ALPER HASANOĞLU

BİR TERAPİSTİN ARKA BAHÇESİ



Remzi Kitabevi

2. BASIM

Deneyimli bir psikoterapist olan Alper Hasanoğlu, *Bir Terapistin Arka Bahçesi*'nde kişisel ve mesleksel deneyimlerini sanatsal duyarlığın özgün bakış açısıyla değerlendirip yorumluyor.

Bu kitapta hayatın anlamı, can sıkıntısı, aşk, birliktelik ve sadakat konularında birbirinden ilginç metinler bir araya geliyor.

Bireyin kendini tanımasını, kendisiyle yüzleşmesini, ikili ilişkilerde ötekini anlamasını ve dinlemesini derinliğine ele alan yazar, edebiyata uzanan imgeler dünyası eşliğinde yepyeni bir pencere açıyor.



www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1346-8

9 789751 413468

12,50 TL

ALPER HASANOĞLU, 1967 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Erkek Lisesi'nin ardından Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni bitirdi. İki yıl Çorlu Devlet Hastanesi Acil Birimi'nde pratisyen hekim olarak çalıştıktan sonra Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde Fizyoloji ihtisası yaptı. Bu dönemde özellikle stres fizyolojisi ve epilepsi üzerinde çalıştı. Ardından İsviçre'de psikiyatri ihtisası yaptı. Bilişsel davranışçı terapi, şematerapi ve eş terapisi uzmanlık alanlarıdır. Almanca ve Türkçe çeşitli bilimsel kitaplarda kitap bölümleri, Türkçe ve İngilizce bilimsel dergilerde yayınlanmış çok sayıda makalesi bulunmaktadır. Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği'ne bağlı Bilişsel Davranışçı Terapi eğitim kursunda eğitmen ve süpervizörlük yapmaktadır.

ALPER HASANOĞLU

Bir Terapistin Arka Bahçesi

2. Basım

Remzi Kitabevi

BİR TERAPİSTİN ARKA BAHÇESİ / Alper Hasanoğlu

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Fulya Tükel
Kapak: Murat Özgül

ISBN 978-975-14-1346-8

BİRİNCİ BASIM: Eylül, 2009
İKİNCİ BASIM: Eylül, 2009

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri
100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul

Babama...

İçindekiler

Önsöz 11

BEN

Hayatın Anlamı 15
Hayat Üçlemesi: İntihar, Aşk, Cansıkıntısı 21
İntihar 21
Aşk 26
Cansıkıntısı 31
Bizi Hayata Dirençli Kılan Duygumuz: Utanç 35
Oral Takıntılarımız: Mesela Okumak 41
Psikoterapistin Özel Hayatı 46
İçimizdeki Şiddet 52
Geçmodern Bireyin Karakter Özellikleri 60
Divana Uzanmış Ruhun Arkasında Kim Var? 65

İKİMİZ

Aşk, Birliktelik ve Sadakat Üzerine... 81
Aşk ve Birliktelik 81
Üçlü İlişkiler 92
Sadakatsizlik 103
Özetle 114
Melankolik Bağlanma: Kendi Olmaktan Korkmak 117

HEPİMİZ

Göç Psikolojisi - Batı'nın Tutunamayanları 135
Batılı Psikiyatri Doğulu Bireye Ne Verebilir? 158
Psikiyatrinin Tersten Okunuşu 171

Batı Psikiyatrisi 171
Sovyetler Birliği'nde Psikiyatri 193

Bitirirken 200

Yararlanılan Kaynaklar 205

"Vardığım her yere daha önce bir şairin uğradığını gördüm."

SIGMUND FREUD

Önsöz

Okumaktan yazmaya ne zaman geçtiğimi tam olarak bilmiyorum. İkisi arasında bir denge kurmaya çalışmam gerektiğini ne zaman fark ettiğimi de. Gerçek hayatımın muayenehanemde hastalarımla yaşadıklarım mı olduğunu, yoksa akşam eve döndüğümde mi başladığını kendi kendime ilk ne zaman sorduğumu da anımsamıyorum. Eskiden daha çok yazarlardan, şairlerden ve yaşadıklarımdan öğrenmeye çalıştığım hayatı artık hastalarımdan öğreniyorum gibi geliyor kimi zaman.

Psikoterapi eğitimim sırasında bağımlılıkla ilgili bir seminerde okuma tutkumun tedavi edilmesi gerekmeyen bir bağımlılık olduğunu fark ettiğimde, okumaya belki de hiç fırsat bulamayacağım kitapları bile satın alırken duyduğum o belli belirsiz suçluluk duygusundan kurtulup ferahladığımı anımsıyorum. Yazıyor olmamla ilgili boşunalık duygusunun kaybolmasını ise okumayla ilgili makalem nedeniyle 14 yaşında genç bir okurumdan aldığım elektronik postaya borçluyum. Küçük okurum aynen şöyle yazmıştı: "Sizin orada olduğunuzu bilmek bana huzur veriyor." Terapi odasını yazılarıma taşıyabildiğim duygusuna kapılmış ve yazmaya devam etme kararı almıştım o elektronik postadan sonra. Hayattaki bütün yapıp etmelerimizin kabul edilmek, onay görmek için olduğunu düşünürsek yazı yazmak bunun en zor ama en kalıcı yollarından biri olsa gerek.

Bütün terapistlerde az ya da çok narsisistik bir yapı olduğunu biliyorum. Yoksa insan nasıl bir motivasyonla her gün 8-10 saat

boyunca başka insanların sorunlarını dinleyip onlara yardım etmeye çalışabilir. Cerrahlara atfedilen "Tanrı Kompleksi"nin biz terapistlerde de olduğu çok açık. Hayatla ilgili her türlü sorunun yanıtını bilen insan olarak kendimi ortaya atmak, hiçbir soruya "Ben de bilmiyorum, gelin bu sorunun peşinden birlikte sürüklenelim," diyememek nasıl mümkün olabilir yoksa? Bilmiyor olduğunu, ama birlikte aramaya hazır olduğunu itiraf etmek midir iyi ve tecrübeli bir terapist olmanın ilk adımı?

Buradaki makaleler terapi hastalarımın beni yönlendirdiği okumaların sonucu bir bakıma. Bu okumaların, makalelerin başka okumalar ve makalelere yol açacağını umuyorum. Tıpkı Borges'in döngüsel olarak düşündüğü hiç bitmeyen ve aslında hiç başlamayan düşsel kitabı gibi, yani hayat gibi. Niye tutunduğumuzu bilmediğimiz ve ne zaman tutunmaktan vazgeçeceğimize kendimizin karar veremeyeceği hayatın daha katlanılır hale gelmesi, bir anlam kazanması için bulduğum yöntem bu; ötekini dinlemek, okumak, yazmak, ötekini dinlemek, okumak, yazmak, ötekini dinlemek, okumak...

Basel, İstanbul,
Şubat 2009

BEN

1

Hayatın Anlamı

Depresif insan başı eğik dolaşan insandır. Gökyüzünün ne kadar geniş olduğunu ya unutmuştur çoktan ya da göğün neler vaat ettiğini hiç öğrenme fırsatı olmamıştır. Hayatın kıyısına çekilmiştir, yaşanan her şeyin ona dokunmadan çekip gitmesini izler durur. Çökkünlüğü daha da derinleşir uzaklaşan hayat soluklaştıkça.

Psikoterapist bu mutsuz insanla birlikte göğe bakandır. Onu ilk görüyormuşçasına onunla birlikte şaşırandır. Psikoterapi odası, acılardan süzülen bir sürü tecrübeyle –belki terk edildiği yerden değil ama– hayata yeniden binilebilecek bir duraktır. Bu durakta durmak ve hayattan inenleri ve hayata tekrar binenleri izlemek, hayat yolculuklarının bu zorunlu molalarında onlara eşlik etmek terapistin kendisine de olağanüstü bir zenginlik katar. Hayatın büyük bölümünün çalışmayla geçtiği modern zamanlarda, sen hayata gidemesen de, odanda oturmak ve hayatın sana geleceğini bilmek... Psikoterapistin en büyük şansı bu olsa gerek.

Turgut Uyar 1950'li yıllarda o şiiri yazdığında tabii ki bir psikoterapi seansını düşünmemişti, ama benim her gün yedi-sekiz saat boyunca yaptığım işi böyle bir imgeyle düşünmek hoşuma gidiyor: *Göğe Bakma Durağı.* Bu durakta ben yalnızca hasta görmüyorum. Gördüğüm hastalar sayesinde hayat hakkında düşünüyor, okuyor ve yazıyorum.

Terapi odasında insanların yüzlerini gökyüzüne çevirdiklerinde bulmayı en çok umdukları şey hayatın yeniden anlamlandırılabilmesidir. Daha doğru bir deyişle, insanların kaybettiklerini sandıkları anlamı yeniden bulma çabasıdır. Öyle ya da böyle bütün psikoterapi kuramcıları eninde sonunda hayatın anlamına vurgu yapmışlarsa da, iki önemli psikiyatr birçok başka psikoterapiste kıyasla bu konuya daha fazla kafa yormuştur. Tesadüf eseri ikisi de Viyanalı olup, Sigmund Freud'dan sonra Viyana'dan çıkmış iki önemli okulun kurucularıdır; Alfred Adler ve Viktor Frankl. Her ikisi de önce Sigmund Freud'dan, dolayısıyla psikanalizden etkilenmiş ve bu doğrultuda eserler vermiş, daha sonra kendi okullarını oluşturmuşlardır.

Alfred Adler bireysel psikolojinin, Viktor Frankl ise logoterapinin (*logos:* Latince, anlam, mana) kurucusudur. Alfred Adler, *Hayatın Anlamı* adlı kitabında ve diğer eserlerinde hayatın anlamını –kurduğu okulun adı bireysel psikoloji olmasına rağmen– kabaca toplumsallık duygusuna sahip olmak ve ötekine faydalı olmakta aramıştır. Buna karşın Viktor Frankl daha bireysel bir yol izlemiş ve bunu eserlerinde doğrudan vurgulamasa da, dinsel aşkınlığı anlamın bulunmasında izlenecek yol olarak göstermiştir.

Viktor Frankl. 1905 yılında dünyaya gelen Viktor Frankl'ın hayat hikâyesi akıllara durgunluk vericidir. II. Dünya Savaşı'ndan önce tıp ve psikiyatri eğitimini Viyana'da tamamlayan Viktor Frankl, ailesini terk etmemek için Nazilerin Avusturya'yı işgalinden sonra da Viyana'da kalmıştır. Bir süre yalnızca Yahudilerin tedavi edildiği bir klinikte doktorluk yapmasına izin verildikten sonra toplama kampına gönderilmiştir. Bütün ailesini toplama kamplarında yitiren Frankl, en son Auschwitz olmak üzere üç toplama kampından sağ olarak kurtulabilmiştir. Auschwitz anılarını anlattığı *Her Şeye Rağmen Hayata Evet Diyebilmek* adlı kitabı birçok dile çevrilmiş ve milyonlarca okura ulaşmıştır.

Viyana'dan çıkan üçüncü psikoterapi okulu olarak anılan logoterapiyi savaş yıllarından sonra geliştirmiştir. Başka bir anı kitabında toplama kamplarından sağ kurtulmasıyla ilgili olarak şunları yazmıştır:

"Benim oradan sağ çıkmamı sağlayan şey, orada yaşananları daha sonra başkalarına anlatma düşüncesiydi. Hayatın anlamı o sırada yalnızca buydu."

Kampta akşamları diğer kamp mensuplarına durmadan konuşmalar yapmış, bir tür grup psikoterapisi uygulamıştır. Hayatta kalabilmeleri için ihtiyaçları olan şeyi, yaşadıkları acıdaki anlamı görmelerini sağlamaya çalışmıştır. Hayatın her türlü koşul altında anlamla dolu olduğunu, Tanrı'nın, onlardan kendisini hayal kırıklığına uğratmamalarını beklediğini, acıyı ve ölümü gururla karşılamaları gerektiğini tekrarlamıştır durmadan. Daha sonra hayatın manasını aşkınlıkta aramaya başlamış, dünyevilikten çok uhrevi bir anlam peşinde koşmuştur. Varoluşun, Freud'un ve Adler'in iddia ettiği gibi cinsel haz ya da güç arayışı değil, anlam arayışı olduğunu iddia etmiştir. Aynı şekilde nörozun nedeninin de (savaş ertesi yılları) cinsel isteklerin karşılanamaması ya da aşağılık kompleksimizi yenebilmek için güç peşinde koşmak olmadığını belirtmiş, insanların varoluşsal bir vakum içinde yaşadığını, bunun en önemli nedeninin de cansıkıntısı ve anlam boşluğu olduğunu vurgulamıştır.

Frankl, günümüzde birçok intiharın arkasında bu anlam boşluğunun yattığını belirtmektedir. Bu varoluşsal anlamsızlık duygusunun kapitalist ve sosyalist bütün toplumların ortak sorunu olduğunu ve bunu aşmanın yolunun da son tahlilde uhrevi aşkınlıktan geçtiğini söylemektedir. Buna karşın, psikoterapide doğrudan dini telkinlere başvurulması gerektiğini hiçbir zaman öne sürmemiş, şu an en popüler psikoterapi okullarının hiç sorgulamadan benimsediği birçok psikoterapötik müdahaleyi ilk uygulayan terapist olmuştur.

Alfred Adler. 1870 yılında Viyana'nın bir banliyösünde altı çocuklu bir ailenin ikinci çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Adler tıp eğitimini tamamladıktan sonra önce göz hastalıkları konusunda uzmanlaşmış, ardından psikiyatriyi seçmiştir.

İlk dönemler Freud'un halefi olacak kadar psikanalizin içinde yer almış, daha sonra başta cinsel içgüdüler olmak üzere Freud'un en önemli düşüncelerine karşı çıkınca Viyana Psikanaliz

Derneği'nden ayrılmak zorunda kalmıştır. Ardından bireysel psikoloji adını verdiği kendi okulunu kurmuştur. Öğrencilik yıllarından itibaren "ortalama insanı" psikolojisinin merkezine almış, toplumsal sorunlara olan ilgisini hiç yitirmemiştir.

Adler hayatı boyunca bir hümanist sosyalist olarak kalmıştır. Ama dünya görüşünde Marksizm'den daha çok anarkososyalist etkiler belirgindir. Ateist olmasına rağmen dine karşı sekter bir yaklaşım içinde olmamıştır hiçbir zaman. Dini insanın sahip olduğu temel duygulardan biri olan toplumsallık duygusuna ulaşma yolunda geçici ama ilkel bir durak olarak tanımlamıştır.

Adler hayatın anlamını ikiye ayırarak incelemektedir:

1. İnsanın kendisine, bir arada yaşadığı insanlara ve dünyaya bakışının doğrultusunda, kendi hayatı içinde aradığı ve bulduğu anlam,
2. İnsanın kendi deneyimi dışında hayatın "gerçek" anlamı.

Hayatın anlamını sorgulamak ancak insan-kozmos ilişkisinin göz önünde bulundurulmasıyla mümkündür, der Adler. Kozmos bütün yaşayanlardan devamlı bir gelişim içinde olmasını bekler. İnsanın ruhsal ve bedensel gelişimi ancak insanlığın genel gelişimine katkıda bulunuyorsa anlamlıdır. Adler, insanın bir bütünlüğe, mükemmelliğe ulaştığında hayatı anlamlı olarak yaşantılayacağını ve bütünlüğe ulaşma isteğinin insanın doğuştan getirdiği bir güdü olduğunu belirtir. İnsan hayatının anlamı söylediklerinde, düşüncelerinde değil, yaptıklarındadır, Adler'e göre. Hayata karşı duruşunda, sevgisini gösterme biçiminde, çalışma şeklinde, toplumsal yaşamda üstlendiği rollerde bulur ya da yaratır insan hayatın anlamını. İnsanın bütün eylemlerinin temelinde dünyaya ve kendisine karşı olan duruşu belirleyici rol oynar. Bu duruş insanın kendisine ve hayata verdiği anlamdır. Hayatın nesnel, Adler'in deyimiyle "gerçek" anlamı toplumsallık ya da daha dar anlamda birliktelik duygusuna kendini adamada ve bir bütünlüğe erişebilmede yatmaktadır. Hayatın "gerçek" anlamı diğerleri için yaptıklarımızdadır.

Günümüzde insanlığın gerçekten de en önemli sorunlarından biridir bu anlam boşluğu. Modern zamanlar bireyin birincil gereksinimlerini (yeme, içme, barınma) karşılamasının önündeki sorunları bir bir ortadan kaldırdıkça, varoluşsal temel sorular ön plana çıkmaktadır. Frankl'ın bireyin içine çekildiği varoluşsal vakum tespiti bu anlamda çok yerindedir. Ama dini aşkınlığın bir çözüm önerisi olarak sunulması günümüz insanının karmaşık gereksinimlerine ne kadar yanıt verebilir. Dinin önerileri bir yanıt, bir çözüm olmaktan ziyade bir kaçış, bir yoksayma, sorunlara karşı geliştirilen patolojik bir kaçınma davranışı örneği olabilir. Alfred Adler'in nevrozun kökeni olarak aşağılık kompleksini yenmek için güç peşinde koşulmasını göstermesinin, günümüz narsisistik insanını anlamamızda oldukça yararlı olduğunu düşünüyorum. Burada günümüz narsisistik insanı derken, psikiyatrik tanı kategorilerinde tanımı yapılan narsisistik kişilik bozukluğunu kastetmiyorum. Bu terimi daha çok sosyolojik bir anlamda kullanıyorum. Bununla neyi kastettiğimin daha iyi anlaşılması için *Geçmodern Bireyin Karakter Özellikleri* bölümündeki geçmodern bireyin tanımına ve karşılaştığı zorluklarla başetmek için geliştirmek zorunda kaldığı kişilik özelliklerine bakılabilir.

Viktor Frankl'ın ve Alfred Adler'in hayatın anlamı peşinde koşarken başka yerlere savrulmalarının nedenlerini anlamaya çalışırken dünya görüşlerinin farklılığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Hayatın anlamı nedir sorusu terapötik olarak çıkmaz bir sokaktır. Çünkü en temelde hayatın bir anlamı yoktur. Freud bu soruyu soran kişinin hasta olduğunu belirtirken Anton Çehov kendisine bu soruyu yönelten bir dostunu şöyle yanıtlamıştır: "Bir havucun anlamı nedir? Havucun anlamı neyse, hayatın da o!" Öyleyse soruyu başka türlü formüle etmeliyiz. Hayatın anlamı nedir diye sormak yerine, hayatı nasıl anlamlı kılabiliriz sorusunu yöneltmeliyiz kendimize. Adler'i Frankl'dan ayıran önemli farklardan biri de budur. O "ne" sorusunun yerine "nasıl" sorusunu koymuştur.

Bu sorunun yanıtı nerede saklı? Martin Buber adlı bir başka düşünür "Ben sende oluyorum," der. Bununla birey oluşumuzun, mutluluğun, anlamın ancak bir başkasıyla olan ilişkide mümkün olduğunu söylemektedir. Bizlerin bütün yapıp etmeleri son tahlilde "öteki"nden bir ses gelmesi için değil midir?

2

Hayat Üçlemesi: İntihar, Aşk, Cansıkıntısı

İNTİHAR[1]

Ölüm gelecek
senin gözlerinle bakacak.
CESAR PAVESE

Bundan 20 yıl kadar önce taze bir Tıp Fakültesi öğrencisi ve naif bir edebiyat sevdalısı olarak BİLSAK'ta düzenlenen bir panelin ilanını gördüğümde çok heyecanlanmıştım. İki yazar-şairimiz, –ki birini YAZKO'dan çıkmış ve artık piyasada bulunmayan kitaplarını imzalatacak kadar severdim– yaşlıca bir psikiyatrla birlikte "Sanat, Edebiyat ve İntihar" konulu bir panel düzenliyorlardı. Tıp Fakültesi'ne psikiyatr olmak için girmiş bir

(1) Bu bölümün yazıldığı kısa dönemde Güneydoğu'da genç kızlar arasındaki intihar sayısı 36'ya ulaşmıştı. Bu intiharları psikolojik ya da felsefi açıklamalarla anlamaya çalışmak büyük bir saflık olur. Tabii ki, ümidin tamamen ortadan kalktığına, başka hiçbir çıkar yolun kalmadığına emin olunan depresif bir son duraktır bu intiharlar. Ama burada depresyon intihar için bir neden değil, kaçınılmaz bir sondur sadece.

edebiyat tutkunu için kaçırılması olanaksız bir konu. Adlarını anma gereği duymadığım iki yazarı bir daha okumama kararı aldım bu panelden sonra. Tek yaptıkları intihara methiye düzüp yüceltmek, intiharı "insanın algı kapılarının kapanması" ve mutlaka önlenmesi gereken bir durum olarak tarif etmeye çalışan o yaşlı psikiyatrla alay edip, insanları neredeyse intihara teşvik etmekti. Salonda bulunan 40-50 kadar insan toplu bir histeri nöbeti içinde hangi sanatçının, yazarın nasıl ve hangi yöntemle intihar ettiğini konuşup durdu. Ben şaşkınlıktan dilim tutulmuş, olan biteni izledim ve o yazarların eserlerini kütüphanemin tozlu raflarının en dibine kaldırdım.

İntihar eden ya da intihar girişiminde bulunan kişi psikiyatrik tanı kategorisinde bir yerlere sokulmaya çalışılır hemen. Hayatın tamamını ele geçirmeye çalışan uluslararası tanı kriterlerine göre isterseniz bütün intiharları psikiyatrik olarak sınıflandırabilirsiniz. Ama bu, kendini öldüren kişiyi anlamamızdan ziyade, psikiyatr olarak vicdanımızı rahatlatmaya yarar yalnızca. İntihar eylemi bir insanın ölümüyle sonuçlanmaktadır ve her insanın kendine özgü koşulları vardır. Doğuştan getirdiği karakter özellikleri, yetiştiği ortam, etkileşimde bulunduğu çevre ve içine doğduğu kültür gibi. İnsan biyopsikososyokültürel bir varlıktır.

İnsanın özgür iradesiyle kendi hayatına son vermesi konusunda fikir beyan etmeye kalkacak herkes, mutlaka, hayatın anlamı, insanın nereden gelip nereye gittiği gibi sorularla yüzleşmek zorundadır. İntihar çok katmanlı bir olgudur. Bu nedenle deterministik ve tek bir nedene dayandırılan açıklamalar indirgemecilikten öteye gitmez ve canına kıyan insanı anlamamızın önündeki en önemli engeli oluşturur. İntihar olgusunu anlayabilmek için tıp (nöroloji ve psikiyatri), epidemiyoloji, antropoloji, biyoloji, sosyoloji, felsefe dahil olmak üzere bütün insan ve ruh bilimlerini göz önünde bulundurmak gerekir. Kendi hayatına bilinçli olarak son veren insan, her ne kadar kendisini intihara sürükleyen nedenlerden ötürü bloke olmuş, karar verme ve algılama yetileri

kısmen bozulmuş da olsa son çözümlemede özgür, biricik, kendi hayatından sorumlu, bilinç ve irade sahibi, yaşam denen gerçeğin iyi ve kötü taraflarını öyle ya da böyle tanımış bir bireydir. Hayatta intihar kadar insani varoluşu derinden sarsan bir durum yoktur, ki bu da intiharın gerçekten ne kadar insani bir olgu olduğunu gösterir en çok. Albert Camus'nün de belirttiği gibi: "Yalnızca tek bir ciddi felsefi soru vardır: intihar. Hayatın yaşamaya değip değmediği sorusu felsefenin temel sorusudur. Diğer bütün sorular ondan sonra gelir."

Romano Guardini, "Melankoli insanın başına gelebilecek en büyük acıdır ve varoluşun en derinine nüfuz eder. Bu nedenle de asla psikiyatrinin tekeline bırakılmamalıdır," der.

İntihar da en az melankoli kadar insan varoluşunu derinden sarsan bir olgu olarak aynı kategoriye sokulabilir. Burada Guardini'nin söylemeye çalıştığı elbette, melankolinin, dolayısıyla intiharın yalnızca tıbbi açıklama modelleriyle anlaşılamayacağı, felsefi, antropolojik ve sosyolojik boyutun da gözetilmesi gerektiğidir.

İntihar yalnızca günümüz modern toplumuna ait bir olgu değildir. Bu nedenle de antik çağdan beri bütün filozofları ilgilendiregelmiştir. Ama antik çağdan günümüze kadar bir görüş birliğine varılabilmiş de değildir. Kimileri intiharın insanın özgür iradesiyle girişebileceği bir eylem olduğunu savunurken, kimileri de bunun insanın kendine ve Tanrı'ya karşı işlediği bir suç, günah olduğunu savunmuştur.

Örneğin Platon (MÖ 428-348) intiharı en temelden reddeder. Çünkü Platon'a göre insan Tanrı'ya aittir ve bu nedenle de bu dünyada kendisine verilen yeri Tanrı'nın istemediği bir zamanda ve şekilde terk etme hakkına sahip değildir. "İnsanın en yakın dostunu, yani kendini öldürmesi en tiksindirici eylemdir," der Platon. Stoacılar Platon'un aksine insanın kendi hayatı üzerinde söz sahibi olduğunu ve hayatta kalıp kalmama konusunda karar verme hakkı da olduğunu savunurlar. Stoacılara göre hayat ve ölüm etik olarak aynı değerdedir. Eğer insan güzel ve yaşanmaya değer bir hayat süremiyorsa ve başka bir çıkar yol da kalmamışsa kendi eliyle hayatına son verebilir. Günümüze yaklaş-

tıkça da filozoflar arasındaki görüş ayrılıkları son bulmaz. John Donne (1572-1631) intiharın ne doğa yasalarına ne de toplumsal ve dinsel kurallara aykırı olmadığını kanıtlamaya çalışmıştır. Buna karşılık Spinoza (1632-1677) insanın hayatta kalma isteğinin o kadar güçlü olduğunu düşünmektedir ki, ona göre insanın var olmamak için çaba göstermesi tahayyül edilebilecek bir şey değildir. Immanuel Kant'a (1724-1904) göre insanın kendini öldürmesi bir suçtur. Çünkü insanın birincil görevi istisnasız hayatın korunmasıdır. Arthur Schopenhauer'e (1788-1860) göre ise intihar edenin cezalandırılması gülünçtür. Çünkü hangi ceza zaten ölmek isteyen insanı yolundan döndürebilir ki? Ama Schopenhauer aynı zamanda intiharı boş ve aptalca bir şey olarak görür, çünkü canımıza kıyarak yalnızca bedensel acıya son verebiliriz. Ruhun sonsuza kadar acı çekmesinin önüne geçemeyiz. Ludwig Feuerbach'a (1804-1872) göre intihar mutluluk içgüdüsünün kendi kendiyle savaşımıdır. Son tahlilde hayatın reddi değil, aksine daha iyi bir hayata duyulan özlemin ifadesidir. İntihar eden kişi, ölmeyi değil, mutsuzluğunun sona ermesini ister.

Bu konuda ilk ve en önemli sosyolojik-epidemiyolojik araştırmayı Emile Durkheim (1897) yapmıştır. Durkheim bu çalışmasında, intiharları dört farklı gruba ayırır. Egoist, altruistik, fatalistik ve anomik intiharlar. Bu tanımların ayrıntısına girmeyi gereksiz buluyorum. Burada önemli olan nokta Durkheim'ın bütün intiharları, nedenleri yadsınamayacak kadar toplumsal bir olgu olarak görmesidir, ki bu da aslında indirgemeciliğin bir başka türüdür.

XX. yüzyılla birlikte yeni bir bilim dalı olan psikoloji de intihar olgusuyla ilgilenmeye ve dolayısıyla bu karmaşık fenomeni açıklamaya çalışmıştır. Bu konuda ilk bilimsel sempozyum 1910 yılında Alfred Adler tarafından Viyana'da düzenlenmiştir. Sigmund Freud intiharla ilgili ilk psikodinamik teoriyi geliştirmiş olan Freud'a göre depresyonun ve intiharın psikodinamiği birbirinin aynıdır. Buna göre intihar düşüncesi, bireyin agresyonunu kendi egosuna yöneltmesidir. Agresyonun kişinin

kendi egosuna yönelmesi, öncelikle suçluluk duygusu ve kendini değersizleştirme, en uçta da kendini öldürmeyle ifadesini bulur. Depresif insan kendini, dünyayı ve geleceği öylesine olumsuz değerlendirir ki, sonunda içine düştüğü umutsuzluktan tek çıkış yolu olarak intiharı görmeye başlar. İntihar eden kişi duygusal olarak yaralanmaya açık kişidir. Haklı ya da haksız eleştiriler sonucu kendini yaralanmış ve kendilik değeri zedelenmiş olarak algılar. Kendilik değerini kurtarmanın biricik yolu da kendini öldürmektir.

İntihar olgusunu açıklamaya çalışan teorilerin çeşitliliğine karşın, şunu vurgulamak gerekir ki, bütün bu teorilerin doğruluğunu ya da yanlışlığını kanıtlayacak bilimsel verilerden henüz yoksunuz.

Bir tıp dalı olarak psikiyatri, intiharı hastalık olarak değerlendirir. Major depresyon, bipolar affektif bozukluk ve şizofreni gibi ortaya çıkmalarında biyolojik ve genetik etkenlerin ön planda rol oynadığı psikiyatrik bozukluklarda intihar doğaldır ki bir bulgu olarak diğer belirtilerin yanında ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle de psikofarmakolojik ve psikoterapötik acil müdahaleyi gerektirmektedir. Ama bütün intiharları hastalık odaklı tıbbi bakış açısıyla değerlendirmek de başka bir indirgemecilik olup, intihar eden bireyin gözden yitirilmesine neden olur.

İnsan hayat ve ölümü seçmek konusunda özgürdür. Kişi kaldıramayacağı kadar ağır travmalarla yüz yüze geldiğinde ölümü seçebilir, ama öte yandan, hayata her şeye rağmen evet demekte de özgürdür. Ölüm, hiçbir şey yapmadan gelmesini beklediğimiz bir sınırdurum olmasının yanında, bilinçli olarak yapabileceğimiz bir tercih de olabilir. Ölmeyi seçmek özgürlüğün başka türlü bir ifade biçimidir.

Ama bu, terapist, ölüm düşünceleriyle kendisine gelen bireye, hayatın içinde yine de keşfedilecek ve yaşanmaya değer başka şeylerin olduğunu göstermesin demek değildir – ne mi, örneğin aşk!

AŞK[1]

ah aşkların çocuk bahçesi
neden ömrün çok kısa
EDİP CANSEVER

Aşkın gözü kördür derler. Oysa âşık, binlerce, on binlerce insan arasında aradığını bulacak kadar iyi görür. Maşuk, yani sevilen ulaşılmaz olmaya başladığında, körelir âşığın başlangıçta çok iyi gören gözleri. Sevdiğinden başka kimseyi görmez olur; gün gelir sevgili de yiter gider gözden. Aşk bir hastalık mıdır gerçekten? Sezen Aksu'nun bir şarkısında söylediği gibi "ikili bir delilik" hali mi? Doğu'da aşk bağımlılıktır, Batı'da ise tek kişilik bir yaşantı.

Batı'da da, Doğu'da da aşk edebiyatının buluştuğu yer aşkın patolojisine yaptıkları vurgudur. Aşkın yürekte açtığı kapanmayan yaralar... İnsan düşünmeden edemez zaman zaman; aşkın kendisi mi, aşk hakkında yazan mı, bunları okuyup kendinden bir şeyler bulan mı daha çok hasta diye.

Âşık insanın beyninde, aşkın başlangıç evresinde çeşitli nörotransmitterler salgılanır. Bunlardan biri de serotonindir. Serotoninin azalması aşkın biyolojisini araştıran bilim insanlarına göre, aşkı birçok ruhsal bozukluğa yaklaştıran durumdur. Bu azalmanın, her gerçek âşığın yaşadığı, duyguların ve davranışların kontrolünün yitirilmesi durumundan sorumlu olduğu iddia edilir.

O obsesif delilik halinin, başka hiçbir şey düşünemez olmanın, yitip giden güven duygusunun, uykusuzluğun, iştahın kesilmesinin sorumlusu.

Biri gelse muayenehaneme, başı öne eğik, sakalı üç günlük, uykusuzluktan gözlerinin etrafı halka halka, hiç âşık olduğundan bahsetmeden, işe gidemediğini, gitse bile konsantre olamadığı-

(1) Doğu ve Batı edebiyatıyla ilgili alıntıların tamamı, *Doğu Batı* dergisinin "Aşk ve Batı" ile "Aşk ve Doğu" sayılarından yapılmıştır.

nı, kendine olan güveninin sıfırlandığını söylese; büyük olasılıkla depresyon tanısı koyup serotonin düzenleyici bir antidepresanla tedaviye başlarım.

Nasıl ki depresyonların önemli bir kısmı altı ayla bir yıl içinde tedavi olmadan da düzelebiliyorsa, benzer bir şey ne yazık ki aşkın da başına gelir. Her aşk, eğer kavuşulmuşsa, tek taraflı kalmamışsa, düzenli bir ilişkiye dönüşmüşse, ilk günkü heyecanını yitirir. İlk günlerde çılgınca her saniyemizi birlikte geçirmek, durmadan sevişmek istediğimiz maşuka sırtımızı dönüp uyuyabilmeye başlarız. Bu durumun, hayatın belki de normalleşmesinin beyindeki izdüşümü bütün bu nörotransmitter değişikliklerinin düzelmesidir. Özellikle serotonin, 3-24 ay içinde normal seviyesine döner. Ya aşk düzenli bir ilişkiye dönüşmemişse, vuslatın, kavuşmanın önünde kaldıramayacağımız engeller varsa? Yaşayan bilir, bu yara hiçbir merhemle kapanmayacak kadar derinleşir ve belki işte o zaman gerçekten bir hastalığa benzemeye başlar. İyileşmesini ne tuhaftır ki hiç istemediğimiz bir hastalığa. Acaba iyileşmek istememizin nedeni nedir, bu kadar çok acı çekerken? Umut mu? O küçücük umut. Bir şey olacak ve ben sevdiğime kavuşacağım.

Edebiyat elbette aşkla ilgili her şeyi, özellikle de patolojisini biz terapistlerden çok daha güzel anlatmayı başarmıştır. Örneğin Bakî, aşkı görünmez bir bela olarak tanımlar. Onunla başa çıkmanın çaresi razı olmaktan ibarettir. Yıldırım gibi inen bir kazadan sakınmanın ne ne faydası vardır?

"Kazâ-yı âsmânîden sakınmak sûd-mend olmaz
Rızâdur çâresi aşkun görinmez bir belâ ancak."

Şah Hatayi'yse *"Bir derdim var/Bin dermâna değişmem"* der.

Şeyh Galip'e göre bir gönülde aşk varsa orada akıl karâr edemez:

"Dilde ger aşk ola akl eyleyemez anda karâr
Düzde zindân olur ol dâr ki mihmân uyumaz"

Aşkın açtığı yaraların dünyevi şifalarla kapanmayacağından tutun da, akılla aşkın birbirleriyle uyuşmadıklarına dair yüzlerce beyitle doludur Divan Edebiyatı. Yahya Bey, *"Ben ol hayrân-ı ış-*

kam ki yitürdüm akl u idrak / Ne âlemden haberdâram ne kendümden hayâlüm var" der.

Aklın bittiği yerde başlar aşk. Aklın varlığı gerçek aşka engelken, yokluğu bunca acıya rağmen devam etmesini sağlar. Hangi insan bunca acıya katlanır yoksa, aklı başında olsa? Divan şiirinde âşıkın sıfatlarından biri de "şeyda"dır (çılgın, divane).

