueblood'a göre inanç körü körüne bir atlayış değil, sahip olduğumuz ışıkla yapılan düşünceli bir yürüyüştür. Bu ışığın bir kısmı, "Tanrı'nın sevgili Dünyasının", kişisel havsalamızın alacağından çok daha büyük olduğunun idrakıdır. Hiçbir şey değilse bile bu kavrayış, bizi alçakgönüllü yapmalı ve eşsiz gerçeğe dair iddialarımızı hükümsüz kılmalıdır.

Bir siyasetçinin açıklaması şöyleydi: "Ancak beyaz, siyah, kahverengi ve diğer her renk Hıristiyan olarak beraber yaşamaya karar verdiği zaman, bütün sorunların son bulduğunu göreceğiz." Bu ifade onun için anlamlı olabilir fakat Hz. İsa'nın kim olduğunu bilmeyen, onun adını bile duymamış milyarlarca insan için bu sözler ne ifade etmektedir?

Bu, bizi dünyadaki insanlara bir perspektifle bakma yoluna götürüyor. Bir süre önce bir vaazda şöyle bir istatistik sunulduğunu duydum:

Dünyada yaşayan insanların tamamı yüz kişilik bir topluluk tarafından temsil ediliyor olsaydı:

Altısı Birleşik Devletler vatandaşı, doksan dördü başka ülkelerin vatandaşı olurdu.

Altısı dünyadaki paranın yarısını, doksan dördü diğer yarıyı; bu doksan dört kişinin yirmisi gerçekte kalanın yarısını alır.

Altısı doksan dört kişinin tüm malının on beş kat fazlasını alır.

Altısı günlük yiyecek ihtiyacının %72'den fazlasını alır; doksan dördün üçte ikisi açlık sınırının altında alır; çoğu da açlık sınırındadır.

Altısının ortalama yaşam süresi yetmiş yıldır. Doksan dördünün yaşam süresi otuz dokuz yıldır.

Doksan dördünden otuz üçü Hıristiyan din eğitimini alır. Otuz üç kişiden yirmi dördü Katolik olur, dokuzu ise Protestandır.

Doksan dört kişinin yarısından azı Hz. İsa'nın adını duymuştur, doksan dört kişinin çoğu Lenin ismini duymuştur.

Doksan dört kişi arasında İncil'den daha yüksek satış yapacak üç adet komünist belge bulunur.*

2000 yılına kadar dünyada yaşayan her iki kişiden birisi Çinli olacak.**†

Hayatın gerçeklerini -insan gelişiminin uzun tarihi ve insan düşüncesinin günümüzdeki çeşitliliği- sürekli göz önünde bulundurmadan Tanrı ve insan hakkında yorumlar yapmaya devam edersek aldanırız. Bu bilgi bazılarını korkutabilir, umutsuzluğa sürükleyebilir. Ben, Teilhard'ın görüşünü daha çok beğeniyorum; Teilhard, onu neyin mutlu ettiği sorulduğunda şöyle cevap verir: "Mutluyum çünkü dünya yuvarlak." Sınırlar, köşeler, açılar fiziksel değildir; psikolojiktir. Her insanda var olan OK OLMAYAN Çocuk'u korumak üzere dikilmiş psikolojik çitleri kaldırırsak, barış içinde, bir arada yaşamamızı engelleyen engeller ortadan kalkar.

(*) Çevirenin Notu: Dünya nüfusu 7 milyar (http://www.bbc.co.uk/turkce/ozeldosyalar/2011/10/111028_world_population.shtml;)
Dinlere göre nüfusun dağılımı: 1,9-2,1 milyarı Hıristiyan; 1,57 milyarı Müslüman; 1,1 milyar ateist; 0,9-1 milyar Hindu; 0,5 milyarı Budist'tir (http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_religious_populations 14 Ocak 2012).

(**) Çevirenin Notu: (Yukardaki Anderson'un öngörüsü gerçekleşmemiştir.) Çin'in nüfusu 1 milyar 338 milyon, dünya nüfusuna göre Çin'in nüfusu 1/5,2'dir (Dünya Bankası, Dünya Kalkınma Göstergeleri Son güncelleme tarihi: 12 Aralık 2011).

(†) Michael D. Anderson, Sermon, Fremont Presbyterian Church, Sacramento, Dec. 27, 1964.

Gerçeklik Terapisi Nedir?

Bu bölümün başlarında gerçekliğin bizim en önemli terapi aracımız olduğunu belirtmiştim. Şu ana kadar gerçeklikle ilgili pek çok tartışmadan bahsettim. Bu bölümü kapatırken Dr. William Glasser tarafından geliştirilen Gerçeklik Terapisini* basit şekliyle Transaksiyonel Analiz ile karşılaştırmak isterim. Glasser, insanın temel sorununun etik olduğunu iddia eder. Şöyle ki: *Sorumlu olmak* akıl sağlığı için bir gerekliliktir.

Her iki yaklaşıma da inanıyorum, Transaksiyonel Analiz ve Gerçeklik Terapisi psikiyatride yeni atılımların ürünleri olarak düşünülebilir. Her ikisi de, terapinin odağından ahlakı dışlayan psikiyatri ve klinik psikolojinin yetersizliği ve gerçek dışılığının yol açtığı bir tatminsizlikten doğmuştur. Hem Transaksiyonel Analiz hem de Gerçeklik Terapisi insanları davranışlarından sorumlu tutar. Yine de aralarında çok önemli bir fark vardır. Glasser'ın şimdiki davranışı anlamak konusunda genellikle geçmişin önemini inkâr eden görüşüne katılmıyorum.

"Arkeolojiye" ya da sürekli geçmişi deşip durmaya inanmıyorum ama geçmişi tamamen yok saymaya da inanmıyorum. Bana göre, geçmişini yok sayan insan, yağmurun altında dikilmiş ilik-lerine kadar ıslanmayı bekleyen bir adamın ıslaklıktan şikayet etmesi gibidir. Bir hastaya sorumlu davranmak zorunda olduğunu söylemenin, onun sorumlu davranmaya başlaması ile uzaktan yakından ilgisi yoktur. Transaksiyonel Analiz aynı zamanda bir "gerçeklik terapisidir". Gerçekliği algılayamayan ya da gerçeklik algısı bozulmuş kişilerle ilgili sorun nedir? "Ne yapılmasını tam olarak bilen ama sürekli başarısız olan" insanlar için cevap nedir?

Glasser, "Bilinçaltı zihin süreçleriyle ilgilenmiyoruz... hastanın geçmişiyle ilgilenmiyoruz çünkü ne ona olanı değiştirebiliriz, ne de geçmişi tarafından sınırlandırıldığını kabullenebiliriz." diyor.

(*) W. Glasser, Reality Therapy (New York: Harper&Row, 1965).

Geçmişi değiştiremeyeceğimiz doğru. Ancak geçmiş, şimdiki zamanda Ebeveyn ve Çocuk aracılığıyla kendisini istisnasız bir şekilde gösterir. Bunun neden olduğunu anlamadığımız sürece ve bunu neden yaptığını kabul etmediğimiz sürece, Glasser'ın olmamızı önerdiği gibi sorumluluk sahibi, özgür bir Yetişkin'imiz olamaz. Geçmişin sayfasını kapatabilmemiz için E-Y-Ç'yi anlamamız gerekir. Terapist ne yapmak *zorunda* olduğumuzu söylüyorsa, bu Ebeveyn'dir. Neyin ne olduğunu anladığımız için kendi başımıza öyle yapmaya karar veriyorsak, bu Yetişkin'dir. Kararımızın sağlamlığı tamamen, kararın Ebeveyn'e mi yoksa Yetişkin'e mi ait olduğuna bağlıdır.

Gerçeklik Terapisiyle ilgili kafama takılan bir diğer konu da "ne olduğunu" ifade edecek özel bir dile sahip olmaması. Glasser şöyle söyler: "Gerçeklik Terapisi uygulamasında en büyük beceri terapistin katılımıdır; tarifi en zor şey de yine budur.. İki görece yabancı arasında, hızla, kuvvetli bir duygusal ilişki kurmak, kelimelerle nasıl ifade edebilir?'

Transaksiyonel Analiz'de bu kelimelere sahibiz. Hasta ilk olarak Çocuk olarak gelir ve terapisti Ebeveyn olarak görür. İlk seansta Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk tanımlanır; daha sonra bu kelimeler anlaşmayı belirlemek ya da terapiyle ilgili ortak beklentileri ifade etmek için kullanılır.

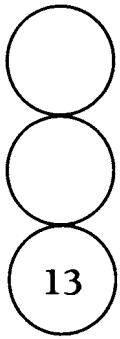
Terapist öğretmek, hasta öğrenmek için orada bulunmaktadır. Kontrat, Yetişkin-Yetişkin kontratıdır. Eğer hastaya "Ne oluyor?" diye sorulursa hasta bunu açıklayabilir. Kendi Ebeveyn'ini, Yetişkin'ini ve Çocuk'unu tespit edebilmeyi öğrenmiştir. Transaksiyonlarını analiz edebilir. Yetişkin'ini özgürleştirebilecek ve güçlendirebilecek bir *araç* geliştirmiştir ve bu durumdan yalnızca Yetişkin sorumlu olabilir.

Glasser'in odağı olan *sorumluluk* duygusuna da tıpkı On Emir ideali ve Altın Kural'a katıldığım biçimde katılıyorum. Öte yandan, beni endişelendiren gerçek, bütün bu uyarıların rutin bir şekilde neden insanlarda sorumluluk duygusunu geliştiremedi-

ğidir. Daha açık söylersek, yeni yollarla durumu yeniden adlandırmak işi çözmeyecek.

Oynadıkları karmaşık ve yıkıcı oyunların altında saklanan BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN pozisyonunu açığa çıkarmalarına yardım etmeden, insanlara sorumluluk duygusu aşılayamayız. Pozisyonları ve oyunları bir kez anladığımızda, bunlara karşılık verme özgürlüğümüz gerçek bir olasılık olarak belirir. İnsanlar geçmiş tarafından tutsak edildiklerinde, yaşadıkları şu anda başkalarının ihtiyaçlarına ve beklentilerine cevap vermek konusunda özgür olamazlar; Will Durant'a göre, "Özgür olduğumuzu söylemek, sadece ne yaptığımızı bildiğimiz anlamına gelir."*

(*) W. Durant,*The Story of Philosophy* (New York:Simon and Schuster,1963) pp.339.



Bölüm 13 - E-Y-Ç'nin Toplumsal Önemi

Tarih akıl almaz işler yapan zalimlerle doludur.
Ve bunu değiştirmek mümkündür.
–İnsanı Ararken, ABC Televizyonu Belgeseli
ve Wolper Prodüksiyonları

Bireylerin neden öyle davrandıkları ile ilgili anlayışımız, insan gruplarının; mesela ulusların neden bu şekilde davrandıklarına ışık tutuyor mu? Bu soruyu sormak önemli, çünkü eğer sorulmaz ve yakın zamanda cevaplanmazsa insanlar hakkında düşünmenin ve onları ele almanın da pek bir önemi kalmayacaktır.

Senatör William Fulbright bir Dış İlişkiler Senato Kurulu oturumunda "Gerçekten, insanın mantıklı bir varlık olduğunu düşünüyor musunuz?" sorusunu sorduktan sonra şöyle devam eder: "Vietnam'da, daha önce hiç seçme hakkı tanınmamış insanlara seçme hakkı verebilmek adına binlercesini öldürmeye niyetliyiz. Bu bana hiç de mantıklı gelmiyor!"

Kişisel davranışlar gibi kitlesel davranışlar da kuşaktan kuşağa Ebeveyn aracılığıyla aktarıldığından; bireyde olduğu gibi, bir ulusun da mevcut kurumlarının ve prosedürlerinin eleştirel bir yapıda olması önemlidir.

Birleşik Devletler'de bu türden bir eleştirel inceleme için büyük bir özgürlük sağlanmaktadır. Yine de bu özgürlüğü ne kadar etkili ve doğru bir şekilde deneyimlediğimiz belirsizdir. Ulusal ya da kitlesel Ebeveyn'imizi bazen körü körüne savunur ve diğer ulusların da aynı şeyi yaptığını unuturuz. Kendi savunmamıza "vatanseverlik", onlarınkine ise "köleleştirmek" deriz. Bir noktaya kadar tüm uluslar bir perdenin arkasında yaşamaktadırlar. Belki de aynı perdenin...

California Lise Müfettişi Max Rafferty iyi vatandaşlığı şu şekilde tanımlamaktadır:

> İyi bir vatanseverin vatanıyla olan ilişkisi iyi bir evladın annesiyle olan ilişkisi gibidir.
>
> Annesine itaat eder çünkü annesi onun büyüğüdür, çünkü anne pek çok resmi bir araya getirendir ve evlat kendisini hayata getirip beslediği için annesine borçludur.
>
> Evlat annesini kalbinde özel bir yerde tutarak diğerlerinden daha fazla onurlandırır; bu özel yerde saygının ve hayranlığın mumu sonsuza dek yanar.
>
> Evlat, annesini tüm düşmanlara karşı korur ve kendi hayatını annesini korumak adına hiçe sayar.
>
> Her şeyin ötesinde, evlat annesini derin bir şekilde sever; bu ayrıcalığı başkalarıyla paylaştığını bilmesine rağmen kendi sevgisinin doğası eşsizdir ve kişiseldir, en derinlerden doğar ve onun varlığını besler. Karşılıklıdır.
>
> İyi vatandaşın tanımı budur. Kişi, bir yandan kendisi gelişirken bir yandan da Birleşik Devletler'i de geliştirir.*

(*) Max Rafferty, *California Eğitimi*, Bölüm II, No. 8 (Nisan 1965).

Bu tip bir açıklamaya karşı düşünülecek tek şey şudur: "Duruma göre değişir." Annemizi, Ebeveyn'imizi, Ulusual Ebeveyn'imizi koruyup korumayacağımız, ona itaat edip etmeyeceğimiz bu Ebeveyn'in gerçekte ne olduğuna göre değişir. Kendimizi bir fikre inanmak zorunda hissettmemiz nedeniyle, fikrin ne olduğunu göremiyor olabiliriz.

Hintli insanların zaten yetersiz olan yiyecek kaynaklarının %20'sini sıçanların yemesine izin vermeleri türünden bir adanmadır bu. Ya da Hintli bir kadına sokaklarda açlıktan sürüneceğini bildiği on tane çocuk doğurtan türden bir adanmadır; çünkü kadının Ebeveyn yapısı, erkek doktorun ona spiral (Hindistan'da şu sıralar seri üretimde) takmasına izin vermemektedir. Ebeveyn'i spirale karşı değildir, yalnızca erkek doktora karşıdır. Bu prosedürü uygulayacak yeterli sayıda kadın doktor da yoktur. Tüm dünyada "körlüğün" kanıtlarını görürüz ancak yine de bunun tüm insanları kapsayan bir körlük olduğunu göremeyiz. Bu durum, 2. Bölümde anlatılan, duyduğu ve gördüğü kanıtların tersine "polisin kötü olduğuna inanmış" küçük çocuğun körlüğü gibi bir körlüktür. Bu, çocuğun hayatını koruması için ebeveynlerinin diktelerini kabul etmeyi zorunlu kılan temel korku ve bağımlılık durumudur. Bu duruma sempatiyle bakabiliriz. Yetişkin-Yetişkin iletişimini yeniden kurabilmek için, "dünyadaki düşmanlarımızın" Ebeveynlerine değil de daha çok onların Çocuklarına yoğunlaşırsak, nasıl daha iyi bir dünya yaratabileceğimize dair çılgın bir yaklaşımdan çok sempatik bir yaklaşım elde edebiliriz.

Kendi korkularımız bizde bir koşullanma yaratmaktadır. Örneğin, Kızıl Çin'in uğursuz, tehdit eden, felaket tellalı, kızgın ve güçlü Ebeveyn yapısını görürüz. Eric Sevareid, Senatör William Fulbright'ın Kızıl Çin hakkında takındığı tutumu değerlendirirken, farklı bir bakış açısını ifade etmiştir:

> Bir tarih öğrencisi olan Fulbright bu tür korkuları çocukça bulur. Çin'in gürleyen propagandalarını, Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri U Thant gibi, evdeki sorunlarından bunal-

mış, Rusya ve Birleşmiş Milletlerin gücüyle gittikçe "kuşatılmış" hisseden bir rejimin doğal tavrı olarak yorumlar. Fulbright'ın zihinsel süreçleri öyledir ki; Çin ordusu Meksika'nın güneyinde savaşıyor ve Rio Grande nehrinin* kırk mil yakınına bomba yağdırıyor olsaydı, kendi ülkesinin tepkileri nasıl oldurdu diye düşünebilirdi.

Fulbright, sadece bir muhalifin temel ilgi alanını anlamak amacıyla değil, aynı zamanda bu muhalifin kalbinde nasıl hissettiğini de hayal etmeye çalıştığı için uluslararası bir sorunu tersten okumaya çalışırdı. Dünyanın başka türlü davranmaya müsaade etmeyecek kadar tehlikeli bir yer olduğunu düşünürdü.**

Fulbright'ın, insanın mantıklı olması ile ilgili sorusuna, Frank Dış İlişkiler Senato Kurulu oturumunda bulunan Johns Hopkins Üniversitesi'ndeki Psikiyatri Profesörü Dr. Jerome şöyle cevap vermektedir: "Bizler rastgele mantıklıyız. Öyle sanıyorum ki; berrak düşünmeye ket vuran büyük bir korku ve duygusal tansiyon altında hareket ediyoruz. Nükleer silahlanmadan korkmakta son derece haklıyız."

Aynı şekilde küçük bir çocuğun, zalim babasından dayak yemekten korkmaya hakkı vardır. Burada asıl ele alınması gereken durum aslında korkmaya hakkı olup olmadığı değil, bununla ilgili ne yapabileceğidir. Hayatında korku baskın olduğunda, iyileştirme (bireysel ya da dünya genelinde) pozisyonunu mümkün kılabilen doğru bir veri, BEN OK'İM-SEN OK'SİN olasılığı kalmamaktadır.

Bu konu, Senatör Fulbright tarafından başka bir durumla ilgili olarak yaptığı 1964'teki konuşmasında şöyle ifade edilmiştir:***

(*) Çevirenin Notu: Rio Grande, Amerika Birleşik Devletleri'nde bir nehir. Ana kolu Colorado'daki Rocky dağlarından doğar ve Meksika Körfezi'ne dökülür. Amerika Birleşik Devletleri ile Meksika sınırını çizer.)

(**) Senatör William Fulbright ile bir röportaj, *Kongre Kaydı*, Nisan 20, 1966.

(***) W. Fulbright, "Dış Politika- Eski Mitler ve Yeni Gerçekler,' *Kongre Kaydı*, Mart 25, 1964.