Stendhal, *Aşk Üzerine* adlı eserinde aşkı, "insan türünün varlıklarına verilmiş olan en büyük zevkleri sağlayan çılgınlık" olarak tanımlar ve şöyle devam eder: "İnsan, olası tüm diğer eylemlerden daha fazla zevk veren bir şeyi yapmama özgürlüğüne sahip değildir."

Bir öğrencisine çılgıncasına âşık olan Heidegger bir mektubunda ona, Hannah Arendt'e şöyle yazmaktadır: "Size sahip olabilmem asla mümkün değil, lakin hayatıma ait olacaksınız bundan böyle ve hayatım sizinle olgunlaşacak." Cinselliğin hiç rol oynamadığı ilişkileri Heidegger'in ölümüne kadar sürer. Arendt bir mektubunda Heidegger'e şöyle seslenmektedir: "Sana olan sevgimi yitirsem, yaşama hakkımı yitirmiş olurdum."

Batı'nın düalist bakışı aşkta da kendini gösterir. Yüce varlıklara âşık olunur, fahişelerle cinsel ilişkiye girilir. Baudelaire'den Nietzsche'ye kadar böyledir bu. Doğu bu konuda daha dürüsttür ve erotizmi keşfetmek için 20. yüzyılın ikinci yarısını beklememiştir.

Akılla aşkı kavramanın boşunalığını ben de biliyorum. Yine de şimdi bunu deneyeceğim. Yanılmak ve yeniden denemek için. Hiç bitmesin diye belki de arayış. Hâfız'ın bir gazelinde dediği gibi:

"Ey akıl defterinden aşk âyetini öğrenmeye çalışan!
Korkarım bir ince mes'elenin künhüne eremeyeceksin."

Günümüzde aşk, toplumun bize dayattığı rolün dışına çıkabileceğimiz, kendimizi gerçekleştirebileceğimiz özgür bir alan olarak algılanıyor. Özellikle modern toplumlarda aşk, bireyin nefes alabildiği bir kurtarılmış bölge gibi neredeyse. Bu nedenle insanlar bir birliktelikten ziyade kendi benlerini aradıkları ve kendiliklerini geliştirdikleri bir alan olarak yaşıyorlar aşkı. Süratine

yetişemediği günlük yaşam içinde küçücük kalan Ben'in tekrar kendini bulma çabası. Bir kimlik edinilebilen tek yer, aşk yaşantısı. Oysa aşk bir karşılıklılıkla mümkün. Bireyin kendini mümkün olduğunca vermesi, kendinden vazgeçmeye hazır olması, iki Ben'in içiçe geçip sonunda kimin kim olduğunun gözden yitmesiyle.

Âşık iki insan, aşklarının başlangıcında çevrelerinden uzaklaşırlar bir süre, içlerine kapanırlar, ihtiyaçları da vardır buna. Bir süre sonra değişmiş, belki en yakın dostlarını bile yadırgatır bir başkalıkla çıkarlar ortaya. Âşıkın maşuku içselleştirmesidir bu. Vuslat gerçekleşmişse tabii. Bu paradoks en trajik yanıdır aşkın, çünkü günümüz kent insanını, aradığını hiçbir zaman bulamaz hale getirir. Modern bireyin aşk yaşantısında aradığı şey kendisiyse eğer, kesinlikle bulamayacağı tek şeyi aramaktadır. Aşk kendinden başkasına, yani âşık olunana dönüşmekse biraz, günlük hayatta kaybolup gittiğini düşündüğümüz Ben'i orada bulabilmemiz de imkânsızdır. Belki bu yüzden aşk yaşantısı artık yalnızca ve yalnızca bir cinsel ilişki olarak yaşantılanmaya başlamıştır. Hafta sonları yaşanıp tüketilebilecek kolay bir şey. Gerekirse ekstazi ya da türevleriyle hızlandırılan. Çünkü orgazm tek başına *da* yaşantılanabilecek bir doyumdur.

Ama aşk, yaşamasını bilen için bir başkaldırı, bir karşı çıkıştır. Çünkü toplumun dayattığı anonimleşmenin karşısına çıkarken kuşanabileceğimiz yegâne silahtır aşk. İçinde kendimiz (bu çoğul bir kendiliktir anlaşılabileceği üzere, Ben ve Sen'den oluşan) kalabildiğimiz tek zırh. Bu güzel zırh içinde iki taraf da karşılıklı "kırk gömleğinden" sıyrılabilirse, bütün bu patolojik gibi görünen birbirinin içine geçmeler, değişimler, başkalaşımlar içinde otantik bir yaşantı, yeni ve daha sağlam bir Ben'in gerçekleşmesi mümkündür. Asıl o zaman mümkündür. Çünkü gerçek Ben de "O"dur. Âşık olabilen. Diyebiliriz ki, Sen, Ben olabilmem için bir zorunluluksun. Martin Buber'in müthiş sözü gibi: "Ben Sen'de oluyorum."

Aşk ilişkisinde birey yalnızca kendi peşinden koşar, kendine odaklanırsa, tek başınalığından hiçbir zaman kurtulamaz. Bizi

dünyadan koruyacak olan zırh, karşımızdakine ulaşmamızı olanaksızlaştıran bir engele dönüşüverir. Gerçek bir kavuşma kendiliğimizin karşımızdaki tarafından değiştirilmesine izin verdiğimiz ölçüde gerçekleşebilir. Belki de aşk ilişkisinde farkında olmadan, bilinçdışı yaşanan tek hesaplılık budur. Ben kendimin değiştirilmesine ne kadar izin verirsem, karşımdakini de o kadar değiştirebilirim. Ve Biz oluruz. İlk adımı kimin attığı hiç bilinmez, bilinmesi de gerekmez. Ve sonunda Hâfız'ın dediği gibi:

"Benim dilim senin kalbinden geçenleri söylerdi."

Bu zırhın içinde hapsolmak da var ama. Hapsedilmek daha doğrusu. Bunun olmaması için tek çıkar yol, Can Yücel'in tarif ettiğidir:

"*Sevgi emekmiş / Emek ise vazgeçmeyecek kadar, ama özgür bırakacak kadar sevmekmiş.*"

Peki insan bir kere aşkı bulduğunu sandıktan sonra, neden bu "biricik" aşkla yetinmez de, yeniden yeniden dener? Başlangıçta idealize ettiği varlık, nasıl olur da ideal olmaktan çıkar ve kusurları dahi olan sıradan bir insana dönüşür? Barthes'ın *Bir Aşk Söyleminden Parçalar*'da sorduğu gibi, birden neden sevgilinin burnunun ucunda bir sivilce olduğunu görürüz? Belki bu soruya Lacan'ın akıl aynasından bakarak bir yanıt bulabiliriz. Aşk cinsel arzularımızın dindirildiği bir kaynaktır bir bakıma. Ama Lacan der ki: "Arzunun nesnesi yoktur, doyurulamaz, doyurulan yalnızca gereksinimlerdir." Bilindiği gibi psikanaliz bebeğin ilk cinsel deneyimini anne memesiyle yaşadığını söyler. Bebek anne memesini arzular. Acıkır, ağlar. Anne meme verir, açlık biter, bebek susar. Burada doyurulan açlıktır, arzu değil. Arzu hep doyurulmadan kalır. Aşkta da doyurulan, kim bilir belki de yalnızca gereksinimlerimizdir. Güven, şefkat, yalnızlıktan kurtulma gibi. Bu gereksinimlerin doyurulduğu huzur ortamında, bir süre sonra tekrar kıpırdanmaya başlar doyurulmadan kalan arzular.

Her şeye, sonsuza kadar kapanmayacak yaralara rağmen, aşkın olmadığı bir dünya düşünelim bir an. Kısacık bir an, ki korku kaplamasın içimizi. Ne kalır geriye?

Bence yalnızca cansıkıntısı.

CANSIKINTISI

Başlangıçta söz değil de cansıkıntısı vardıysa ve Tanrı insanları bu nedenle yarattıysa, cansıkıntısını olumlayabiliriz, çünkü insandan daha değerli bir varlık yoktur. Bu üstelik, cansıkıntısıyla başa çıkmak için de önemli bir bakış açısıdır. Hiçten, boşluktan doğan yaratı...

Blaise Pascal'a göre: "Hayatta hiçbir şey işlevsizlik, tutkudan yoksunluk, yapacak hiçbir şeyin olmaması kadar dayanılmaz değildir. Çünkü insan bu durumda kendi hiçliğini, terk edilmişliğini, yetersizliğini, güçsüzlüğünü ve içindeki boşluğu hisseder." Pascal'ın cansıkıntısı tanımından yola çıkarak neden cansıkıntısıyla yüzleşmemek ve onu yok saymak için elimizden geleni yaptığımızı anlayabiliriz. Cansıkıntısı kendilik değerimiz için büyük bir tehdittir çünkü. Canı sıkılan insan kendini tek başına bırakılmış, yaşam duygusundan yoksun, anlamsız hisseder. Hayatın kendisi de manadan yoksun olarak algılanır. Neredeyse yok olmayla eş bir duygudur cansıkıntısı, yavaş yavaş ölmek demektir.

Elimizden hayatın kayıp gittiğini hissettiğimizdeki telaş ve korku gibi bir duygu değildir cansıkıntısı. Daha çok hayata dahil olamamaya, dahil olmak için de kılını kıpırdatmamaya eşlik eden bir duygudur. Gençliklerinde okul tatillerini çalışmadan geçirme lüksüne sahip olmuş olanlar bilirler – ben onlardan biriyim. Balkonda elimde kitap, yanı başımdaki sürahide buzlu limonatayla geçirilen bitmez tükenmez yaz öğleden sonralarının birbirinin kopyası tekrarı. Balkonun önündeki üç kavak ağacının kıpırdamayan dallarına bakıp ne yapacağını bilmeden bir kitaptan öbürüne geçmeyi beklemek.

Canı sıkılan kişi, "canım sıkılıyor" der. Kurduğu cümle edilgendir. Yani kendisinin yaptığı bir şey yoktur, ya başkaları sıkmaktadır canını ya da bulunduğu durum nedeniyle kendi kendine sıkılır canı... Canı sıkılan kişi sorumluluk almaz. Bekler. Küvetin içine uzanmış Oblomov gibi...

Peki yalnızca bir çeşit cansıkıntısı mı vardır? Sıradan cansıkıntısıyla varoluşsal cansıkıntısını birbirinden ayırmak gerekir.

Sıradan cansıkıntısı gündelik ve geçicidir. Varoluşsal cansıkıntısı ise insanı yaşamdan yılgınlığa ve handiyse bir bulantıya kadar götürür.

Sıkılan insan yaşamı bir boşluk olarak algılar. Kolunu kıpırdatacak gücü yoktur ama yine de bir şey olmasını ister. Aslında canım sıkılıyor diyen insan kendiyle ve dünyayla ilişkiye geçer bir anlamda. Ama kendine şöyle diyen insan çok azdır: "Hadi aklına bir şey gelsin ve cansıkıntısı uçup gitsin." Canımızın sıkılmasından çoğunlukla dünyayı, çevremizi ve hatta birlikte yaşadığımız insanları sorumlu tutarız. Hayat canımızın sıkılmaması için yeteri kadar çaba sarf etmemektedir. Başımızı kaldırmamız için yeteri kadar uyaran yoktur. Evet, uyaran azlığı canımızın sıkılmasına neden olur. Ama cansıkıntısı yalnızca dışarıdan gelen uyaranların değil, içsel uyaranlarımızın da azlığını gösterir. Erich Fromm insanları, çevrelerindeki uyaranları içsel bir üretime geçebilmek için yaratıcı bir biçimde değerlendirebilenler ve çevrelerindeki her şeyi durmaksızın, sömürürcesine tüketip yeni hazlar, heyecanlar peşinde koşanlar olarak ikiye ayırır. İkinci gruptaki insanlara sorarsanız, hiç canlarının sıkılmadığını duyarsınız, durmadan meşguldürler ve yapacak bir şeyleri vardır. Fromm, tüketim endüstrisinin bu insanlardan beslendiğini söyler. Fromm'a göre cansıkıntısı tamamen olumsuz bir duygudur, yıkıcı karaktere sahiptir. İnsan ne kadar çok uyaran tüketirse, bir o kadar daha tüketmek ister. Ya cansıkıntısına yanıt olarak üretici bir tepki geliştirmeyi öğrenir ya da yıkıcı, depresif bir insan olup çıkar.

İlişkilerde de cansıkıntısı birden baş köşeye yerleşebilir. Bizim için heyecan verici, ilgi çekici olan bir insan, birdenbire canımızı sıkan biri haline dönüşebilir. Böyle bir durumda yapılması gereken ilişkiyi bitirmek değil, ilişkinin biçimini değiştirmektir. Sormamız gereken soru şudur: "Cansıkıntısı bize ne demek istiyor?" Hayatımızda çok önemli deneyimlerin sona ermeye yüz tuttuğu, ama yeni bir şeyin de ufukta gözükmediği dönemler vardır. Canımız sıkılır. Bilinir, çocukların en çok bir oyun biterken canları sıkılır.

Arzularımız ve yaşamın zorunlulukları arasındaki uçurum ne

kadar büyükse, o kadar çok canımız sıkılır. Buradaki en önemli sorun aslında bir anlamda eğitim sorunudur. Hepimiz sorumluluklara arzularımızdan daha fazla önem verecek şekilde yetiştiriliriz. Öncelik sorumluluk ve ödevlerimizdedir. Canımız sıkılır. Cansıkıntısı istemediğimiz bir şeyin olmak zorunda olmasıdır.

Cansıkıntısı hayatımızdaki dönüm noktalarına işaret edebilir kimi zaman. Değişiklik zamanının geldiğine, yeni bir şeyler yapmamız gerektiğine vurgu yapar, görmesini bilene. Cansıkıntısının olumlu anlamı belki de burada gizlidir. Hayatın nasıl devam etmesini istediğimizi bulabilmek için cansıkıntımıza odaklanmalı, onun bize ne demek istediğini bulmalıyız. Bu anlamda cansıkıntısı kendimize, dünyaya, hayata karşı başka türlü bir duruşun, yani yeni bir uyum sürecinin başlaması gerektiğini işaret eder. Yeniden yapılanmayı başlatır.

Zor olan varoluşsal, depresyonla, melankoliyle bağlantılı kronik cansıkıntısıyla baş edebilmektir. Varoluşsal cansıkıntısı sonsuza kadar sürecek, acı verici, içi hiçbir zaman doldurulamayacak bir boşluk olarak algılanır. Varoluşsal cansıkıntısı birkaç saat ya da birkaç hafta sürmez, sonsuz bir duygu olarak algılanır ve insanı çaresizliğe sürükler. İnsan ne yaparsa yapsın hayatın kendisinden olumlu bir şey geliştiremeyeceği duygusuna sahiptir. Sonsuz canı sıkılan insan kendisinin gerçekten ne istediğinin bilincinde değildir. Hayattan hiçbir beklentisi yoktur. Birçok depresif insan gibi sorumluluklarına sıkı sıkıya bağlı olup yalnızca bunlarla yaşar. Aklına kendisi için bir şey arzulamak gelmez. Yaptığı tek şey başkalarının ondan bekledikleridir. Başkaları için yaşar ve varoluşu için gereksindiği sevginin böylece ayağına gelmesini bekler.

Varoluşsal cansıkıntısı yaşayan birey yaşamı, sonsuza kadar kendini aynı şekilde tekrar eden bir döngü olarak algılar. Gelecek yoktur. Gelecek, olmuş olanın tekrarından ibarettir. Bizi yataktan çıkmaya, hayat içinde aktif olmaya iten şey ise yarının bugünden güzel olacağına dair inancımız, isteğimizdir. Kendimize, dünyaya ve hayata olan güvenimiz, umutlarımız, sevinçlerimiz, beklentilerimizdir. Geleceğin böylesine bloke olması geçmişi bir zorba olarak karşımıza çıkarır. Böylesine umutsuzca canı sıkılan insan, ne

yaparsa yapsın geleceğin geçmişten daha iyi olmayacağı konusunda emindir. Yaşamı Sisifos'un o sonsuz uğraşı olarak görür.

Fromm, cansıkıntısı ve bununla bağlantılı depresyonu yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal bir fenomen olarak da değerlendirir. "İçinde yaşadığımız çağda," der Fromm (1940-1950 arası) "insanlar yaşanan, başlarına gelen hiçbir şeye etkide bulunamayacaklarına, hiçbir şeyi değiştiremeyeceklerine, her şeyin bugün nasılsa öyle yaşanmaya devam edeceğine dair sarsılmaz bir inanç içindedir." Bu öğrenilmiş çaresizlik içindeki insan için artık hiçbir şey önemli değildir. Ne gelenek ne etik ne değer yargıları ne de gelecek. Hiçbir şey. İnsan kendini dış güçlerin kurbanı olarak görür ve kendini cansıkıntısının kucağına bırakır. Parası olan şehvete, olmayan şiddete koşar.

Oysa cansıkıntısını bir işaret olarak algılayabildiğimizde, en azından aramaya başlarız, hayatımızda neyi değiştirmek istediğimizi, neyi arzuladığımızı, bizim için neyin önemli olduğunu. Öyleyse, cansıkıntısıyla başa çıkabilmek için önce onu kabul etmek, anlamlı bir duygu olarak görebilmek gerekir. Bize bir şey söylemek isteyen, bize karşı değil bizim tarafımızda yer alan.

Turgut Uyar kısacık bir otobiyografik yazısında şöyle der: "Orada bir adam sıkılmaktadır, o benim işte." Sıkıntının anlamlı bir şeye, bir üretime dönüşmesinin Turgut Uyar'dan daha güzel bir örneği var mıdır? Cansıkıntısının, hayattan memnuniyetsizliğin içinden süzülmüş o şiirlerden daha güzel bir örneği? Eğer Turgut Uyar bu kadar çok sıkılmamış olsaydı başını kaldırıp göğe bakar mıydı?

Bu arada, siz hiç canı sıkılan bir devrimci, canı sıkılan bir âşık gördünüz mü?

3

Bizi Hayata Dirençli Kılan Duygumuz: Utanç

En sosyal duygumuz, belki de utançtır, çünkü davranışlarımızı ve insanlarla olan ilişkilerimizi düzenler. Bir başkasıyla ilişkiye geçtiğimizde hissederiz bu duyguyu ancak. Başkasının bilmediği hiçbir şey utandıramaz bizi. Utanırız, yerin dibine geçeriz, bakışlarımızı kaçırır, başımızı başka bir yöne çevirir ya da utancımızı yansıtır, karşımızdakine saldırırız. Utanç, bebeklikten yaşlılığa kadar peşimizi bırakmayan bir duygudur. Ya şiddetin ortaya çıkmasına neden olarak ya da kendilik imgemizin gerçekliğe uyum sağlamasını, yanılsamalı beklentilerimizden kurtulmamızı sağlayarak, kendilik değerimizin düzenlenmesinde olumlu ya da olumsuz yönde çok etkili bir rol oynar.

Utanç, çok katmanlı bir fenomendir ve üzerinde uzlaşılan tek bir tanımı yoktur. Utancı bedensel, sosyal ve psikolojik olarak üçe ayırabiliriz. Ayağımız takılıp düştüğümüzde, kekelediğimizde ya da bir doktorun karşısında soyunup çıplak kaldığımızda bedensel utanç hissederiz. Bu duyguya bedensel belirtiler eşlik eder: kızarma, terleme, nabzın hızlanması, boğazda bir düğümlenme hissi, baş dönmesi, bakışların kaçırılması, kaçıp saklanmak isteği, eylemi ya da belki utangaç bir gülümseme gibi.

Kendilik sistemimizin gelişimine koşut olarak utanç duygu-

suyla yüzleşmeye de başlarız. Bebekken, ilk dokunma arzularımız yanıtsız kaldığında ya da gereksinimlerimiz doyurulmadığında; çocuk ve yetişkinken ideallerimize, isteklerimize, arzularımıza ulaşamadığımızda; yaşlı bir insanken de kimi bedensel eksiklikler hissetmeye başladığımızda ortaya çıkıverir utanç duygusu. Bir şeye yeteneğimizin elvermediğini, gücümüzün yetmediğini gördüğümüzde, kendimizi birine bağımlı hissettiğimizde, en özel duygularımız ya da yaşantılarımız ortaya serildiğinde avucuna alır bizi. En çok da kendilik idealimiz ile varolan gerçek durum arasında büyük bir uçurum olduğunu hissettiğimizde saklandığı delikten başını uzatıverir. Suçluluk duygusuyla birlikte özgüvenimizi, kendimize olan saygımızı silip süpürür.

Yapısal olarak baktığımızda utanç kendilikte bir yarılmadır. Utandığımızda içimizdeki ötekiyle, yabancıyla karşılaşırız. Utanmak, onaylamadığımız, istemediğimiz "öteki" olmaktır. "Bu ben değilim," deriz kendimize durmadan. "Bunu ben yapmış olamam." Kendilikteki bu yarılma bir anlamda kişiliğin birliğinin, tekliğinin ortadan kalkması, bir dağılma halidir ve bir krizin habercisidir. Utanç olarak ortaya çıkan bu kriz ruhsal kuvvetimizin sınırlarını çizdiği gibi, içsel birliğimizin yıkılabilirliğini göstermesi bakımından da önemlidir. İçimizdeki ötekini fark etmek, içimizdeki yabancıyla karşılaşmak, kendiliğimizin neredeyse yokolup gittiği duygusu tipik varoluşsal soruları getirir gündeme: "Ben kimim, ben neyim?" gibi. Bu durumda ya bu ötekiyi kovar ya da onunla özdeşleşiriz.

Utanç kendilik değerimizi korumamızı sağlamak için önemli bir uyaran olmasına, patolojik bir duygu olmamasına rağmen, patolojik görünümler de alabilir kimi zaman. Büyüklük hezeyanı, şiddet, uyuşturucu madde kullanımı, depresif duygudurum ve aşırı alınganlık bu patolojik görünümlere örnektir. Utanç duygusunun kendini gösterme biçimleri ne kadar çeşitliyse, tetikleyici etkenler de bir o kadar farklı olabilir. Örneğin verilen bir selamın alınmaması, başkalarının önünde övülmek, sevilen bir insan tarafından reddedilmek, söylenilen bir şeye gülünmesi, kendimizde fark ettiğimiz bir zayıflık, yaptığımız bir hata, bedensel

bir kusurumuz. Würmser utancı şöyle tarif eder: "Başkalarının zayıflığımızı, başarısızlığımızı gördüklerini hissetmekten doğan ağrı ve korku duygusu ile bunu takiben ortaya çıkan değersizlik ve onur kırıklığı hissi." Bu "ayıp", bu en özelimizin ortaya çıktığı hissi kendilik değerimizi de ayaklar altına alır.

Psikanaliz utanç duygusunun oluşumunu 4-18. aylar arasına yerleştirir ve "birincil emosyonlar" arasında sayar. 4-8. aylar arasındaki bebeğin ailesi dışındaki yabancı insanlarla karşılaştığında ağlamaya başlaması utanca benzer bir emosyon olarak kabul edilir; buna "yabancılama" denir. Analitik düşünce, "yabancılama"yı annenin yabancı biriyle karıştırılmasından duyulan utanç olarak tanımlar. 18. aydan itibaren kendilik oluşumuyla birlikte çocukta ben ve ben olmayan arasında ayrım yapabilme yeteneği gelişir. Utanma duygusu da işte bu farkındalık zemininde, ben ve ben olmayanlar arasındaki ilişkide filizlenir aslında. Çocuk kendi edimlerinden gurur duyabilir veya duruma göre, yani çevrenin ve ailenin tepkilerine göre bu gurur utanç duygusuna da dönüşebilir. Zamanla ailenin, çevrenin, en yakınların tepkileri, değerleri bağlamında bir ben-ideali gelişir.

Utanç, ben-ideali ile ben arasındaki gerilimden, farktan doğar. Buna karşılık, suçluluk duygusu, ben ve üstben arasındaki gerilimden kaynaklanır. Birçok durumda utançla birlikte görülen suçluluk duygusuysa ben ve üstben arasındaki gerilimdir. Suçluluk duygusu başkasının gördüğü bir zarara işaret ederken, utanç "kendilik"in yaralanmasıdır. Utanç emosyonel, neredeyse içgüdüsel ve "basit" bir duygu iken, suçluluk daha çok bilişsel bir süreçtir. Utanç, bilişsel bir farkındalık olan suçluluğun "emosyonel annesi" olarak kabul edilebilir. Suçluluk utançtan doğar. Utanç duygusu kendimizde algıladığımız ya da varsaydığımız bir eksikliğin, zayıflığın görünür olması, başkaları tarafından da fark edilmesiyle oluşur.

Utançla birlikte yetersizlik duygusu da bilince çıkar. Çaresizlik, yakalanmışlık, bloke olmuşluk duygusu kişiyi çevresinden soyutlar, yalnızlaştırır, cesaretini kırar ve reddedilmişlik hissi doğurur. Würmser utançla ilgili olarak temel bir üçlü tanımlar: Zayıflık,

bozukluk, kirlenmişlik ve bununla birlikte yerin dibine geçme isteği.

Hayatta kalma dürtüsünün yanı sıra insanın en büyük arzusunun bir gruba, bir kültüre ya da bir ilişkide karşısındakine ait olma isteği olduğu söylenebilir. İnsanın bütün sosyal davranış örüntüleri bu arzu zemininde gelişir ve biçimlenir. Buradan yola çıkarak diyebiliriz ki, hayatı tehdit eden durumlarda duyulan korkuyla birlikte, en büyük korku tek başına kalma korkusudur. Herkes kendi deneyimlerinden bilir, bir gruptan dışlanmanın ya da sevgili tarafından terk edilmenin ne büyük bir korku yarattığını. Bu anlamda bir insanın yaşayabileceği en kötü duygulardan biri de sevgili ya da ait olunan grup tarafından reddedilmektir. Utanç bu anlamda koruyucu özelliği olan bir duygudur. Toplum normlarıyla bizim edimlerimiz arasındaki farkı görüp utanmamız bizi dışlanmaktan koruyan bir işleve sahiptir. Ya davranış modelimizi değiştirir ya da başka bir yol çizeriz kendimize.

Birdenbire görülmüş, yakalanmış olma hissi de utanç duygusunu ortaya çıkaran bir durumdur. Sanki özel alanımıza girilmiş, kendilik sınırlarımız ihlal edilmiştir. Burada utancın yapıcı işlevi ortaya çıkar. Utanırız ve kendiliğimiz dağılmasın diye kendimizi geri çekeriz. Gelişim psikolojisi açısından baktığımızda utancın önemli işlevlerinden biri, bizi *omnipotens*'den *(tümgüçlülük)* korumasıdır. Bu sayede kendimizin ve diğerinin farkına varır, kendiliğimizin sınırları olduğunu fark ederiz. Diğerini algılamaya başlarız. Diğerinin yalnızca bizim için var olmadığını, onun da bir birey olarak kendi sınırları olduğunu algılarız utanç sayesinde. Yani "düşük, önleyici dozlarda" utanç, kişiliğin oluşum sürecinde kendilik ve nesne ayrımının oluşmasına katkıda bulunur. Utanca karşı geliştirilebilecek belli bir tolerans sağlıklı bir ben işlevi olarak görülmelidir bu anlamda. Bu duygunun hiç olmaması şişmiş bir kendiliğe varır çünkü.

Gurur, utanç duygusunun karşıt kutbu, onu dengeleyen bir duygu olarak görülebilir. Gurur kendilik duygusunun merhemidir, onun sayesinde ben-idealiyle ben arasındaki uçurum, duygusal bazda kapanır. O nedenle utanç ve gurur bir arada birbirleri-

ni dengeleyen oranda hep olmalıdır. Utanç ve gururun karşılıklı dengelenmediği sağlıklı bir kişilik gelişimi düşünülemez.

Kohut bebeğin "annesinin gözlerinde gördüğü pırıltı" sayesinde narsisistik bir onay aldığını ve kendilik duygusunu oluşturabildiğini söyler. Nasıl ki başkalarının gözlerinde görülen pırıltı ve hayranlık gururun oluşmasını sağlıyorsa, başkalarının bakışlarını bizden kaçırdığını fark etmek de utanç duygusunun oluşmasına neden olacaktır. Öyleyse gurur ve utancın insanı dış dünyayla ilişkiye geçiren narsisistik duygular olduklarını da söyleyebiliriz. Bu, utanç sahnelerini neden bütün bakışlardan kaçma, yerin dibine geçme isteğinin takip ettiğini açıklar bize.

İnsanın en yakın çevresiyle uygun bir duygusal alışveriş içinde olması, en temeldeki güven duygusunun, ama bir o kadar da utanç duygusunun oluşumu için çok önemlidir. Bebeğin, giderek çocuğun bütün isteklerinin karşılandığı, hiçbir zaman hayır'la karşılaşmadığı bir ilişki tarzı kendilik gelişimi için en uygunsuz zemindir. Çocuk gelişim sürecinde belli oranda geri çevrilmeyi, reddedilmeyi de öğrenmeli ve buna tolerans geliştirebilmelidir. Çok sık karşılaşılan yoksayıcı davranış biçimi çocukta, kendinde bir şeylerin yanlış olduğu ve dolayısıyla utanması gerektiği duygusunu doğurur. Bunun tam tersi davranış biçimi, yani her şeye karışılması ve özellikle bir eğitim metodu olarak utandırma davranışının kullanılması, çocukta patolojik bir utanç duygusunun oluşmasının yanında, kendilik sınırlarının belirsiz kalmasına ve erişkinlik yaşamında birçok kişilik sorununun oluşmasına da neden olacaktır.

Utanma ile ilgili ilk deneyimler ve temel güven duygusu anne veya anne yerine geçen en yakın kişiyle yaşanan ilişkide edinilir. Verilen ödevlerin başarıyla yerine getirilmesi ve anne-baba tarafından ödüllendirilerek ilk utanç duygularının gurur duygusuna dönüştürülmesi ailede edinilen becerilerdir. Çocuk aile modelinde, bir sorun karşısında ne tür başa çıkma mekanizmalarının kullanıldığını, utanç duygusuyla nasıl başedildiğini öğrenir. Kendilik duygusunu düzenleyen utanç ve gurur duygularını erişkinlik yaşamında nasıl kullanacağını ailesi sayesinde deneyim-

ler. İlişkilerinde utandırmayı değil de onaylamayı, ödüllendirmeyi ve bazı değişmeyecek şeyleri de olduğu gibi kabul etmeyi yöntem edinen ailelerde yetişen çocuklar erişkin hayatlarında daha bağımsız, karar almada ve bunu uygulamada daha cesur ve yaratıcı olurlar. Aile içinde uygun dozda geri çevrilmeyle, "hayır"la karşılaşan, bunun yanında gerektiği zamanlarda ödüllendirilen, onay gören çocuklar erişkin hayatlarında aldıkları kararları uygularken çocukluklarında edindikleri temel güven duygusuyla hareket ederler.

Her karar olası başka bir şeyden vazgeçmedir de aynı zamanda. Vazgeçme, ancak ve ancak kendine duyulan güvenle mümkündür. Bu temel güven duygusunun eksikliği, ya vazgeçmekten, o güne kadar bizim için önemli olan bir şeyi hayatımızdan çıkarmaktan dolayı duyulan suçluluk duygusunu ya da vazgeçemediğimiz şeye bağımlı kalmaktan duyulan utancı doğurur. Bu savaş, vazgeçmek nedeniyle duyulan suçluluk duygusu ile bağımlılık utancı ömür boyu eşlik eder durur bize. Bu ikisi arasındaki gelgitimizin duygusal şiddeti, bebeklikte kazanılan temel güven duygusu ve çocukluğumuzda maruz kaldığımız anne-baba davranışıyla yakından ilintilidir. Peki bu durum bizi umutsuzluğa mı sürüklemeli? Bebekliğe, çocukluğa geri dönülemeyeceğine göre bu temel güven duygusu bir kere eksikse ömür boyu eksik mi kalacaktır? Hayır, temel güven duygusu erişkin hayatta da, zor da olsa, edinilebilir: motivasyonun, cesaretin yanı sıra, en yakınlarımızın ve/ya da profesyonellerin yardımıyla. Davranışlarımızı, hayatta yapıp ettiklerimizi, kararlarımızı alırken bütün bu acılı gelgiti sırtlayabilecek gücü bir kere bulduğumuzda, bu davranış değişikliğinin ödülü temel güven duygumuzun yavaş yavaş yerine gelmesidir.

Eğer buna inanmayacak olsaydık psikoterapiye de inanmamamız gerekirdi.

4

Oral Takıntılarımız: Mesela Okumak

Enis Batur yıllar önce, yanlış anımsamıyorsam *Hürriyet Gösteri*'de, okumak üzerine bir deneme yayınlamıştı. Yabancı bir yazarın kişisel kütüphanesiyle ilgili bir anekdotunu kendine mal ederek anlatıyordu orada. Gerçi benim kütüphanem de Enis Batur'unki gibi sekiz bin kitap sınırına dayanmış olsa, ben de bu öyküyü kendime mal ederek anlatabilirdim. Ama ne yazık ki, Basel ve İstanbul arasında bölünmüş kitaplığımda, çoğu psikiyatriyle ilgili mesleki kitaplar hariç, yalnızca iki bin küsur kitabım var. Bu sayıyla henüz kütüphane olarak nitelendirilmeyi hak etmiyor.

Anekdot şöyle: Sekiz bin kitap doğaldır ki bir evde yalnızca çalışma odasına sığmaz, koridorlara, salona, hatta mutfağa ve banyoya bile sızar. Yine doğaldır ki eve giren insanların da ilk dikkatini çeken şey olur, duvarları arsızca kaplayan bunca kitap. Enis Batur da, eve gelen konukların öyle ya da böyle mutlaka kendini kitap ve okumak hakkında konuşmak zorunda hissettiğini söylüyordu. Kimisi kendisinin de ne kadar iyi bir okur olduğunu kanıtlamak için acemice ukalalıklar yaparken, kimileri de işlerinin yoğunluğu nedeniyle okumaya zaman bulamadığını, halbuki gençliğinde ne kadar çok okuduğunu belirtiyormuş. Kimi ko-

nuklar ise gayet saf bir şekilde bu kitapların hepsini okuyup okumadığını soruyormuş Enis Batur'a. Enis Batur'un beni halen daha gülümseten ironik yanıtı şöyle: "Tabii ki hayır, bunlar okuduklarımın yalnızca bir kısmı."

Oysa çok basit bir hesapla bir insanın ömrü boyunca bu kadar kitabı okuyamayacağı bulunabilir. 15 yaşında düzenli okumaya başladığımızı düşünelim ve insan ömrünü de ortalama 70 yıldan hesaplayalım. Haftada bir kitap bitirdiğimizi varsayalım. Bu, yılda 52 kitap eder. 55 okuma yılında 2.860 kitap okuyabiliriz ancak. Siz bu sayıyı isterseniz haftada iki kitaptan 5.720'ye çıkartın.

Ben bu hesabı yaparken acıyla hiç kitap okumadan geçirdiğim günleri, haftaları düşünüyorum da, diyorum ki demek artık hiç kitap almasam kitaplığımdaki bütün kitapları ancak okuyabilirim. Öyleyse neden halen daha kitap satın almaya devam ediyorum? Belki bir nesne olarak da kitabı sevdiğim için. Kapağını, ciltini, ilk açtığımda burnuma yükselen matbaa kokusunu da sevdiğim için. Sahaflardaki ikinci el kitapların içinde eğer ilk okurunun ismi ve bir de altları çizili satırlar varsa... O garip haz duygusu, sanki bir hayatı gözlüyormuşum gibi gizlice. O yüzden de terapist oldum biraz. Hayatları gözleyebilmek ve kıyısından dahil olabilmek için. Yalnızlığın da paylaşılır olduğunu, şairlerin hep doğruyu söylemediğini kanıtlamak için...