Dünyanın esasen olduğu şey ile (Özgürleşmiş Yetişkin algısı), insanın algıladığı şekliyle dünya arasında, insan zihninin kusurlarına da atfolunabilecek (Bulaşmış / Kirlenmiş Yetişkin), kaçınılmaz bir ayrılık vardır. Algımız nesnel gerçekliğe makul ölçüde yakın olduğu sürece (bulaşmamış) sorunlarımızı rasyonel ve uygun bir tavırla (Yetişkin) ele almamız mümkün. Ancak, algımız olaylarla birlikte ilerlemeyi sürdüremezse (arkaikse), bizi hoşnut etmediği için bir şeye inanmayı reddediyorsak (Ebeveyn) ya da bu şey bizi korkutuyorsa (Çocuk) ya da basitçe bize yabancıysa, o zaman gerçek ve algı arasındaki boşluk uçuruma dönüşür ve eylem yersiz ve mantıksız bir hal alır.

Ne Kadar Mantıksız Olabiliriz?

İkinci Dünya Savaşı dönemindeki Nazi Almanya'sında olanlara dair çoğu insanın hissettiği korkuyla ilgili tutum, insanların kendini haklı çıkaran bir tavırla sergilediği "Bu asla burada olamaz.", "Biz böylesi bir gaddarlığa izin veriyor olamayız." tavrıydı.

Olamaz mıyız? Nazi Almanya'sında ne oldu? Bütün insanlarda mantıksız davranma kapasitesi var mı? Ne kadar mantıksız? Sınırları kim çiziyor?

Son zamanlarda okuduğum en tüyler ürpertici makalelerden birinde (*Yozlaşmış Topraklar; Modern Amerika'nın Toplumsal Ahlakı* / Fred J. Cook, Macmillan) Ralph Crawshaw şöyle yazmıştır:

> Aslen Cook, *Yozlaşmış Topraklar*'da Amerikan vatandaşlarının kişisel ahlak değerlerinden, kollektif ve kurumsal bir ahlak anlayışı için vazgeçtiğini söylüyor. Bu insanlar itinalı inançlarını, taviz verilmiş bir duygusallık, popülerlik yani itaat etme sorumluluklarını yerine getirmek için terk ediyorlar. Bu son derece güçlü bir ilaç. Her zaman, "somut kanıt yok, bu onun düşüncesi, çok da fark etmiyor"ların ardına saklanabiliriz. Peki gerçekten çok da fark etmiyor mu?*

(*) Ralph Crawshaw, "But everybody Cheats," *Medical Opinion and Review*, Vol.3, No 1 (January 1967).

Yale Üniversitesinden Stanley Milgram'ın yaptığı bir araştırmayı inceleyen Crawshaw'ın projesinden uzunca bir alıntım var. Burada, yukarıdaki soruya cevap olması açısından bazı kanıtlar bulunmaktadır:

Stanley Milgram'ın Yale'deki araştırması, Cook'un çıkarımını bilimsel bir temel üzerine oturtur. Milgram "itaat"i araştıran bir dizi psikolojik deney yapar. Bridgeport, Connecticut'ın erkek nüfusunun mavi yakalı çalışanlarından profesyonellere kadar yaşları yirmi ilâ elli arasında değişen yetişkinlerden oluşan bir grup üzerinde araştırma yapmıştır.

Deney, bir insanın diğerine -kendisine verilen emirler doğrultusunda- verebileceği cezanın boyutunu saptamayı amaçlar. Bu deney "Bridgeport Araştırmalar Birliği" öğrenme tekniklerinde bilimsel bir çalışma olarak yerini almıştır. Denekler rastgele seçilmiş; katılımlarından dolayı onlara dört buçuk dolar ödenmiştir.

Şokun niteliğini anlaması için öğretmen konumundaki denek, elektrikli sandalyeye oturtulur ve 45 voltluk şok verilir. Bu deneme şokundan sonra bu sefer öğrenci elektrikli sandalyeye bağlanır. Öğretmen konumundaki denek bitişik odaya alınır ve kendisinden, öğrenci konumundaki deneye, yanlış cevap verdiği her sorudan sonra, yükselen dozlarda şok vermesi istenir. Aslında, öğrenci şoku hissetmemekte, ancak tepkileri inleme, zorlukla nefes alma, itiraz, feryat gibi yükselen bir voltaj şeklinde olan standart bir teyp kaydından verilmektedir. Cevaplar deneyi uygulayan kişi tarafından önceden hazırlanmıştır. Yani, öğretmeni maksimum yoğunlukta şok vermekten alıkoyan tek etken acı çekmekte olan insana duyduğu şefkattir. Öğretmen'in (Bay Everyman) otoriter sisteme itaat etme dürtüsü, başka bir insanı incitmemesi gerektiğine yönelik inancı ile çatışacaktır.

Bahsedilen öğretmenlerin yüzde kaçı sonuna kadar gidip maksimum şoku uygulamıştır? Tahmin etmeden önce şalterin başındaki Bay Everyman'in sözlerini dinleyin:

150 volt verildi: "Devam etmemi istiyor musunuz?" (Devam edin.)

165 volt verildi: "Bu adam bağırıyor. Burada daha çok denek var. Kalbiyle ilgili bir sorun yaşayabilir. Devam edeyim mi?" (Devam edin.)

180 volt verildi: "Dayanamıyor. Oradaki adamı öldürmeyeceğim! Bağırdığını duyuyor musunuz? Bağırıyor. Dayanamaz. Ya ona bir şey olursa? Beni anlıyor musun? Demek istiyorum ki; sorumluluk kabul etmiyorum." (DENEYİ UYGULAYAN KİŞİ SORUMLULUĞU KABUL EDER.) "Peki."

195 volt, 210, 225,
240 ve devam.

Denek (öğretmen) yumuşamadan, deneyi uygulayan kişiye itaat eder. Yaklaşık bin öğretmenden yüzde kaçı sonuna kadar gitmiştir?

Aşağıyı okumadan önce bir tahminde bulunun. Bu projede çalışan kırk kişilik psikiyatr grubu yüzde birin onda biri olarak tahminde bulunmuştur. Gerçek deneyde, katılımcıların yüzde altmış ikisi deneyi uygulayan kişinin emirlerine tamamen uymuştur. Sizin tahmininiz neydi?

Milgram şöyle bitirir: "İyi insanların, insanı hissizleştiren bir intizamla, otoritenin taleplerine teslim oldukları; duyarsız ve haşin eylemler sergiledikleri görülmüştür." Günlük hayatta sorumluluk sahibi ve iyi olan insanlar; otoritenin tuzakları, algılarının kontrolü, deneyi uygulayan kişinin yaptığı açıklamaları eleştirmeden kabul etmeleriyle, kaba eylemlerde bulunmak üzere baştan çıktılar. Laboratuvarda görülen ve hissedilen şekliyle sonuçlar yazarı rahatsız etmiştir. *İnsan doğasının ya da daha net bir ifadeyle Amerikan demokratik toplumunda ortaya çıkan karakter biçiminin, kötü niyetli bir otorite var olduğunda zorbalıktan ve insanlık dışı davranışlardan kaçınmasının*

zor olduğu ortaya çıkmıştır.[*] (İtalik olarak yazılmış yazılar bana aittir.)

Bu deneyin insan doğasının değiştirilemez bir parçasıyla ilgili olduğunu düşünecek olursak, deney sonuçlarının bizi dehşete düşürmesi işten bile değildir. Ancak, Transaksiyonel Analiz bu deneyi farklı bir şekilde yorumlamaya olanak sağlar. Örneğin, deneklerin %62'sinin, deneyi yapan kişinin Ebeveyn otoritesini objektif biçimde değerlendirecek, özgürleşmiş bir Yetişkin yapılarının olmadığını söyleyebiliriz. Hiç şüphe yok ki, incelenip tartılmamış bir varsayım da şuydu: Araştırma için gerekli olan her deney iyidir. Bu belki de "saygıdeğer" bilim insanlarının Nazi Almanya'sının gaddarca laboratuvar uygulamalarına iştirak etmiş olmalarını açıklayabilir.

Çoğumuza, küçük çocuklar olarak otoriteye "gereken saygıyı duymamız" öğretildi. Bu otorite, polisin, otobüs şoförünün, rahibin, öğretmenin, postacının, okul müdürünün, devletin ileri gelenlerinin, parlamento üyesinin, genelkurmayın ve Birleşik Devletler Başkanı'nın elindedir. Pek çok insanın bu otorite figürlerine yanıtı *otomatiktir.*

Örneğin, eğer arabayı hızlı sürüyorsak ve bir petrol tankeri gözümüze çarparsa "yavaşlasam iyi olur" diye bilinçli bir şekilde düşünmeyiz; ayağımızı gaz pedalından *otomatik* olarak kaldırırız. Eski "Dikkat etsen iyi olur." kaydı en yüksek sesle duyulur ve Çocuk her zaman olduğu gibi otomatik olarak yanıt verir. Bunun yansıması olarak da, Yetişkin hız kurallarının gerekli olduğunun farkına varır. Bu nedenle, otomatik cevap bu gibi durumlarda iyidir.