Psikodinamik olarak baktığımızda okumayı çocukluğumuzda anne baba ya da diğer yakınlarımızla yaşadığımız en yoğun ilişkilerden olan akşam yatağa gitme ritüelinin sembolik bir tekrarı olarak yorumlayabiliriz. Okunan, anlatılan masallar, dinlenilen ninniler, birlikte bakılan resimli kitaplar. Bütün bunlar en özel yakınlıktır, anne sıcaklığıdır. Bu ritüel başka bir oral doyuma da eşlik eder çoğunlukla. Sıcacık süte. Her gece erişkinle çocuk arasında tekrarlanan bu etkileşim güven, huzur, sıcaklık, yalnız olmadığını bilme gibi birçok biliş ve emosyonla özdeşleşir çocuk bilinçaltında. Erişkinlik hayatımızda gelişen okuma alışkanlığımız bu duygudurumsal boyutu da içerir bilinçdışı olarak. Yani okuma eylemi bir anlamda çocukluk çağı duygularımızın erişkin hayatımızdaki sembolik tekrarı gibidir.

Okuma eyleminin gerçekleştiği mekân genellikle, kendimizi daha iyi ve güvende hissettiğimiz, bize ait özel bir yerdir, odanın belli bir köşesi, belirli bir koltuk ya da divan, yatağımız gibi. Okumaya çoğunlukla başka bazı oral tatlar da eşlik eder. Bir fincan kahve, bir kadeh şarap, bir sigara, belki bir parça çikolata. Tabii ki bütün okumalarımız masal ya da ninni dinlemeyle ilgili ilk deneyimlerimizin erişkinlik hayatındaki bir tekrarı değildir, hiçbir şey yalnızca psikodinamik olarak açıklanabilecek kadar basit değildir çünkü. Olası açıklamalardan biridir sadece, eğer mutlaka açıklanması gerekiyorsa...

Kitabı eline aldığında hızla kapak resmine baktıktan ve arka sayfadaki –çoğunlukla kitapla ilgisiz– tanıtım yazısını okuduktan sonra kitabı şöyle bir karıştırır ve herhangi bir sayfadaki birkaç cümleyle çarpılıp kitabı satın almaya karar verir kitap bağımlısı. Roman, öykü, şiir ya da günlük, anı, biyografi. Böylesi bir patolojik okumanın bir kaçış olduğunu iddia edebilir kimileri. Hayalgücünden yoksun insanların iddiasıdır bu bence.

Bir roman okumak insanın kendi gerçekliğinden başka birinin gerçekliğine geçmesidir. Okumak bir kaçışsa, kendi yaşadığımız sahte hayatlardan daha gerçek bir hayata kaçıştır olsa olsa. Flaubert'in *Madame Bovary*'si örneğin. Okuduğu onca kitaptan sonra kendi sıkıcı varoluşunun, cinsel arzularının ve aşk gereksiniminin farkına varıp gerçekten yaşamaya başlar Madame Bovary. Kimileri kitap bağımlılarını hayattan kopuk hayalperest insanlar olarak görürler. Sırça köşklerinde dünyaya sırtlarını dönmüş bencil yaratıklar. Che Guevara tam bir kitap bağımlısıydı oysa, Lenin keza çok fazla okurdu. Okumak bir anlamda dünyayla hesaplaşmaktır. Bu hesaplaşmalardan teoriler çıkar önce, bu teorilerden de hayata dönük eylemler.

Eskiden okuduğum kitapları konularıyla anımsayamadığımda utanırdım biraz. Sonra fark ettim ki, benim için önemli olan o kitaptan arta kalan duyguymuş. Bir kitabı tekrar elime aldığımda beynimin kıvrımlarına kazınmış bir cümle, bir sahne, kitabı okuduğum yer, zaman, mevsim, o sırada yaşantımda yer eden önemli insanlar geliyor aklıma artık. Sayfa kenarlarındaki çay, kahve le-

keleri, alınan notlar, sayfa diplerine bulaşmış sigara külü, altı çizilen yerlerin neden çizildiğini anlamaya çalışırken duyulan merak.

Okudukça içimizdeki yakıcı soruların birer birer yanıtlandığını hissederiz. Yaşantıladığımız, gördüğümüz, düşündüğümüz, hissettiğimiz her şey daha bir açıklık kazanır zihnimizde. Kitaplardan edindiğimiz tecrübe gerçek hayattaki acılara da hazırlar bizi. Çok sevdiğimiz bir roman kahramanının ölümünün yaşattığı keder kalbimizi bir ölçüde gerçek hayattaki bir ölüme de hazırlar.

Bir kitabı yıllar sonra bir kere daha okuduğumuzda neler hissederiz? Değişen ben, büyük ölçüde kitabı da değiştirmiştir. İdeal okuru şöyle hayal ediyorum: Koltuğuna rahatça yerleşmiş ya da yatağına uzanmış, okuma ışığını açmış, mümkün olduğunca uzaklaşmış dünyadan ki başka bir dünyaya nüfuz edebilsin. Okuduğu kitabın asıl kahramanı o olur. Hikâyeyi takip etmez, katılır ona. Sayfa kenarlarına notlar düşer, yazarı tanımadığını varsayar. Her kitapta aradığı kendi yaşamöyküsünün izleridir aslında. Yaşlandıkça da aradığı izler değişir elbet. Herakleitos'un bir nehirde iki kere yıkanılmaz sözü kitaplar için de geçerlidir. Aynı kitap iki kere okunmaz. Tekrar elimize aldığımız kitap bambaşka bir kitaptır artık.

Hayattaki tek "legal" hırsızlıktır kitap hırsızlığı. Özellikle dostların kütüphanelerinden alınan ve nedense geri verilmesi "unutulan" kitaplar. O yüzden evine giremediğim hiç kimseye kitap ödünç vermem ben. Yine de küçük bir defterim vardır kitaplığımda, kimin benden hangi kitabı aldığını not ederim. Behçet Necatigil'in kendi evinde dostlarına tuvalete giderken bile eşlik ettiği anlatılırdı. Bu anekdot ne kadar doğrudur bilemem, ama ben bu ilk bakışta yadırganabilecek davranışı çok iyi anlayabiliyorum.

Çok sevdiğin birine kitaplığından çıkarıp bir kitap hediye etmenin hazzı. Sanki onun evine yerleşmişsin, artık onunla yaşıyormuşsun duygusu, geçici de olsa. Hediye ettiğin kitap yatağının başucundaki komodinde kaldığı müddetçe en azından.

Okumak son tahlilde bir oral takıntıdır işte, belki de tedavi edilmesi gereken. İçimizdeki boşluğu doldurmak, o kaybedilmiş güveni, huzuru, anne kucağının sıcaklığını yeniden bulmak için girişilen nafile bir çaba. Buna karşı bir ilaç bulur mu yakın zamanda ilaç kartelleri bilemem, ama benim bu hapı yutmayacağım kesin.

5

Psikoterapistin Özel Hayatı

Terapist modern zamanların ilişki uzmanıdır. Terapi başarılıysa danışanın sorunu ne olursa olsun, bireyin dünyayla olan ilişkisi düzelir. Terapist dünyayı düzeltemez, buna yeltenmez de zaten, haddini bilir. Bireyin dünyayı yorumlayışını, hayata müdahale ediş biçimini onun kendi duruşu ve algılayışı içerisinde kendisi için daha katlanılır, daha az acı verici hale getirmeye çalışır. Hiçbir şey dikte etmez, "Öteki"nin kendi yatağı içinde kalmasına özen göstererek, sorarak yönlendirir. Ahlak bekçisi değildir, vicdan hiç değildir. Yargılamaz, ama yeri geldiğinde "Öteki"nin kendini yargılamasına da itiraz etmez. "Öteki"nin suçlarını, hatalarını değil, esas olarak var olan sağlıklı taraflarını bulup çıkartır, unutulanı yeniden hizmete sokmaya çalışır. Sabırlıdır. Kırılmaz. Kişisel almaz dikenlerini çıkarttıysa öteki.

"Öteki", terapisti, yardıma her daim hazır varlığı, hatadan arınmış, hiç yanlış yapmayan, kendi özel ilişkilerinde hep mutlu, sorunlarını çözmekte zorlanmayan biri olarak görür. En azından tedavi sürecinde. Peki gerçekten öyle midir? Terziler için söylenen şey terapistler için de geçerli midir yoksa? Onlar da kendi söküklerini dikemezler mi?

Terapistlere özel hayatlarının sorulduğu söyleşilerde ya da anketlerde yalnızca çok uyumlu, mutlu ailelerle karşılaşırız. Anlayış

hâkimdir hepsinin ilişkilerinde. Çocuklar çok iyi yetişir. Bütün zorluklar konuşarak çözülür vs. Halbuki özel hayatlarını yakından tanıdığım terapistler hiç de bu anketlerde karşımıza çıkan örneklere benzemez. Onların da herkes gibi ve herkes kadar problemleri vardır. Kavgalar, çocuklarla, anne babayla sorunlar... İnsan doğası hakkındaki derin bilgi çok açık ki pek işe yaramamaktadır.

İclâl'in hayat hikâyesi oldukça tipikti bir terapist için. Tıp fakültesinin son sınıfında Kadir'i tanıdı ve âşık oldu ya da artık evlenmenin zamanı gelmişti, kim bilir? Kadir dahiliye asistanıydı. İclâl güzeldi, "prezentabl"dı; anne babasının yanında oturmaktan sıkılmıştı Kadir. Sevmişti İclâl'i. Kısa bir süre sonra evlendiler.

Kadir başarılı bir doktordu. İclâl'in kendini yetiştirmesine ve uzmanlık sınavına hazırlanmasına çok yardım etti. İclâl Kadir'den farklı bir yol izlemek ve psikiyatr olmak istiyordu. Kadir, bunun ilişkileri için de besleyici olabileceğini düşündü. İclâl için psikiyatri kliniği çok cazip, bambaşka bir dünyaydı. Süpervizyonlar, vaka sunumları, konferanslar çok farklı bir dünyanın kapılarını açıyordu önünde. Yurtdışında Jungçu psikanaliz eğitimi almış klinik şefi bir gün onun da psikanalizle ilgilenip ilgilenmediğini sordu. Neden olmasın diye düşündü. Kadir, İclâl'in psikosomatik hastalarıyla ilgili yaptığı doğa bilimleriyle uyuşmayan yorumlarıyla çoğunlukla hemfikir olmasa da, eşinin psikanalizi seçmesine sesini çıkarmadı. Her şeye rağmen halen bilimsel tartışmalarına devam edebiliyorlardı.

İclâl psikanaliz eğitimine başladı ve Kadir'i rahatlatmak için yaşlı bir kadın psikanalist buldu kendine, çünkü Kadir psikanalistine âşık olup yuvasını dağıtan bir sürü analizan hikâyesi duymuştu ve bu da onu bir koca olarak rahatsız ediyordu doğrusu. Analiz eğitimi hiç de ucuz değildi. Artık uzmanlığını almış ve görece daha iyi para kazanmaya başlamış olan Kadir, bir kadın için de kariyerin ne kadar önemli olduğunu biliyordu. Bu yüzden de özel ve ortak zevklerinden feragat ederek eşini desteklemeyi kendine bir görev bildi. Zaten İclâl'in eğitiminden başka bir şeye ayı-

racak zamanı da yoktu. Haftada üç ya da dört kez analiz, enstitüdeki akşam toplantıları, hafta sonu kursları, kongreler. Doğaldır ki hiçbirini kaçırmıyordu.

Kadir başlarda İclâl'in psikanalistinin yaptığı yorumları dinlemekten keyif alıyordu, ama zaman geçtikçe İclâl'in coşkuyla iki lafın arasına bu yorumları sokması sinirini bozmaya başlamıştı. Annesiyle olan ilişkisinde annenin daha baskın olması neden bu kadar önemliydi, bir türlü anlamıyordu örneğin. Bunu ona defalarca söyledi de. Bu yaşlı cadının evlilik ilişkilerini de bozabileceğinden şüphelenmeye başlamıştı. Kadir'in bundan kuşkulanmasına İclâl'in yaptığı bazı yorumlar neden olmuştu aslında. Çok sinirleniyordu artık bu analiz yüzünden yalnız geçirmek zorunda olduğu akşamlara. İclâl de son zamanlarda pek bir şey anlatmıyordu doğrusu. Önceleri sorgusuz sualsiz inandığı kocasının söylediklerinden şüphelenmeye başlamıştı. Birçok şey onu rahatsız ediyordu. Daha evvel yaptığı gibi körü körüne peşinden koşmayacaktı artık. Onun da analize gitmesi gerektiğine ikna etmeye çalıştı Kadir'i. Ama Kadir bu kendi içine kapalı topluluktan yeteri kadar soğumuştu, "Analiz mi, asla!" diyordu.

Artık hiçbir şey eskisi gibi değildi. İclâl, diğer psikanalist arkadaşlarının da devamlı olarak desteklediklerı bir özgüven kazanmıştı. Kadir ruhun önemini yadsıdıkça, onun tıbbi bilgisine olan güveni de gitgide azalıyordu. Bu arada İclâl sık sık Selim'den bahsetmeye başlamış, onun yorumlarına çok değer verir olmuştu. Selim Freud'u da Jung'u da çok iyi biliyor ve bu iki okulu birleştirmek için çaba harcıyordu. Geleceği parlak bir psikanalist adayıydı. Kadir şimdilik kıskançlık duymasını gerektirecek bir şey göremiyordu, çünkü Selim'in düzenli bir ilişkisi vardı. İclâl'in kötü giden evliliklerini kurtarmak için yaptığı her deneme geri tepiyordu. Kadir'in psikanalisti gibi davranıyor, içgörü kazanması için elinden geleni yapıyor, bu da Kadir'de kırılması güç bir direnç yaratıyordu. "Kadir, görmüyor musun..." diye başlayan cümleler kontrolünü kaybetmesine yetiyordu. Kadir babasının erken ölümü nedeniyle o ya da bu rolü üstlendiğini ve bunun da İclâl'le olan ilişkilerinde nörotik bir saplantıya dönüştüğünü gör-

mek istemiyordu. Halbuki İclâl Kadir'in içgörü kazanması için elinden gelen yardımı yapmaya hazırdı.

Artık zorunlu olmadıkça birbirleriyle konuşmuyorlardı. Aynı müziği dinlemiyorlar, birlikte olduktan sonra sırtlarını dönüp yatıyorlardı. En ufak şey büyük bir kavga nedeni olabiliyordu. Psikiyatri ihtisasının sonu evliliklerinin de sonu oldu. Kadir artık psikoloji ya da psikiyatriyle ilgili her şeyden nefret ediyor, bu da hastalarıyla olan tedavi ilişkisine de zaman zaman olumsuz olarak yansıyordu. Bir Ege kasabasına yerleşip muayenehane açma planları yapıyordu. İclâl evlilikten Selim'le yeni başlayan ilişkisi sayesinde pek yara almadan kurtulmuştu.

Bu arada ilişkileri başka bir boyut daha kazanmış, Selim'le birlikte muayenehane açmışlardı. Psikoloji ve sosyoloji okumuş olan Selim'le yaptıkları uzun sohbetler yalnızca tıbbi bir altyapıya sahip olan İclâl'e çok şey katıyordu. Artık neredeyse yalnızca terapistlerden oluşan bir arkadaş çevreleri vardı ve Selim bu çevrenin daimi yıldızıydı. İclâl'in hamileliği ve çocuk doğurması, onu meslek yaşamından biraz uzaklaştırmış, hasta görmek dışında hiçbir eğitim toplantısına, kongreye katılmasına imkân bırakmamıştı. Selim çok fazla çalışıyor, kongreden kongreye koşuyor, evdeki zamanını da çoğunlukla yazı masasında en son makalesiyle uğraşarak geçiriyordu. Oğlu onu yalnızca yazı masasının arkasında görebiliyordu. İclâl gittikçe kendini yalnız bırakılmış hissetmeye başlamıştı. O da hasta görüyordu, ama oğlunun her türlü ihtiyacını tek başına karşılıyor, Selim'den pek destek görmüyordu. Aklındaki en önemli meseleler artık oğlunun dersleri, flüt kursu gibi şeylerdi.

İclâl bir gün veli toplantısından eve döndüğünde masanın üstünde bir not buldu: "Kendimi pek iyi hissetmediğim için hastaneye gidiyorum. Telaşlanma, ben seni ararım." Tabii ki telaşlanmıştı İclâl, uzun çabalardan sonra Selim'in gittiği hastaneyi buldu ve acil bir ameliyat geçirdiğini öğrendi. Mide kanaması. Cerrahın sorusu utandırmıştı onu: "Siz de doktorsunuz, fark etmediniz mi? Anlaşılan eşinizin midesi çok uzun süredir kötü."

İclâl, hayatlarında birçok değişiklik yapmaya karar verdi. Birlikte daha çok zaman geçirecekler, tatile çıkacaklardı. Eskisi gibi uzun sohbetler yapacaklardı. Ama ne yazık ki bütün bunları hayata geçirmek için fırsat bulamadı. Selim tedavisini yürüten doktor hanıma âşık olmuş ve ayrılık planları yapmaya başlamıştı. İclâl bütün analitik bilgi birikimiyle akılcı kalmaya çalıştı. Selim'e hastalığı nedeniyle *regrese* (bireyin kişilik gelişiminde arkada kalmış bir döneme gerilemesi) olduğunu ve doktora karşı bir anne aktarımı geliştirdiğini anlatmaya çalıştı, ama nafile. Selim çocuğunu her hafta sonu düzenli olarak gördü. Kongreler, enstitüdeki toplantılar ve yeni sevgilisiyle çıktığı tatiller dışında...

Bu hikâye çok mu sıradışıdır sizce? Maalesef hayır. İstatistiklere göre Kuzey Amerika'da psikoterapistler arasındaki boşanma oranı % 50 gibi halk ortalamasının oldukça üzerindedir. Yapılan başka bir araştırmanın sonucu, ne şaşırtıcıdır ki, bu yüksek boşanma oranına rağmen terapistlerin % 75 gibi büyük bir kısmının, terapist olarak edindikleri deneyimin aile yaşantılarını olumlu yönde etkilediği görüşünde olduklarını ortaya koyar. Oysa, "evde dikkat çekmek için hep aynı şekilde olay çıkarıyorsun" gibi analitik yorumlar ancak terapi ortamında işe yarayabilecek ve içgörü kazandıracak şeylerdir. Evde ise karşımızdakinde direnç oluşturmaktan başka bir işe yaramaz.

Uzun yıllardır evli iki terapist herhangi bir nedenle tartışmaktadırlar. Biri diğerini bilinçdışı bir şekilde devamlı yıkıcı davranmakla suçlar. Aldığı yanıt şöyledir: "Sana kaç kez söyledim. Bilinçdışı denen şey yalnızca hastalara mahsustur!"

Başka önemli bir sorun da, bütün gün hastalarına gösterdikleri ya da göstermeye çalıştıkları dikkat, özen ve empatiden terapistin ailesinin yeteri kadar nasiplenememesidir. Terapistlerin özel yaşamıyla ilgili birçok araştırma yapmış olan varoluşçu bir terapist, kitabında terapi seansındaki otantik ve açık duruşunu kendi evinde sergileyemediğinden yakınmaktadır. Terapistlerin çocuklarıyla yapılan bir söyleşide bunlardan birinin meslek seçimiyle ilgili yanıtı oldukça çarpıcıdır: "Ben büyüyünce hasta olmak istiyorum."

Birçok psikanalistin çocuğunu analize almış olan Kohut, terapistlerin aile içinde sürekli yaptıkları yorumlarla çocuklarının kendiliklerinin gelişmesine ket vurabildiklerini belirtmektedir. Terapistlerin kendilerini insan olarak tanımlamalarının istendiği bir ankette, çoğunun kendisini özel hayatlarında da ideal bir terapistin olması gerektiği gibi gördüğü saptanmıştır; onaylayıcı, angaje, toleranslı ve sıcak kalpli. Eşlerinin ve çocuklarının bu konuda hemfikir olup olmadıklarıyla ilgili bir çalışma maalesef yapılmamıştır.

Bu yazıyı tamamlamak üzereyken tesadüf eseri aile terapisti bir meslektaşımdan telefon aldım. Aslında birkaç gündür bana ulaşmaya çalışıyordu, ben iş yoğunluğum nedeniyle kendisiyle görüşemiyordum. Yeni iş değiştirmişti. İşinden ne kadar memnun olduğunu, kendini çok iyi hissettiğini anlattı önce. Sonra hiç âdeti olmadığı halde ailemin nasıl olduğunu sordu aile terapisti meslektaşım. Bunun üzerine ben de onun eşini ve çocuklarını sordum. Ayrıldığını, bir-iki gün içinde yeni evine taşınacağını söyledi. 10 küsur senelik evliydi ve bir çocuğu vardı. Birkaç seans aile terapisine gitmişlerdi, ama bir işe yaramamıştı.

Kıssadan hisse: Terapiye gidin, ama terapistlerle evlenmeden önce iki kere düşünün!

6

İçimizdeki Şiddet

Bir Deney

Yale Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nün 27 yaşındaki genç doçenti Stanley Milgram, 1961 yılında otorite ve itaat fenomenlerini araştırmak için insanlar üzerinde yaptığı deneylerin psikoloji tarihinin üzerinde en çok tartışılan deneyleri olacağını ve etikdışı olmakla suçlanacağını herhalde tahmin etmiyordu. Bir sosyal psikolog olan Milgram, şiddetin kişiliğin derinliklerinden köken almadığını, şiddetin nedeninin daha çok bireyin içinde bulunduğu zaman ve mekânda iktidar gücüne gösterdiği itaat olduğunu düşünüyordu. Bu düşüncesini kanıtlayabilmek için basit bir deney yaptı. Önce elektrik akımı vermeyen ama gerçek gibi gözüken bir elektroşok makinesi yaptırdı (lütfen psikiyatride kullanılan elektrokonvulsif terapiyle karıştırmayalım). İki tiyatro sanatçısıyla anlaştı. Bunlardan biri deneyi yöneten, sırtında beyaz önlüğüyle, otoriter, soğuk, deneyin planlandığı gibi yürümesinden başka bir şey düşünmeyen bir bilim adamını oynuyordu. Diğeri ise denek olarak başvuran ve rastlantısal olarak kendisine elektrik şoku verilecek olan deneği. Gerçek deneğin yapması gereken ise elektrik şoku makinesine bağlı durumdaki oyuncuya belirli kelimeleri söylemek ve tekrar etmesini istemekti. Her hatada makineye bağ-

lı deneğe elektrik verecekti. 15 voltla başlanacak, her yanlışta voltaj yükseltilecekti. En çok 450 volta kadar çıkılabilirdi.

Deney öncesinde bütün kanı deneklerin en çok 150 volta kadar çıkacakları, elektriğin voltajını daha fazla yükseltmeye kesinlikle itiraz edip deneyi terk edecekleri yönündeydi. Milgram deney için birbirinden büyük bir camla ayrılan, izbe ve karanlık iki odalı bir mekân bulmuştu. Deneklere cezalandırma ile öğrenme davranışı arasındaki bağlantının araştırıldığı söylendi. Ama maalesef sonuç umulduğu gibi olmadı. Çok iyi rol yapan oyuncunun elektrik akımının voltajı yükseldikçe acılar içinde kıvranarak deneyin sonlandırılması için yalvarmasına rağmen, deneklerin % 65 gibi büyük bir bölümü elektrik akımını 450 volta kadar yükseltmekten çekinmemişlerdi. Daha sonra deneklere denek rolü yapan oyuncuya elektrik şoku vermedikleri, asıl deneyin başka bir şey olduğu açıklandığı halde birçoğu bunu hayatları boyunca unutamadıkları bir travma olarak yaşadılar.

Peki bu sonuçlar gerçekten Milgram'ın hipotezini doğruluyor muydu? Diğer % 35 neden otoriteye itaat etmemiş ve elektrik şokunu yükseltmeye hayır demişti? Milgram daha sonra deneklerle uzun konuşmalar yapmış ve kendisi de bu "işkenceye" devam etmekte ya da son vermekte kişilik yapısının önemli payı olduğunu kabul etmişti. Deneklerin hepsi sıradan, ama hayatlarında şiddete hiç meyletmemiş, en azından bu nedenle başları yasayla derde girmemiş insanlardı. Hiçbiri de hiç tanımadıkları birine bu şekilde işkence edebileceklerine inanmazdı. Milgram'ın deneyinin en önemli sonucu herhalde buydu: İnsanın olduğuna inandığı şeyle, aslında olduğu ya da olabileceği şey arasındaki uçurumu göstermesi.

Şiddetin Kökeni

Antropolojik, sosyal ve ideolojik bileşenlerini bir kenara bırakırsak, insandaki şiddetin kökenini psikolojik olarak nerede aramalıyız?

Saldırganlık, içgüdü ve duygular gibi insanın psikolojik boyu-

tuna ait bir fenomendir. İç dinamiği açısından bakılırsa içgüdülerle bir yakınlığı olduğu söylenebilir, çünkü saldırganlık da kendini harekete geçiren enerjiyi insanın ruh halinden alır. Aralarındaki en önemli fark ise, içgüdülerin (açlık, susuzluk, cinsellik) doyurulduktan sonra kendiliğinden, bir uyarana ihtiyaç duymadan ortaya çıkabilmeleridir. Oysa saldırganlık iç ve dış dünya arasındaki karşılıklı ilişki sonucu oluşan bir fenomendir. Tabii ki açlık ve cinsellik gibi içgüdülere eşlik edebilir.

Bu açıdan bakıldığında saldırganlık bir içgüdü olmaktan ziyade bir duygu *(affekt)*, bir reaksiyon türüdür. Bir reaksiyon türü olarak da diğer bütün duygular gibi bir uyarana bağımlıdır, impulsif bir davranışa yol açabilir ve her zaman bir nesneye yöneliktir. Ruhun *(psike)* başa çıkma ve kendini koruma mekanizmalarından biridir saldırganlık. O nedenle temel olarak ne iyi ne de kötü olarak nitelendirilebilir. Bireyin hayatta kalmasına, ruhsal dengesini korumasına hizmet eden ve belirtildiği gibi bir hedefe, bir nesneye yönelik olarak ortaya çıkan bir reaksiyondur.

Ruhun sorunlarla başa çıkma düzenekleri, refleksif, otomatik olarak işlev gören, durumsal başa çıkma mekanizmalarıdır. Karar verilerek hayata geçirilen davranışlarımızdan bu yönde ayrılır. Bilincimizi pas geçer ve her defasında aynı şablon tekrar edilir. Saldırganlık da bu anlamda özel bir başa çıkma reaksiyonudur. Hemen daima durumsal ve bireysel tetikleyici etkenlerin etkisiyle ortaya çıkar. Durumsal etken olarak, çıkışsızlık, çözümsüzlük duygusu gösterilebilir.

Tehdit edici, bireyin zararına olan her durumda eğer insan bu durumdan kurtulamayacağı duygusuna kapılırsa, saldırganlık ortaya çıkar. Bireyin yaşananı artık kaldıramayacağı, birey olarak sınırlarına tecavüz edildiğini hissettiği, ihtiyacı olan yakınlığı yitirdiği ya da anlamın ortadan kalktığı durumlardır bunlar.

Bireysel tetikleyicilerin en önemlisi kişilik özellikleridir. Bireyin içe mi yoksa dışa mı dönük olduğu, çatışmaya girmeye mi yoksa daha çok kaçınmaya mı meyilli olduğu gibi. Doğuştan gelen ve sonradan kazanılan kişilik özelliklerinin yanında bireyin hayat hikâyesinin de saldırgan davranış biçiminin ortaya çıkma-

sında büyük rolü vardır. Geçmişinde travmatik yaşantıları olan biri tehdit edici durumlara daha duyarlı hale gelmiş olabilir ve böyle bir durumla tekrar karşılaştığında da çok daha çabuk çaresizlik ve tehdide uğramışlık duygusu geliştirebilir.

Eğer insan saldırgan bir davranışa meylediyorsa en temelde varoluşsal bir tehdit hissediyor demektir. Bireyin varoluşsal temel gereksinimlerinden olan barınma, korunma ve kendini dengede hissetme duygusunun kaybı insanda hayat üzerindeki kontrolünü yitirdiği korkusu yaratır ve temel olarak "var olabilmek" duygusunu zedeler. İnsanın hayatta kalabilmek için ihtiyacı olan duygulardan biri olan yakınlık duygusunun kaybı ya da böyle bir olasılığın ortaya çıkması da saldırganlığı tetikleyen durumlardan biridir.

Varoluşsal bir krize, dolayısıyla bir başa çıkma yöntemi olarak saldırganlığın ortaya çıkmasına neden olan başka bir durum da, insanın kendilik değerinin, bağımsızlığının, benlik sınırlarının tehdit edildiği durumlardır. Varoluşun kendini sorgulamak zorunda kaldığı, insanın hayatın anlamlılığıyla ilgili temel duygusunu yitirdiği anlar da saldırganlığın ortaya çıkabileceği durumlara bir örnektir. İnsan anlamsızlık durumunda "isteyebilmek" yetisini yitirir. Birey, içinde bulunduğu duruma göre saldırganlığını nefret, hiddet, kızgınlık veya itiraz olarak dışa vurur.

Her durumda, saldırganlık bir şiddet eylemidir ve bir nesneye yöneliktir. Saldırganlığın varoluşsal öneminin anlaşılabilmesi ve çok acele verilecek etik yargılardan kaçınılması çok önemlidir, ama her saldırgan davranış yine de kendi çelişkisini içinde barındırır. Saldırgan olmak şiddet uygulamaktır. Varoluşu tehdit eden ya da ettiği düşünülen durum üzerinde erk elde etmek için bir eylemde bulunmaktır. Bireyin kendi yararına, ötekinin –çoğunlukla– zararına bir eylemdir. Bu anlamda esas olarak bencildir.

Bu noktada şu sorulabilir: Saldırganlık iyi midir kötü müdür? İnsan saldırganlığını göstermeli midir yoksa bastırmalı mıdır? Toplumsal ve dinsel kurallar, saldırganlığın bastırılmasını isterler, çünkü saldırganlığın olduğu gibi ortaya döküldüğü koşullarda bir arada yaşamak neredeyse imkânsız hale gelir. Yine de saldırganlı-

ğın saldıran kişi için olumlu yanını görmek gerekir. Saldırganlık varoluşsal olarak hayatta kalabilmeyi sağlar. Ama bunun yanında göze alınması gereken bir bedeli de vardır. Dışlanmak, sosyal olarak izole edilmek gibi. Saldırgan davranışa maruz kalan kişi açısından bakıldığında durum biraz değişir. Kimsenin kendisine saldıran biriyle bir arada olmak istemeyeceği çok açıktır. Saldırganlığı değerlendirirken kötülükle karıştırmamak gerekir. Saldırma daima duygusal ve kendilik sınırlarını, varlığını korumaya yönelik bir tepkiyken, kötülük duygudan yoksundur ve yok etmeyi amaçlar.

Psikanalitik ve davranışçı bakış açılarından da faydalanan bu varoluşsal analizci yorumun olumlu ve iyimser bakışına karşın Freud 1930 yılında yayınlanan, Türkçe'ye "Uygarlığın Huzursuzluğu" olarak çevrilen kitabında oldukça kötümser bir tablo çizmektedir: "Sıklıkla yadsınan gerçek, insanın yumuşak ve sevgiye gereksinim duyan, ancak saldırıya uğradığında kendini savunmayı becerebilen bir yaratık olmadığı, hayli büyük miktarda saldırganlık eğilimini de içgüdüsel yetileri arasında barındırdığıdır. Bunun sonucu olarak, insanın gözünde komşusu yalnızca olası bir yardımcı ve cinsel nesne değil, aynı zamanda saldırganlığını onun üzerinde tatmin edebileceği, işgücünü karşılığını vermeksizin sömürebileceği, rızası olmaksızın cinsel açıdan kullanabileceği, malını ele geçirebileceği, işkence edebileceği ve öldürebileceği birisidir. *Homo homini lupus* (katiller önden buyursunlar); yaşamın ve tarihin bütün deneyimlerinden sonra, kim bu söze karşı çıkabilecek cesareti gösterebilir ki? Bu korkunç saldırganlık, kural olarak, ya bir kışkırtma kollar ya da kendini, hedefine aslında daha yumuşak yöntemlerle de erişilebilecek bir davanın hizmetine koşar. Koşullar elverişli olduğunda, kendisini normalde ketleyen karşıt ruhsal güçler ortadan kalktığında, saldırganlık kendiliğinden ortaya çıkıverir; insanı, kendi türüne karşı merhamet nedir bilmeyen vahşi bir canavar olarak ortaya çıkarır."

Freud'a göre insan hayatı boyunca "kötü"ye karşı savaşan ama sonunda bu savaşı kaybedendir. Ama Freud'un ölümünden kısa bir süre sonra psikanalistler arasında da saldırganlığın ölüm içgü-

düsüyle bağlantısı yadsınmaya ve saldırganlığın insanın gelişimi ve olgunlaşması açısından önemi vurgulanmaya başlandı. Temel bir saldırganlık içgüdüsü ön kabulü yerine saldırganlığın tepkisel bir davranış olduğu tartışılmaya başlandı.

Engellenme-Saldırganlık Teorisi davranışçı öğrenme modeli içinde geliştirilen ve en yaygın kabul gören açıklama biçimidir. Bu teoriye göre saldırgan davranışın ortaya çıkmasının ön koşulu, engellenmişlik duygusunun varlığıdır. Engellenme, ya yapmak istenen bir eylemin yapılmasının ya da çok genel olarak arzuların, isteklerin gerçekleşmesinin engellenmesi olarak anlaşılabilir. Başka bir öğrenme modeline göre ailesi içinde şiddete tanık olan ya da bizzat şiddete maruz kalan, sorun çözme yöntemi olarak şiddeti öğrenen birey, erişkinlik hayatında da sorunları çözmek için çok daha kolay ve çabuk şiddete sarılır. Bu açıklama modelinin en önemli avantajı, psikoterapötik açıdan kullanılabilirliğidir. Çünkü öğrenilen bir davranış, başka bir davranış modelinin öğrenilmesiyle bir kenara bırakılabilir de.

Bir Sanat Suikastçısı

Hans Joachim Bohlmann, dikkat çekici bir özelliği olmayan, dost canlısı, emeklilik yaşında bir Alman. Bütün zamanların en önemli sanat suikastçısı. Ruhsal olarak tedavi edilemez derecede hasta olduğu gerekçesiyle mahkeme kararıyla cezaevinde değil de psikiyatri kliniğinde 15 yıl geçirdikten sonra şimdi kendisine yeni bir hayat kurmaya çalışıyor. Suçu, Cranach, Rubens, Rembrandt ve Dürer'e ait, değerleri takriben 270 milyon mark civarında olan eserleri düzeltilemeyecek şekilde zarara uğratmak.