Otoriteye verilen otomatik cevapların hepsi iyi değildir. Eğer Yetişkin, değişen bir dünyada yeni verileri işleme sokmakta başarısız olursa, kurallara riayet etme konusunda büyük bir risk ortaya çıkabilir. Bu nedenle, endişemize rağmen, ülkemizdeki mev-

---

(*) S. Milgram, *İnsan İlişkileri*, Bölüm 18, no.1 (1965)

cut muhaliflik ve sorgulama iklimine umutla bakabiliriz. Gençlik istenmeyen durumları özgürce eleştirmekte, gösteriler düzenlemekte, otoriteye körü körüne itaat etmemekte, kanunları sorgulamadan kabul etmemektedir. Gençliğin bu tepkisi toplumsal yapıya sağlık ve güç katmaktadır. Kanunlar katı gerçeklik değildir. İyi kanunlar kadar kötü kanunlar da olmuştur. Kötülerin birçoğu bugün gördüğümüz türde protestolar sayesinde değiştirilmiştir. Eğer şiddet içermeyen protestolardan vazgeçecek olursak, isyankar ve şiddete meyilli Çocuk'un sürücü koltuğuna geçmesi işten bile değildir. Eğer aklın sesine karşılık vermezsek; tepkilerimiz, korkularımız tarafından yönetilecektir. Kanunları yaparken, demokratik sürecin ihtiyaçları da dikkate alınmalıdır. Demokratik süreç, kanunlar olmadan işlevini sürdüremez. Churchill şöyle der: "Demokrasi, birisi daha iyisini düşünene kadar, düşünülebilecek en kötü yönetim şeklidir." Ancak, demokrasi sadece akıllı bir seçmenle işe yarar. Akıllı bir seçmen de Yetişkin bir seçmendir. Ebeveyn'in devleti, Ebeveyn için devlet, Ebeveyn tarafından devlet eninde sonunda dünyadan silinecektir.

Genç Kuşak Farklı mı?

Pek çok ebeveyn günümüz gençliğinin bağımsız tavırları karşısında sıkıntı yaşamaktadır. Ebeveyn baskılarının yumuşaması fikri kabul görmemekte, hatta kimilerine göre baskının daha da artırılması gerekmektedir. Yapıcı ya da pratik herhangi bir fikrin, uzun saçlı ve yakasında protesto iğneleri takılı, marihuana içen genç bir üniversitelinin kafasında bulunduğuna inanmak bazı ebeveynler için mümkün olmamaktadır. Hâlbuki aynı ebeveynler kendi kısa saçları, kardeşlik cemiyetlerinin kabul törenleri ya da kokteyl partilerinde yapılan ritüellerle, konuşmalarla sorunlara etkileyici bir çözüm bulamamaktadır. Berkeley'de bulunan California Üniversitesi'ndeki özgür-konuşma hareketine katılan öfkeli bir baba konuyla ilgili şunları söylemiştir: "Ama bu şımarık çocuklar bizim kurmak için bunca çabaladığımız her şeyi yok ediyorlar." Bu ifadede doğruluk payı bulunmaktadır, gençler

tahrip edici olabilir; hatta bazıları tahrip edici olurlar da. Vergi ödememekte, saldırdıkları kurumlara yardım için bir şey yapmamaktadırlar. Diğer yandan, oy kullanamamakta*, buna rağmen vergi ödemeleri beklenmektedir. Savaşlarda hayatlarını hiçe saymaları istenmektedir.

Bugünün üniversite öğrencisinin E-Y-Ç'sinin incelenmesi, onun karakterini daha iyi anlamamız ve sadece stres yaratan ve hiçbir üretkenliği bulunmayan "Ne Kadar Kötü, Değil mi?" oyunun karşılaştırmalarının dışına çıkmamız için bize yardımcı olacaktır.

1965'te dünyanın en iyi eğitim kurumlarından birisi olan Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi tüm dünyaya yayılan bir sürü transaksiyonla sarsıldı. Öğrencilerin çoğunun asi Çocuk'u "Otuz yaşın üstünde kimseye güvenme," gibi sloganlar atıyordu. Ebeveyn yapısı, Yönetim Kurulu Başkanının haklı kızgınlığı sonucu o altı harfli argo sözcüğü alenen telaffuz etmesiyle kendini gösterdi. Yine göze çarpan olaylardan birisi 1967 Ocak ayında kovulan Üniversite Rektörü Clark Kerr'in etkileyici Yetişkin'i idi (Yetişkin tarafından alınan kararlar -özellikle gerçeklik tarafından olaya ikinci bir kez bakamayacak derecede tehdit edilmiş kişiler tarafından- alkışlanma, popülerlik ya da güvenlik garantisi vermez.).

Berkeley kampüsünde gerçekte ne oluyordu? O altı harfli kelimenin gerçek anlamı neydi?

Ülkenin en liberal kurumlarından birinde öğrenciler, neden gürültülü ve açık bir protestoyla üniversite otoritelerine karşı çıkıyor, limitsiz özgürlük istiyorlardı? Anlaşılır bir analizle, *Fortune* dergisinden Max Ways'in konuyu şöyle yorumlamıştır:

> "Zorba" sözcüğünü Kaliforniya Üniversitesinden daha az hakeden başka bir eğitim kurumu düşünemiyorum. Öğren-

(*) Çeviri Editörünün Notu: Günümüzde gençlere daha erken yaşlarda oy kullanma hakkı tanınmıştır.

ciler hiçbir yöneticinin gözetimi olmadan kampüste yaşayabilirler ki Berkeley'deki öğrencilerin çoğu da böyle yaşıyor. Akademik seçenek çoktur ve müfredat tarafından çok az sınırlandırılmaktadır. Aslında, Berkeley öğrencilerinin şikâyetleri özgürlük değil, daha fazla özgürlük adınadır. Bu da daha az gelişmiş üniversitelerdeki eğitimcilerin 'aşırı özgürlük' olarak adlandıracağı koşullardan ortaya çıkmıştır.*

Max Ways'in araştırmasına göre, daha önce yetersiz kurumsal otoriteye maruz kalmak -şahsi olmayan kurallarla çalışırlar- öğrencilerin gözünde üniversiteleri -ve toplumu- zorba yapılar haline getirmektedir.

Daha önce maruz kalma konusu önemlidir. Çoğu öğrencinin (öğrenci isyanında aktif olmasalar da isyana sempati duyanlar) ilk beş yılına bakalım. Bu öğrencilerin yaş aralığı 18 ile 22 olup çoğu öğrencinin doğum tarihleri 1943 ile 1946 arasında değişmektedir. Hayatlarında mühim şekillenmelerin en yoğun olduğu yıllar ya savaş dönemine ya da savaştan hemen sonraya denk gelmektedir. Bu yıllar istikrarsız aile koşulları, bir yerden bir yere taşınma, ölmemişlerse de bir şekilde evde bulunmayan babalar, endişeli, usanmış ve sorunlu anneler, evdeki huzursuzluğu daha da büyüten genel toplumsal kalıplar ile şekillenmiştir. Savaştan dönen çoğu genç baba G. I. Bill altında üniversiteye yazılmış ve onlardan çok fazla şey talep etmiş olan dünyaya dair ancak acı bir resim çizebilmişlerdir.

Mor Kalpleri (Amerika'da gazilere verilen bir madalya) ve yaralı ruhları savaşa olan nefret ve harabiyet ifadelerini güçlendirmiştir. Dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili ölü kurumlara ve eski klişelere itibar etmemiş, kolayca teslim olmamışlardır. Şu an üniversiteli olan çocukları, hayatı demokrasi için güvenli, evcil huzur limanı olarak görmemişlerdir. Toplama kamplarının

(*) M. Ways, 'Kampüste: A.B.D'nin Sorunlu Yansıması', *Fortune*, Eylül-Ekim 1965.

resimlerine bakarak büyümüşler ve kafalarında insanın iyiliğine dair ciddi soru işaretleri belirmiştir. Bu bilgi Ebeveyn yapısında kayıtlı bulunmaktadır.

Diğer yandan, bu çocukların çoğu ebeveynlerinin dayatması sonucu bolluk sembollerinin alıcısı durumundadır. Bolca pohpohlanmış, çürüksüz, bol vitaminli, dişlerinde teller, daha yüksek bir eğitim için sigortalanmış hâldedirler. Yine de tüm bunlar, şimdinin "saçma" öğrenci protestolarında sesini yeniden işitebileceğimiz eski kayıtları silmemiştir. Tüm öğrencileri ya da protesto yapan tüm öğrencileri genelleyemeyeceğimizin altını çizmeliyiz. Kesinlikle istisnalar bulunmaktadır. Bazı protestocular diğerlerinden yaşça daha büyüktü. Bazıları savaş yılları boyunca evinde huzurla oturmuştu. Bununla beraber, bu tip bir analiz değerlidir. Yeni nesil sözkonusu olduğunda "Ne Kadar Kötü, Değil mi?" oyununun ötesine geçebilmek için bu tip bir inceleme gereklidir.

Geçmişte zorluklara maruz kalmış olmak ve yaşanan tutarsızlıklar genç insanların davranışlarından sorumlu tutulmayacağı anlamına gelmez. Ancak, bu öğrencilerin Ebeveynlerinde ve Çocuklarında ne tür kayıtlar olduğunu anlamak onların tavırlarını anlaşılır kılmaktadır. Arkaik bilginin yalnızca asi ve endişeli Çocuk'tan kaynaklanmadığının, aynı zamanda Ebeveyn'den geldiğinin farkına varırız. Ebeveyn'in içeriğinde, uzun süre savaşsız var olabilecek gibi görünmeyen bir dünyanın pek çok endişe, başkaldırı, güvensizlik, usanmışlık etiketi de bulunur. Çoğu daha önce güvenebilecekleri hiçbir otoriteyle karşılaşmamış olan ya da otoriteyi manipüle edememiş önemli sayıda öğrenci, şimdi üniversiteninki de dahil olmak üzere tüm otoritelere karşı protesto için hazır durumdadır.

Materyal açısından çok iyi koşullarda yetişmişlerdir fakat bu durum insanların değerli olduğu ve hayatın da bir amacı olduğu iddiasını desteklemeye yetmemiştir. Ebeveynleri bölünmüştür, Çocukları depresif bir duruma girmiş, Yetişkinleri ise sormaktadır: 'Daha Fazlası Yok mu?'

Üniversitedeki tartışmalar boyunca ifade edilen eleştirilerden birisi "Üniversitenin çok büyüdüğüdür." Benzer bir gözlem dünya sözkonusu olduğunda da yapılabilir. Bir doktor olan California Üniversitesi Los Angeles Rektörü Franklin Murphy, bu soruya çarpıcı bir biyolojik metaforla cevap vermiştir. Bu aynı zamanda "fazla büyümüş" bir dünyaya dair önemli bir gözlemdir:

> Hayır, fazla büyük değildir. Ama son yıllarda daha hızlı büyüme göstermiştir. Sorun canavarın fizyolojisinden çok anatomisiyle ilgili olmuştur. Eğer beden sinir sisteminin önüne geçerse hayvan koordinasyonsuz olur, bazen sendeler. Üniversiteyle birlikte şimdi hayvana da uyacak bir sinir sistemi yaratmalıyız. Karışıklığı çözebilecek, ayrı organlara iletiler taşıyabilecek gelişmiş bir sinir sitemine ihtiyaç var. Üniversitenin, daha fazla ve daha iyi sorumluluk dağılımına, daha fazla ve daha iyi koordinasyona ihtiyacı var.

Bir üniversitenin "sinir siteminin" işlevi insan vücudundaki sinir sistemininkiyle aynıdır: İletişim. Aynı şekilde, dünyayı birleştirmek sinir sisteminin görevidir. Adı ister savaş, ister polis eylemi, ister silahlı müdahale olsun, şiddete başvuru yerine güneş altında yeni bir şey meydana getirecek olan şey iletişime -hem sinir sistemini çalıştıran hem de durduran mekanizmaya- odaklanmaktır.

Yerli ya da yabancı sorun çözücüler sürekli "diyalog ihtiyacından" bahsederken terimleri tanımlamayı düşünmemektedirler. Transaksiyonel Analiz'de eşsiz bir sistem geliştirildi: (1) Terim tanımları ve (2) Davranışı, temel birimiyle gözlemlenebilecek kadar küçük bir parçaya indirgeme.

Diyalog eğer bizi bir yere getirecekse, neyin inceleneceğini ve neyi incelediğimizi hangi sözcüklerle tarif edeceğimiz konusunda anlaşmaya varmak zorundayız. Diğer türlü kelimeleri ağzımızda geveleyip dururuz. Sirhan Sirhan'ı tanımış birisi şöyle söylemişti: "Ülkesi ve siyasi konular hakkında fanatikti - ama hayır, istikrar-

sız değildi." "Fanatik" ve "istikrarsız" gibi kelimeler analiz ya da öngörü açısından işe yaramamaktadır. Diyaloglarımızın çoğu da aynı sebepten işe yaramaz. Kısacası bu durum, söylenen pek çok şey varken anlaşılan hiçbir şeyin olmamasıdır.

Uluslararası Transaksiyonların Analizi

Eğer Transaksiyonel Analiz iki insan arasında ne olduğunu anlamayı mümkün kılıyorsa, uluslar arasında ne olduğunu anlamak için de aynı dil kullanılabilir mi? Bireylerde olduğu gibi, uluslararası transaksiyonlar da sadece transaksiyonel diyagramdaki oklar paralel olursa tamamlayıcı olabilirler. Yetişkin-Yetişkin seviyesindeki transaksiyon, en küçük ulusların bile kendisini ortaya koyma ve özgür irade görüşüyle bugünün dünyasında işe yarayacak ve tamamlayıcı olan tek transaksiyondur. Büyük ve küçük ülkeler arasında bir zamanlar işe yarayan Ebeveyn-Çocuk ilişkisi artık tamamlayıcı değildir. Daha küçük ülkeler büyümekte ve artık Çocuk olmak istememektedirler. Onların acı eleştirilerine ise bizim yanıtımız şöyle olmaktadır: "Onlar için yaptığımız onca şeyden sonra nasıl böyle hissedebiliyorlar?"

"Uluslararası transaksiyonları incelemek için en umut veren kuruluşlardan birisi Birleşmiş Milletlerdir. İnsanlığı pek çok çapraz transaksiyonun zararlı etkilerinden korumuştur. En büyük ulusun başbakanı yumruğunu masaya vurduğunda, iletişim durur. "Bizi gömecekler" dediklerinde Çocuk yapımız oltaya takılır. Ancak, ne Çocuk, ne de Ebeveyn yapımızla sorunları çözemeyiz. *Değişim ihtimali de tam o noktada durmaktadır.*

Küçük bir çocuğa tekrar ve tekrar "Seni seviyorum" demek gerekir. Ama tek bir "Senden nefret ediyorum." sevgi dolu bir ebeveyn avansını hayat boyu yok etmeye yeter.

Bu küçük insan "Senden nefret ediyorum," ifadesinin nereden geldiğini anlayabilseydi -ebeveynindeki Çocuk'un, bağrına bastığı küçük çocuğa karşı böyle mantıksız ve yıpratıcı bir şekilde nasıl ortaya çıktığını anlasaydı- o zaman küçük çocuk bu bildiriye değişmez bir gerçeklik olarak tutunmazdı.

Yine, Nikita Khrushchev'in "Sizi gömecekler." sözüne geliyoruz. Hoş olmayan bu ifadeyi, ne bu ülkeye ne de bir başka ülkeye yapıcı hiçbir şey katmamış bile olsa, şunu hatırlamak gerekmektedir: O sadece bir insan. Bir Ebeveyn'i, bir Yetişkin'i ve bir Çocuk'u var. Ebeveyn'inin, Yetişkin'in ve Çocuk'unun içeriği başka bir kimseninkinden farklı. Özellikle de Amerikan devlet adamlarınınkinden.

Onun siyasi bir süper varlık olmadığına kanıt, kendisinin şu anda siyasi anlamda gömülmüş olmasıdır. Liderlerimizin ve başka ülkelerin liderlerinin eşit derecede körleştirici ifadelerinin ve eylemlerinin üzerini açmak için çok fazla tarihsel araştırma yapmaya gerek yoktur. Başkalarının ifadelerine ve eylemlerine kitlesel korkumuz, kavgaya hazır Çocuk'umuzla karşılık vermemeyi öğrenmek zorundayız. Yetişkin'imiz gerçeği arayabilir, başkalarının Çocuk'undaki korkuyu olduğu gibi görebilir, insanoğlunun hayatta kalması için artık işe yaramayan kararları dikte eden kültürel Ebeveyn'inin hissettiği acıyı anlayabilirken, aynı zamanda kendi kültürel Ebeveyn'imize bir kol boyu uzaklıkta durmamız gerekir. Bu Ebeveyn'de büyüklük vardır, fakat bizi hem siyah hem de beyaz olan ırkçı bağnazların cani yüzleriyle karşı karşıya bırakan, tıpkı kölelikteki kanserleşmiş durum gibi aynı zamanda kötülük de vardır. Elton Trueblood şöyle yazmış:

> Mevcut durumumuzla, muhtemel her hamlesi oyuna zarar verecek olan satranç oyuncularını andırıyoruz. Ortaya çıkan tabloyu belli belirsiz görüyoruz. Ahlak kuralı kötü bir şekilde işliyor, ama böyle olduğuna inanmak ve bunu anlamak zor. Mesela, Asyalıların gücenmesi mantıksız ya da haksız görünüyor; eğer son dönemdeki olaylara bakarsak haksız da; ama şimdilerde topladığımız hasat gecikmiş bir ekin. Geçmiş yıllarda, Çinli bir adamı "velet" diye çağırarak onun gururunu incitmiş olan, insani haklarını hiçe saymış olan her beyaz adam, son derece açık bir mantıksızlıkla üzerimize patlayan şiddetli nefreti yaratmaya yardımcı oluyordu. Şimdi kendimi-

zi kurban durumuna düşürerek mağrur bir fayda elde etmeye çalışıyoruz.

Bu ahlak kuralını başka bir şekilde ifade edebiliriz: Eğer bir insan, başka birisinin Çocuk'unu yeteri kadar aşağılarsa, hiç şüphe yok ki o Çocuk sonunda bir canavara dönüşecektir. Amerika'da seneler süren "küçümsemelerin" korkutan "canavarlara" dönüşmüş olması bizi şaşırtmamalı

Siyahi bir kadın, Los Angeles'taki Watts isyanından (1965 yılının 11-15 Ağustos tarihleri arasında, sakinlerinin %99'unu zencilerin oluşturduğu güney Los Angeles'in Watts semtinde meydana gelen ayaklanma) sonra bu isyanın sebepleri konusunda tüm soruları; "Eğer neden diye sormaları gerekiyorsa, cevabı asla bilemeyecekler demektir" şeklinde yanıtladı.

Sanırım, eğer korkmuş Çocuk'umuz ve kendini haklı gören Ebeveyn'imiz Yetişkin'imizi sıkıştırmasaydı hepimiz nedeni biliyor olacaktık.