Bohlmann'ın çocukluğunun ana figürleri fakirlik, savaş sırasında bombalardan kaçış, sert bir baba ve babanın askerliği sırasında sevgilileriyle zaman geçirmeyi yeğleyen annenin ilgisizliği. Bu şartlar altında ortaya çıkan obsesif kompulsif bozukluk. 16 yaşında tedavi olmaya karar verir. Antidepresanlar, sakinleştiriciler, elektrokonvulsif terapi, insülin tedavisi; hepsi denenir, ama hiçbir düzelme görülmez. 1974 yılında bir beyin cerrahının önerisine

çektiği büyük acı nedeniyle evet der: Psikocerrahi. Sonuç cerrahın ve Bohlmann'ın umduğu gibi değildir. Üstelik saldırgan duyguları üzerindeki ketlenme ortadan kalkmıştır. Dürtülerini kontrol edemez, mezarlıklardaki muslukları açar, ortalığı suya boğar örneğin. Bu arada karısı camdan düşer ve ölür. Kendisini hayat tarafından aldatılmış gibi hissetmektedir. Toplumu cezalandırmak, sansasyon yaratmak ister. "Benim için en değerli olan şey karımdı, toplum içinse Rembrandt," der bir söyleşide. Eskiden karısıyla sanat müzelerine gitmeyi çok seven Bohlmann bir eczaneden sülfürik asit satın alır ve Hamburg Sanat Müzesi'nde Paul Klee'nin *Altın Balık* adlı tablosunun üzerine döker. Akşam gazetesinde günün haberidir.

Bohlmann, hayatında ilk defa olarak kendini önemli hisseder ve mutlaka devam etmeliyim, diye düşünür. Verdiği zarar büyüdükçe aldığı keyif de artar. Ölmüş sanatçıların eserlerinin geri gelmeyeceği gerçeği, topluma karşı olan öfkesini bir nebze dindirir. Artık antidepresana ihtiyacı yoktur. Bir dizi eylemden sonra yakalanmaya karar verir. Birkaç yıllık hapisten sonra psikiyatrik bilirkişi raporuna dayanarak Bohlmann'ın iyileşme olasılığının olmadığına ve kapalı bir psikiyatri kliniğinde gözetim altında tutulmasına karar verilir. 15 yıllık bir klinik yaşantısından sonra, şimdi emeklilik çağında kendine dışarıda ama yine gözetim altında sakin bir yaşam kurmaya çalışıyor.

Saldırganlık bir iletişim biçimi olabilir mi? Birçok intihar girişimi insanların diğer insanlara yönelttiği yardım çığlığıdır aslında. Duyması gerekenin çoğunlukla duymadığı. Psikanaliz intiharı insanın kendine yönelttiği şiddet olarak tanımlar. Diğer birçok psikolojik rahatsızlık gibi yalnızlıkla, insansızlıkla, ilişkisizlikle bir aradadır. Semptom bir iletişim biçimi olarak da anlaşılabilir. İlişki kuramayan, kendini anlatmanın "sağlıklı" yolunu bulamayan birey bir de bu yolu dener. Kendini haksızlığa uğramış, hayat tarafından aldatılmış hisseden bu yapayalnız bireyin, insanlarla ilişkiye geçme, insanlar tarafından kabul edilme, değer verilme, hiç olmazsa varolduğunun bilinmesi isteği değil midir bu

çırpınış? Bohlmann'ın eylemleri sırasında antidepresana ihtiyaç duymaması bunun bir anlamda doğrulanması değil midir?

Yazarın, sanatçının yaptığı/yapmaya çalıştığı da Bohlmann'ın toplum tarafından kabul edilmeyen bir tarzda yaptığının masum bir versiyonu değil mi aslında? "Beni duyun, ben de buradayım, başka türlü kimseye ulaşamıyorum!" Hayat ötekinin beni sevmeye değer bulmasıyla anlam kazanıyor. Yazarak, tuvale bir şeyler çizerek, çamura biçim vererek dışlaştırdığımız saldırganlığımız "öteki"nden bir karşılık gelmesini sağlıyorsa eğer, çabamıza değmiş demektir.

7

Geçmodern Bireyin Karakter Özellikleri

Geçmodern demeyi tercih ettiğim postmodern zamanlar yalnızca sosyoekonomik değişimlere işaret etmez. Bütün toplumsal dönüşümlerde olduğu gibi insan karakterinde de olumlu ve olumsuz farklılaşmalara neden olmuştur. Küreselleşme bireyin arzuladığı her şeyi hiç çaba harcamadan, bazen yalnızca bir tuşa basarak ulaşabileceği mesafeye getirmiştir, çoğunlukla bir yanılsama olsa da bu. Açıktır ki büyük şehir insanından bahsediyoruz. Bütün bunlar kent insanının, geçmodern insanın karakterinde ne gibi değişiklikler yaratmıştır? Aşkın dahi sanal ortamda yaşanmaya başlandığı böyle bir dünyada geçmodern insan, kokusunu bile duyamadığı sevgilinin kıymetini nasıl bilebilir? Bu tür yaşantıların kabullenilebilmesi için nasıl bir karakter değişimi gerekmektedir?

Geçmodern insan ben yönelimlidir, hayatında belirleyici olan kendi gerçekliğini yaratma hazzıdır. "Kimsenin senin kim olduğunu belirlemesine izin verme! Sen, kendi yaptığınsın!"dır ilkesi. Her şey keyfidir, geçicidir. Hayatta olmayacak şey yoktur. Kimsenin neyin iyi neyin kötü, neyin doğru neyin yanlış, neyin gerçek neyin sahte olduğunu söyleme hakkı yoktur. Her bi-

rey kendi gerçekliğini kendi yaratır: *Gerçek Ben'im.* Bir televizyon kumandasının düğmesine basıp odanın içindeki gerçekliği nasıl değiştirebiliyorsak, geçmodern insan da kendi gerçekliğini böyle değiştirmekte, üretmektedir. Kendi televizyon programının hem ürünü, hem yönetmenidir. Kimse doktora, memura gözü kapalı kız vermez artık. Gözde meslekler bilişim, medya ya da reklamcılıkla ilgili olanlardır. Herkesin kendi gerçekliğini önce yaratıp sonra da inandığı hayatların gözde meslekleri...

Postmodernizm üzerine düşünen ve onu olumsuzlayan düşünürler geçmodern insanı narsisizm, egoizm, otizm gibi psikiyatrik jargona ait kavramlarla tanımlamaya çalışmışlardır. Neredeyse bir kişilik bozukluğunu tanımlar gibi. Kişilik bozukluğunun en önemli tanı kriterlerinden biri, bireyin sahip olduğu değişmez kişilik özellikleri nedeniyle acı çekmesi ve toplumla sürekli ya da sık sık çatışmaya girmesidir. En önemli tedavi kıstaslarından biri de, bireyin kendisini güç duruma sokan bu özelliklerinden kurtulmayı istemesidir. Öyleyse şu soruyu sormak zorundayız: Geçmodern insan gerçekten bu kadar patolojik midir? Yoksa değişen dünya düzeniyle birlikte bir zamanlar patolojik olarak algıladığımız kimi özellikler normal, hatta tasvip edilip beğenilen özellikler olarak mı görülmeye başlanmıştır?

Geçmodernizm, pragmatik Amerikan hümanizminden beslenmiştir daha çok. Amerikan insanı, Eski Dünya'da daha yaygın olarak benimsenmiş olan insanlığın kutsal değerlerinden pek nasibini almamış olarak yetişmiştir. Bunda yeni bir dünya kurmak için birçok değerin arkada bırakılmasının zorunlu olduğu göçün de rolü vardır elbette. İnsanın olanaklarına inanan ve içinde bulunduğu toplumun yararını gözeten değerler bir kenara bırakılmış, bireyi ön plana çıkaran benmerkezci bir insan tipi türemiştir. Her şeye kuşkuyla yaklaşan, kâr-zarar hesabını iyi yapan, başkalarının ve toplumun ideallerine saygısı olmayan bir birey. Her şeyin görece olduğunu kabul eden bir dünya görüşü. Hiçbir değer yargısı olmayan, bağlantısız, kimi zaman saygısız.

Carl Rogers, 1950'lerde, "Yarının insanı daha az açık, daha az duyarlı, daha az sevgi dolu olacak," diyordu, maalesef haklı çıktı.

Yine aynı yıllarda varoluşçu filozof Otto Friedrich Bolnow savaş sonrası kuşağın haysiyet, dayanışma, dostluk gibi değerlerle dolu olduğu tespitini yapıyordu. Oysa geçmodern insan için bu değerler neredeyse zayıflık belirtisidir. Yeni birey başarı, katılık, kendine güven, kendi kendine yetme, özel yaşamın aşırı vurgusu gibi değerlerle tarif eder kendini. Arkadaşlık yalnızca bireyin işine yaradığı müddetçe varlığını sürdürebilir.

Bu tabloya baktığımızda geçmodern insanın narsisistik kişilik bozukluğuyla birçok ortak noktası olduğunu görürüz. Öyleyse bu kendilik patolojisi ile geçmodern insanı birbirinden nasıl ayıracağız? Eskiden hastalık olan şey değişen zamana uyum sağlamak için olunması gereken şeye mi dönüşmüştür? Doğru, küreselleşmenin bütün değerlerinden soyarak çırılçıplak bıraktığı birey narsisistik bir kişiliğe doğru savrulmuştur. Ama çağımız insanının sorunu kendisinin narsisist olması değil, hayatın sanki ona çok şey sunuyor gibi yapmasıdır. Birey bu sunuluyor gibi yapılana ulaşamadığında ağır bir narsisistik yaralanma yaşar, kendini eksik, yeteneksiz, beceriksiz, değersiz hisseder ve esarete gönüllüce boyun eğer.

Frommcu Psikanalist Rainer Funk'a göre geçmodern insanın karakter özellikleri yukarıdaki psikopatolojik kavramlarla çok ince de olsa bir ayrım göstermektedir. Narsisist birey olumlu ve olumsuz anlamda kendi benliğini yüceltir. Bütün ilginin kendinde olmasını ister, kendini ve çevresini gerçeklikten kopuk bir şekilde algılar. Kendisi dışındaki herkes, hatta dünyanın kendisi değersizdir. Oysa kendine odaklansa da geçmodern insanın, kendilik ve çevresine ait gerçekliği algılamasında bir patoloji yoktur. O kendi gerçekliğini haz ve zevk alma üzerine kendisi inşa eder zaten. Başkaları onu yalnızca kendisine zevk verdiği ölçüde ilgilendirir. Zevk bittiğinde arkasını döner gider. Ama ötekini değersiz görmek gibi bir çarpık algısı da yoktur.

Egoist insan hırsının kurbanıdır. Her şey kendisinin olsun ister, hiçbir şeyi başkalarıyla paylaşmak istemez. Kendi çıkarı için başkasına zarar vermekten çekinmez.

Evet, geçmodern insan ilişkilerinde çok düşüncesiz olabilir, sı-

nırlara saygı göstermeyebilir, ama başkasına zarar vermek gibi bir niyeti de yoktur. Otistik de değildir geçmodern insan. Kendi yaşantısı, zevki dışında hiçbir şey ilgisini çekmez, ama otistik bir soyutlanmışlık içinde de yaşamaz, aksine dışadönüktür.

Postmodern düşünür Peter Berger, geçmodern insanı tanımlarken çoklu kişilik yapısını bir metafor olarak kullanmaktadır. Kendiliğin günümüz koşullarında parçalara ayrıldığını, bütün bu parçaların bireyin içinde hiçbir çatışma yaşamadan beraberce varolduklarını yazmaktadır. Buradan yola çıkarak geçmodern insanla çoklu kişilik bozukluğu arasında önemli bir ayrım kalmadığını iddia etmektedir. Günlük hayatta birbirine zıt sayısız uyaranla, farklı arzu, fırsat, sorumluluk, değerle yüz yüze gelmekteyiz. Bütün bunlarla gerçekten çıldırmadan başa çıkabilmek için bireyin içinde birbirinden farklı bir sürü ben oluşmuştur. Bunu Gerd Gerken adlı düşünür *multifreni* (*multi* Lat.: çok, *phren* Lat.: ruh) olarak adlandırmaktadır. *Multifreni* bir bozukluk, bir hastalık değildir, Gerken'e göre. Aksine bir şanstır. Bu sayede insan birbirinden çok farklı hayat koşullarına gerçek anlamda bir yarılma yaşamadan normal tepki gösterebilmekte, birbirinden farklı toplumsal rolleri hiç zorlanmadan üstelenebilmekte ve psikolojik bir zarar görmeden yaşamına devam edebilmektedir. 1950'li yıllarda böylesine çok katlı bir benlik nörotik bir kişilik gelişiminin nedeniyken, 70'li yıllardan itibaren yaşama uyum sağlayabilmenin koşullarından birisi olarak görülmeye başlanmıştır.

Yirminci yüzyılın nörotik bireyi kendi geçmişine takılıp kalmıştı. Suçluluk duygularıyla yüklüydü, kendini anlamıyordu ve yaşadığı psikolojik sıkıntıları da kavramakta zorlanıyordu. Kendini daha iyi tanımak için yardıma gereksinim duyuyordu, kendini anlamak ve içsel problemleriyle daha iyi başa çıkmak için. Zaman sorunu yoktu ve kendini terapistinin bilgisine, tecrübesine bırakıyordu. Yardımın nasıl olacağına terapist karar veriyordu. Geçmodern insan ise kendini ve geçmişi anlamaktan çok, günlük sorunlarının çözümü için yardım arıyor yalnızca ve hemen şimdi. *"Bana yardım et, ama benim şartlarımla, sonrasında beni rahat bırak, kendi kurallarımı kendim koyarım,"* diyor geç-

modern insan. Üstelik 20. yüzyılın ilk yarısındaki nörotik bireyden farklı olarak sorunlarının kaynağını çoğunlukla kendi dışında arıyor. Suçluluk duygusundan tamamen arınmış bir vaziyette.

Ben'i ancak ben gerçekleştirdiğimde gerçekten ben olurum hezeyanı mı, geçmodern insanın daha fazla terapiste gereksinim duymasının nedenlerinden biri? Geçmodern zamanın insanı yalnızlaştırması, zayıf taraflarını yakınındakine göstermenin sahneye konan oyunun sahteliğini ortaya çıkaracağından duyulan korku, bağlanmanın zaten yokolmaya yüz tutmuş kendilik sınırlarını daha da zayıflatması, parayla satın alınabilen –sanal– ilişkilere duyulan gereksinimi artırmaktadır. Para vermeyi kestiğimizde bitirdiğimiz ilişkilerse umursamadığımız ötekilerin varlığıyla olasıdır ancak. İşte bu nedenlerle geçmodern zamanlarda bir dostun, bir sevgilinin yerini gittikçe artan oranlarda terapist almaktadır.

8

Divana Uzanmış Ruhun Arkasında Kim Var?

Sigmund Freud (1856-1939). Aradaki bu kısa çizgiye bu kadar çok şey sığdırabilmiş insan çok azdır insanlık tarihinde. Hele psikanalizle ilgili ilk kitabının *(Düşlerin Yorumu)* 40 yaşında yayınlandığı düşünülecek olursa.

Charles Darwin ve Karl Marx'la birlikte hayatı yorumlamamızda en büyük dönüşümü gerçekleştirmiş üç kişiden biridir Sigmund Freud.

Evrim teorisi, kapitalizmin eleştirisi ve psikanaliz olmadan insanlık tarihi de olmazdı, en azından bugünkü gibi olmazdı. Freud, psikolojiyle profesyonel ya da amatör olarak ilgilenen herkesin yolunun en az bir kere düştüğü bir mecradır. Psikoloji ve psikoterapi tarihinde öylesine belirleyici bir rol oynar ki, herkes kendini onu referans alarak tarif eder, en azından bir süre. Ya onun yanındadır ya da ona karşı.

Terapist ise ya onun dehasına hayran olup ömür boyu ona bağımlı bir hayat sürer ve bunun ezikliğiyle gizli gizli nefret eder ondan ya da bu otoriter ve baskın babayı en baştan reddeder, özgürlüğünü ilan edip ömür boyu sürecek bir yalnızlığı sırtlanmak zorunda kalır. Sahte sığınaklar yaratarak kendine, gizli gizli gözyaşı döker kaybettiği babasının ardından.

Freud'la yaşanan, her halükârda bir sevgi-nefret ilişkisidir. A. Adler de, C. G. Jung da, S. Ferenzci de böyle yaşamışlardır Freud'u.

Henüz beş parasız olduğu için nişanlısıyla evlenemediği dönemde Martha'ya yazdığı bir mektupta, ileride hayatını kaleme alacak biyografların işini zorlaştırmak için arkada hiçbir iz bırakmamaya çalıştığını, her türlü kişisel belgeyi yok ettiğini belirtiyordu. Bu dediğini de hayatı boyunca yaptı. Tabii ki, psikanaliz üzerine yazdığı bütün eserlerin otobiyografik özellikleri sayesinde zengin bir kaynak kaldı biyografi yazarlarına. Yine de ardında yanıtlanması gereken birçok soru bıraktı.

Freud'un babası iki mi yoksa üç kere mi evlenmişti örneğin? Freud'un baldızıyla gerçekten bir ilişkisi var mıydı, yoksa bu, dedikodu meraklısı bir biyografın yakıştırması mıydı yalnızca? Neden kendi koyduğu en katı kuralı hiçe sayıp kendi kızı Anna'yı analize aldı?

Freud gerçekten bir kokain bağımlısı mıydı ve bütün eserlerini kokain etkisi altında mı kaleme aldı, yoksa kokain kullanımı bağımlılık denmeyecek kadar az miktarda mıydı? Kendisinin de iddia ettiği gibi bilimsel bir pozitivist mi yoksa Yahudi bir mistik miydi? Yaşadığı çağda, şikâyet etmekten hep hoşlandığı gibi gerçekten yalıtılmış bir hayat mı yaşamıştı? Çok iyi İngilizce konuşan ve çeşitli üniversitelerden devamlı davetler almasına rağmen 47 yıl aynı adreste oturan Freud'un Viyana'dan nefreti gerçek miydi? Profesör olması Yahudi olmasından dolayı mı gecikmişti gerçekten, yoksa bu da her şeyin altında antisemitizm arayan tipik bir Yahudi tavrı mıydı? 1897 yılında nörozları çocuklukta yaşanan cinsel tacizle açıkladığı modelden vazgeçmesi, bilimsel bir cesaret örneği miydi yoksa bu teori nedeniyle meslektaşları tarafından dışlanmasından dolayı mıydı? Mektuplarında kendisinin de vurguladığı Fliess'e duyduğu homoseksüel eğilim gerçek miydi? Grup fotoğraflarında, kimse kendisinden uzun gözükmesin diye, bir sandığın üzerine çıkacak kadar kendini beğenmiş miydi?

• • •

47 yıl boyunca yaşadığı, çalıştığı Berggasse 19 numaradaki evinde çalışma masasına oturmuş, uzun bir süre kendisine tek inanan insan olduğunu düşündüğü ve en mahrem düşüncelerini, duygularını paylaştığı Wilhelm Fliess'e otoanaliziyle ilgili şunları yazar: Sigmund 4 yaşında, bir gece annesiyle trenle Viyana'ya gitmektedir. Kısa bir süre için güzel annesini çıplak görür. O kadar şaşırmış ve hayran kalmıştır ki, bu olayı 40 yıl kadar sonra halen anımsamakta ve ancak Latince ifade etme cesareti göstermektedir: *"Matreme (anne) karşı libidom uyanmıştı. Anneye duyulan aşkı ve babaya olan kıskançlığı kendimde de keşfetmiştim ve şimdi bunun erken çocukluğa ait normal bir yaşantı olduğunu düşünüyorum."* Bu an Ödipus kompleksinin doğum anıdır: 15 Ekim 1897. *"Herkes hayatında hayalinde de olsa bir kere Ödipus olmuştur."*

Viyana, 19. yüzyıl sonu. Nevrastenikler ve histerikler halen daha hipnoz ve elektroşokla tedavi ediliyordur. Freud ise bu rahatsızlıkların kökenine inmek ister. Freud'a göre sinir hastalıklarının mastürbasyon, *coitus interruptus* (geri çekme yoluyla doğum kontrolü) ve doyurulmamış cinsellik gibi nedenleri vardır. Histeri ve nevrasteniden korunma yöntemi olarak, genç, evli olmayan insanların da cinselliklerini özgürce yaşayabilmelerine izin verilmesi gerektiğini savunur. Freud'a göre özgür aşk bir yandan bireyin bedensel sağlığını koruyup kendine olan güvenini artırırken, diğer yandan nörozun ortaya çıkmasına da engel olur. Bu, 19. yüzyıl Viyana'sı için kabul edilebilir bir öneri değildir. Mastürbasyonun insanı iktidarsız ve kör yapacağına inanılan bir zamandır çünkü. Yoldan en ufak bir sapma ruh hastalıklarına neden olabilir. Genç kızlar dik yakalı ve ayak bileklerine kadar inen giysileriyle sımsıkı kapalıdır hayata.

Stefan Zweig teyzesiyle ilgili gülünç bir hikâye anlatır: "Düğün gecesinde teyzesi korku içinde annesinin kapısına gelir ve hıçkırıklar içinde bir çılgınla evlenmiş olduğundan yakınır. Ne oldu diye sorar annesi. Ne olacak beni soymaya kalktı." Kadınlar bir sinir yumağıdır, erkekler geneleve gider.

Arthur Schnitzler tiyatro eserlerinde Viyana burjuvazisinin

kadınlarını şöyle tanımlar: "Cinsel tacize uğramış bakireler, frijid kadınlar ve mutsuz eşler." Hepsi de aylarca, yıllarca Freud'un divanında kalır. Viyana kahvelerinin ana konularından biridir artık Ödipus kompleksi.

Viyana'da okuyan Elias Canetti, "Herkes kendi Ödipus kompleksinin peşindeydi," diye yazar o günler için. "Sonuçta bütün toplum aynı suçtan hüküm giymiştir. Potansiyel anne sevicileri ve baba katilleri."

Budapeşteli bir yergi yazarı, "Genç adam annesiyle mutlu bir evlilik yaşamaktadır. Ama bir gün evli olduğu kadının annesi olmadığını öğrenir ve kendini vurur," diye yazar.

Cinsellik konusunda büyük bir tabu kırıcı olan Freud, kendi özel hayatında tam tersine tutucudur. Evde cinsellik üzerine hiç konuşulmaz. Kızları cinsellikle ilgili ilk bilgileri kendisinden değil ev doktorundan alırlar. Karısı da tam bir ev hanımıdır. Erkek-kadın eşitliği Freud için düşünülemez bile. Evet, erkek kadından biraz daha üstündür.

Bu üstünlük duygusunu Freud uzaklardan Karpatlar'ı gören küçük bir şehirde, Freiberg'de de bol bol yaşamıştır. Sigismund Scholomo, 6 Mayıs 1856 tarihinde şimdi Macaristan sınırları içinde bulunan bu küçük şehirde dünyaya gelir. Yaşlı bir köylü kadını Amalia Freud'un falına bakar ve Sigismund'un büyük, ünlü bir adam olacağını söyler. Bu dilek, kendisinden 20 yaş büyük, şanssız Yahudi bir yün tüccarı Jacob Freud'la evli olan ve tek odalı bir kira evinde oturan Amalia için tatlı bir düştür. Çok kısa bir süre sonra Anna dünyaya gelir. Sigismund'a bir rakip...

1860 yılında yoksul Freud ailesi antisemitizmin daha az güçlü olduğu Viyana'ya göç eder. Amalia Viyana'da dört çocuk daha dünyaya getirir. Ama ilk göz ağrısı Sigismund hep gözdedir. 7-8 yaşlarında bir gece anne babasının yatak odasına girer. Ne yapmak istiyordu, cinsel ilişkilerine tanık olmak mı? Bilinmez, ama büyük bir sükûnet içinde odanın ortasına işer. Hiddetle yataktan fırlayan baba "Senden hiçbir şey olmaz, hiçbir şey!" diye söyle-

ne söylene odadan çıkarır Sigismund'u. *"Öylesine korkunç bir güceniklikti ki bu söz benim için,"* diye yazacaktır Freud daha sonra bu anı için *Düşlerin Yorumu*'nda. Bu anı yıllarca peşini bırakmaz. Her anımsadığında tek tek başarılarını sayar kendi kendine. Durmadan çalışır. Okulda hep en başarılı öğrencidir. Derse bile kaldırılmaz artık, çünkü zaten her şeyi biliyordur.

Bir gün bir gezinti sırasında babası, Freiberg'le karşılaştırıldığında bir Yahudi olarak Viyana'da ne kadar iyi şartlarda yaşadıklarını göstermek için bir anısını anlatır. Gençliğinde, başında yeni aldığı şapkası, kaldırımda yürürken Yahudi olmayan biri üzerine gelir, şapkasına vurup çamura düşürür ve "Yahudi, in kaldırımdan!" diye bağırır. "Peki sen ne yaptın?" diye sorar, küçük Freud. İnmiş ve şapkasını çamurdan almıştır baba yalnızca. Kulaklarına inanamaz Sigismund. Ah, büyük ve güçlü babası bir korkaktır. Bunun üzerine kendine başka kahramanlar arar. Büyük İskender ve Hannibal.

İskender de küçük bir Ödipus'tur aslında. Hannibal ise vatanı Kartaca'yı savunmak için Roma üzerine yürüyen bir Sami'dir. *"Annesi tarafından el üstünde tutulan bütün çocuklarda hayatları boyunca, ne olursa olsun başarıya ulaşacaklarına dair bir duygu vardır,"* diye yazacaktır daha sonra.

Bu arada Freud evde kardeşlerine terör estirir. Üç odalı bir evde yaşayan ailede yalnızca Sigmund'un kendine ait bir odası vardır. Yemeklerini odasında tek başına yer. Beş kardeşi ve anne babası iki odaya sığışmaya çalışırlar. Gürültüden rahatsız olduğu için Anna'ya piyano çalmayı yasaklamıştır. Freud ailesi, o çağda evinde piyano olmayan ender orta sınıf ailelerden biridir artık.

Freud tıp okurken antisemitizm Viyana'da yeniden yükselişe geçmiştir. Büyük bir borsa krizi yaşanmıştır ve bir suçluya gereksinim duyulmaktadır. Kolayca bulunur suçlu: Yahudiler. Yine de birkaç Alman profesör Freud'daki dehanın farkına varmışlar ve onu her şeye rağmen desteklemişlerdir.

• • •

Bir gün kız kardeşlerinin odasına dalar ve çarpılır. Odada bir masal prensesi oturmakta ve elma soymaktadır. Bu prenses Martha Bernays'tır. 21 yaşında Ortodoks Yahudi bir ailenin kızı. 25 yaşındaki Freud Martha'ya âşık olur ve evine her gün bir gül gönderir. Aşk mektupları, aşk şiirleri yazar. İki ay sonra kendi aralarında gizlice nişanlanırlar. Çok geçmeden âşık Freud'un kıskançlıkları başlar. Kuzeniyle o kadar sık görüşmesini istemez örneğin, ona sen diye ve ilk adıyla hitap etmesini yasaklar. *Evet despottur, âşıksa eğer.* Ama düşman hiç beklemediği bir yerdedir. Martha'nın annesi, Freud doğru dürüst para kazanmadan evlenmelerine izin vermez. Aynı şehirde olmalarının Freud'un dikkatini dağıtacağına hükmeder ve kızını alıp Hamburg'daki akrabalarının yanına gider. Bu ayrılığın 4 yıl süreceğini kimse tahmin etmemektedir o sırada. Bu ayrılık yılları Freud için bastırılmış bir cinsellikle geçen acı dolu yıllardır. Freud'un daha sonra hastalarında tespit edeceği şeyleri kendisi yaşamaktadır o sıra. Puro içmek cinsel tatminin yerini almıştır. *"Eğer öpecek başka bir şeyiniz yoksa purodan asla vazgeçemezsiniz."*

Bu arada doçent olma yolunda hırsla çalışırken, geceleri de odasında Martha'ya aşkla dolu mektuplar yazmaya devam eder. Kansızlığa karşı her gece kırmızı şarap içmeli ve demir preparatları almalıdır. Biraz daha çok yemeli ve şişmanlamalıdır da.

Bu dönemde Freud kokain deneyleri yapmaktadır. Kokain hakkında henüz çok az şey bilinmektedir. Merck İlaç Firması'ndan bir gram kokain ısmarlar ve kendisi dener önce. Müthiştir. Depresyonu bir anda yok olmuştur. Bütün arkadaşlarına tavsiye eder, kız kardeşlerine verir. Küçük bir şişe içinde Martha'ya bile gönderir. Kokainle ilgili bütün literatürü toplar, morfin bağımlılığında, nevrastenide kullanılabileceğini düşünmektedir. Bir dergide çok ilgi çeken bir yazı yayınlar, bilgilerini iki meslektaşıyla paylaşıp çok özlediği Martha'yı görmek için Hamburg'a doğru yola çıkar. Geri döndüğünde meslektaşlarından biri kokaini hayvan gözünde deneyerek lokal anestezide kullanılabileceğini kanıtlamıştır. Daha erken ünlü olmasını nişanlısının engellediğini yazar daha sonra şaka yollu.

• • •

Bu sırada Freud dönemin en önemli fizyoloğu olan Josef Breuer'le dost olur. Onunla konuşurken kendini *güneşin altında oturur gibi hissetmektedir.* Breuer, Freud'u psikolojiyle tanıştırır ve ona hastası Bertha Papenheim'dan bahseder. Bertha P. daha sonra Anna O. takma adıyla psikanaliz tarihinin ilk vakası olarak ölümsüzleşecektir. Genç kadın yirmi yaşlarında, zeki, güzel, dik başlı, canlı ve çekicidir. Babasını Tanrı'ya tapar gibi sever. O hastalandığında kendisinde de histeri belirtileri başlar. Babasının psikosomatik belirtileriyle özdeşleşir, yemeden içmeden kesilir, babası gibi günden güne güçten düşer ve babası öldüğünde o da bir "vaka" haline dönüşür. Sanrılara kapılır, her yerde ölü kafaları, saçlarının arasına giren yılanlar görmeye başlar. Biri iyi, diğeri kötü olan iki ayrı "ben"den bahseder. Bir gün Almanca'yı unutur ve yalnızca İngilizce konuşmaya başlar. Evde kimse anlamaz onu. Genç kızı yalnızca Breuer dinlemektedir. Her konuşmadan sonra daha iyi hisseder kendini. Kız bu konuşmaları "konuşma tedavisi" *(talking cure)* olarak adlandırır.

Freud bu vakadan çok etkilenir, yönünü psikopatoloji ve nöroz araştırmalarına çevirir. Bu yeni bilim dalının merkezi de Paris'tir o sırada. Bir burs bulur ve ünlü psikiyatri kliniği Salpetriére'e, Jean-Martin Charcot'nun yanına gider. Charcot'nun herkesin gözü önünde nörotik ve paralitik hastaları hipnotize etmesinden çok etkilenir. Kendilerine geldiklerinde bütün sıkıntıları uçup gitmektedir hastaların. Charcot Freud'u destekler, Viyana'dan insan beyinleri gelmesine ve Freud'un konuşma bozuklukları konusunda araştırma yapmasına destek olur. Bir gün onu evine yemeğe davet eder. Bu o sırada beş parasız olan Freud'a pahalıya, tam 14 franka mal olur. Frağının içine gömlek alması gerekir çünkü. O kadar heyecanlıdır ki, davete gitmeden önce biraz kokain alır. *"Ağzımı açabilmek için,"* diye yazar Martha'ya.

Beş ay sonra 1886 baharında Viyana'ya döndüğünde daha önce yanında çalıştığı önlü fizyolog Von Brücke'nin de desteğiyle hastaneden ayrılır, bir muayenehane açar. Hamburg'a gider,

Martha'yla evlenir, Viyana'ya geri döner ve evde Yahudi geleneklerinin yaşanmasını yasaklar. Onun çatısı altında olamaz bu. O bir ateisttir. Evinde bir diktatördür. İlk başlarda yoksulluk çekerler. İnsanlar henüz bu yeni bilim dalına güvenmemektedir. Altın saatini bile satmak zorunda kalır.

9 yıl içinde altı çocukları olur. Kızı Anna, her şeyidir. İleride hastalığı sırasında en büyük yardımcısı olacaktır. Uğruna ne acılar çektiği, 4 yıl boyunca aşk mektupları yazdığı Martha ise sanki evin içindeki sıradan bir eşyadır artık. Büyük âşıktan büyük bir araştırmacı doğmuştur. Kalbini ve ruhunu tek bir kişiye açabilmektedir. Berlin'de yaşayan, kulak burun boğaz uzmanı Wilhelm Fliess'e. O da bir Yahudi'dir. Yahudi olmayan meslektaşlarının alaylarına maruz kalan Freud, kendisini her şart altında destekleyecek ve kabul edecek birine gereksinim duymaktadır. *"Sevgili dostum..."* diye başlar mektupları hep. *"Benim tek ötekim sensin,"* diye yazar ona. Uzun zamandır Martha'yla cinsel ilişkilerinin olmadığını söyler, erotik rüyalarını yazar. Başlangıçta hastalarını divanda hipnotize ettiğinden, ama son zamanlarda serbest çağrışım diye bir yöntem uyguladığından bahseder.

Başlangıçta Freud hastalarının sözünü sık sık kesmekte, sorular sormakta, yorumlar yapmaktadır. Ta ki hastalarından biri, Emmy v. N. "Lütfen sessiz olun, bir şey söylemeyin!" diyene kadar. Hastası o sustukça daha çok şey anlatmaya başlar ve Freud yalnızca dinlemesi gerektiğini keşfeder. Hastalar serbest çağrışım yapabildiklerinde kapalı bütün kapılar açılmaktadır. "Değiştiremeyeceği şeyi unutan mutludur," der Johann Strauss "Tarla Faresi" adlı eserinde. Antik bir şehri ortaya çıkaran bir arkeolog gibi ruhu kazmaya başlayan Freud'a göreyse unutan kişi hastadır asıl.

1891'in Eylül'ünde taşındıkları Berggasse 19'da her gün bir önceki gün gibidir. Gün içinde hastalarını analiz etmekte, geceleri ise "Düşlerin Yorumu" kitabına çalışmaktadır. Çalışmalarında tıkanırsa puroya sarılır. Kaydırılmış mastürbasyon olarak adlandırır tütün kullanmayı Freud. Her sabah tütüncü dükkânına gider ve 20 puro satın alır. Her çarşamba Alfred Adler ve Sandor

Ferenczi'nin de içinde bulunduğu psikanalistler Freud'un evinde toplanır. Psikanaliz hareketinin çekirdeğidir bu çarşamba toplantıları, ama Freud psikanalizin bu küçük Yahudi grubu dışına çıkarsa ancak uluslararası bir tanınmışlık kazanacağını çok iyi bilmektedir.

Bu arada karısının kız kardeşi Minna Bernays da kocası veremden öldükten sonra Berggasse'ye taşınmıştır. Kendi odalarından muayenehanesine geçerken mutlaka baldızının odasından geçmek zorundadır. Zamanla Minna, Fliess'le birlikte en çok şeyini paylaştığı insan haline gelir. Gezilerinde bile eşlik etmektedir kendisine. Birçokları, ki bunların arasında Jung da vardır, ikisinin arasında bir ilişki olduğunu düşünür. Ama Freud Fliess'e, *cinsel isteğinin kalmadığını ve iktidarsız* olduğunu yazmaktadır. Oysa henüz 40 yaşındadır ve Minna kız kardeşi kadar cinsel konularda tutucu değildir. Martha kocasının ne kadar ciddi bir adam olduğunu bilmese pornografiyle uğraştığından şüphelenebileceğini söylemektedir sık sık.

1899'da "Düşlerin Yorumu" yayınlanır. İlk 6 yıl boyunca yalnızca 351 adet satılır kitap. İkinci baskı ancak 1909 yılında yapılır. Oysa Darwin'in "Türlerin Kökeni" adlı eseri yayınlandığı gün 1.250 adet satmıştır. Kitap yayınlandıktan sonra Freud hayatında ilk kez Roma'ya, *Yahudi düşmanı kente* gitmeye cesaret eder. Bundan önceki bütün İtalya gezilerinde, kahramanı Hannibal gibi Roma'nın kapısından geri dönmüştür. Roma'da, daha sonra neredeyse kendini özdeşleştireceği, Michelangelo'nun Musa heykelini de görür. 44 yaşındadır ve hâlâ profesör olamamasını Yahudi düşmanlığıyla açıklamaktadır. Profesörlüğü, ancak iki yıl sonra eski bir hastası olan baronesin bakanlıkta rüşvet olarak değerli bir tablo vermesiyle elde edebilir. Onun için profesörlük, hastaların çoğalması ve seans ücretlerinin artırılması anlamına gelir. Bekleme odasını artık Viyana'nın üst tabakası dolduruyordur.

3 Mart 1907'de Berggasse 19'un zilini İsviçreli bir doktor çalar. İri yapılı, geniş omuzlu, kısa saçlı, mavi gözlü, üst dudağını örtmeyen ince bıyığıyla Carl Gustav Jung. Freud 31 yaşındaki psikiyatrı veliahtı yapmaya karar verir. Bu karar tabii ki çarşamba

topluluğunda pek hoş karşılanmaz. Ama Freud'un gerekçesi basittir: Jung aridir, yani Yahudi değildir çarşamba topluluğunun diğer üyeleri gibi. Jung'a şöyle yazar Freud bir mektubunda: *"Ben Musa'ysam eğer, siz Joshua'sınız. Benim ancak uzaktan izleyebileceğim psikiyatri topraklarını siz hâkimiyetiniz altına alacaksınız."*

Ama hiç de Freud'un umduğu gibi gitmez işler. Önce Alfred Adler terk eder Freud'u, sonra veliahtı C.G. Jung. Her ikisi de, başka açılardan da olsa cinselliğin bütün nörozların temelindeki problem olduğunu kabul etmezler ve kendi yollarında yürümeye karar verirler.

Birinci Dünya Savaşı Freud'un muayenehanesini de kötü etkiler. Daha 1915 baharında Freud kaybının 40.000 kron olduğunu hesaplamıştır. Milliyetçi olmadığı halde, İngiltere'deki genç takipçisi ve daha sonraki biyografi yazarı Ernest Jones'a mektuplarını savaşın sonuna kadar Almanca yazar. Freud'un üç oğlu da savaşa katılır. Üçü de sağ salim geri döner, ama "büyük rüyacı" Freud çocukları dönene kadar onların ölümleriyle ilgili kâbuslarla geçirir gecelerini. Savaştan geri dönenler "savaş nörozu"nu da beraberlerinde getirmişlerdir. Rüyaları marşlar, patlamalar, ölülerle doludur. Freud'un da temel duygusu keder ve melankolidir o sıralar. Divana uzanan hastalarının anlattıkları hikâyelerden hiçbir şeye şaşırmamaya alışmış olan Freud, insanların başka insanların ölümüne böylesine sevinmelerini anlayamaz ve *"şaşkınlıktan dilsizleştiğini"* yazar Fliess'e. Çok üretkendir her şeye rağmen. Durmadan yazar, üniversitede her cumartesi düzenli konferans verir.

Savaştan sonra İngilizce dersi almaya başlar. Çünkü artık hastaları, daha doğrusu analiz için para verebilecek durumda olanlar Amerikalılar ve İngilizlerdir. Üstelik peşin öderler, dolar ve sterlin olarak. Jones'un Londra'dan yolladığı nörotikler, histerikler, divanda yün bir battaniyenin altında uzanıp hikâyelerini anlatırken o divanın arkasında soğuktan titreyerek onları dinler. Çünkü yerle bir olmuş Avusturya'da ne odun ne kömür bulunabiliyordur. Freud hastalarını dinlerken purosunu bile eldiveni-

ni çıkarmadan içer. Lou Andreas Salome'ye yazdığı bir mektupta neredeyse bir dolar zengini olduğunu ve bu dolarları anlamlı bir şey için kullanmak istediğini belirtir. Diğer psikanalistler gibi savaş sonrası fakir düşmüş Lou'nun Viyana'ya yolculuk ücretini karşılar. Lou Salome çarşamba toplantılarında ve başka yerlerde Freud'un düşüncelerini açıkça eleştirebilen ve buna rağmen dışlanmayan tek insandır.

1923 baharında damağında yeniden ağrılı ve rahatsızlık veren şişlikler fark eder. O güne kadar bu şikâyetlerini hep yoksaymıştır, çünkü şikâyetlerinin geçmesi için purodan vazgeçmesi gerektiğini bilmektedir. Sonunda muayene olmaya ve pek de güvenmediği bir hekim tarafından ameliyat edilmeye razı olur. Ailesinden kimsenin bundan haberi yoktur. Ameliyat başarısızdır, neredeyse kan kaybından ölecektir. Teşhis: Kanser. Bu tarihten sonraki 16 yıl içinde 32 kez ameliyat olmak zorunda kalır ve her defasında damağından bir parça daha alınır. Her ameliyat sonrasında yeni protezlere alışmak zorunda kalır, ama ağrısı dinmek bilmez. Yemek yerken kimsenin kendisini izlemesini istemediğinden yalnız yemeğe başlar.

Geçirdiği radikal ameliyatlardan birinin ardından kızı Anna'yla birlikte son kez Roma'ya gider. Anna 30'una gelmiştir ve hastalığının ilerlemesinden sonra babasının yanından bir dakika bile ayrılmaz. Bütün konferanslarında ona eşlik eder, konuşması bozulan Freud'un yerine metinleri okur. Bakımını da üstlenir. En mahrem temizliklerine kadar her şeyi yapar. Karısı değil, kızı Anna. Her ameliyatında yanı başında olan yine Anna'dır. Hasta yatağı başında Lou Salome'ye elbise dikerken, babası uyuduğunda da ona mektuplar yazar.

Babasına âşıktır ve babasının odasındaki divanda saatler geçiren zengin ve güzel hastaları kıskanır. Freud da kızını kıskanmaktadır gerçi. Anna 19 yaşında Londra'ya gidince ardından dramatik mektuplar gönderir ona. *"Dr. Jones'un seni niye oraya istediğini çok iyi biliyorum ben,"* gibi. Jones'a da şöyle yazar: *"Kendine bir kadın gibi davranılmasını istemiyor. Henüz cinsel duygulardan çok uzak ve erkekleri reddeder bir tavrı var."* Bu arada Anna'yı psika-

nalist olması için cesaretlendirmektedir. Freud'a göre psikanalistlerin mutlaka hekim olması gerekmez. Hatta zaman zaman hekimliğin psikanaliz için elverişli olmadığını düşünür. Kendi koyduğu en önemli kurallardan birini çiğneyip kızının analizini kendi yapar. Freud hakkındaki en önemli biyografilerden birini yazmış olan Peter Gay'e göre bu biraz da, Freud'un kendisi hakkında en ufak bilginin başka bir psikanaliste anlatılmasına katlanamayacak kadar gururlu olmasından da kaynaklanır.

1920'li yıllar Freud'un altın yıllarıdır. Dünyaca ünlüdür artık. Romain Rolland, Sinclair Lewis, Thomas Mann gibi şahsiyetlerle mektuplaşır, bilim adamlığı Albert Einstein'la karşılaştırılır. Her zaman Nobel listesindedir. Goethe Ödülü'nü alır. Amerika'dan gelen film teklifi gibi gayri ciddi teklifleri ise daima geri çevirir.

Berggasse'deki hayatı ise hiç değişmez. Hizmetçileri Paula Fichtl her sabah yıkanması için sıcak suyunu hazırlar. Lavabonun yanına da Freud'un istediği gibi kaba dokunmuş havlusunu koyar. Yirmi puronun kokusunun sindiği takımını açık pencereye asar, yumurta ve tartardan (çiğ yenen dana kıyması) oluşan kahvaltısını hazırlar. Saat sekiz buçukta bir şiline sakalını düzelten ve saçını tarayan berber gelir. Akşamları Martha, Minna ve Anna örgü örer ya da dikiş dikerken kendisi de Scherlock Holmes okur. Hemen her zaman katili bulmuştur Paula Fichtl'in dediğine göre, tahmini tutmazsa da oldukça sinirlenir.

10 Mayıs 1933'te Berlin'de yakılan kitaplar arasında Freud'unkiler de vardır. *Musa ve Tek Tanrıcılık* kitabını bu koşullar altında yayınlar. Kendini neredeyse Musa ile özdeşleştirir bu eserinde. Nasyonal sosyalizm artık önüne geçilemez hale gelmiştir. Hitler Viyana'nın Helden Meydanı'nda histerik kitleler önünde konuştuğunda, not defterine şöyle yazar: *"Finis Austriae."*[1] SA birlikleri Yahudilerin evlerine baskınlar düzenlemeye başlamışlardır. Birkaç kez Freud'un evine de gelirler. Bir gelişlerinde Freud'dan hiçbir işkence görmediğine dair bir yazı almak isterler.

(1) *(Lat.)* Avusturya'nın sonu.

Yazdığı yazıda şöyle bir cümle de vardır: *"Gestapo'yu herkese tavsiye ederim."* 4 Haziran 1938'de Viyana'dan kaçabilmesini eski bir hastası olan Prenses Marie Bonaparte'a borçludur.

Freud İngiltere'de Hampstead, Maresfiled Gardens'taki güzel evinde 15 ay daha yaşayabildi. Stefan Zweig ve eski hastası şair H.D. (Helda Doolittle) onu sık sık ziyaret ettiler. Salvador Dali portresini yaptı. Virginia Woolf'la çay partileri düzenleyip Almanya ve İngiltere üzerine tartıştılar. Sonunda kanser bu kez geri dönülmez bir şekilde nüksetti. Yüzde hissizlik, kemik ağrıları, röntgen, radyum. Günlüğüne tek alternatifin kafasının kesilmesi olduğunu yazmıştı. Artık ağrıdan yemek yiyemiyordu. Röntgen ışınlarından sakalının bir kısmı yok olmuştu. Kanser kemiği yiyip bitirmiş, bir delik oluşmuştu orada. Hiçbir ilaç çürüyen etten çıkan pis kokuyu bastıramıyordu. Hayır, artık böyle yaşamak istemiyordu. Kendisiyle birlikte iltica eden doktoru Max Schur'la yıllar önce yaptıkları bir anlaşma vardı. Kanser çok ilerlediğinde ona ölmesi için yardımcı olacaktı. Schur hep sabırlı ve hiçbir zaman şikâyet etmemiş hastasının son isteğini kırmadı ve anlaşmaya uyacağını söyledi. Freud teşekkür etti ve doktorundan bunu kızına da bildirmesini rica etti. Ailesi bilgilendirildikten sonra Schur Freud'a 12 saat arayla iki kez yüksek doz morfin enjekte etti. 23 Eylül 1939 gecesi önce ağrılarından kurtuldu, sonra uyudu ve bir daha uyanmadı. Anna Freud hiç evlenmedi.

İKİMİZ

1

Aşk, Birliktelik ve Sadakat Üzerine...

AŞK VE BİRLİKTELİK

Aşk Özlemi

Jürg Willi, ilişkilerin, belli ortak özellikler gösterdiğini ve genel olarak 3 aşamada incelenebileceğini belirtmektedir. Bu aşamalar aşk özlemi, âşık olmak ve aşk nedeniyle acı çekmek olarak sıralanır Willi'ye göre.

Aşkı yaşamanın önkoşulu aşkı özlemek, aşka özlem duymaktır. Günümüz kültürü özlem konusuna biraz şüpheyle yaklaşsa ve hele aşkı özlemenin çok sağlıklı bir ruh durumu olmadığını dayatsa da, bu özlem olmadan aşkın kapıyı çalması neredeyse imkânsızdır. 20. yüzyılın başlarına kadar özlem, bugüne nazaran daha olumlu yaklaşılan, duyarlı, sevmeyi bilen kadın ve erkeklere atfedilen bir durumdu. Hasret çeken kişi zayıf, acınacak ve hatta sorunları olan biri olarak kabul edilmiyordu. İster şiir, ister müzik, ister resim olsun çoğu sanat eserinin ana konusu özlemdi. Pencere kenarındaki sedire oturmuş sevdiğinin sokaktan geçmesini bekleyen genç kız, aynada kendi yüzlerini sevdiklerinin gözleriyle inceleyen genç kadınlar ya da ulaşamadığı kadına olan öz-

lemini parayla başka bir kadında söndürmeye çalışan genç erkekler. Bunlar başka bir zamana ait örnekler olarak algılansa da, günümüzde de aşkı önceleyen hâlâ özlemdir. Soru şöyle sorulabilir: Bugün artık özlem mi yok gerçekten, yoksa başka bir dil mi kullanıyor kendini ifade etmek için, bizim bilmediğimiz bir dil? Aşkı özlemenin resmi, kendi ayakları üzerinde duran, kendine yeten, şimdi ve burada yaşayan, dünyanın, hayatın kendine verdiğini alan ve onunla yetinen günümüz insanının resmiyle çelişiyor haliyle. Aşk özlemi çekmek, hiçbir zaman kavuşulmayacak olanın peşinde koşup, enerjinin boşuna harcandığı hayallerde kaybolup gitme tehlikesini içeriyor elbette günümüz insanı için, çünkü bugün ayakta kalabilmenin yolu daha gerçekçi ilişkiler kurabilmekten geçiyor.

Peki aşkı özlemek ne ifade ediyor? Willi bu duyguda birlikteliğe duyulan özlemin ve daha derinlerde bir yerde yücelme arzusunun yattığını belirtiyor. Birlikte bir yaşam kurma özlemi, geleceğin planlanması gibi oldukça somut ve bilinçli istekleri içerir. Bu özlemin en basit halini çocuklukta gözleyebiliriz. Anne babanın taklit edildiği evcilik oyunları, anne babanın ayakkabı ya da giysilerinin giyildiği sevimli oyunlar bu özlemi önceler. Çocuklar taklit ederek erişkin yaşlarındaki rollerine hazırlanmaya çalışırlar. Ergenlik çağında bazı film ve roman kahramanlarıyla özdeşleşirler – roman kahramanlarıyla özdeşleşen gençler hâlâ var mı bilmiyorum aslında, özdeşleşilecek roman kahramanının da pek kalmadığı düşünülürse. Genç insan özdeşleşmeye çalıştığı bu figürleri taklit ederek kendine uyan ve uymayan rolleri dener ve hayat içindeki olasılıklarını, sınırlarını anlamaya çalışır. Geceleri erkenden yatağa girer soyunup, uykusu olmadığı halde o role giyinmek ve hayal kurabilmek için. Hiç de anlamsız ve sağlıksız değildir bu yaşanan, çünkü bu hayal dünyası, yani özlemi duyulan şey gerçek hayatta hedeflediklerimizi gerçekleştirmek için güç verir bize. Yaş ilerledikçe hayalleri gerçekleştirebilmek de yavaş yavaş mümkün olur. Gençler kendi yaş grupları içinde ilk cinsel deneyimlerini yaşar ve diğer gençlerle bu deneyimlerini paylaşır, birbirlerine aşk maceralarını anlatırlar. Bu yolla yavaş yavaş sağ-

lam ve uzun süreli birlikteliklere hazırlanırlar. Şımartılmayı istemek gibi *regresif* özlemlerle özgürlük isteği, uzun süreli bir birliktelikle bağımsız kalma arzusu, birbirinin içinde eriyip gitmekle kaçıp gitmeye duyulan özlem bir aradadır. Genç erişkin kendi sorumluluğunu üstlenme, bağımsızlığını ilan etme ve eşit olma savaşımının yanı sıra çocuk kalma arzusunu da barındırır iç dünyasında.

Birlikte bir yaşam kurmaya duyulan özlem temelde bir meslek sahibi olmaya duyulan istek kadar bilinçli ve gerçekçi bir özlemdir. Bunun yanı sıra çok daha derinlerde saklı ve bilince çıkmayan bir "şey" daha vardır aşka duyulan özlemin içinde. Şefkat, kabul edilmek, anlaşılmak, şımartılmak, onaylanmaya duyulan gereksinim gibi kolayca bilince çıkabilecek arzuların yanında, aşk içinde kendini tamamen güvende hissetmeye, bedensel sınırların ve ayrılığın tamamen ortadan kalkmasına, "bir olma"ya duyulan bilinçdışı bir arzudur bu. "Öteki"ne hiçbir engelle karşılaşmadan varabilme, her şeyiyle "Öteki"nin iç dünyasına yerleşebilme, tam bir mutluluk içinde sonsuz bir kucaklaşmayla içiçe geçebilme özlemi. Bu yüce mutluluk hali, günlük yaşamın bütün kısıtlamalarının, zamansal sınırların ötesinde, zamanın ve mekânın olmadığı bir sonsuzluk, başlangıçsız ve bitişsiz bir "bir olma hali"dir. Bireyin tek başınalığının ortadan kalktığı bir insanlık durumu. Aşkın tümlüğüne yükseliş. Evrenin merkezi olma, evrendeki her şeyin âşıkların etrafında dönen uydulara dönüşmesi. Bu "bir olma hali"nin hiçbir amacı ve hedefi yoktur, aşk kendi kendinin hedefidir.

Âşıklar hiç kimseye ihtiyaç duymazlar, kendi kendilerine yeterler. Bir çaba harcamadan birbirlerini yüceltirler. Hiçbir açıklamaya ihtiyaç duymadan anlarlar birbirlerini, birbirleri hakkında her şeyi bilirler hiç konuşmadan. Günlük çatışmaların uzağında lisansız bir anlaşma ve koşulsuz bir kabullenme içindedirler birbirlerine karşı. Aşk, âşıkların birbirleri için her şey oldukları ve başka hiçbir şeye gereksinim duymadıkları bir insanlık durumudur. Cinsel ilişki bu temel özlem duygusunun bedensel ifadesidir yalnızca. Orgazm "Ben"in "Öteki"ne, "Sen"e aktığı, zamanın ve mekânın olmadığı andır.

Bu yücelme özleminin *"Unio mystica"* olarak arketipik bir karakteri vardır. Bir bütün içinde engelsizce eriyip yitme arzusunu ifade eden, her şeyi kapsayan, bir şey'in bir parçası olmaya duyulan özlem. Hayatın ilk yıllarındaki güvenlik duygusuna geri dönme özlemi, hiçbir özne-nesne ilişkisinin olmadığı, anneyle içiçe bir ilişki içinde yaşandığı o yıllara duyulan özlem. Kaybolup giden çocukluğun, anne ile çocuğun birbirleri için varolduğu o huzurlu zamanların özlemi. Bunun yanı sıra gelecekte ölüm sonrası Tanrı'yla bir olma, Tanrı'yla yaşanan "mistik beraberliğe" duyulan bir özlem de aynı zamanda.

Koşulsuz bir aşk içinde yaşanacak yücelme arzusu her insanın içinde yaşam boyu bulunur. Bastırılmış ya da sublime edilmiş olabilir ve birçok insanda bilinç düzeyinde algılanmayabilir. Bir aşk ilişkisi dışında, hayatın başka alanlarında da aranıp bulunabilir, örneğin yaratıcı bir faaliyette, işte, çocuklarda, terapötik ilişkide, bazen uyuşturucuda ya da ibadette. Kaç insan gerçek ilişkilerde bu en derindeki temel özleme dokunabilir bilinmez, ama ne yazık ki birçok insan için bu içsel alan ömür boyu kapalı kalır, birçok insan bu en derindeki özleminin kapılarını ömür boyu kapalı tutar.

Bu en derin özlem aşkın gerçekleştiği mutluluk anlarında doyurulur. Birbirine âşık olan iki kişi birbirlerini neredeyse hiç tanımazlar, aşkın kendisinden başka amacı yoktur çünkü. Aşk aracılığıyla yaşanan bu yücelme anlarının sürüp gitmemesi, zamansal olarak sınırlı olması hayattaki en acı deneyimlerden biridir belki de.

Böyle bir aşk günümüzde birçokları tarafından içiçelik (simbiyoz) olarak etiketlenebilir, narsisistik bir patoloji olarak görülebilir, ama bu, her insanın içinde akla aykırı bir aşk içinde yücelme arzusunun bulunduğu gerçeğini değiştirmez. En derinimizdeki kapıların ötekine açılması, aşkın içindeki gücü ortaya çıkarır. Bu sayede bütün kavgalara, anlaşmazlıklara ve ilişkideki olası bütün yoksunluklara rağmen, birbirlerini sevmeye devam eder âşıklar. Bazen boşanmış çiftler başkalarıyla evlenmiş olsalar bile içsel olarak birbirlerine bağlı olduklarını, birbirlerine ait olduklarını düşünürler sonsuza kadar. Bu birbirine ait olma du-

rumu dışardan bakanlara gerçekçi gelmez. Goethe 1776'da dostu Wieland'a Charlotte von Stein'a olan aşkı üzerine şunları yazar: "Bu kadının benim için anlamını, benim üzerimdeki gücünü, ruh göçü tanımı dışında hiçbir şekilde açıklayamam. Evet, biz erkek ve kadın, bir'iz! Bize verebileceğim bir ad yok – geçmiş – gelecek –şimdi– her şey."

Âşık Olmak

Psikanalitik literatürde âşık olmak sıklıkla *regresif* bir durum olarak yorumlanır. Âşık kişi erken çocukluk döneminde anneyle olan birlikteliğini yeniden kurar böylece, öznenin nesneden sancılı ayrılığı ortadan kalkar. Freud'a göre, ayrılık travmasından önceki evrenin yeniden inşasıdır söz konusu olan. Jung ise, aşkta bireyin ideal kendiliğini ya da kendi yaşantılayamadıklarını âşık olduğu kişiye yansıttığını ve onda bunu sevdiğini iddia eder. Sevilen kişide sevilenin kendisi algılanmaz, ona yansıtılan kendilik ideali görülür. Aşk geri çekilmeye başladığında yaşanan, bu yansıtmanın geri çekilmesinin getirdiği hayal kırıklığıdır. Bu analitik söylemin yanlış olması gerekmez, ama içerdiği tehlike, âşık olmayı neredeyse manasız bir körlük olarak tanımlamasıdır.

Aşkta ben-sen sınırının ortadan kalkması bireyci bakış açısından anlamsız görülebilir ve erken çocukluk evresine bir gerileme olarak yorumlanabilir. Ama aslında ben-sen sınırının ortadan kalkması ve içiçe bir ilişkinin ortaya çıkması bir birlikteliğe anlamlı bir temel oluşturabilir. Âşık olmadaki ululuk *(grandiyozite)* ve akıldışılık, âşıkların birbirlerine yetecekleri, zamandan arınmış bir durumda birbirlerine sonsuza kadar ait olacakları duygusu, âşıklara atmaya hazırlandıkları adımlar için gereksinim duydukları cesareti verir. Genç birey âşık olur, yaşadığı aşk anne-babaya olan bağlılığın zayıflamasına olanak sağlar ve böylece yeni hayatların keşfine çıkılır.

Aşk insanı hayata açar. Daha önce gizli kalmış arzular, umutlar, beklentiler sevgili aracılığıyla gün yüzüne çıkar. Âşık dışarıdan daha güzel, daha canlı, sanki sihirli bir değnekle dokunul-

muş gibi hayat dolu gözükür ve hatta çılgınca. Daha önceleri kaçınılan ya da gizli kalmış davranış biçimleri, yaşantılar, korkusuzca yaşanır. Birçok şey kişiye mümkün görünür, çünkü sevgili bunu mümkün kılar. Yalnızken anlamsız gelen birçok şey mutlaka yapılması gerekecek kadar anlamlı gelmeye başlar. Sevgili insanda yalnızca varolan ama gizli kalmış olanları değil olmayanı, ama olası olanı da ortaya çıkarmaya çalışır. Bu sayede kendimizde olmadığını düşündüğümüz, yapmayı göze alamadığımız birçok şeyi yapabilmeye başlarız.

Sevgili, "Öteki"nin bütün gizlerini keşfe çıkar, ruhunun en gizli odalarına, daha önce kimsenin girmediği dehlizlere dalmak ister. Sevgili'nin kendisinin bile tanımadığı özelliklerini ortaya çıkarmaya çalışır. Sevgili, aşkının hatalarına kör değildir kesinlikle, onun hatalarını da sever, onlarda sevilecek bir taraf bulur. Sevgilinin hataları onu daha da sevilecek biri haline getirir, biricik kılar. Sevgilinin bizimle büyüyeceği, daha da başarılı olacağı duygusu yaşanır. Bizsiz kaybolup gidebilir sevgili, onu terk edebilmemiz sırf bu nedenle bile mümkün değildir. Cinsellik yalnızca cinsel ilişki değildir âşıklar arasında. Sevgilinin Sevgili'den duymak istediği şudur: "Daha önce hiç böyle bir şey yaşamadım. Hiç kimseyle böyle olmadı. Sen herkesten çok farklısın." Ötekinde en yoğun duyguları uyandırmada ne kadar becerikli olduğunu hissetmek, duymak, görmek ister sevgili.

Âşığın kişiliğini oluşturan en önemli yapıtaşları aşkla bir dönüşüm geçirir. Düşünmesi, algılaması, hissetmesi sevgiliye bağlı olarak yeniden şekillenir. Sanki âşıklar birbirleri için yeniden doğarlar. Kişiliği oluşturan özellikler sevgiliye göre yeniden biçimlendirilir, bazıları geri plana itilirken, bazıları ön plana çıkartılır. Yeni bir hiyerarşik yapılanmaya gidilir. Sevgilinin bazı özellikleri devralınır ya da benzer olanlar sevgilininkilerle aynılaştırılır. Bütün ayrılıkların görmezden gelinmeye ve bir olunmaya çalışıldığı bu durum narsizm ve içiçeliğin yaşandığı bir bozukluk olarak yorumlanmamalıdır illa ki, çünkü bu "bir olma" çabası, karşılaşılacak zorluklarla mücadele etme gücü ve birlikte yaşayabilmek için gerekli olan sağlam zemini sağlar.

Âşıklar birbirlerini görmeseler de, sevgililerini sürekli olarak içlerinde taşırlar. Gün boyu onlarla içsel bir diyalog halindedirler, böylece günlük yaşam başka bir gözle görülür ve yeniden yapılandırılır. Sevgiliyle devamlı birlikte olma, onunla birlikte yaşama isteği ağır basmaya başlar; karşılaşılacak bütün güçlüklerle mücadele edecek güce sahip olunduğu hissi gelişir. Oturulan ev, yapılan iş değiştirilebilir, aile terk edilebilir, başka bir kültüre gidilebilir, başka bir sosyal tabakaya geçilebilir gözünü kırpmadan. Günümüzde varolan bütün toplumsal değişimlere rağmen, aşkın sonsuz olması, sevgilinin biricik, vazgeçilemez ve çok özel olması ve hiç kimseyle paylaşılmaz olması özlemi değişmeden kalır.

Aşk ya yavaş yavaş ortaya çıkar ya da birdenbire. Tek taraflı da olabilir, karşılıklı da. Eğer aşk karşılıklıysa sevgililer kendilerini birbirlerine açarlar ve ötekini içlerine alırlar. Özellikle birbirlerini en az tanıdıkları evrede yaşanan mutluluk verici içiçe ilişki çok daha yoğundur. Sevgililer birbirlerinin gözlerinin içine bakmaktan, birbirlerine dokunmaktan, hiçbir şey yapmadan öylece durmaktan ve ötekinde olmaktan başka bir şey istemezler, çünkü aşk kendine yeter. Çoğunlukla neye âşık olunduğu pek bilinmez, –bir gülüşe mi, burnun ucundaki kırmızılığa mı, kokuya mı– sevgiliyi biricik ve vazgeçilmez yapan hangi özelliğine?

İçiçeliğin böyle yaşandığı bir ilişkiye girmek günümüzde birçok insan tarafından bir karakter zaafı olarak değerlendirilebilir. Bağımsızlığın kaybolacağından, artık kendi olamayacağından, birey olarak çözülüp gideceğinden korkar insan. Margaret Mahler'e göre süt çocuğu ve anne ortak bir sınır içinde, ikili bir birlik içinde yaşar. Birincil bakım veren kişi, yani çoğunlukla anne kendiliğin bir parçası olarak algılanır. Yetişkinlik hayatında eğer kişilik yapısı yeterince güvenli değilse bu erken çocukluk dönemine dönüş sonradan edinilen kendini yönetme ve kendi sorumluluğunu alma yetisinin kaybolma tehlikesini doğurur. Ama eğer kişilik yapısı yeteri kadar güvenliyse, içiçeliğin yaşandığı bir duruma geçici bir gerileme, özel bir zenginleşme ve güç kaynağı olabilir. Otto Kernberg de bu tür bir sınır aşma becerisini sağlıklı cinsel tutkunun ifadesi ve kendiliğin kaybolmadığı bir "karşıdakinde erime"

becerisi olarak değerlendirir. Birlikte yaşamın sağlamlaşması açısından içiçelik bu nedenle önemli bir temel teşkil edebilir.

Hayal Kırıklığı ve Aşk Acısı

Birlikteliğin devamında bu aşk durumundan uyanılmaya başlandığında çeşitli sorular da ortaya çıkmaya başlar. Gerçekten sevgilinin gördüğü gibi midir her şey? Sevgilinin uzattığı sihirli aynada göründüğü gibi midir? Çok mu tehlikeye atmışızdır kendimizi, gereğinden fazla mı güvenmişizdir aşka? Âşık olmanın ağırlığı, yükü omuzlara çökmeye başlar yavaş yavaş; günlük hayatın tehlikesiz, sıradan, az şey talep eden sığ sularına dönme arzusu başgösterir. Arzulanan yalnızca sevgilinin taleplerinin azalması değildir, biraz uzaklaşabilme, başka bir yöne gidebilme olanağıdır da. Önce aşkın ötekinden "yaptığı"nın hâlâ o olduğu ve öyle kaldığına inanılarak hayal kırıklığından uzak durmaya çalışılır. Bu çabayla kendimizle ilgili hayal kırıklığından da korumaya çalışırız kendimizi. Aşkın gücüyle kendimiz sandığımız büyük, güçlü, cesur, güvenli, sevinçli, neşeli, komik ve dikkatli kişi değilizdir; hayır, aksine çoğunlukla günü gününe uymayan, biraz bencil, zaman zaman depresif, ufacık şeyleri kendine dert edinen, çirkin bir adam/kadınızdır işte.

Aşktan gerçeğe, günlük hayata dönerken yaşadığımız hayal kırıklığıyla başa çıkabilmek kolay değildir. Sevilen varlığın bize yaşattığı yücelme duygusundan hayal kırıklığına geçiş ummadığımız kadar çabuk gerçekleşir. Üstelik ne kadar mutsuz olduğumuzu görmemekte midir sevgili? Mümkün müdür görmemesi? Eğer beni gerçekten sevseydi, bir şeyler yapardı... İsteseydi eğer... İnsan düşmanına bile böyle davranmaz. Yoksa yanıldım mı? Sevgilim bir şey mi saklıyor benden? Sakladıkları yavaş yavaş beni zehirlemeye başlamayacak mı? Sevgilinin benden sakladıklarını, gizlediklerini düşündüğüm şeyleri keşfetmeye, bu nedenle de onu durmadan baskı altına almaya başladıkça sevgili daha da gizemli hale gelecek ve biraz daha çok kapanacaktır içine. Yani benden uzağa.

En büyük hayal kırıklığı yaratan keşiflerden biri de, sevgilinin bizi yalnızca kendi tarzında anlayabilecek olması ve bu tarzın da bizimkinden oldukça farklı olduğu gerçeğidir. Yalnız olduğumuz o acılı yıllarda sevgilimize kendimizi açabileceğimiz düşüyle biriktirdiklerimizi sevgilinin tam bizim istediğimiz gibi anlaması ve kavramasının mümkün olmadığını görmek, sevgilinin bizi yalnızca kendi sınırları dahilinde kavrayabileceği gerçeğini kabul etmektir en zor olanı. Sevgilinin sınırlılığı ilişki içinde kendimizi gerçekleştirebilme ve aşabilme olasılığımızı da ortadan kaldırır. Sevgiliyi olduğu gibi kabul edebilmenin güçlüğü. Aşkın doruklarındayken yaptığımız yansıtmaları geri çekebilmek ve karşımızdakini görmek istediğimiz gibi değil de olduğu gibi görebilmek. Bu durum sevgiliyi aşkın tam ortasındayken çarpık algıladığımız anlamına gelmez. Aşkın içindeyken gerçekten de farklıdır sevgili, nasıl biz de aynı şekilde farklıysak. Yalnızca sevgilinin resmi değildir düzeltmemiz gereken. Daha çok onunla birlikte düşündüğümüz, düşlediğimiz yaşam perspektifleridir. Böylece kızgınlık içinde gerçekçi olmayan arzu ve beklentilerimizi yerine getirmesi için sevgiliyi baskı altına almaya, tehdit etmeye başlar, yıkıcı bir davranış biçimi geliştiririz.

Başka bir acı da sevgiliye yaşattığımız hayal kırıklığıdır. Âşıkken sevgilimizin ayakları dibine cenneti serebileceğimizi zannederiz, onun bütün arzularını doyurabileceğimiz yanılgısını yaşarız, ona yeni bir yaşamın kapılarını açacağımızı sanırız. Şunu itiraf etmek çok zordur bu nedenle: "Ben bu kadarım işte. Arzularını ve isteklerini görüyorum, ama benim bunları yerine getirebilmem mümkün değil. Bütün bunları umut etmene ve şimdi hayal kırıklığı yaşamana neden olduğum için çok üzgünüm, ama senin beklentilerini yerine getiremem."

Depresif bir kişilik yapısına sahip insanlar için sevgililerinden umdukları gerçekçi olmayan büyük beklentilerini bir kenara koyabilmeleri, sevgililerinin beklentilerini karşılayamayacaklarını itiraf etmeleri çok daha zordur. Bu durum acılı, suçluluk duyguları ve agresyonla dolu süreçlerin habercisidir. Sevgilinin arzu ve isteklerini yerine getirememek suçluluk ve aşağılık duygularıyla

birlikte, sevgiliye duyulan bir öfkeyi, yaşanan yenilginin utancını da beraberinde getirir. Aşkın tam ortasında sevgiliyi nasıl yüceltiyorsak, şimdi de yıkıcı bir tarzla olduğundan da değersiz yaşantılamaya başlayabiliriz.

Aşkla Gelen Tek Başınalık

Sevgilinin ulaşılamazlığı insanın kendini yalnız yaşarken olduğundan çok daha fazla tek başına hissetmesine neden olur. Bir eş görüşmesinde danışanlarımdan biri, akşamları birlikte televizyon seyrederken yalnızlıktan titrediğini söylemişti. Aşkın sınırlılığını fark etmek bazılarının dağılmasına neden olurken, birçoğumuz da aşk acısından büyümeyi beceririz. Sevgilinin ulaşılmazlığı kişiyi kendi ayakları üzerine kaldırabilir ve ilişkiye belli bir mesafe kazanmasına olanak sağlayarak kişiye bağımsızlığını geri verir.

Bu bağımsızlık mücadelesini her iki taraf da kazanırsa, birlikte mümkün olanı becerebilmek, mümkün olmayandan vazgeçmek ve kabul edebilmek söz konusu olur. Bu içiçe yaşantı ilk olarak hayal kırıklığının bu acı dolu sürecinde çözülür ve bazen de onyıllarca sonra.