Ne yapılması gerektiği ise başka bir meseledir. İnsan davranışına yönelik ortak bir dil geliştirmek gerektiğini düşünüyorum. Ve inanıyorum ki bu dil Transaksiyonel Analiz'dir. Psikoloji modern zamanların "bilimi" olarak ilan edilmiştir. Buna rağmen toplumsal mücadeleler sözkonusu olduğunda verdiği yanıtlar çok sınırlı kalmaktadır. Dış İlişkiler Komitesi Senatosunun soruşturmasına davranış ve iletişim alanında bir uzmanın verdiği yanıt şöyle: "Beni çok aşıyor. Sanırım kendimi aptal durumuna düşürmekte çok başarılıyım." Bu alçakgönüllülük dışavurumu, insan davranışına ışık tuttuğunu iddia eden bazılarının, başka ülkelerin insanlarıyla ilişkilere dair bir şey söyleyebilmesi gerektiği gerçeğini değiştirmiyor.

Umuyorum ki Senatör Fulbright ve bütün yetkililerimiz, psikiyatri topluluğundan daha yararlı bir şeyler elde edebilirler. Sanıyorum ki, hükümet liderlerimizin ve oy verenlerin E-Y-Ç'yi anlaması ve Yetişkin'i özgürleştirme ihtimali, karşılaştığımız top-

lumsal sorunların ve dünya sorunlarının anlaşılmasında büyük katkı sağlayacaktır.

Ebeveyn'in bizi nasıl engellediğini anlamak (kendi Ebeveyn'imizin kültürel Ebeveyn tarafından nasıl beslendiği), bir isyan ya da savaş karşısında Çocuk'umuzdaki terörü anlamak, -açlık ve batıl inançla kurban edilmiş Hintlilerde, zincirleri ve ihtilali hatırlayan Ruslarda, altı milyon Yahudi'nin cinayetini yansıtan İsraillilerde, Vietnamlılarda, kuzey ya da güneyde, napalm bombaları ve süngülerde, atom bombasını hatırlayan Japonlarda- eğer Çocuk'u terör dolu bir dünyada acıdan kurtarmaya çalıştığımız küçük bir insan olarak görmeye başlayabilirsek, belki de uluslararası diyaloglarımız da biraz değişmeye başlayacaktır. Longfellow şöyle demişti: "Düşmanlarımızın gizli tarihlerini okuyabilseydik, herkesin hayatında düşmanlığı bırakmak için yeterince acı ve mücadele bulabilirdik."

OK OLMAYAN Çocuk'umuz olduğu sürece düşmanlarımıza sempati duymayız. Çünkü bizim pozisyonumuzu reddedecekleri oyunlardan korkarız. Onlar da aynı sebepten bize sempati duyamazlar ve bu yüzden de ikilemi ve güvensizliği paylaşırız. Her yerde insanlar anlaşmak isterler ama yalnızca kendi şartlarıyla. Küçük meselelerin büyük şampiyonları oluruz. Çünkü büyük meselelerle uğraşamayacak kadar çok seçeneği kestirip atmışızdır. Ortak korkumuzu kabullenebiliriz ama bu korkuyla ne yapacağımızı asla bilemeyiz.

Eğer uluslararası meselelerin içindeki kişiler E-Y-Ç'nin dilini bilselerdi, eğer Çocuklarındaki korkunun bilgisini paylaşabilselerdi, Ebeveyn üstünden anlaşmaya gerek kalmasaydı, yalnızca özgürleşmiş Yetişkin yoluyla anlaşılsaydı, BEN OK DEĞİLİM-SEN OK'SİN pozisyonunun üstesinden gelinseydi, belki o zaman geçmişin sınırlayıcı etkilerinin arkasındaki çözüm olasılıklarını görebilirdik. Transaksiyonel Analiz'in temel sözcükleri (Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk, OK, OK DEĞİL, oyunlar, temas iletisi) öyle basit ki başka dillere çevrilemiyor bile olsalar, oldukları gibi o dilde-

ki tanımlarıyla birlikte kullanılabilirler. OK zaten uluslararası bir sözcüktür.

Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk da uluslararası sözcükler hâline gelebilir. Şimdi insan davranışını herkesin anlayabileceği şekilde anlama yetisine sahip olduğumuza göre -ki bu kavram basit sözcüklerle tanımlanabiliyor ve her dile çevrilebiliyor- geçmişin trajedilerine dayanan arkaik korkularımızdan kurtulduğumuz bir noktaya varabilir ve birbirimizle herhangi bir şeyin kabulünün mümkün olduğu şekilde konuşmaya başlayabiliriz: Yetişkin'den-Yetişkin'e. Bazı eski moda engellere Yetişkin'le beraber bakabiliriz. İncelenmemiş kelime grupları BEN OK'İM-SEN OK'SİN temelinde beraber yaşamak için seçeneklerimizi ve umutlarımızı birbirine yaklaştırmaktadır. Örneğin, eğer "Bir Tanrısız Komünizm," "Özgür Batı," "Çözümsüz Çelişki" gibi sözcüklerle, itinayla mühürlenmiş kapalı bir dil seçmeye devam edersek dünya diplomasisinde ne kadar ileri gidebiliriz? Bedeli ne olursa olsun ardı ardına savaşma isteği uyandıran, böylesine korku salan "Dünya Komünizmi" ifadesinin bile incelenmesi gerekmektedir. Ne kadar savaş göreceğiz? Bunun bir sonu var mı? Dünya komünizmi mümkün mü? Bütün komünistler tanrısız mı? Komünist nedir? Son elli yılda değişmiş midir? Bütün komünistler birbirine mi benzer?*

Dünyada bugün 7 milyar insan bulunmaktadır. Bu insanların çok azını birey olarak tanımaktayız. Onları birey olarak ancak düşünebiliriz. Hindistan gibi bir ülkeyi; önemini yalnızca, dünya komünizmine karşı savaşımızda uluslararası denge sağlamakla kazanan, uçsuz bucaksız, bulanık bir ülke olarak mı görüyoruz? Yoksa Hindistan'ı dünyanın yedide birini oluşturan gerçek halkıyla, birbirinden farklı altı etnik grubu barındıran, 845 dil ve lehçe-

(*) Çeviri Editörünün Notu: Kitabın yazıldığı dönemde dünya iki bloka ayrılmıştı. Her blok diğer bloku kendi rejimleri için büyük bir tehdit olarak görüyor ve aralarında soğuk savaş sürüyordu. Batı bloğunda yaşayan insanlar Doğu bloğunun rejimini, "komünizmi", büyük bir tehlike olarak algılıyorlardı.

ye sahip, yedi ana dine sahip, iki düşman kültürlü daha karmaşık bir ulus olarak mı görüyoruz? Eğer Hint Ebeveyn'i ve Amerikan Ebeveyn'i hiçbir konuda anlaşmaya varamazsa, özgürleşmiş Yetişkin yoluyla paylaşılan mutluluğun ve ortak ilgilerin keşfindeki heyecanın olasılığını görebilir miyiz? Birbirimizle ilişkiliyiz. Ve biz insanız, eşya değiliz. Dünyadaki insanlar manipüle edilecek şeyler değildir, biz bilinecek kişileriz; dine döndürülecek kafirler değil, duyulması gereken insanlarız; nefret edilecek düşmanlar değil, bir arada bulunacak insanlarız; saklanacak kardeşler değil, kardeş olunacak kardeşleriz.

İmkânsız mı? Naif mi? Bireyleri, bir adamın sorununun, başka bir adamın (tıp ve stajdan sonra üç-beş yıl boyunca psikanaliz eğitimi almış) yıllar boyunca binlerce saatlik zamanını almadan çözülemeyeceğine inanarak koşullanmış bir refah toplumunda, kriz içindeki 7 milyar insanının ihtiyaçlarına çözüm bulunacağı düşüncesi umutsuz ve saçma görünmektedir.

Ebeveyn "Her zaman savaş ya da savaş söylentisi olacak." derken Çocuk, "Ye, iç, öleceğimiz güne kadar mutu ol." der. Tarih bize bugüne kadar ne olduğunu anlatmaktadır. Ancak tarih bize neyin olması gerektiğini ya da neyin yapılamayacağını söyleyemez. Bu açık ve gelişmekte olan bir evren ve bu evren hakkında bilgimiz, ne olamayacağını söyleyecek kadar fazla ve derin değildir. Yalnızca Yetişkin yapısı bu heyecan verici fikir hakkında çalışabilir. Yalnızca Yetişkin'in yaratıcı gücü vardır.

Yetişkin, Çocuk'un başkalarındaki yanıtını fark edebilir ancak benzer bir karşılık vermemeyi seçebilir. Mesela, Birleşik Devletler, her zaman kendi bildiğini okuyamaz. Robert Hutchins, Birleşik Devletler'in rolü hakkında bir makale yazarak görüşlerini belirtmiştir:

> Çin'in art niyetini, Kuzey Vietnam'ın acımasızlığını, Sovyetler Birliği'nin saldırganlığını, De Gaulle'ün tuhaflığını, gelişmemiş dünyanın tutarsızlığını kabul edelim. Aynı zamanda termo-nükleer yok ediciliğini hatırlayalım. Birleşik Devletle-

rin dünya ilişkilerindeki rolü nedir? İzlenmesi gereken doğru ve bilge politika nedir?