Terapiye çoğunlukla bu süreçte başvurulduğundan, terapistlerde bu içiçe yaşantının çoğunlukla olumsuz bir resmi mevcuttur.

Oysa ilişkinin belli bir aşamasında yaşanan içiçelik süreci mutlaka bir yanlışa tekabül etmez. Birbiri içinde eriyebilme ve bir bütün olabilme aşka yaratıcı gücünü verendir çünkü. Bu deneyim sayesinde sevgililer ilişkilerinin ilerleyen dönemlerinde de derin bir aidiyet ve ilişkiyle özdeşleşme duygusu yaşayabilirler.

Aşkın kendisini özlemek, aşkta acı çekmek ve bu acıdan öğrenmek kişiye başka hiçbir insanlık durumunda yaşayamayacağı bir olgunlaşma olanağı sunar. Durum böyleyken üçüncü birine yelken açmayı oluşturan koşullar nelerdir? Aşk neden geçer? Bu konuda en sık adlandırılan nedenler şunlardır:

Aşk biter, çünkü zaman ve başarı aşkın düşmanıdır. Aşk ancak

yeni, gizemli ve tehlikeliyse büyür. Güvenlik aşkı öldürür. Sonsuz bir aşk kendi içinde çelişkidir.

Aşk biter, çünkü itici gücü cinselliktir ve cinsellik de ilkeldir. İhtiras ve arzu sevginin diğer özellikleriyle, örneğin saygı ve hayranlık duygusuyla bağdaşmaz. Bu nedenle de aşk çok kısa bir sürede ya tutkusuz bir dostluğa ya da saf cinsel ilişkiye dönüşür.

Aşk biter, çünkü idealize eder, bu da yanılsamadan başka bir şey değildir. Hayallerin etkisi altında âşık oluruz; zaman aşkın düşmanıdır, çünkü gerçekliği gün ışığına çıkarır ve yanılsamanın geçmesine neden olur. Bu nedenle aşk ya tutkusuz, çıplak bir saygıya ya da acı bir hayal kırıklığına dönüşür.

Aşk biter, çünkü çok kolay nefrete dönüşebilir. İnsan ruhunun karanlık yüzü kendini gösterir ve romantizmin yumuşaklığı doğuştan gelen agresyonla olan iktidar savaşını kaybeder. Bir romans karanlık bir gecede atılan havai fişeklerine benzer, güzel ama geçicidir.

Aşk biter, çünkü hiçbir şey olduğu gibi kalmaz. Bu durum insanlar için de geçerlidir. Hepimiz ilişkilerimizde devamlılık isteriz, bu nedenle de hem kendimizi hem karşımızdakini durmadan hayal kırıklığına uğratıp dururuz. Ya biz ya karşımızdaki sadakat kayığını kayalıklara çarpıp parçalar.

Bunların hepsi biraz doğrudur. İnsan aşkın başka bir şeye dönüştüğü gerçeğini kabul edebilse, bu dönüşümü bir acı olarak değil de hayatında yaşanması gereken aşamalardan biri olarak yaşantılayabilse, kendini gerçekleştirme yolunda önemli bir adım atmış olur. Ama kişinin kendi psikolojik tarihi, aile tarihinden getirdikleri, kendi ilişkisinde biriktirdikleri varolan birlikteliğini mi sürdüreceğini, yoksa aydınlığa kaçabilmek için başını durmadan cama vuran bir sinek gibi aşktan aşka koşup ruhunu mu sakatlayacağını belirleyen en önemli etkenlerdir. Hayatımız üzerinde çok az söz sahibi olduğumuzu fark edip bunu kabullenebildiğimizde, yani çıtayı biraz daha aşağı çekebildiğimizde, belki alkışı az, ama huzuru çok bir hayata ilk adımlarımızı atabiliriz sanırım.

ÜÇLÜ İLİŞKİLER

"Bana bunu neden yaptın?"

İki insan arasındaki ilişki bir üçgene dönüştüğünde kullanmaya başladığımız bütün kavramlar ahlaki, yargılayıcı bir anlam içermeye başlar. Aldatan ve aldatılan, sadakatsizlik söz konusu olduğunda ön kabulümüz sadık kalanın haksızlığa uğradığı, aldatanın ise her türlü cezalandırmayı ve dışlanmayı hak ettiği yönündedir. Belki de öyledir, ama benim amacım ahlak bekçisini oynamak değil, insanı bir başka ilişkiye iten psikolojik etkenleri ve insanların sadık kalmalarını zorlaştıran psikolojik yapıyı anlayabilmektir. O nedenle, kullandığım kavramların çağrıştırdığı ahlaki tonun bir kenara bırakılabilmesini arzu ediyorum.

İstatistikler Batı dünyasında bütün erkek ve kadınların yarısına yakınının evlilikleri ya da birliktelikleri süresince en az bir defa başka bir ilişki yaşadıklarını göstermektedir. Kadınların da özellikle son 10-20 yılda sadakatsizlik konusunda erkeklere yaklaştığı istatistiklerden görülmektedir. Sadakat ve birlikteliklerin devamlılığı konusundaki genel görüş toplumsal değişimlere koşut olarak değişime uğramaktadır. Aile sosyologları kapsamlı bir bireyselleşme sürecinden ve bireylerin verili toplumsal bağlantılardan özgürleşmelerinden bahsetmektedirler.

Önceleri hizmet etmesi ve kendini adamasını gerektiren kapsamlı bir bütünün parçasıyken, bugün bireyleşme ve kendini gerçekleştirme bireyin düşünce yapısının odak noktasına oturmuştur. Bu da ilişkileri derinden etkilemiştir doğal olarak. Varoluşsal gereksinimlerin karşılanması ve soyun devamı değil, bireysel mutluluk beklentilerinin karşılıklı doyurulmasıdır ön plana çıkan. Bu anlamda da eşlerin birbirlerine desteği ve bakımı değil tutkulu, erotik bir "aşk"tır artık aranan.

Cinsellik soyun devamı için gerekli olan bir şey olmaktan çıkıp eşlerin mutluluk beklentilerinin karşılandığı bir arenaya dönüşmüştür artık. Kadınlar hizmet eden rolden çıkmaya başlamışlardır zamanla. Çocuk sahibi olmak, kaderleri değil, doğum kont-

rolü sayesinde zamanını da kendilerinin belirleyebildiği onlara ait bir karara dönüşmüştür. Mesleki kimlikleri gittikçe kendilik anlayışlarının bir parçası olmaya başlamıştır. Eşlerin birbirlerine bağımlılığı zaten varolması gereken bir şey olmaktan çıkıp duygular tarafından belirlenen bir gerçekliğe dönüşmüştür. Değişim, esneklik, hareket, şimdi ve burada yaşama arzusu ön plana geçerken, kalıcılık, güvenlik, devamlılık cansıkıcı olarak algılanmaya başlamıştır.

Bugün çiftler eskisi gibi ailevi, ekonomik ve geleneksel nedenlerden daha çok, ilişkileri kendilerini tatmin ettiği ve onlara anlamlı geldiği için sadık kalmaktadırlar. Bütün bu nedenlerle evlilikdışı ilişkilerin (burada ve bundan sonra evlilik derken, aynı zamanda resmiyete dökülmemiş olan birliktelikler de kastedilmektedir) artmasına ve insanların daha az sadık kalmaya başlamalarına şaşmamak gerekir. Yani evlilikdışı ilişkiler gittikçe "normal"leşmektedir. Peki aynı nedenlerle normal olarak da algılanmakta mıdır evlilikdışı ilişkiler? Kesinlikle hayır. Evlilikdışı ilişki ortaya çıktığında, bireyselleşme kültürünün egemen olduğu günümüzde de derin bir sarsıntı yaratmaya devam etmektedir, özellikle de "aldatılan" eşte.

Evlilikdışı bir ilişki, evlilikteki dengeyi bir daha eski haline gelmeyecek şekilde altüst etmektedir. Ölüm, kanser gibi beklenmedik yaşam olayları da ilişkilerin dengesini altüst edebilir, ama bunlar beklenmedik olmanın yanında, eşlerin hiçbirinin etki edemeyeceği kaderin bir cilvesidir bir anlamda. Evlilikdışı bir ilişki de beklenmedik bir yaşam olayı olmasına rağmen, eşlerden birinin özgürce aldığı bir karar sonucu gerçekleştiği için diğer beklenmedik yaşam olaylarıyla karşılaştırılamayacak derinlikte iz bırakır. Özgür irade nedeniyle işin içine ahlaki boyut da dahil edilir. Suçluluk ve utanç duygusu havayı bulandırdıkça bulandırır. Bir de buna günümüzde eşlerin romantik aşk idealine uygun olarak birbirlerinden gerçekdışı mutluluk beklentileri de eklenir, ki bu durum "aldatılan" eşin yaşadığı hayal kırıklığının boyutunu daha da artırır. Aldatılanın hayatta inandığı her şey sallantıya uğrar neredeyse.

Her evlilikdışı ilişki, bu ilişkiye dahil olan herkesi derin bir krize sürükler. Bu ilişkiden etkilenen herkesin bu krizle başa çıkma denemesi ilk önce bu ilişkinin tanımlanmasıyla başlar. Yaşananın, yaşantılayanların sayısı kadar öyküsü vardır. Herkes yaşananı kendi bakış açısına göre yorumlar. Jellouscheck, evlilikdışı ilişkilerin bu ilişkiden en çok etkilenenler, yani "aldatılan"lar ve "aldatan"lar tarafından temel olarak beş farklı şekilde tanımlandığını belirtmektedir.

Ahlakçı tanımlamalar. Ahlakçı tanımlamaların tamamı suçlamayla başlar. İşin içindeki herkese suçlu ya da kurban rollerinden biri biçilir. Aldatılan eş çoğunlukla büyük bir haksızlığa uğramış, masum kurbandır. Suçlu rolünün verildiği kişi ise çoğunlukla aldatan değil de sevgilidir. Klasik üçgen çoğunlukla şöyle kurulur: Genç kadın deneyimli bir baştan çıkarıcıdır ve namuslu kadının erkeğini ayartıverir. Adam da bir kurbandır, zaten bir erkek cinsellik söz konusu olduğunda uçkuruna sahip olamayan, zayıf karakterli biri olarak görüldüğünden doğası gereği masumdur. Bu tür bir açıklama modelinin tek bir amacı vardır. Evlilikdışı ilişkinin başlamasından önceki düzeni tekrar sağlamak ve sanki hiçbir şey olmamış, yaşanmamış gibi yapabilmek. Böyle bir açıklama modelinin avantajları vardır elbette. Kadın ve erkek arasındaki denge bozulmadan korunmuş olur. Kadın erkeğinin zayıflığı nedeniyle ona şefkat gösterirken, bir yandan da cinsel gücü nedeniyle gurur bile duyabilir onunla. Geleneksel aile yapısında daha çok rastlanır ahlakçı açıklamalara. Ama bu tür tanımlamalarla bir fırsat da kaçırılmış olur. Her iki ilişki adına da.

Değersizleştirici tanımlamalar. Değersizleştirici tanımlamalar ahlakçı açıklamalara karşı tepki olarak da anlaşılabilir. Bu açıklama biçiminde insanın kendine sadakati başkasına olan sadakat duygusunun önüne geçer. Eğer bir şey şu an hissediliyorsa ve "şimdi ve burada" yaşanması gerekiyorsa ertelenmemeli, yaşanmalıdır. Bu yaşanan ne gibi sonuçlar doğuracak, bu da ortaya çıktıktan sonra düşünülür. Aldatılan kişi kendini nasıl hissediyor, bu tamamen onun sorunudur. Nasıl başa çıkacağı "aldatanı" ilgilendirmez. Modern zamanların ilişkisi tam da böyledir. Üçlü bir iliş-

kiyi böyle değerlendirmeye kalktığımızda, bu durumla başa çıkmak için geliştireceğimiz yöntem, ya ayrılmak ya tolere etmek ya da açıkça bu üçlü ilişkiyi kabul etmektir. Bu başa çıkma yöntemleri, varoluşsal bir sarsılmaya neden olan böylesi bir yaşantının yol açacağı duygusal çalkantıyı kaldırmak için yeterli değildir.

Patolojikleştirici tanımlamalar. Patolojikleştirici tanımlamalarda yaşanan, yani eşlerden birinin sadakatsizliği, kişilik gelişim evrelerindeki bir bozukluğa bağlanır. Örneğin, travmatize edici çocukluk yaşantılarından dolayı bir kadının bir erkeğe bağlanma becerisinin olmaması ve yalnızca evli erkeklerle birlikte olarak bir anlamda kendini koruması. Ya da aldatan kocanın annesiyle ilişkisindeki sorunlar nedeniyle güçlü kadınlardan korku duyması ve kendini erkek gibi hissedebilmek için devamlı kendisinden yaşça çok genç ve çocuksu kadınlarla birlikte olması gibi.

Bireylerin kişilik gelişimlerindeki aksaklıkların evlilikdışı ilişkilerin ortaya çıkmasında tabii ki rolü vardır. Buna şüphe yok. Ama burada vurgulamak istediğim, bu patolojikleştirici tanımlamanın nasıl bir tarzda yapıldığı ve bunun ardında yatan gizli kasıt. Çünkü bu tür patolojikleştirici tanımlamalar çoğunlukla sadık olmayan eşi ve sevgiliyi hedef alır. Onların ruhsal bozukluk ya da arızaları sadakatsizliğin nedenidir. Sadık eş bu tür patolojikleştirici tanımlamaların dışında tutulur. Bu tür tanımlamaların ahlakçı tanımlamaların psikanalitik olarak süslenmiş modern varyasyonları olup olmadığını ayırt edebilmek oldukça güçtür aslında. Bu tanımlamalar çoğunlukla aldatılan eş ve onun tanıdıkları tarafından kullanılır. Bu tür tanımlamaların sadakatsizliğe uğrayan eş için teselli edici bir işlevi olur, aldatılanın azalmış kendilik değerini düzeltmesine yardım eder. Bu arada hesap sadık olmayan eşe ve sevgiliye çıkarılmış olur. Gerçi çıkarılan bu hesapta kimse kötü olarak suçlanmaz, ama ruhsal olarak hasta diye yaftalanmış olur sadık olmayan eş. Sadık kalanın bütün bu yaşananlardaki rolü ahlakçı tanımlamalarda olduğu gibi göz ardı edilmiş olur. Sadık olmayan eş mümkün olan en hızlı bir şekilde terapiye gitmeli ve ruhsal bozukluğunu tedavi ettirmelidir ki, bir daha evlilikdışı ilişkilere gereksinim duymasın. Böyle bir durumda sadık

olmayan eş de kendisine yöneltilen bu suçlamalar nedeniyle savunmaya çekilir ve yardım almayı reddeder çoğunlukla.

Bu tür patolojikleştirici tanımlamalara genellikle entelektüel ve eğitim düzeyi yüksek çevrelerde rastlanır. Popüler psikanalitik bilgi kullanılarak "kurban"la bir ittifak kurulur ve bu nedenle yaşananda her iki tarafın da oynamış olduğu rol gözden kaçırılmış olur. Bireylerin kendi ailelerinde kazandıkları ilişki deneyimleri tabii ki sadakatsizlikte önemli rol oynar, ama yaşananları tek nedenli ve doğrusal olarak düşünmek ve bütün faturayı aldatan eşe çıkarmamak gerekir.

İşlevselleştirici tanımlamalar. Bu tür bir tanımlama çabası tek yönlü, doğrusal bir neden-sonuç ilişkisini reddeder. Evlilikdışı ilişkinin oluşumunu ahlakçı ya da sadık olmayan tarafın ruhsal bozukluğuyla açıklamaya çalışmaz, aksine oluşan üçgenin köşelerinin birbirleriyle olan etkileşimini dikkate almaya çalışır. İşlevselleştirici tanımlama, örneğin A ve B'nin ilişkisindeki bozulan ya da bozulma tehlikesine giren dengenin tekrar sağlanabilmesi için C'ye, yani sevgiliye gereksinim duyulduğunu söyler.

Varsayalım erkeğin baskıcı tavrına eşin tepkisi cinselliği reddetmek şeklinde olsun ve bu durum da itiraf edilmemiş bir ayrılma riski doğurmuş olsun. Her iki tarafın da istemediği ve korktuğu bir ayrılık meydana gelmemesi için erkek cinsel gereksinimlerini karşılamak için evlilikdışı bir ilişkiye girerek olası bir ayrılığın önüne geçmiş olur. Bu bakış açısından evlilik sisteminin bu ilişkiye "gereksinim" duyduğu bile söylenebilir. Ayrılıkla ortaya çıkacak acının çekilmemesi için evlilikdışı ilişkinin getirdiği acı göze alınır. Bu açıklama türü sayesinde suçlamalardan kaçınıldığı için kimse dışlanmaz, ahlakçı ve patolojikleştirici açıklamalar yapılmamış olur. Ancak burada da yaşanan krizin karakteri gözden kaçırılır. Evlilikdışı ilişki bir kriz olarak değil de krizle mücadele yöntemi olarak görülür; bir yandan krizden gelişerek, olgunlaşarak çıkma olasılığı ortadan kaldırılırken, diğer yandan da sadık olmayan eşin sorumluluğu yok sayılarak aldatılan eşe haksızlık edilmiş olur. Bir anlamda fatura aldatılan eşe çıkartılarak kendilik saygısını düzeltmesinin de önüne geçilmiş olur. Böyle bir

bakış açısı benimsendiğinde neredeyse şöyle bile denebilir: Eğer böyleyse, bu evlilikdışı ilişkiye gerçekten gereksinim varsa, dengenin bozulmaması ve her şeyin yolunda gitmesi için hiçbir şey yapılmamalıdır.

Gelişim odaklı tanımlamalar. Bu tanımlama biçimi bu kritik yaşam olayında bir değişim daveti görür. Eski dengelerin artık bozulması gerektiğini ya da aslında çoktan bozulduğunu ve ilişkide yanlış giden veya ilişkinin geleceğini tehlikeye atan şeylerin değiştirilmesi gerektiğini söyleyen bir işaret olarak algılar evlilikdışı ilişkiyi. Bu kriz evlilik içi dengenin yeniden ve her iki tarafı geliştirici bir şekilde kurulması için bir fırsat olarak görülür. Gelişime odaklanan bu tür bir tanımlamanın dışında kalan bütün tanımlamalar varolan kriz aracılığıyla ortaya çıkabilecek pozitif bir gelişimi bloke eder. Bu açıklama modelinin en önemli özelliği, evlilikdışı ilişkiyi yalnızca bireyin geçmiş ya da aktüel bağlamı içinde değerlendirmemesi, bireyin ve birlikteliğin gelecekteki gelişimini de göz önünde bulundurmasıdır.

Üçlü İlişkiler ve Dengeleme Çabası

Eşler arasındaki ne tür bir denge bozukluğu eşlerden birini bu dengesizliği başka bir ilişkiyle düzeltmeye iter? Diyebiliriz ki, evlilikdışı her ilişki çoğunlukla o birliktelikteki bir eksikliğe işaret eder. Kadın-erkek ilişkisi, birliktelikler kutuplar arasındaki bir hareket olarak da anlaşılabilir; eşlerin her birinin farklı zamanlarda aktif ya da pasif olmaları, içedönük ya da dışadönük bir duruş sergilemeleri gibi. Bu kutuplardan birinde sürekli kalmayıp yaşamın getirdiklerine uygun olarak yer değiştirmek, hareketlenmek renkli ve keyifli kılar ilişkiyi. Bir ilişkiyi renkli kılan ya da bir sorun olarak önümüze çıkaran en önemli kutuplar şunlardır: Güvenlik ve heyecan, baskınlık ve tabi olmak, vermek ve almak.

Güvenlik ve heyecan. Bu kutuplaşma yalnızca insanlar arası ilişkilerde değil birçok hayvan türünde de bulunan temel bir kutuplaşmadır. Güvenlik duygusunu yalnızca güven duyduğumuz (çocuğun annesinde bulduğu güven duygusu) birinde bulabilir-

ken heyecan yabancıyı, bilinmeyeni (çocuğun oyun arkadaşlarıyla yaşadığı heyecan verici duygu) işaret eder. Çocuk hayatta kalabilmek ve gelişebilmek için başlangıçta aşırı bir güvenlik duygusuna ihtiyaç duyar. Yalnızca anne ve babada bulabileceği bu güvenlikte olma hissi sonucunda bağlanma gerçekleşir. Bu bağlanma sayesinde güvende olduğumuz hissi, birincil güven dediğimiz, bizi bütün hayatımız boyunca izleyecek en temel güven duygusu oluşur. Ama kısa süre sonra çocukta bir bağımsızlık gereksinimi baş gösterir. Temel güven duygusu zemininde gelişen bu bağımsızlık gereksinimi yabancıya, bilinmeyene, yani heyecan verici olana doğru çeker çocuğu. Bu heyecan, bu büyüleyici merak zaman zaman tehdit edici olarak algılanarak ürküye de dönebilir. Ama anne oradadır, çocuğun başını geriye çevirdiğinde görebileceği mesafede.

Çocuk geliştikçe bu güvenlikte olma duygusu zamanla bir bıkkınlık, sıkıntı duygusuna dönüşür ve anne babaya bağlanmada bir azalmayla sonuçlanır. Ergenlikle beraber bağımsızlık isteğiyle cinsellik aynı anlama gelmeye başlar. Heyecan verici yabancıyla yaşanacak maceradan daha çekici bir şey yoktur artık. Güven verici aileden uzaklaşıp hayatının iplerini eline alacağı bağımsız bir yaşantıyla özdeşleşen gencin hedefi, kendi seçeceği yabancıyla kuracağı ilişkidir artık.

İlk cinsel deneyimler bir anlamda bu bağımsızlık gereksiniminin hayata geçirilmesi, anne ve babadan sağlıklı bir kopmadır da. Artık yavaş yavaş bir erişkin olmaya başlayan genç önemli bir dönüm noktasına gelir. Diğer cinsle yaşanan cinsellik eski bir gereksinimin doğmasına da neden olur: Yeni bir tür bağlanmadır bu. Cinselliğin tadıldığı kişide yeninin ve yabancının yarattığı büyülü heyecan değil, yeni bir güvenlik, güvende olma hissi aranmaya başlanır artık. Buna birincilden ayrı olarak ikincil güven duygusu denebilir. Birincil güven duygusunda derin bir çelişki vardır. Bu güven duygusu sayesinde hayatta kalırız. Ama birincil güven duygusu sıkıntının kaynağıdır da ve bu duyguyu yeteri kadar kazanmamışsak hayatımız boyunca çaresizce onu arar ız. Eğer fazlasıyla bu güvenlik içinde kalmışsak boğulacak, öle-

cek gibi oluruz. Büyümekte olan genç bu güven duygusu sayesinde yabancıya, bilinmeyene, heyecan verici olana doğru ilk adımlarını atabilir. Ancak bu duygu sayesinde hayattaki yerimizi alabiliriz. Buna karşılık ikincil güven duygusunun başka bir karakteri vardır. Çelişki yerine bir sentez söz konusudur bu duyguda. Bu ilişkide yaşantıladığımız ya da yaşantılanmasını beklediğimiz şey hem güvenlik hem de heyecan, hem bağlanma hem de bağımsızlık gereksinimlerinin giderilmesidir. Bu sayede cinselliği yaşamaya devam ederiz.

Yetişkin çiftler arasındaki güven duygusunda anne-çocuk arasındaki bağlanmadan farklı olarak güvenlik ve heyecan kutupları arasında gidip gelen dinamik ve kırılgan bir denge söz konusudur. Eşler birbirleri için bir yandan güvenlik, bir yandan da heyecan kaynağıdır. Dengeli bir ilişkide eşler birbirlerine bıkkınlık vermeyecek kadar çok güvenlik ve korku yaratmayacak kadar çok heyecan verirler. Ama ne yazık ki gerçek hayatta işler çoğunlukla ideal bir şekilde yürümez. Kadın-erkek ilişkisi ikincil güven duygusu yerine birincil güven duygusunun yaşandığı bir ilişkiye dönüşür, yani ebeveyn-çocuk ilişkisine. Güvenlik duygusu heyecan duygusuna baskın çıkar, bağlanma bağımsızlığa, görev duygusu isteğe.

Böylece birincil güven duygusunun bütün kuralları erişkin ilişkisine taşınır. Cinsellik bir ensest tabusu haline dönüşür ve rafa kaldırılır. Eşler birbirleri için çekiciliklerini yitirmeye başlarlar. Bıkkınlık başgösterir, heyecan, merak ilişkinin dışında bir yerlerde, örneğin başka bir ilişkide aranmaya başlanır. Diğer sevgilidir artık heyecan veren yabancı, cinsellik yeniden güzeldir onunla. Evlilik ilişkisindeki eşler erkek ve kadın olarak anlamlarını kaybetmişler, evlilik içinde insanın kendini güvenlikte hissettiği ama canının sıkıldığı birincil aileye dönüşmüştür. Sadık kalmayan eş, ailesinden kopmaya çalışan genç erişkin gibidir, dışarı gitmek ister çünkü güvenlik, bağlanma ve görev duygusu boğacak gibi olur onu. Yaşanan yeni ilişki, güvenlik ve heyecan arasındaki dengeyi yeniden kurmaya yönelik bilinçdışı bir çabadır.

Baskın ve boyun eğen. İlişkide baskın olmak ya da boyun eğ-

mek tahterevalli metaforuyla anlaşılabilir. Tahterevallide sallanmak ancak hareket halindeysek, inip çıkıyorsak keyif verir. Eğer ağırlıklar arasında bir dengesizlik varsa, biri hep yukarıda biri hep aşağıda kalıyorsa oyun biter. Bir ilişkide her iki eş de zaman zaman belirleyebilmek ve karşı tarafı etkileyebildiği hissine sahip olmak ister. Bunun olabilmesi için her iki tarafın da karşısındakini dinleyebilme, kendi istek ve arzularından zaman zaman feragat edebilme yetisi olmalıdır. Bu dengenin bozulması iki şekilde olabilir. Bazen erkeğin bazen kadının baskın olduğu bir birliktelik olabildiği gibi, her iki eşin de boyun eğmemek için ellerinden gelen her şeyi yaptıkları bir savaş hali de söz konusu olabilir. Bu savaşta baskın olma isteğinin altında eşlerin kendilik değerleriyle ilgili bir kriz söz konusudur çoğu zaman. Bu mücadele sürdükçe eşlerin çaresizlik duyguları gittikçe artar. Zaman geçtikçe eşlerin her ikisi de karşı taraf için ne fikirleri ne de yaptıklarıyla hiçbir şey ifade etmedikleri düşüncesine kapılırlar. Baskın olmaya çabalar, kendilik değerlerini yüksek tutmaya çalışırken değersizlik duyguları artar. Bu duygudan kurtulmanın bir yolu olarak kim önce davranıp da bir başkasını bulursa, o geçici bir süre için kendini iyi hisseder.

Vermek ve almak. İlişkideki mutluluk, vermek ve almak arasındaki dengenin kurulmasına bağlıdır bir anlamda. Bir taraf verdiğinde dengenin tekrar kurulabilmesi için karşı taraf da verme gereksinimi hissedecektir. Bunun üzerine diğeri de tekrar vermek isteyecek, birlikte olan kadın-erkek arasındaki ilişki, vermek ve almanın artan yoğunluğuna paralel olarak derinleşecektir. Eşlerden biri vermeyi reddettiğinde ilişki dengesini yitirecek, bir anne-çocuk ilişkisine dönüşebilecektir. Hiç vermeden durmadan alan bir çocukla durmadan veren anne rolleri, kadın ve erkeği yokedecektir. Bir süre sonra bu eşitsiz durumu düzeltmek için her iki tarafta da bir gereksinim ortaya çıkacaktır. Durmadan veren artık biraz kendisi de alabilmek için bir üçüncüyü aramaya başlayabileceği gibi, durmadan alan da yıllar içinde ağırlaşan suçluluk duygusu nedeniyle artık sonunda birine bir şey verebilmek için bir başkasını aramaya yönelebilecektir.

Üçlü İlişkiler ve Çocukluk

Çoğunlukla çocukluğumuzda ailemizde yaşadığımız ilişki biçimlerini, anne ve babamızla yaşadıklarımızı ya da yaşayamadıklarımızı, korkularımızı, beklentilerimizi erişkinlik hayatımıza taşırız. Bu nedenle, eşimizle yaşadıklarımızı anlayabilmek için geçmişe bir göz atmakta fayda vardır. Evlilikdışı ilişkileri de bu çerçevede çocukluk ve ilkgençlik yıllarında hayatımızdaki en önemli insanlarla yaşadıklarımızın yeniden sahneye konulması olarak değerlendirebiliriz. Geçmişi değiştiremeyiz, bunu herkes bilir. Ama geçmişi gözden geçirmek kişiliğimizin gelişim evrelerinde neyin tamamlanmadan kaldığını anlamamızı sağlamak açısından önemlidir. Evlilikdışı ilişkiler bu anlamda tamamlanmadan kalmış gelişim evrelerinin yeniden yaşantılandığı, yeniden sahneye konduğu ve bir anlamda tamamlanmaya çalışıldığı durumlardır. Bu açıdan paradoks gibi görülse bile kişiliğin gelişimi açısından bir şans olarak da değerlendirilebilir.

Yeniden sahneye koymaktan anlamamız gereken nedir? Bunu açıklamak için gestalt terapide kullanılan bazı kavramları ödünç alabiliriz. Eğer kendi ailemizde ilişkilerimiz mutluluk vericiyse, özellikle anne babadan ayrılma evresi sorunsuz aşılmışsa yapı, gestalt tamamlanır ve bilincimizde ön plandan arka plana geçer. Eğer aile içi ilişkiler sorunluysa, bazı yapılar tamamlanmadan kalmışsa, bunlar devamlı ön planda kalırlar ve tamamlanmak için uğraşıp dururlar. Yani genç erişkinin hayatında kendi ailesinden getirdiği halledilmeden kalmış sorunlar halledilmeyi bekleyip durur. Bu nedenle erişkinlik hayatındaki ilişkilerde de aynı ilişki dinamikleri yeniden sahneye konulur durmadan. Bu halledilmemiş konular, bir ilişkiye saplanıp kalma olarak da anlaşılabilir bir anlamda ya da ebeveynden kopamama. Ya anneye bağlıdır birey ya da babaya, tabii patolojik anlamda.

Bu tür çözülmemiş bağlanmalar çocuğun ya gereğinden fazla ya da gereğinden az ilgi ve sevgi görmesiyle ortaya çıkar. İlginin gereğinden fazla gösterilmesi çoğunlukla çocuğun anne ya da baba tarafından eşi yerine geçirilmesiyle olur. Bu çok fazla ilgi de as-

lında başka bir anlamda çok az ilgidir, yani olması gerektiği gibi bir ilginin çok az gösterilmesi demektir. Sonuç olarak ilgi, sevgi ve şefkatin çok veya az gösterilmesi, erişkinin eşiyle olan ilişkisinde kendi ailesinde eksik kalan şeyi tamamlayabilmesi için o ilişki dinamiğini yeniden sahneye koymasına neden olur. Eşini ya annesi ya da babası yerine koyar ki böylece eksik kalanı tamamlasın ve anne babadan kopma gerçekleşebilsin artık.

Erişkin hayattaki bağlanmayla çocukluktaki bağlanmayı birbirinden farklı kılan çok temel bir özellik vardır. Çocuk bağımsızlığına kavuşabilmek için anne babadan kopabilmek zorundadır. Bu nedenle anne babaya olan bağlılık zamanla bir sıkıntıya dönüşür. Bu aslında çelişkili bir durumdur. Çocuk hayatta kalmak için muhtaç olduğu bu bağlanmadan kopamazsa birey olamayacak, bir anlamda ölecektir. Böyle bakıldığında yetişkinliğe adım atan için de bağlanmayla bağımsızlık zıt kutuplardır. Bu nedenle bileşimin çok dengeli yapılması gerekir ki erişkin bağımsız kalabilmek için eşinden uzaklaşmak, ayrılmak zorunda kalmasın.

Eğer kişi çocukluk ve ilkgençlikteki bağlarından kopabilmeyi başaramamışsa, bu önemli görev halledilmemiş olarak kalır. Kişi her ilişkisinde karşısındakini annesi ya da babası yerine koyarak, ilkgençlikte yaşadığı kopabilme, daha doğrusu kopamama sorununu yeniden sahneye koyar. Kişi bir çocuk gibi bu bağlanmayı durmadan arar, çünkü bağlanma güvenlik demektir, ama bir yandan da kendini bu bağlanmaya karşı savunur da, çünkü aynı çocukluğunda olduğu gibi bu bağlanma onu boğar, sıkar. Bu, evlilikdışı ilişkilerin oluşumunun en temel nedenlerinden biridir. Tıpkı genç erişkinin kendi ailesinden kopabilmesi için kendi yaşıtlarından bir sevgili bulması ve ebeveyninden sağlıklı bir biçimde ayrılabilmesi gibi, erişkin birey de çocuksu bağlanma yaşadığı eşinden kopabilmek ve bu tamamlanmamış gelişim evresini tamamlayabilmek için bir üçüncü kişiye, sevgiliye gereksinim duyar. Bu anlamda evlilikdışı ilişki çocukluktan erişkinliğe geçişin tamamlanma çabası olarak da algılanabilir.

SADAKATSİZLİK

Sadakatsizlik üzerine yazılan bilimsel ya da popüler kitapların, makalelerin büyük çoğunluğu sadakatsizliğin yarattığı travmaya odaklanmaktadır. Madame Bovary'nin, Anna Karenina'nın peşinden koştukları aşk bugün bir sadakatsizlik anlayışı içine sıkıştırılmış olup, yaşananlar sevgi ve arzu olarak değil de tedavi edilmesi gereken bir rahatsızlığın semptomları olarak görülmektedir. Evlilikdışı ilişkilerin aldatılan birçok eş üstünde az ya da çok travmatik bir etkisi vardır elbet ama, bu tür ilişkileri değerlendirmemiz ve anlama çabamız sadakatsizliğin yarattığı travmaya odaklanırsa çok önemli bazı soruları göz ardı etme tehlikesiyle karşı karşıya kalırız. Bunun sonucunda evlilik kurumuyla ilgili sosyal algılarımızla sadakatsizlik arasındaki diyalektiği kaçırmış olur, bunun yanı sıra farklı altgrup ve kültürlerde sadakatsizliğe atfedilen anlam farklılıklarını da göremeyiz. Eğer sadakatsizliği yalnızca travma çerçevesinde değerlendirmeye kalkarsak çok insani bir ikilemi, yani bağlanma ve arzuyu aynı insanda birleştirmenin zorluğundan doğan ikilemi reddetmiş oluruz. Eğer aşk ve arzunun hangi emosyonel kaynaklardan beslendiğini düşünecek olursak, bütün bu alt akıntıları anlama ve tanımamız gerektiğini fark eder ve aşk ilişkilerini belli ahlaki değerlerle yargılamaktan da kurtulmuş oluruz.

Eş terapisinde hâkim olan genel eğilime göre terapideki amaç evlilikdışı ilişkinin etkilerinin çalışılması ve bu ilişkinin ortaya çıkarılmasından sonra birlikteliğin yeniden inşasıdır. Şeffaflık, gerçeğin mutlaka açıklanması ve eşler arasında gizli, bilinmeyen hiçbir şeyin kalmaması hâkim olan düşüncelerdir. Evlilik ve eş terapileri literatürü uzun süreli tekeşli birliktelikleri bir ideal olarak alır ve en sağlıklı ilişki biçimi olarak kabul eder. Tekeşliliğin daha görece bir değere sahip olduğu kültür ve altkültürleri göz önünde bulundurmaz.

Bazı yazarlar sadakatsizliğe karşı tam anlamıyla ahlakçı bir çerçeveden yaklaşırken bazıları da evlilikdışı ilişkilerin etkileriyle ilgilenir ve travma terapisi konseptiyle ahlakçı düşünüşü birleşti-

rirler. Travma teorilerinden bağımsız olarak sadakatsizlik üzerine yazan, düşünen birçok aile terapisti, evlilikdışı ilişkileri birliktelikte sorun olduğunun bir işareti olarak değerlendirir. Özellikle son 15 yıldaki eş terapisi literatürünü gözden geçirdiğimizde doğrusal, ahlakçı bir bakışın yanında, her iki eşin ilişkisel ve bireysel çelişkilerini da anlamaya çalışan daha dengeli ve toleranslı değerlendirmeler yapıldığını da görmekteyiz. Daha radikal olanlar evlilik kurumunun ve tekeşliliğin değerini sorgulamanın yanında, ideolojik bir bakış açısıyla evlilikdışı ilişkileri, sağlıklı olduğu varsayılan evlilik kurumunun çözmesi gereken bir sorun olarak değerlendirirler.

Sadakat ahlaki bir değerse eğer, bu tür bir ilişki her zaman ve her koşulda yanlış ve yıkıcıdır. Evlilikdışı ilişkide her zaman bir suçlu ve bir kurban bulunur, çünkü burada söz konusu olan bir güven zedelenmesi, eşin aldatılması ve bir sözleşmenin ihlalidir sonuç olarak. Evlilikdışı ilişki yalnızca ahlaksız değil, aynı zamanda da anormal bir davranıştır ve daima ilişkisi olanın önemli bir sorunu olduğunun göstergesidir. Bu bakış açısı insani çelişkilerin varlığına olanak tanımaz ve yaşananda aldatılan eşin sorumluluğunu kabul etmez. Saydamlığın özel hayatın en önemli kriteri olduğunu düşünen bu ahlakçı bakış açısı, aktüel ya da daha önce yaşanıp bitmiş fark etmez, bütün her şeyin açıkça konuşulması gerektiğini savunur. Saydamlığı evlilikdışı ilişkinin sonlandırılmasının ardından evliliğin yeniden inşasının ve sürmesinin ön koşulu olarak görür.

Emily Brown. Emily Brown "Affairs: A Guide to Working Through the Repercussions of Infidelity" adlı eserinde bu ahlakçı bakış açısından uzaklaşmayı dener. Brown'a göre evlilikdışı ilişkilerin cinsellikle pek ilgisi yoktur. Bu tür ilişkilerde daha çok korkular, hayal kırıklıkları, öfke ve boşluk duygusu rol oynar. Bunların yanına sevgi ve kabul görmeyi de ekler Brown. Ama o da son tahlilde saydamlığı ilişkilerin yeniden inşası için olmazsa olmaz koşul olarak kabul eder. "Yalnızca dürüstlükle evliliğinize sağlam bir zemin kazandırabilirsiniz. Yakınlık sadakatsizlik ve yalan üzerine kurulamaz. Yakınlık her şeyin dürüstçe ortaya dö-

külmesiyle sağlanır." Brown terapide de aynı saydamlığın gerekli olduğunu savunur. Eğer bireysel görüşmelerden birinde eşlerden biri bir ilişkisi olduğunu itiraf etmişse, bu ilişki diğer eşle konuşulmadan terapötik olarak hiçbir şey yapılamaz. Eğer evlilikdışı ilişkisi olan eş bunu eşine açıklamayı kabul etmezse, eş terapisine bu açıklama yapılana kadar ara verilmeli, eşlerle bir süre için yalnızca bireysel görüşmeler yapılmalıdır. İlişki yalnızca açıklanmakla kalmamalı, aynı zamanda bitirilmelidir de Brown'a göre.

Eşler arasındaki gizlere karşı terapistin gösterdiği bu tahammülsüzlük özellikle okyanusun öte tarafındaki eş terapistleri arasında oldukça yaygındır. Bu da Amerikan kültürünün ilişkilerde saydamlığa, açıklığa atfettiği değerle ilgilidir daha çok. Oysa Fransa, Hollanda ve İsviçre gibi bazı Avrupa ülkelerinde olduğu gibi birçok başka kültürde eşler arasındaki sırlar ve dürüstlüğün sınırları hakkında başka türlü bir duruş söz konusudur. Terapistler terapi sürecinde evlilikdışı ilişkisi olan eş bu ilişkiyi itiraf etmeye hazır değilse, buna saygı gösterir ve eş görüşmeleriyle bireysel görüşmeleri birbirine koşut olarak yürütmeye devam eder.

Janis Abraham Spring. Spring'in *After the Affair* adlı kitabında ana konu, evlilikdışı ilişkilerin ortaya çıkmasının sonuçlarıdır. Yazar her iki eşin iç çatışmalarının dengeli bir tanımlamasını yapmaya çalışır öncelikle. Hain ve kurban tanımlamalarının odak noktasında olduğu bir modelden yola çıkmaz ve evlilikdışı ilişkilerin mutlaka evlilikteki derin sorunlardan kaynaklandığı görüşünden uzak durur. Spring, travma teorisi terminolojisinden uzak durmaya çalışmasına rağmen, kitabı evlilikdışı bir ilişkinin ardından ortaya çıkan travmatik etkilerin ve semptomların en ayrıntılı ve en iyi tanımladığı eserlerden biridir. Aldatılan eşteki fizyolojik, psikolojik, ilişkisel bütün değişimleri ayrıntılı olarak tanımlar. Ama bunun yanında sadık olmayan eşin çatışmalarını da, kederini, suçluluk duygularını, çaresizliğini ve karar verme güçlüklerini de tarif eder. Spring bir ilişkinin açığa çıkarılmasının doğurduğu sonuçlara odaklandığı için, onun evlilikdışı ilişkiyle ilgili tanımları da ilişkinin sonuçlarıyla bağlantılıdır. Elinden gel-

diğince ahlaki bir yargıda bulunmamaya çalışmasına rağmen, evlilikdışı ilişki son tahlilde bir güven yitimidir, der.

Evlilikdışı ilişkilerde sadakatsizliğin ve aldatmanın önemli rol oynadığında hepimiz hemfikir olsak da, yalnızca sadakatsizlik, ihanet ve bunların sonucunda ortaya çıkan zararların göz önünde bulundurulmaması gerektiğini de düşünmeliyiz. Evlilikdışı ilişkilerin yaşandığı hayat hikâyelerini dinlediğimizde, taraflardan birini başka bir ilişkiye iten en önemli etkenin özlem duygusu olduğunu görürüz. Bu, kendini gerçekleştirmeye, kendini bulmaya, yeninin, özgürlüğün uyandırdığı uyaranlara, kendiliğin kaybolmaya yüz tutmuş taraflarının yeniden bulunması arzusuna ve belki de yaşam sevincinin yeniden kazanılmasına duyulan özlemdir. Welter-Elderlin'in de dediği gibi evlilikdışı ilişki, birey olma sürecinin bir parçası olabildiği gibi hayal kırıklığı ve boşluk duygusuyla başa çıkabilmek için gösterilen bir çaba olarak da görülebilir. Evlilikdışı ilişki için ödenecek bedel o kadar yüksektir ki, sadece sadakatsizliğin ve aldatmanın kendisini bir neden olarak düşünmek yanlış olur.

Spring ilişkide ve/ya da terapide çok önem verilen dürüstlüğün bazı çiftler için önemli ve gerekliyken bazı çiftlere zarar verebileceğini belirtmektedir. Gerçeğin ortaya çıkarılmasının her çift için mutlaka iyileştirici bir etkisi olmadığını söyler. Kim için ne iyidir? Gerçekten de birçok çift terapide sırlarını saklamaya devam eder ve ilişkilerindeki zorlukları konuşmaya, yanlışları aşmak için çaba göstermeye başlar. Spring birçok durumda eşlerin birbirlerini yalnızca mutsuzluklarıyla yüzleştirmelerinin, ilişkinin ortaya çıkmasından doğacak o zorlu süreçten, yeniden güven kazanabilmek gibi güç bir ödevden daha önemli olduğunu belirtmektedir. Spring, terapistin ilişkisi olan eşin sırrını saklama isteğine saygı göstererek terapiye devam edebileceğini ve böylece çifte yardımcı olabilme olasılığını artıracağını düşünmektedir. Dürüstlük ve şeffaflık tabii ki yakın bir ilişkinin önemli bir parçasıdır ama, istisnalar ve esneklik terapide ve dolayısıyla ilişkide başka olanakların ortaya çıkmasına da yol açabilecektir.

Reibstein ve Richards. Reibstein ve Richards günümüz birliktelik-lerinin sadakatsizliğe nasıl zemin hazırladıkları sorusuyla ilgilenmişlerdir. Uzun süreli birlikteliklerde cinsel çekicilik azalmakta, bir başkasıyla yaşanabilecek cinsellik daha ilginç ve çekici gelebilmektedir.

Evlilik ve sadakatle ilgili sosyokültürel beklentilerimiz gözden geçirildiğinde görülmektedir ki, evlilik ideallerimiz eşlere karşılayamayacakları kadar çok beklenti yüklemektedir. Herkes eşinden bütün gereksinimlerini karşılamasını beklemektedir. Eş en iyi sevgili, en iyi baba, en iyi anne, en iyi dost olmalı, bütün entelektüel gereksinimlerimizi karşılayabilmeli ve duygusal olarak da bizi doyurabilmelidir. Böyle olunca evlilik ilişkisinde bir şeyler mutlaka eksik kalmakta ve evlilikdışı ilişki mutlak ve kaçamayacağımız bir sonuca dönüşmektedir.

Reibstein ve Richards sadakatsizliğin travmatik etkisinin yanında paradoksal gözükse bile olumlu etkilerinin de olabileceğini bildirmektedirler. Bir ilişki kendilik değeri duygusunu güçlendirir, cinsel açıdan kendine güveni artırır ve bağımsızlık duygusunu canlandırır. Evlilikdışı bir ilişki evliliğin manasını ve amacını sorgulamaya da yönlendirebilir insanı. İlişki sayesinde evliliği yeniden tanımlayabilmek olanağı doğmakta, evlilikte olabilecekler ve arzulananlar yeniden değerlendirilebilmektedir. Eşler evlilikdışı ilişki sayesinde bağlılıklarının yenilenebilir olduğunu keşfedebilirler.

Laura Kipnis. Kipnis mutlak doğru olarak kabul edilen ve tartışmaya bile gerek görülmeyen bir düşünceyi, ideal bir evlilikte sadakatin tartışmasız gerekli olduğu inancını tersyüz eder, sadakatsizliğin evliliğin sınırlamalarına ve tekdüzeliğine sağlıklı bir başkaldırı olduğunu iddia eder. Ömür boyu bir arada yaşamaya özgürce karar vermiş bir çiftin karşılıklı cinsel beklentilerini yerine getirebilmelerinin önkoşulu eşlerin birbirlerine âşık olmalarıdır. Ama aşk şu isteğe ne kadar yanıt olabilir: "Hayatının bundan sonrasında yalnızca benimle sevişeceksin!" Günümüzde birçok insanın evliliklerinden memnun olmadığını biliyoruz. Kipnis'e göre Amerika'da evliliklerin yarısı boşanmayla sonuçlanıyorsa, ev-

lilikdışı ilişkiler gittikçe artıyorsa, evlilik kurumunun kendisinin sorunlu olduğunu düşünmeye başlamamız gerekir. "Artık evlilik idealinin günümüz koşullarına uymayan bir kurum olduğunu görmeliyiz," der Kipnis. Ama bunun yerine herkes herkese aynı tarzda ve evcilleştirilmiş bir şekilde âşık olması, sevmesi için baskı uygulamaktadır neredeyse. Birbirinin aynı, çalışkan işçi arılar gibi düşünmeden ve kraliçe arıya başkaldırmadan.

Kipnis'e göre eş terapisi de statükonun korunmasına hizmet eden, başka arayışlara giren insanlara baskı uygulayan sosyal bir yönetmelik işlevi görmektedir. Günümüzde kabul gören ilişki modeli bireye ya da çifte uymuyorsa, bireyler evlilik kurumunu sorgulayıp kendilerine uygun olan alternatifleri arayamazlar. Aşkları varolan modele uymayan bir çifte hemen yakın ilişki kurmaktan korkma, yakınlığı becerememe yaftası yapıştırılır ve bu sorun üzerinde çalışmaları için terapiye yollanır. Çiftin bu çelişkileri, "üstünde çalışılırsa" düzelebilecek bir bozukluk olarak kabul edilir. Eş terapisi de bu düzeltmenin yapıldığı bir endüstriye dönüşmüştür günümüzde. Çünkü terapistler, hazzın aşkın çocuksu formu olduğunu düşünmeye eğilimlidirler ve terapinin amacı da bu tür ilkel duyguların olgun bir sevgiye dönüştürülmesini sağlamaktır. Kipnis sevginin bu türünün Amerikan toplumunun tüketim ideolojisine tamamen uyduğunu belirtir.

Sevginin sonsuza kadar sürmesi gerektiği şeklindeki yeni moda inanç hepimizi psikolojinin kucağına iter. Herkes uygun reçetenin, terapinin ve yardımın peşinde koşmaya başlar. Kendine yardım kitaplarından Viagra'ya, eş pornolarına kadar bir sürü şey insanların hizmetine sunulur. Kipnis *"Against Love: A Polemic"* adlı kitabında aşk birlikteliklerinin yenilgisinin nedenlerini de sorgular. "Aşk" neden bu kadar çok yardımcı araca gereksinim duymaktadır? Kipnis'e göre günümüz çiftlerinin ana sorunu, eşlerin birbirlerinden bütün gereksinimlerini karşılayabilmelerini beklemeleridir. "Böylece bize bir yanılsamanın, varolması mümkün olmayan bir mükemmelliğin peşinden umutsuzca koşmak dışında bir şey kalmıyor. Gerçekleşmemiş özlemler ve sorumlusu olmadıkları bir durum nedeniyle şamar oğlanına çevrilmiş zaval-

lı eşlerimizle birlikte. Eğer eşlerimiz ölçüsüzce bağımsız ve daha çok kendini düşünerek davranır, bizim duygularımızı dikkate almayıp bize gerekli özeni göstermezse vay onların haline. Böyle bir durumda aşırı tepki gösterip hiddetlenmemizin nedeni bu gerçekdışı beklentilerimizdir. Bu hiddetin ardında yatansa esas olarak korkudur. Eşimizin bize bağımlı olmaması ve özgürce davranması kadar korku veren başka bir şey yoktur.

Uzun süreli ilişkilerde eşlerin en büyük arzusu bu korkunun ortadan kalkmasıdır. İlişkilerde bireysel bağımsızlığımız güvenlikten çok daha az önemli hale gelir hızla. Buna bağlı olarak birlikteliğin başlamasından çok kısa bir süre sonra dışarı çıkma yasakları, davranış ve hareket kısıtlamaları sökün eder. Eşimiz bizim hoş olmayan duygular hissetmemize ve kızmamıza neden olacak bütün davranış biçimlerinden vazgeçmek zorundadır. Birlikteliklerde karşımızdakini değiştirmeye çalışırız. Sanki modern ilişkinin anlaşılmasının anahtarı, yapıtaşı budur."

Başka türlü söylemek gerekirse modern ilişkilerin arızası, eşlerin birbirlerinin bağımsızlıklarından ve gereksinimlerini karşılamadaki yetersizliklerinden duydukları korku ve bunun sonucunda güvenlik ve korunma arama çabalarıdır. Kipnis bu durum için sayısız örnek verir kitabında: "Nereye gittiğini söylemeden öylece çıkıp gidemezsin evden!" ya da "Sana kaç defa söyledim, nefret ediyorum senin böyle..." ya da "Bir kerecik olsun düşünemez misin..." gibi. Önemsiz ev içi alışkanlıkları, mali sorunlar, temizlik gibi konulardaki bireysel alınganlıklar, yukarıdaki gibi banal emirler, eleştiriler ilişkideki doğal iletişim biçimi haline gelir kısa sürede.

Tabii ki aşk ilişkisi yalnızca bunlardan ibaret değildir, çok güzel yanları, onu vazgeçilmez yapan birçok avantajı da vardır. Ama Kipnis'i ilgilendiren aşk ilişkisinin, birlikteliklerin neden çoğunlukla böyle bir gelişim izlediği sorusudur. Neden eşler için boyunduruk altına almak ve/ya da boyunduruk altına girmek bağımsızlıklarını korumaktan daha önemli hale gelir bir süre sonra aşk ilişkisinde? "Karşılıklı bütün gereksinimlerimizi karşılama zorunluluğu bir süre sonra evliliği bir deli gömleğine dönüştürü-

yor. Böylece her türlü kendiliğindenlik ve cinsel haz kaybolup gidiyor," der Kipnis.

Kipnis aşkın bugün toplumsal bir baskı altında bulunduğunu söylemektedir: "Tekeşlilik bir işe dönüşmüşse, hazzın kuralları neredeyse bir sözleşmeyle belirlenmişse ve nasıl olması gerektiği hakkında kitaplar yazılıyorsa, sadakat işletmede çalışanların uyması gereken ve işveren tarafından sıkı bir şekilde kontrol edilen kurallardan biri olarak anlaşılıyorsa, evlilik bir aile işletmesine dönüşmüşse; soruyorum bu mudur iyi bir ilişkiden anlamamız gereken şey? (...) Sadakatsizlik artık evliliğin kendisinin de sorgulaması gereken, birlikteliklerin temel kurallarına karşı yapılan bir oturma grevidir."

Evlilikle ilgili modern modellerdeki en zayıf halka cinsel isteğin sahip olduğu güçtür. Kipnis'e göre cinsel istek bir özgürlük savaşçısıdır. Cinsel istek konulan sınırları aşmaya eğilimlidir, bir çiftin yaşamındaki sınırlandırmaları ve engellemeleri her zaman şüpheyle karşılar. Birlikteliklerin çelişkili dünyasının anahtarıdır: "Bir yanda mahremiyete duyulan özlem, diğer yanda bağımsızlık arzusu; bir yanda rutinin verdiği huzur ve güvenlik hissi, diğer yanda her şeyin önceden kestirilebilirliğinin sıkıcılığı; bir yanda biri tarafından çok iyi tanınıyor olmanın rahatlatıcı hissi, diğer yanda böyle bir güvenirlikten doğan deli gömleğine sokulmuşluk hissi." Kipnis sadakatsizliğin de kendi içinde çelişkiler barındırdığını ve taşınması zor sorunlarla yüklü olduğunu da belirtir. Gereksiz yere ortaya çıkan kıskançlıklar, hayal kırıklığı, kaygı ve suçluluk duyguları, kaybetme, yalnız kalma korkusu gibi.

Kipnis'in bütün bu sorunlara önerdiği bir çözüm yoktur ne yazık ki. Bu anlamda çok karamsardır. Uzun süren ilişkilerde cinsel isteğin kaybının telafisi çok zor bir kayıp olduğunu söylemektedir. Çünkü cinsel enerji kendimizi canlı hissetmemizin önkoşuludur ona göre. Uzun süren birlikteliklerde eşlerin cinsselliklerini canlı tutmalarının imkânsız olduğuna inanır. Kendimizi birlikteliklerimizde güvenlikte hissetmek için attığımız her adımın bir bumerang gibi nasıl kendimize döndüğünü gözlememizi ister bizden. Birbirimizden farklı bireyler olmamızın, özgürlüğün

ve bağımsız hareket ediyor olmamızın risklerinden sıyrılmak için birliktelikleri mizi nasıl da kendi ellerimizle bir hapishaneye çevirebildiğimizi anımsatır tekrar ve biraz da umutsuzca.

Stephen Mitchell. Can Love Last? başlıklı kitabında Mitchell da Kipnis'le benzer konuları tartışır, başka bir ton ve üslupla da olsa: "Gerçek romantik aşkı bulmak zor, bulduktan sonra uzun sürmesini sağlamak daha da zor. Kolayca başka bir şeye dönüşüyor çünkü aşk, çok daha az sihirli, çok daha az canlı olan bir şeye, örneğin kuru bir saygıya, saf cinsel eğlenceye, güvenilir bir dostluğa ya da nefrete, suçluluk duygularına, kendi kendine acımaya... Romantik aşk... yalnızca yeniyse, gizliyse, tehlikeliyse büyür ve gelişir. Güvenilir olan ise yavaş yavaş öldürür aşkı. Sonsuz romantik aşk kendi içinde bir çelişkidir."

Mitchell birçok kültürde evlilik hayatı ve erotizm arasında geleneksel olarak kesin çizgiler çekilmiş olduğunu belirtir. Eskiden evlilikler aşka dayandırılmazdı, amaç çoğunlukla çocuk sahibi olmak ve ailenin devamını güvence altına alabilmekti. Eros ya bastırılır ya da başka yerlerde aranırdı. Cinsellik ve aşka dayalı ilişkilerden beklentilerimiz arttıkça güvenilir olanla erotik olan bir kişide buluşmaya başladı. Mitchell bu iki kutup arasındaki dengenin sağlanmasının imkânsız olduğunu düşünmez, ama çok zor olduğunu ve bu dengenin hiç de stabil olmadığını belirtir. Aynı zamanda da bu durumu insanların hem güvenliğe hem de maceraya, hem güvenilir olana hem de yeniye aynı anda özlem duymasıyla açıklar.

Hayatımızın belli bir döneminde birinin, başka bir döneminde diğerinin peşinden koşarız ve durmadan bu gereksinimlerimiz arasında kırılgan bir denge kurmak için çabalarız. Her iki kutup tarafından durmadan diğerine doğru itildiğimiz için de, güvenlik ve macera arasındaki denge ancak geçici bir durum olabilir. "Evlilik öncesi çiftler kendilerini çoğunlukla özgür, çocuksu, macerasever ve kendiliğinden olarak yaşantılarlar. Oysa evlilikte kararlılık ve devamlılık aranır. Tam bir güvenliğe, önceden kestirilebilir olana, aynılığa ulaşıldığındaysa, bu durum çok kısa bir sürede hissizleştirici, körleştirici bir etki yapar. Çünkü yanılsamalı

ve yapay olarak oluşturulan güvenlik canlılığı boğar ve güçlü bir direncin ortaya çıkmasına neden olur."

Mitchell evlilikte sürekli olarak güvenlik, devamlılık ve önceden kestirilebilirlik peşinde koşmamızın, çocukluğumuzda annemizle yaşadıklarımızın ya da yaşamış olmayı arzuladıklarımızın bir sonucu olduğunu söyler. Ama tam da bu, yani evlilikte *de* yaşanmaya çalışılan güvenlik hissi kendiliğindenliğin kaybına ve isteklerin ölmesine neden olur. Eğer insani yaşantının, doğası gereği akıcı bir karaktere sahip olduğunu kabul edebilirsek, o zaman ilişki ve güvenlik gibi konseptlerin bizler tarafından üretilen fanteziler olduğunu kavrayabiliriz. Durmadan değişim doğaldır ki ürkütücüdür, bu nedenle biz insanlar kendimizin ve eşimizin değişkenliğini kaldıramaz ve korku duyarız. Karşımızdakini sabitlemeye çalıştıkça, aynı kalmayı, değişmemeyi evliliğin bir gereği olarak gördükçe cansıkıntısına davetiye çıkarmış oluruz. Böylece zamanla cinsel istek bir zorunluluğa, evlilik bir hapishaneye döner. Eğer bu birbiri içinde çelişen uyaranları bağdaştırmayı beceremezsek, sadakatsizlik için en uygun zemini hazırlamış oluruz Mitchell'a göre.

Mitchell ve Kipnis'e zorunlu bir feminist bakış. Michele Scheinkman, yukarıda andığım Kipnis ve Mitchell'in iki kitabını incelediği bir makalesinde, birçok toplumda hâlâ hüküm süren feodal yapının iki yazar tarafından da gözetilmediği eleştirisini getirmektedir haklı olarak. Gerçekten de çok kısa bir süre öncesine kadar sadık kalmak yalnızca kadınların uyması gereken yazılı olmayan bir kuraldı evliliklerde. Erkeğin sadakatsizlik hakkı ise bakiydi. Mitchell ve Kipnis aşk ilişkilerini incelerken erkek ve kadının eşit haklara sahip oldukları ön kabulünden yola çıkarlar.

Kadının son yıllarda ekonomik bağımsızlığını elde edebilmesine, yasaların kadına yönelik pozitif ayrımcılık açısından düzenlenmeye başlamasına rağmen, çiftlerin emosyonel dünyaları halen tartışılmasız bir şekilde temel bir eşitsizlik zemininde bulunmaktadır. Kadınların özgür bir şekilde cinselliklerini yaşamaları Batı dünyasında bile son 30-40 yılın işidir. Mitchell ve Kipnis'in bahsettiği güvenlik ve bağımsızlık arasında gidip gelen duygusal

yaşantımız hakkında düşünürken erkek ve kadınların yaşam deneyimlerinin nine ve dedelerinden devraldıkları hayat deneyimleriyle *de* şekillendiğini göz önünde bulundurmalıyız. Erkekler yetiştirilirken özgürlüğe, maceraya ve keşfetmeye daha iyi hazırlanırlar, oysa kadınlar binyıllardır varolan bir iktidar yoksunluğu içindedirler ve hâlâ ev işlerinden sorumlu olan taraftırlar. Bu da daha önceden kestirilebilirlik ve güvenlik gereksinimini zorunlu olarak beraberinde getirmektedir.

Neredeyse bütün kültürlerde evlilikdışı ilişkilerin değerlendirilmesinde ahlaki açıdan bir çifte standart kullanılır. Kadın geleneksel olarak erkeğin mülkiyetindedir. Bu nedenle de özellikle cinsellik söz konusu olduğunda erkeklerden "başka haklara" sahiptirler ve başka ahlaki normlarla değerlendirmeye tabi tutulurlar. Bir Arjantin tangosunda bu farklılık şöyle dile gelir: "Onu başka bir adamın kollarında gördüğümde sakin ve soğukkanlı, 'gidebilirsin' dedim. Böyle bir durumda erkeğin suçu yoktur. (...) Ve sonra, birçok minik öpücükle birlikte huzur ve sevgiyle 34 yerinden bıçakladım."

Antropolog Suzanne Frayser'ın, farklı kültürlerin cinsel davranış modellerini incelediği çalışması (1985), geçmişte ve günümüzde 58 toplumun 26'sında erkeklerin evlilikdışı cinsel ilişki kurabildiğini, kadınların ise bu haktan mahrum olduklarını göstermiştir. Bu toplumların yarısında da erkeğin yasal olarak sadakatsizlik gösteren eşini öldürme hakkı vardır. Yahudi kültüründe kocası dışında bir erkekle cinsel ilişkiye giren kadın suçludur. Evli bir erkekse, başkasıyla evli bir kadınla birlikte olursa suçlu konumuna düşer. Bu suçluluk da kendi karısına karşı sadık olmadığı için değil, bir başka erkeğin mülkiyet haklarını çiğnediği içindir. Geçen yüzyılın üçüncü çeyreğinde bile Brezilyalı erkekler yasal bir sorunla karşılaşmadan kendilerini aldatan eşlerini öldürebiliyorlardı. Burada bizim ülkemizde, kültürümüzde yaşananlarla ilgili örnek verme gereksinimi bile duymuyorum. Hepimiz her şeyi, özellikle güneydoğudaki töre cinayetlerini, genç kızlar arasındaki intihar oranının yüksekliğinin sosyolojik boyutlarını çok iyi biliyoruz sanıyorum.

Evlilikdışı ilişki söz konusu olunca kadın-erkek eşitsizliği istatistiklerden de anlaşılmaktadır. Amerika'da sadakatsizlik nedeniyle ayrılan erkeklerin sayısı aynı nedenle ayrılan kadınların sayısından çok daha fazladır. Yani kadınlar bu durumu daha fazla sineye çekmeye meyillidirler. Kadınlar evlilikdışı ilişkilerinin ortaya çıkmasından çok daha fazla korku duymaktadırlar, çünkü bu durumu öğrenen erkeklerin önemli bir kısmı öç almaya ve şiddet uygulamaya kalkmaktadırlar.

Mitchell ve Kipnis'in katkılarının en önemli noktası, evlilikdışı ilişkiye, sadakatsizlik travması çerçevesinden, yani ahlak gözlülüğüyle bakmamızın önüne geçmesidir. Çünkü bir travma söz konusuysa bir suçlu, bir de kurban vardır. Buna odaklanan bir değerlendirme ve anlama çabası, bu ahlakçı bakış ilişkide neyin neden ters gittiğini, hangi gereksinimlerin karşılanmadan kaldığını anlamamızı engeller. Mitchell ve Kipnis'in yaptıkları önemli bir vurgu da bireyin en temelde, diğerinden dışlanmaktan duyduğu korkuyadır. Bu korku nedeniyle, farkında olarak ya da olmayarak uygulanan baskı, ilişkide başlangıçta varolan isteğin kaybolup gitmesine neden olur. Güvenlik ve birbirine ait olmayla ilgili abartılı beklentilerimiz ve bu yöndeki çabalarımız ister istemez, bir o kadar haklı olan bağımsızlık ve özel alan gereksinimlerimizin üstünü örter.

ÖZETLE

Birbirinden farklı bunca görüş içinde doğruyu nasıl bulacağız, ayrıca böyle bir doğru var mı ve kime göre? Bir terapist, bir eş veya bize anlatılan bir yaşam kesitini dinleyen bir dost olarak alacağımız tavır, cinsiyetimiz, kültürümüz, evli olup olmadığımız, kendi ilişkilerimizde ne yaşadığımız ve bugüne kadar neye maruz kaldığımızla o kadar yakından ilgilidir ki. Evet, aşk çok güzel bir şey, belki insanın başına gelebilecek en müthiş "şey". Hayatta o ana kadar en önemli olduğunu sandığımız şeyleri gözümüzü kırpmadan bir kenara bırakmamıza, işimizi, eşimizi ar-

kamıza bakmadan terk etmeye kalkmamıza yol açacak kadar bizi uçuran, gerçeklikten koparan, kendi gerçekliğini yaratan, bizi çocuklaştıran, güzelleştiren, yaşama sevincimizi tavana çıkaran, ama bir o kadar da hastalıklı, kuşkucu, kıskanç, başkalarının duygu ve gereksinimlerine gözlerimizi kapamamıza neden olacak kadar bizi bencilliğe sürükleyen bir fenomen. Kimsenin yaşamaktan geri duramadığı, ama kimsenin aslında uzun süre yaşamaya da katlanamadığı.

Ben bu makalede bir insan ve bir terapist olarak özelde aşk ilişkisini, bu ilişki içinde yaşanan gelgitleri ve bu bağlamda genelde insan ilişkisini anlamaya çabaladım. Varoluşçu düşünür Martin Buber'in şu sözü beni insan olarak en çok etkileyen ve terapist olarak duruşumu belirleyen söz oldu: "Ben sende oluyorum." Sen yoksan ben olamam. Sevincim, üzüntüm, mutluluğum, mutsuzluğum, yani beni insan yapan hiçbir şey sensiz var olamaz. Kendimi iyi hissetmemi, sabah yataktan kalkıp işime gidebilmemi sağlayan sensin, senin beni kabul etmen, onaylaman. Muayenehanemde dinlediğim onca soruna rağmen gülümsememe neden olan, eve huzurla dönmemi sağlayan da herhangi bir hastamın bana söylediği bir söz, seanstan çıkarken elimi daha bir kuvvetle sıkması, yani karşımdakinden aldığım onay.

Burada makalenin başlığına da değinmek istiyorum kısaca. Bu makale bu yıl içinde yazmaya başlamayı umduğum, ikili ilişkilerin dinamiği ve terapisiyle ilgili iki kitabın okumaları sırasında tuttuğum notların bir kısmının düzeltilmiş halinden ibaret karışık düşüncelerdir. Yıllardır Basel'de esas olarak bilişsel davranışçı terapi yöntemlerini temel alarak eş ve aile terapisi yapıyorum. Son yıllarda özellikle bilişsel davranışçı terapide üçüncü dalga olarak adlandırılan iki akım bakış açımı ve anlayışımı zenginleştirdi. Bunlar kabul ve farkındalık stratejileri ile J. Young'ın şematerapisi. Bu süreçte ayrıca genel olarak sistemik bakışın ve Willi'nin psikanalitik terapi kökenli ökolojik terapisinin, eşleri ve sorunlarını daha iyi anlamamda ve onlara yardımcı olmamda katkısı oldu.

Burada yapıp ettiklerimi daha iyi anlamamı sağlayacak teorik

arka planın özetini sundum. Bütün yaptığım bir nevi bir "kolaj çalışması"dır. Yani farklı, ama birbirlerini tamamladıklarını düşündüğüm bakış açılarının bir arada sunulması. Umarım bu makaledeki bazı birbirinin zıddı gibi görülen düşünceler, kimi tekrarlar, benim makalenin yazarı olarak nerede durduğumun tam olarak belli olmaması, yani tüm bu karmaşıklık gözünüzü korkutmaz, çünkü aslında Melih Cevdet Anday'ın bir şiirinde belirttiği gibi, "hayatın bütün zorluğu çok basit olmasında".

2

Melankolik Bağlanma Kendi Olmaktan Korkmak

Bir insan sevgilisinden, kocasından, karısından neden ayrılamaz? Ayrılmak kelimesi aklına geldiği anda neden elleri buz keser, kalbi deli gibi çarpar, içini tarifsiz bir korku kaplar, bir felaket olacakmış hissine kapılır? Hayatın başka bir yerde istediği gibi aktığını bildiği halde onu yerinden kımıldayamayacak hale getiren duygu ve düşünceler nelerdir? Ayrılığın her akla gelişinde ortaya çıkan bu melankolik ruh halinin sorumlusu kimdir? Acının kaynağı neresidir? Ya da acı var mıdır hakikaten yaşananda? Çok mu tutucudur ayrılamayan? Sahip olduklarını yitirmekten mi korkmaktadır bencilce? Bütün oyuncakların kendisinin olmasını mı istemektedir çocuksu bir tavırla?

Bağlanma ve Bozuklukları

Eğer bir çocuk hayatının ilk 4-5 yılında korku verici, birbiriyle çelişen, acılı, sevgisiz ve yoksunluklarla dolu deneyimler edinirse, bu onun normal gelişimini engelleyecek temel bir bozukluk geliştirmesine neden olur. John Bowlby 1950'li yıllarda 2 yaşından küçük çocukların anneleriyle olan ilişkilerinde, annelerinin davranış biçimlerine ve varlık ya da yokluklarına belli bir tepki ge-

liştirdiklerini gözlemlemiş, bu gözlemlerden yola çıkarak günümüzde önemi giderek daha iyi anlaşılmaya başlanılan Bağlanma Teorisi'ni ortaya atmıştır. Bağlanma, insan hayatının temel gereksinimlerinden biri olup, "önem verilen birincil kişilerin aranması ve korunması gereksinimi" olarak tanımlanır Bowlby tarafından. Bu önemli "Öteki", bebekle doğduğu andan itibaren ilgilenen, ona bakan, besleyen ve sevgiyle yaklaşan kişi, yani kural olarak annedir. Bağlanan, bir "içsel nesne" oluşturur ruhunda bu önemli "Öteki" için, aynı zamanda bütün ilişki deneyimlerini, birlikte yaşantılananları da içeren emosyonel bir "suret" yaratır.