Biz kendi hatalarımızın ve aldanmalarımızın kurbanıyız, başkalarının kötülüğünün kurbanı değiliz -bu paranoid bir bakış açısıdır-. Bu, başkalarının kötülüğünü reddetmek için söylenmemektedir. *Yapmamız gereken şey kötülükten kendi başımıza uzak durmak,* yüce gönüllü ve zeki bir güç önermek ve dünyayı içerde ve dışarıdaki kaçınılmaz kötülüğü durduracak şekilde organize etmektir.* (İtalik olarak yazılmış yazılar bana aittir.)

Amerikan mitolojisinin temeli daha ziyade BİZ OK'İZ - SİZ OK'SİNİZ pozisyonuna oturtulmuş gibi görünüyor. Patrick Henry, Thomas Jefferson, Thomas Paine ve Abraham Lincoln'a dair duygusal hatıraların oluşturduğu bir BİZ OK'İZ. Kendi imajımızın en iyi olduğunu düşünüyor, karşı tarafı karikatürize ediyoruz. Bugünün kızgın dünyası hakkında Thomas Metron şöyle soruyor:

> Kimsesiz bir arazinin ve zorlama bir ilericiliğin dışında, bütün yabancılarla birlikte bir tarih dünyasına kilitlendiğimizin en sonunda farkına varmak zorunda olduğumuzda ne yapacağız? Onlar kadar biz de tarihin bir parçasıyız. İşte bu da Amerikan mitolojisinin sonu: Artık yüksek ve arınmış bir atmosferden bakarak gök kubbeden ideal sistemimizin modelini göstermek için dünyadaki insanları işaret edemeyiz. Diğer herkesle aynı pisliğin içindeyiz. Bütün bunlara sırtımızı mı döneceğiz? Bir bira daha açarak kumandaya uzanıp; her türlü sorunun kolaylıkla çözüldüğü, iyi adamların hep keskin nişancılar olduğu ve hep kazandığı o bildik yere mi döneceğiz?**

(*) R. Hutchins, *San Francisco Günlükleri*, Haziran 31, 1966.
(**) T. Merton, *Suçlu Bir Seyircinin Konjektürü* (New York: Doubleday, 1966).

Amerika'da hedefi vurmak ve kazanmak "iyi, dürüst, Tanrı korkusu olan kişilerce" yüceltilmektedir. Bu insanlar; ağırkanlı, sığ, toprağın neden şiddetle beslendiğine hayret eden insanlardır. Robert Kennedy cinayetinden sonra Arthur Miller şöyle yazmıştır:

> Şiddet var çünkü biz her gün şiddeti onurlandırdık. Az eğitimli herhangi birisi, iyi bir takım elbise giyip bir televizyon şovu düzenleyerek bir servet elde edebiliyor. Bu şovun barbarlığı, caniliği yeterli oluyor, bu barbarlıkların detayları fotoğraflanıyor. Bu şovların yapımcısı kim? Kimler bu şovlara sponsor oluyor? Kimler bunlarda rol alarak onurlandırılıyor? Bu insanlar arka mahallelerden sıvışan suçlu psikopatlar mı? Hayır, onlar toplumun yapı taşları, bizim onurlu adamlarımız, başarı ve sosyal kazanım timsallerimiz.
>
> Barış dolu bir dünyayı bir kenara bırakalım, barış dolu bir toplum kurmaya başlamadan önce bu utancı ve pişmanlığı hissetmeye başlamamız gerek. Bombalamayı ya da insanları yakmayı bir kenara bırakalım, insanlarının güvenle yürüyemediği bir ülke, başkalarına kendilerini nasıl yöneteceğini söyleyemez.*

Şiddetin onurlandırılması küçük çocuklarımızın Ebeveyn yapılarında kayıtlıdır. Bu da herhangi bir insanın Çocuk'unda bulunan öfkeye ve nefrete izin vermektedir. Bunun birleşimi, kültürümüzde ölüm cezasıdır. Birleşik Devletler'de her yıl 6,500 cinayet işlenmektedir; İngiltere'de 30, Kanada'da 99, Almanya'da 68, Japonya'da 37. Birleşik Devletler'de 1967'den beri iki milyondan fazla silah satışı yapılmış, 1968'in ilk dört ayında yalnızca California'da yasal olarak 74,241 tüfek satın alınmıştır.**

(*) A. Miller, "Ülkemizin Sorunu", *The New York Times* için yazılmış bir makale, *San Francisco Günlükleri* için yeniden basıldı, Haziran 16, 1968, s. 2

(**) Çeviri Editörünün Notu : İstatistiki bilgiler 1968'lere ait verilerdir.

Başkan Johnson, yeni cinayet araştırmaları komisyonunu; "olayların nedenlerini, ülkedeki şiddetin kontrolünü, önyargıdan ideoloji ve politikadan şehirlerimizin caddelerine *hatta evlerimize kadar* gelen şiddeti" araştırmak için görevlendirmiştir (İtalik olarak yazılmış yazılar bana aittir).

Evimizdeki şiddet tüm şiddetlerin en önemlisidir. Cinayeti işleyen Çocuk'tur. Çocuk bunu nereden öğrenmektedir?

Colorado Üniversitesi'nden Dr. Ray E. ve Henry Kempe'ye göre Birleşik Devletler'de her gün beş yaşının altında bir ya da iki çocuk aileleri tarafından öldürülmektedir. Kempe Dr. Ray E. ve Henry Kempe, araştırmalarını *Örselenmiş Çocuk* isimli kitapta toplamışlardır. Yeni doğanın öldürülmesi (İnfantisid)* oranı; tüberküloz, boğmaca, çocuk felci, diyabet, kızamık, ateşli romatizma ve apandisitten ölümün toplamından daha fazladır. Bunun yanı sıra, her bir saatte, beş bebek ebeveyni ya da bakıcısı tarafından yaralanmaktadır.

Dr. Heifer, ebeveynleri tedavi edecek psikiyatrist bulmayı, bu duruma çözüm aramakla ilgili sorunlardan birisi olarak görmektedir. Senatör Kennedy'nin vurulduğu gün yapılan bir kamuoyu araştırmasında da, ebeveynlere yardım etmek bir çözüm olarak görülmüştür.

Şiddete karşı çözüm için ilk öneri "silah edinmeyi sınırlandırıcı kanunlardır" ama buna ek olarak anketi yapanların çoğunluğu şunları da istemekteydi: "Kanunların daha katı uygulanması... televizyondan şiddet içerikli programların kaldırılması... ebeveyn kontrolünün geliştirilmesi (çocuk yetiştirmek konusunda ebeveyn kursları düzenlenmesi)."**

Sacramento'daki Transaksiyonel Analiz Enstitüsü 1966 yılında böyle kurslar düzenledi. Yüzlerce ebeveyn bu kurslara katıldı. Sekiz haftalık kurslar E-Y-Ç'nin açıklanmasıyla başladı. Katılım-

---

(*) Çevirenin Notu: İnfantisid: Yeni doğmuş bir bebeğin namus ya da töre gereği yakınları tarafından kasten öldürülmesi.

(**) *San Francisco Günlükleri,* Haziran 16, 1968.

cılar, psikiyatristler, gözaltı memurları, rahipler, pediatristler, eğitimciler, doğum uzmanları olup hepsi aynı dili E-Y-Ç konuşmaktaydı. Transaksiyonel Analiz şu konularda uygulanmıştır: "Ona Güvenmek İstiyorum, ama..." ikilemi; genç suçlularda değişiklik yaratmak; ahlaki değerlerin değerlendirilmesi; özgürlük ve sevgi arasındaki ilişki; başarısızlık ve engellenme sorunları; kriz müdahalesi; çocukların neden 'aptalı oynadığı'; 'fakir öğrencilerin' kurtarılması ve iyileştirilmesi; cinsellik ve evliliğe yönelik sağlıklı tavırların geliştirilmesi; duygusal kontrol.

Bu kurslardan birisini tamamladıktan sonra bir anne şunları yazmıştır: "Bu kurs, bugüne kadar bize sunulan en iyi şey. Kocamla aramda yepyeni bir iletişim hattı açtı. Aynı zamanda, kişisel olarak da kurstan çok yararlandım. Birlikte çalıştığım insanlar, bu kursa başladığımdan bu yana, sürekli, ne kadar değiştiğimi söylüyorlar. Bir kadın sürekli, "Tanrı Yetişkin'ini korusun" diyor. Yine, "kızımla aramızdaki sorunun ne olduğunu görebiliyor ve kendi başımıza bunun üstesinden gelebileceğimizi hissediyoruz."

Evdeki şiddeti durdurmayı bilmek demek, toplumdaki şiddeti durdurmayı bilmek demektir. Ticaretin başındakiler, insanlarımız, reklamcılarımız, eğlence prodüktörlerimiz bu ebeveynlerin öğrendiklerini öğrenmek zorundadırlar. Evdeki çabalar, birbiriyle çelişen bilgilerin sürekli eklenmesiyle gücünü kaybetmektedir. On yaşındaki kızım "*Bonnie ve Clyde'a* gidip gidemeyeceğimizi" sormuştu. Hayır dedim, şiddet dolu bir filmdi ve şiddet içeren bu filmin, bazı alçak bireyler tarafından yüceltilmesinden hoşlanmıyordum. Birkaç gün sonrasında kızıma, *Bonnie ve Clyde'dan* Oscar ödülleri sırasında neden tekrar tekrar bahsedildiğini açıklamakta çok zorlandım.

Şiddeti önemseyen insanlar sanırım bazı psikologların şu görüşünü benimsiyorlar: Şiddeti seyretmek insanlar için, onu eyleme dökmektense sadece boşalmasına izin vermelerine yardımcı olan bir güvenlik vanası görevini görmektedir. Bu görüşü onaylamak mümkün olmamakla beraber onaylamamak için bir dolu

kanıt olduğunu düşünüyorum. Psikologlar biriken duyguların sıklıkla boşaltılması gerektiği görüşünü savunurlar. Duyguların yeniden çalınan ve istendiğinde tamamen kapatılabilen eski ses kayıtları olduğunu düşünmek daha sağlıklıdır. Duygularımızı sürekli boşaltmak zorunda değiliz. Duyguları tamamen kapatabiliriz; onların bilgisayarımızı ele geçirmelerini engelleyebiliriz. Hatta bilgisayarı bambaşka bir şeyle doldurabiliriz. Emerson şöyle der: "Bir insan bütün gün ne düşünüyorsa odur."

Dünyanın siyasi cinayetlerle dolu olduğu, insanların köle olarak satıldığı, masum insanların çarmıha gerildiği, bebeklerin öldürüldüğü, arenada kan gövdeyi götürürken zevk çığlıklarının atıldığı başka bir zamanda, bilge ve iyi bir adam Philippi'deki küçük bir gruba şunları söylemiştir: "Ve şimdi dostlarım, her şey doğru, her şey asil, her şey adil ve saf, her şey sevgi dolu ve nazik; mükemmel ve hayranlık uyandıran ne varsa bütün düşüncelerinizi bunlarla doldurun."*

Kötülükten öyle nefret ederiz ki iyiyi sevmeyi unuturuz. Amerika'da güzel olan çok şey vardır. Son yıllarda dünyada pek çok kişiye ilham kaynağı olmuş güzellikler...

1950 yılında Birleşmiş Milletler Lübnan Temsilcisi Charles Malik şöyle konuşmuştur:

> Sevgi ve bağışlayıcılıkla, kendini engellemelerden kurtularak, zihni eğiterek, gerçeği açığa çıkararak, kiliselerinizin ve üniversitelerinizin (Amerika'da) neler yapabildiğini düşündüğümde; endüstrinizin bütün bu madde dünyasını, insanın yükünü hafifletme aracına dönüştürmede neler yapabileceğini inceliyorum. Karakter ve güç yoluyla, istikrar ve mizah yoluyla evlerinizin ve küçük cemiyetlerinizin neler yaratabileceğine kafa yoruyorum. Gazetenin, sinemanın, radyonun, televizyonun, Amerikan sözcüğünün telaffuzunun nasıl daha fazla yardımcı olduğunu gördüğümde; tevazuyla ve somut olarak tüm

(*) Paul'ün Filippililere Mektubu, 4:8.

bunları düşündüğümde, tüm bu araçların kendilerini sevgiye ve olmaya adamaya engel olmanın bir yolu olmadığına daha çok yoğunlaştığımda; diyorum ki belki de Tanrı'nın günü yakındır.

Bu adanmaya engel olabilecek tek şey korkudur -bu dünyadaki diğer insanların korkusu- iyiliğe dair kaynaklarımızı kurutarak tırmanan bir savaşta kazanabileceğimiz kanısına sürükleyen, Çocuk'taki korku.

Kazananlar ve Kaybedenler

Hamlet'in alternatifleri "olmak ya da olmamaktır." Bizim ulusal alternatiflerimizin dünya komünizmine karşı "kazanmak ya da kaybetmek" olduğuna inanılmaktadır. Son silahlı saldırıların küresel yok oluşa yol açabilecek risklerinin olduğunu görünce, bu insanların savaşa bakışları insanı dehşete düşürüyor. Onlara göre kazanmak, kendilerinin ve insanlığın varlığından daha önemli gibi görünüyor. Bir Vietnam köyü öylesine yıkılmıştı ki, sonunda bölük ulaştığında ayakta kalan tek bir şey ya da yaşayan tek bir kişi bile kalmamıştı. Bu operasyondan sonra komutan şöyle söylemişti: "Onları korumak için yok ettik."

Bu kulağa daha çok odunluktaki yetkiliden çıkan Ebeveyn açıklaması gibi gelmektedir: Bu beni, sizi incittiğinden daha çok incitiyor. Kül olmuş köylüleriyle mahvolmuş bir köy için bunu gerçekten söyleyebilir miyiz? Bizi, sizi incittiğinden daha çok incitiyor.

Asya halkı onlar için en iyi olduğu konusunda ısrar ettiğimiz, övüp durduğumuz demokrasiyi gerçekte nasıl görüyor? Seviyorlar mı? Anlıyorlar mı? "Özgür yaşam biçimimizi" bizim ülkemizde olup bitenle yargılıyorlar mı? Ülkemizdeki ırk ayrımına bakıldığında, beyaz ırka mensup olmayan Asyalıları gerçekten sevdiğimize inanıyorlar mı? Diyoruz ki, "Demokrasi güzeldir." Zevkimizin kanıtlarını açıklamamıza izin verilmemektedir. Pek çok benzer transaksiyonla iç görümüze güvenmemeye ve kendi

hislerimizi kabul etmemeye zorlandık. Anne ıspanak konusunda gerçekten iştahlı mıydı? Biz kendi demokratik kurumlarımız konusunda ne kadar coşkuluyuz? Demokrasi iyi bir şey, ama şiddet ve savaş demokrasinin iyiliğini ortaya çıkarabilmenin tek yolu mu?

"Demokrasi güzeldir" ve "Bu beni seni incittiğinden daha fazla incitiyor" ifadelerinin ikisi de aşırı derecede tehlikeli uluslararası oyunlardır ve gerçek güdüyü gizlerler: "Kazanmalıyız, çünkü eğer kazanmazsak kaybederiz."

İnsanlar ya da uluslar için tek seçenek kazanmak ya da kaybetmek midir? Kazanan için tek yol etrafını kaybedenlerle doldurmaktır. Kazananlar ve kaybedenler sahip olduğumuz tek modellerdir. İklim değişiklikleriyle azalan ormanları primatlar terk ettiğinde, açık alanla eski zaman etoburlarıyla karşılaşmak için yalnızca iki ihtimal vardı. Yiyecek elde etmek için savaşı kazananlar hayatta kaldı, kaybedenler öldü. Dinî ve siyasi liderlerin zaman zaman yeni model diye vaat ettikleri şeye dönüştükleri doğru, ama çoğunluğa göre bu "hayalperestlerin ve peygamberlerin" fikirleri Ütopik olarak algılanmaktadır. Başka bir deyişle imkânsız olarak! Gerçek şu ki, kazanan ve kaybeden modeller insanlık tarihi boyunca hep var olmuştur.

Ancak durum değişti. Nüfus artışı durdurulabilirse bilimsel gelişmelerden dolayı artık tüm dünyayı doyurabilecek yiyecek üretilebilir. Aynı şekilde bilim ve eğitim doğum kontrolünü mümkün hâle getirmiştir. Şimdi başka bir seçenek daha bulunmaktadır: BEN OK'İM-SEN OK'SİN. En azından gerçeklik zemininde beraber düşünülebilirler. Başlangıçta, insan kendi varoluşu için yetişmiş ve gelişmiştir. Şimdi yeni görevlere dönebilir miyiz? Tüm dünyanın var oluşunu sağlamaya yönelik görevlere? Yaşam hediyesinin ve bu dünyadaki varoluşumuzun, insan ruhsallığı kapasitesinin sonuna kadar keyfine varılabilir mi?

En azından "BEN OK'İM-SEN OK'SİN"in mümkün oluğunu görebilirsek, güneşin altında yeni bir şey -kurması milyonlarca yıl

süren şeyi yok etmekle tehdit eden şiddeti durdurmak için bir şey- aramaya, değişimi aramaya cesaret edebilir miyiz?

Teilhard şöyle der: "Ya doğa, gelecekle ilgili taleplerimize kapalı, kendini yok eden ve anlamsız bir evrende milyonlarca yıllık çabanın bozulan, ölü doğan meyvesidir. Ya da bir çıkış yolu bulunmaktadır."*

Bir çıkış yolu bulduğumuza inanıyoruz. Bu çözüm isimsiz, tüzel bir toplum tarafından keşfedilmeyecek; bu toplumun insanları tarafından beraberce keşfedilecektir. Bu keşif ancak bireyler geçmişten özgürleştikçe ve geçmişin değerlerini ve metotlarını kabul etmek ya da reddetmek konusunda özgürleştikçe gerçekleşebilecektir. Bir sonuç kaçınılmazdır: Toplum, insanlar değişmediği sürece değişemez. Geleceğe dair umudumuzu, şu ana kadar değişen insanlar gördüğümüz gerçeğine dayandırıyoruz. Bunu nasıl yaptıkları bu kitabın güzel haberi! İnanıyoruz ki bu kitap, umut için bir bölüm ve insanlığın hayatta kalabilme rehberinin önemli bir sayfası olacaktır.

(*) Pierre Teilhard de Chardin, *İnsan Fenomeni* (New York: Harper, 1961).

Transaksiyonel Analiz'le İlgili Türkçeye Çevrilmiş ve Türkçe Yazılmış Eserler

CLAUDE STEINER ile Muzaffer Şahin *Güç Oyunları ve Gücün Öteki Yüzü*, Pegem, 2011.

Claude Steiner *Akıllı Bir Kalple DUYGUSAL OKURYAZARLIK*, Çeviri Editörü: Muzaffer Şahin BilgeSistem, 2009, 2012.

Füsun Akkoyun *Transaksiyonel Analiz (Psikolojide İşlemsel Çözümleme Yaklaşımı)* Nobel Yayın Dağıtım, 2007.