Doğduktan altı ay gibi kısa bir süre sonra yenidoğanda bağlanma davranışı ortaya çıkar. Bağlanma davranışının amacı, bağlanma figürüne olan yakınlığın korunabilmesidir. "Özellikle küçük çocukların kaygılı davranışlarında gözlenebilen bağlanma figürünün kaybedilmesi tehdidi korku uyandırır ve bağlanma davranışının şiddetli bir şekilde aktive olmasına neden olur: Ortadan kaybolan bağlanma figürü (çoğunlukla anne) korkuyla aranır ve bulunduğunda ona dokunulur, sıkıca sarılınır," der Bowlby.

1. yaştan 18. yaşa kadar olan çocuk ve ergen yaşantısının ve davranışlarının normal gelişim çizgisi, ebeveynle güvenli bir bağlanmanın adım adım çözülmesi, bağımsızlığın yavaş yavaş erişilmesi doğrultusundadır. Belli yetiştirme tarzları, ihmaller, zarar veren davranış biçimleri ya da olumsuz yaşam olaylarına maruz kalınması, erken yaşta olumsuz ve acı dolu ilişki deneyimleri edinilmesi travmatizasyonla sonuçlanabilir ve bu da yaşananların şiddetine göre bazı ruhsal bozuklukların gelişmesine zemin hazırlar. Bu bozuklukların ortak noktası güvenli olmayan bir bağlanma ve bunun sonucunda ortaya çıkan ayrılma korkusu ve terk edilme paniğidir. Eğer anne baba bu güven verici temeli oluşturmakta başarısız olurlarsa ve çocuk için temel gereksinimlerinin giderildiği bir kaynak olamazlarsa bu, korkutucu, güvenli olmayan bir bağlanmanın ortaya çıkmasıyla sonuçlanır. Bu tür güvenli olmayan bağlanma, kişinin erişkinlik hayatında da yaşayacağı ayrılık korkusu ve terk edilme paniğinin nedenidir.

Çocuklukta güvenli olmayan bağlanmanın ortaya çıkmasına neden olan etkenler şöyle sıralanabilir:

Gerçek ayrılık deneyimleri. Eğer çocuk çok sık yalnız bırakılıyorsa, anne ve babanın varlığını güvenilir olarak yaşantılayamıyorsa, günler ve haftalar boyu kendisiyle esas olarak ilgilenen kişiden ayrı kalmanın acısını yaşıyorsa, en kötüsü de boşanma ya da ölüm nedeniyle anne babasını kaybediyorsa bu terk edilme korkularıyla dolu yaşantılar, çaresizlik duygularının, ölüm korkusunun eşlik ettiği dehşet anlarının ortaya çıkmasına neden olur. İnsanlık tarihinin erken dönemlerinde annenin yokluğu gerçek bir yaşamsal tehlike içermekteydi. Genlerimizde hayatta kalmayla ilgili böyle bir program halen bulunmaktadır. Bu nedenle böyle yaşam deneyimlerine maruz kalmış çocuklar ömürleri boyunca kendilerine eşlik eden bir ayrılık travmasını da belleklerine yerleştirmiş olurlar.

Yoksunluklar. Küçük çocuk durmadan bir şeylere gereksinim duyan bir canlıdır. Büyüyebilmek için en temel gereksinimlerinin doyurulması gerekir: Açlık ve susuzluğunun giderilmesi, bedensel temas ve sevgi dolu ilgi, korunma, güvenlik, yönlendirilme, özenli, şefkatli bir bedensel bakım. Bu temel gereksinimlerin eksik yaşantılanması ya da bunlara karşı kronik bir özlem içinde olmak derin bir güvensizlik duygusunun ortaya çıkmasına, dünyaya ve insanlara olan temel güvenin eksik kalıp sarsılmasına neden olur.

Yardıma gereksinim duyulduğunda geri çevrilme. Çocuk sevgiye gereksinim duyar. Eğer reddedildiğini ya da arzulanmadığını hissederse, çaresizliğe düşer ve dünyayı anlamayı beceremez.

Kötü muamele. Pek göze çarpmayabilecek ama çocuğa çok zarar verebilecek bir davranış biçimi de çocuğu sık sık aşağılamak, cesaretini kırmak, onu ciddiye almamak, gülünç duruma düşürmek ve utandırmaktır. Sert eğitim metotları, şiddet, düşmanca davranışlar da çocuğu travmatize eder ve çocukta terk edilme duygusunun ortaya çıkmasına neden olur. Diğer yandan çocukta ancak güven duyma zemininde gelişebilecek bir güvenlik hissinin oluşmasını da engeller.

Dikkate almama. Çocuk ne yaptığının algılanmasına ve takdir edilmeye gereksinim duyar. ("Bu yaptığın ne kadar güzel oldu. Bunu gerçekten çok iyi becerdin. Sen de sevdin herhalde benim gibi.") Eğer çocuk anne babasının dikkatini çekemezse, anlaşılmazsa, anne babası için bir şey ifade etmediği duygusuna kapılırsa, kendisini önemsiz ve kabul edilmemiş olarak algılar, bu da sürekli bir belirsizlikte yaşamasına neden olur. Hiçbir zaman başkaları için bir şey ifade edip etmediğinden, sevilip sevilmediğinden emin olamaz.

Yüklenme. Çok erken bir yaşta çok yüksek performans beklentisi çocuğun gelişim ritmini bozabildiği gibi zamanından erken, zorlama bir bağımsızlık gelişimine de neden olabilir. Aşırı kontrol, fazla çalıştırma, gereğinden fazla sert bir yetiştirme tarzı çocuğu anne babanın istediği doğrultuya yönlendirebilir. Ama bu yön çoğunlukla çocuğun eğilim ve becerilerine uygun olmaz ve yanlış bir kendilik gelişmesiyle sonuçlanabilir. Çocuk inisiyatif almayı öğrenmez, yetişkinlerin istek ve beklentilerine boyun eğer ya da tam bir isyankâr olup çıkar.

Agresif engellenme. Çocuğun duygularını dışa vurması ya da karşı çıkışı çeşitli nedenlerle engellenirse bu da gelişim üzerinde çok zararlı etkiler gösterir (ör. "erkekler ağlamaz!" gibi). Böyle bir durumda çocuk agresif bir engellenmişlik geliştirir, kendini çok zor ortaya koyar, hayır demeyi beceremez, kendi gereksinimlerini ifade edemez ve kendisi için önemli olması gereken insanlara güvenmeyi öğrenemez.

Anne-babanın keyfi, önceden kestirilemez davranışları. Eğer çocuk önemli bağlanma figürleriyle olan birlikteliğinde, güvende olma, gerektiğinde yardım ve teselli edileceğini bilme konularında güvenilir bir önceden kestirilebilirlik hissine sahip olmazsa bu da gelişimine olumsuz etki eder.

Yukarıda bazılarını saydığım etkenlerden ötürü gelişen güvenli olmayan bağlanma, çocuğun birincil bağlanma figürüyle (anne, baba) olan ilişkisinde zamanla olması gereken gevşemeye izin vermez. Çünkü ancak güvenli bir bağlanma zemininde çocuk anne babadan yavaş yavaş ve güvenilir bir biçimde uzaklaşır, yani

ayrılık yaşamaya cesaret edebilir. Bu tür güvenli bir bağlanmanın olmadığı ailelerde yetişen çocuklar paradoksal bir davranış biçimi geliştirirler. Kendilerine güven vermeyen bağlanma figürlerinden kaçıp gideceklerine onlara daha da sıkı sıkıya bağlanıp kalırlar.

Güvenli olmayan bağlanma esas olarak üç önemli sonuç doğurabilir:

Kişi çocukluğunda ve erişkinlik hayatında hayali ya da gerçek bir ayrılıkla karşılaştığında kaybetme korkusu, hatta daha ağır durumlarda terk edilme dehşeti hisseder. Bu kaybetme ve terk edilme korkularının oluştuğu ilk iki yılda çocuk duygularını henüz sözel olarak ifade etmiyor olduğu için, daha sonraki yaşlarda ortaya çıkan ayrılık tehdidi durumlarında yaşantılanan duygular da sözcüklerle ifade edilemez. Korku ve dehşet duygularına uygun sözcük dağarcığı henüz oluşmamıştır. Kişi tanımlayamadığı, söze dökemediği, anlayamadığı bir olumsuz duygu sağanağı altındadır. Kişi kendisi için önemli olan "Öteki"nin onunla kalıp kalmayacağını, ona değer verip vermediğini bilmediği sonsuz bir belirsizlik duygusu içinde yaşayıp gider.

Hayatında güvenli bir bağlanmayı hiç yaşamamış kişi yaşadığı ilişkiye hak ettiğinden fazla değer atfeder. Şimdiye kadar hiç yaşanmamış, ömür boyu özlenmiş olan şey bedeli ne olursa olsun yaşanacaktır. Sevilen kişiye duyulan şükran dolu bağlanma dünyadaki en önemli şeye dönüşür. Bunun arkasında yatan çocukluk özlemi, daha önce yaşanamadan kalan güvenli bağlanma özleminin geç de olsa yaşanabilmesi ve eksik olanı tamamlama isteğidir.

Güvenli olmayan bağlanma yaşayan kişi şimdiye kadar özlediği şeyi kaybetmemek için elinden gelen her şeyi yapacaktır, kendisi mutsuz da olsa, birlikteliği aslında çoktan bitmiş de olsa.

Joana Davila ve Thomas Bradbury adlı araştırmacılar bir çalışmalarında mutsuz çiftlerin neden halen birlikte yaşamaya devam ettikleri sorusuna yanıt bulmaya çalışmışlar ve şu sonuca ulaşmışlardır: Mutsuz bir evlilik yürüten kişileri boşanmış kişilerden ayıran temel bir kişilik özelliği vardır, güvensiz bağlanma: "Eşlerine aşırı derecede fikse olmuş ve aynı zamanda büyük bir terk edilme

korkusu yaşayan kişiler kötü ilişkilerini ne pahasına olursa olsun sürdürme çabası içindedirler. Düsturları, "hiçbir ilişkin olmayacağına kötü bir ilişkin olsun"dur. Buna rağmen bu kişiler mutlu bir birliktelikleri olanlarla da ayrılmış kişilerle de karşılaştırıldıklarında hem daha mutsuz, gergin ve streslidirler, hem de çok daha fazla depresif belirti gösterirler.

Kişinin yaşamının ilk iki yılıyla ilgili anıları yoktur. Yukarıda kısaca değinildiği gibi bu evrede duygularını söze dökme becerisi geliştirmemiştir henüz. Çocuk bu evrede duygusal durumu hakkındaki kavram ve sembollere sahip değildir. Bu nedenle terk edilme korkusuyla ilgili anılar bellek hücrelerine sözcüklere dökülebilecek sahneler olarak değil duygu olarak depolanmıştır. Kişi bu duyguları anımsar, ama bu duygulara neden olan tetikleyici etkenleri somut olaylar ya da sözel olarak anımsayamazlar. Bu nedenle iç ve dış tetikleyici etkenler bellekte depolanmış bu korku ve dehşet duygularının ortaya çıkmasına neden olurken, kişi bu korku ve dehşet duygusunun geçmişteki hangi yaşantı nedeniyle oluştuğunu bilemez. Bu travmatik anımsama kişinin eşi tarafından reddedildiğini, engellendiğini, kötü muamele gördüğünü ya da aşağılandığını hissettiği anlarda ortaya çıkabilir. Eşi tarafından terk edilmekle tehdit edildiği çok somut koşullarda da ortaya çıkabilir. Birliktelik yaşanan kişiden ayrılma olasılığının her ortaya çıktığı an bu travmayla ilgili duygular, yani kaybetme korkusu, çaresizlik, acz duygusu abartılı bir şekilde kendini gösterir. Kişi bayılacakmış gibi olur, kalbi çarpar, nefesi daralır, ağzı kurur, elleri titrer, dermanı kesilir ve ne yaptığını bilemez hale gelir.

Peki çocukluktaki hangi somut durumlar çocuğun bir ayrılık ve terk edilme korkusu geliştirmesine neden olacak kadar travmatize edici olabilir?

Çocuğun doğduktan hemen sonra annesi yanında olmadan uzun süre hastanede kalması,

Annenin doğumdan sonra ya da çocuğun ilk üç yılında uzun süre hastanede kalması,

Annenin çalışması nedeniyle çocuğun özellikle ilk iki yılında birbirinden farklı bakıcılarla büyümesi,

Çocuğun iki yaşından önce yuvaya verilmesi ve gün boyu yuvada kalması,

Boşanma ya da ölüm nedeniyle anne ya da babanın kaybı.

Yukarıda sayılanlar gerçek bir ebeveyn-çocuk ayrılığının ortaya çıkmasına neden olan çok somut ve etkili nedenlerdir. Bir de aslında çoğunlukla gizli kalan "terk edilme" korkusunun yaşandığı durumlar vardır ki, çok önemli değilmiş gibi gözükmesine rağmen en az yukarıda sayılanlar kadar travmatize edebilir çocukları. Örneğin annenin bedenen çocukla aynı odada bulunmasına rağmen ruhen başka yerde bulunması ve çocuğun gereksindiği ilgiyi göstermekten aciz olması. Eğer anne ruhsal ya da başka tür sorunları nedeniyle çocuğun çağrılarına yanıt veremiyorsa, çocuğu uzun süre ağlatıyor, çocukla zaman geçirmek yerine kendi melankolik dünyasına dalıyorsa çocuk güvenli bir bağlanma geliştiremez. Bu durum çok sık tekrarlanırsa bu mini travmatizasyonlar birikerek gerçek bir travmaya dönüşebilir.

Yalnız şunu da unutmamak gerekir ki, aynı koşullarla karşılaşan bütün çocuklar aynı şekilde tepki gösterecekler, aynı ruhsal bozuklukları geliştirecekler diye bir kural da yoktur. Çocukların doğuştan getirdikleri karakter özellikleri, ruhsal sıkıntılara yatkın olup olmadıkları da yukarıda sayılan çocukluk travmalarına maruz kalmış çocukların erişkin yaşlarda ruhsal sorunlar yaşayıp yaşamayacaklarında önemli rol oynarlar.

Kısaca tekrarlarsak güvenli bağlanma geliştirmemiş birey:

Eşinin ilgi ve sevgisinden hiçbir zaman emin olamaz,

Yaşadığı beraberliğe her zaman hak ettiğinden daha fazla anlam atfeder,

Terk edilme korkusunun, bu dehşet duygusunun tekrar ortaya çıkmasından korktuğu için beraberliğine ne olursa olsun son vermek istemez,

Bu nedenle beraberliğinin bittiğini artık biliyor olsa bile, sürdürmek için elinden ne geliyorsa yapar.

Melankolik insan, çocukluğunda en yakınlarından çok az annelik, güvende olma hissi, doyum, kabul ve takdir görür, yani güvenli olmayan bir bağlanma geliştirir. Yakınlık gereksini-

mi doyurulmadan kalır, hayal kırıklığıyla sonuçlanır ama yakınlık ve ilgiye olan açlığı olduğu gibi kalır. Çocukluğunda yaşadıkları nedeniyle duyduğu hayal kırıklığı dolu öfke ve keder sonucunda Melankolik, bir insanın emosyonel sıcaklığını ve kendisine vereceğini umduğu değeri elde edebilmek için şu çözümü bulur: Kendisinin hiçbir zaman sahip olmadıklarını karşısındakine umutsuzca vermek. Anlayış, önem, değer, övgü, ilgi, bakım. Büyük bir sorumluluk duygusuyla kendini yakınlarına adar, kendi arzu ve gereksinimlerini geri plana iterek kendi yaşamını yakınlarının beklentilerine göre düzenler, ilişkinin huzuru ve uyumu için çırpınırcasına çabalar, benliğini yok ederek bir kurban gibi sunar kendini.

Arzu ve gereksinimleri yine de beklenmedik bir biçimde su yüzüne çıkmaya kalktığında ayıplar kendini, çünkü çocukluğundan getirdiği yaşam tecrübesi budur. Çocukluğunda sevgi dolu aynalama ve bireyinin onaylandığı duygusunu o kadar az yaşantılamıştır ki, doğru dürüst bir kendilik bilinci ve kendilik değeri geliştirme şansı olmamıştır. Bu nedenle durmadan kendi değeri ve sevilirliği hakkında şüphe içindedir. Bu bitmez çelişki içinde umutsuzca bağlanmak zorunda kalır.

Şımartan anne. Bunun dışında bir de bütün sevgisini, ilgisini çocuğuna yatıran, çocuğunu hayatında olmayanın yerine koyan annenin hikâyesi vardır. Bu anne çocuğunun bebek kalmasını, çaresizce ona bağımlı olmasını ve gereksinim duymasını ister. Bu annelerin kendileri melankolik bir yapıya sahiptirler ve bilinçdışı bir kaybetme ve yaşama korkusu nedeniyle, çocuklarının sevgilerini kaybetmekten büyük korku duyarlar. Bunun sonucunda çocuklarını şımarttıkça şımartırlar. Üzerlerine durmadan şefkat boca eder ve hiçbir şeylerini eksik etmezler. Bir annenin böyle davranması çoğunlukla kaderin bir oyunudur. Ya kendi ilişkilerinde büyük bir hayal kırıklığı yaşamışlardır ya da ölüm onları eşlerinden erkenden ayırmıştır, çocukları böylece hayatlarının tek anlamı olarak kalmıştır.

Anne bu durumda çocuğuna, çocuğunun sevgisine aşırı gereksinim duyar, çocuğun kendine minnettar kalabilmesi için

elinden geleni yapar. Çocuk büyüdükçe anne için her şey daha zor olur. Çocuğun gelişimini izlemek, onun kendisine gün geçtikçe daha az gereksinim duyduğunu fark etmek annede dehşet duyguları uyandırır.

Kendisi kaybetme korkusundan mustarip melankolik anne, çocuğunu doğduğu andan itibaren şımartmaya başlar. Her ağladığında hemen kucağına alır, en ufak hoşnutsuzluk belirtisini aşırı bir şefkatle yanıtlar, öyle ki çocuk duygularını ifade etme ve kendi çözümlerini üretebilme şansı bulamaz. Bütün dikkati çocuğa yöneliktir, öyle bir içiçelik söz konusudur ki, her ikisine de hiç hareket alanı kalmamıştır neredeyse. Hayatta çocuğun karşısına çıkacak bütün sorunları önceden fark etmek için çabalar ve onunla dünya arasına girerek onu korumaya çalışır, oysa sonuçta yaptığı çocuğu hayata yabancı ve acemi kılmaktır. Çocuğun aslında yaşına uygun davranışlarına aşırı bir duyarlılıkla yanıt verir ve kırılır, yaralanır, sonuçta çocukta suçluluk duygusu uyandırmayı başarır. Çocuk her türlü bağımsızlık girişiminde annesini kırabileceği korkusu ve duygusuyla dünyadan elini eteğini çeker.

Bütün bunlar çocuğu en baştan itibaren anneye bağlamakla kalmaz, aynı zamanda çocuğun annenin kendisi ya da onayı olmadan herhangi bir şey yapmasını da engeller. Böyle bir ilişkide çocuk olası bütün arzularından vazgeçer, hayattan geri çekilir, pasif bir bekleme durumuna geçer. Çocuğun arzularından, isteklerinden vazgeçmesi, bütün hayatı boyunca herhangi bir sorun ortaya çıktığında başkalarına bağımlı bir davranış modeli geliştirmesiyle sonuçlanabilir. Melanolik anne dış dünyayı tehlikelerle dolu güvenilmez bir yer olarak tanıttığı için, çocuk sıcaklığı, güvenliği, anlayışı yalnızca evdeki annede bulabileceği düşüncesini geliştirir. Zamanla dış dünyaya ilgisi daha da zayıflar, gereksindiği en iyiyi yalnızca evde bulacağı inancı pekişir.

Melankolik anne için çocuğun bütün arkadaşları çocuğunu onun elinden alabilecek potansiyel bir rakiptir. Bu nedenle çocuğun dış dünyayla her bağlantı kurma denemesi ağır bir yaralanma yaşantılamasıyla sonuçlanır. Melankolik anneden ayrılma ve bağımsızlaşma çabalarının tamamı annenin onun için kendisini na-

sıl feda ettiği, bunu kendisine nasıl yapabildiği türünden yakınmaları ve suçlamalarıyla karşılanır. Bütün bunlar doğrudur da, ama çocuk istememiştir ki bu kadar yoğun bir ilgi ve şefkati, üstelik zarar da görmüştür bütün bu ilgi ve şefkatten. Suçluluk duygusu onu hiç terk etmemecesine içine işlemiştir artık. Karşılaşacağı, yaşamak zorunda kalacağı bütün ayrılıklarda duyacağı dehşet ve suçluluk duygusu Demokles'in kılıcı gibi tepesinde sallanıp duracaktır hayatı boyunca.

Melankoliğin Ayrılma ve Terk Edilme Korkusu

Sevgisizliğin, ilgi yoksunluğunun, kestirilemezliğin sonucu gelişen güvenli olmayan bağlanma ya da çocuğun kendini ifade etmesine, ayrılıp birey olmasına, kendisine güven duygusunu geliştirmesine izin vermeyen, ona soluk aldırmayarak âdeta boğan, çocuğu kendi karşılanmayan gereksinimlerinin doyuranı yerine koyan bu tür bir ebeveyn-çocuk ilişkisi erişkinde çoğunlukla melankolik bir kişilik yapısıyla sonuçlanır. Melankolik birey kendi olmaktan korkandır. Bireyin kendi olmaktan korkması ne demektir? Bir Melankolik için bunun yanıtı, kendini güvende hissettiği limandan bilinmeze açılmak olsa gerek. Kendini emniyette hissettiği o kucaktan yere düşüvermek.

Güvenli bir yakınlık arzusu, sevmeye ve sevilmeye duyulan özlem insanoğlunun doğasında vardır. Sevdiğimiz insanı mutlu etmek isteriz; bunun için onun ne hissettiğini o söylemeden anlamaya çalışır, kendimizden çok onu düşünür, kendimizi unutur ve ancak bir aşk ilişkisinde yaşanabilecek, almak ve vermek üzerine kurulu o büyülü değiş-tokuşta kendimizi kaybederek eriyip gitmek, en azından belli bir süre kendimizden kurtulmak isteriz. Psikanalistler böyle bir aşkın kökeninde yatan resmin ideal anne-çocuk ilişkisi olduğunu söylerler. Belki de haklıdırlar. Eğer öyleyse âşık olmak hayatımızın ilk yıllarında yaşadığımız o mutlu anların peşinden koşmak demektir; yalnızca kendimiz olduğumuz için sevildiğimizi hissettiğimiz, hiçbir koşulun öne sürülme-

diği ve yalnızca varolmamızla karşı tarafı mutlu edebildiğimiz o ütopik anların. Sevme yeteneği her insanın içinde doğuştan vardır, ama mutlaka uyarılması, uyandırılması gerekir, işini iyi yapabilmesi için. Peki bir insan "ben" olmaya çalışmadan, yalnızca "ben"ini vererek, adayarak yaşamayı denerse ilişkileri nasıl şekillenir?

Bunun ilk sonucu "Sen"in, "Öteki"nin birden aşırı bir değer kazanmasıdır. Âşığın kendini vermesi ancak bir "Sen"in varolmasıyla mümkündür. Bu durum da bir bağımlılığı beraberinde getirir. İşte melankolik insanın ana sorunlarından biri budur. Başka insanlardan çok daha fazla birlikte oldukları insana bağlanırlar, âdeta onun varlığına muhtaçtırlar. Bu ister sevme becerileri, her an sevmeye hazır olmalarıyla, isterse de sevilmeye duydukları gereksinimin büyüklüğüyle kendini gösterebilir. Bu iki çelişkili gibi görünen ifadeyi Erich Fromm'un *Sevme Sanatı* kitabından bir alıntıyla daha iyi ifade edebiliriz belki: "Seni sevdiğim için sana ihtiyacım var" ve "Sana ihtiyacım olduğu için seni seviyorum." Sevme becerimizi gösterebilmemiz için mutlaka sevebileceğimiz bir insana gereksinim duyarız ya da sevilebilmeye ve onsuz doyurulamayacağına inandığımız gereksinimlerimiz olduğuna inandığımız için bir başkasını sevmeye gereksinim duyarız.

Eğer bir insan bir başkasına bu kadar acil gereksinim duyuyorsa, kendini karşısındakinden ayıran mesafeyi ortadan kaldırmak için elinden gelen her şeyi yapacaktır. "Ben" ve "Sen"i ayıran en ufak bir ayrılık Melankoliği dehşete düşürmeye yeter. Melankolik ben "Sen"e her daim yakın olmak ve öyle kalmak ister. Kendi olmaktan ne kadar uzaklaşılmışsa, uzaklıklar da bir o kadar dayanılmaz gelmeye başlar. Uzaklık tek bir anlama gelir Melankolik için: Yalnız bırakılmak, terk edilmek ve bunun sonucunda depresyonun, çaresizliğin derinliklerinde kaybolmak. Yani bağımlılık Melankolik için bir tür güvencedir. Bunu, ister kendisi bir başkasına bir bağımlılık geliştirerek, isterse de bir başkasını kendine bağımlı kılarak yapabilir. Bağlanmak ya da karşısındakini bağımlı kılmak terk edilmemenin garantisidir bir bakıma.

Bir insanı kendine bağlamanın yollarından biri, mümkün ol-

duğunca çocuksu ve çaresiz bir şekilde "Öteki"ne bağımlı olmak ve öyle kalmak, ona kendisini terk etmesinin mümkün olmadığını gösterebilmektir. Kim bu kadar çaresiz birini terk edecek kadar kalpsiz ve acımasız olabilir ki? Diğer bir olasılık ise "Öteki"ni bir çocuğa dönüştürerek kendine bağımlı kılmaktır. Birbirinin karşıtı bu resimlerin motivasyonu aynıdır: Bir bağımlılık inşa etmek.

Eğer Melankolik, "Ben" olmanın bireyleşme, kaçınılmaz bir şekilde ayrı bir "başkası olma" olduğunu fark ederse, dehşete düşer ve bütün gücüyle kaçınır bundan ya da "Öteki"nin "Ben" olmasının önüne geçmeye çalışır. Kendisi köle olur ya da karşısındakini köleleştirmeye çalışır. Burada bilincinde olduğu tek şey belki de kaybetme korkusudur. Oysa bilinçdışı kalan asıl sorun, birey olmaktan duyulan korkudur. Kendi olmak ya da eşin, sevgilinin kendi olmasının, birbirlerinden ayrı kişilik gelişimleriyle sonuçlanabilecek olması ve bunun da bir kaybı beraberinde getirebileceği hissi, büyük ölçüde doğrudur.

Bireyleşme, bağımsızlaşma bir parça da izolasyon demektir. Ne kadar kendimiz olursak, başkalarından o kadar ayrılırız, onlarla o kadar az ortak noktamız kalır. Bireyleşme başkaları gibi olmanın verdiği güvenlik hissinden uzaklaşmak da demektir aynı zamanda ve bundan dolayı buna bağlı bir korkuyu da içerir. Sürüye katılma içgüdüsü bu korkuyu ortadan kaldırır, bir kitleye ait olmak bireyleşmenin getirdiği korkuyu yok eder. Melankolik bu korkuyu abartılı yaşar. Başkalarından farklı olma, başka türlü düşünme ve hissetme, kaybetme korkusunu ortaya çıkarır, çünkü bu uzaklaşma, yabancılaşma demektir. Bu nedenle kendisini başkalarından ayıran her şeyi ortadan kaldırmaya çalışır. İnsanları, özellikle en yakınında bulunan insanları idealize eder, yapıp ettiklerini zararsızlaştırır, affeder, zayıf ve karanlık yönlerini görmez ve hatta onları güzelleştirir. Çünkü bütün bunları algılamak ilişkiyi tehlikeye sürükler. "Öteki"nin içindeki kötüyü görmekten kaçınır, çünkü böylesine sınırsız ve koşulsuz sevebilmek için bütün çelişkiler bastırılmak zorundadır. Bütün gerginliklerden, olası tartışmalardan kaçınır. Arzulanan uyumlu ve sorunsuz birlikteliğe ulaşabilmek için birçok "iyi" özellik edinir. Alçakgönüllülük,

vazgeçebilme, uzlaşabilme, empati ve acıma duyguları. Ama alçakgönüllülük o kadar uçlara gider ki, kendi gereksinimlerini, arzularını kendi bile anımsamaz, aşırı uyum ve kendini feda etme isteği kendiliğini silmeye kadar varır. Bütün bunların tek bir hedefi vardır: Arzularını yok ederek, gereksinimlerini yok sayarak kendi olmaktan, bireyleşmekten vazgeçerek kaybetme korkusundan, yalnız kalma korkusundan kurtulmak.

Birey olmaktan bu kaçış çok pahalıya mal olur: Melankolik her şeye rağmen varolmaya devam eden arzu, duygu ve itkilerini hayata geçirmeye cesaret edemez. Bunun yerine bütün bu arzu ve gereksinimlerinin başkaları tarafından karşılanmasını bekler. Kendin alamıyorsan, vermelerini umarsın. Hiç olmazsa bütün o alçakgönüllülüğün ödülü olarak. Bu pasif bekleme davranışı eninde sonunda hayal kırıklıkları ve depresyonla sonlanır, çünkü hayat eğer biz almak için bir şey yapmıyorsak, hiç de Melankoliğin umduğu gibi verici değildir.

Aşk, sevmek ve sevilmeyi istemek Melankolik için hayattaki en önemli gündem maddeleridir. Melankolik, kişisel gelişimi açısından en önemli sıçramalarını burada yaşar, ama öte yandan en büyük tehlikeler de burada saklıdır. En büyük krizler eş ilişkilerinde yaşanır. Gerginlikler, tartışma ve çatışmalar Melankolik için acı verici ve katlanılmaz boyuttadır, çünkü kaybetme korkusunu da beraberinde getirir. Özellikle de eşi için gösterdiği çaba, Melankoliğin anlayamadığı bir biçimde krizlere neden olur, çünkü sevgili böylesine bir kuşatılmışlıktan kurtulmak, biraz olsun bağımsızlaşabilmek ister. Melankolik bu durum karşısında panik yaşar, depresyona girer ve bazen de kendini öldürmekle tehdit eder sevgiliyi. Hiçbir zaman anlayamaz neden sevgilinin de aynı derecede yakınlığa gereksinim duymadığını. Sevgilinin mesafe gereksinimi Melankolik tarafından ilgi azlığı ve hatta sevilmediği şeklinde yorumlanır.

Empatik özdeşleşme, başka bir insanı aşk dolu bir ilgiyle kendi benliğinde kavrayabilmek melankolik insanın en önemli ve belki de en sevilen özelliğidir. Melankoliğin özdeşleşme eğilimi bensen sınırlarının ortadan kalkmasına kadar varabilir, âşıkların en

temeldeki anneyle bir olma özlemi kısa süre için yanılsamalı bir şekilde gerçekleşir. Melankolik eğilimleri olan "sağlıklı" bir insanda büyük bir sevme becerisi, kendini verme ve feda etme istekliliği, bütün zorlukları sevgiliyle birlikte omuzlayabilme gücü vardır. "Sağlıklı Melankolik", sevgiliye tam bir güvenlik hissi, duygularına tam ve uygun yanıt alıyor olduğu duygusu ve koşulsuz bir ilgi bahşeder.

Melankolinin derinliklerinde yüzen âşıksa ilişkilerinde sürekli olarak kaybetme korkusuyla hareket eder. Melankoliğin bu durumda iki seçeneği vardır:

1. Hayat sevgili aracılığıyla yaşanır, onunla aynı olunmaya çalışılır. Ancak bu, gereksinimini duyduğu yakınlığı sağlayabilir. Sevgiliden ayrı bir canlı olmaktan, farklı bir hayattan vazgeçilir. Onun gibi hissedilir, onun gibi düşünülür, bütün arzuları gözlerinden okunur sevgilinin ve derhal yerine getirilir. Neyi istemediği, neyin onu rahatsız ettiği bilinir, bütün bunların sevgilinin yoluna çıkması ve onun canını sıkması engellenir. Onun görüşleri, düşünceleri benimsenir. Kısacası başka bir düşünce biçimi, fikir, başka bir tat, sevgiliden ayrı olma durumu sanki hiç olmamış gibi yapılır. Çünkü kendi olmak tehlikelidir, kaybetme korkusunu canlandırır. Böylece ruhsal olarak sevgiliye taşınır Melankolik, kendini feda eden bir aşk ve kendisizlik içinde yaşamaya başlar.

Bu "sen nereye gidersen ben de oraya giderim" tavrı çok kısa zamanda mutlaklaştırılır. Sevgili için böyle bir ilişki birçok açıdan çok rahattır. Ama ilişkide sevgiliden kendi benliğinin bir yankısı ve kendini hizmet etmeye adamış bir ruhtan daha başka bir şey bekleniyorsa, bu melankolik adanmışlık sevgilide hayal kırıklığı uyandıracaktır ister istemez. Belli bir süre sonra Melankolik pratik olarak bir çocuğa da dönüşebilir ve bütün sorumluluklarını sevgiliye yükleyerek bir baba ya da anne-çocuk ilişkisinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Sevgili böylesine yardıma muhtaç, aciz bir canlıyı bırakamayacaktır. Bu yolda harcanan her çaba içiçe bir ilişkiyi andırır. Ben-sen arasındaki bütün sınırlar ortadan kalkar, Melankolik artık kendisinin nerede bittiğini, sevgilinin nerede başladığını bilmez. İstediği de zaten sevgilide eri-

mek, onun içinde çözülüp gitmektir. Burada en önemli sorun Melankoliğin ne kendine ne sevgilisine bireyleşme izni vermemesidir. Melankoliğin kaybetme korkusuyla başetme yollarından biri de, "seni seviyorsam bu seni ne ilgilendirir" düşüncesi geliştirmesidir. Böylece, terk edilme korkusu olmadan istediği gibi davranır. Sevgiliden daha çok, sevgiliye âşık olma duygusunu sever.

2. Aslında zor ve tehlikeli olan, Melankoliğin geliştirdiği diğer yoldur, yani şantajlarla, tehditlerle süren aşk ilişkisi. Melankoliğin sevgiliye karşı aşırı endişeli ve düşünceli davranış biçimi altında kaybetme korkusundan kaynaklanan bir hâkim olma özlemi yatar. Eğer bu endişeli sahip olma çabası yeterli olmazsa Melankolik daha sert yöntemlere başvurur. Kendini öldürmekle tehdit ederek sevgilide suçluluk duyguları uyandırmaya çalışır. Bu da yeterli olmazsa derin bir depresyon ve çaresizlik takip eder bunu. "Beni sevmiyorsan, artık yaşamamın anlamı yok," der Melankolik. Böylece hayatının sevgilinin davranış biçimine bağlı olduğu mesajını vererek, sorumluluğu onun omuzlarına yıkar. Eğer sevgili çok yumuşaksa, suçluluk duygularına yenilir, durumu gerçekçi olarak değerlendiremez, çıkışı olmayan, içiçeliğin hâkim olduğu bir trajedi oynanmaya başlar ilişkide.

Aslında Melankoliğin korku ve çatışmalarına biraz tarafsız bir gözle yakından bakılırsa genelde bir ölçüde doğru olduğu görülür. Ne kadar çok seviyorsak, kaybetmekten de o kadar çok korkarız. Tehlikelerle ve belirsizliklerle dolu hayatın içinde, her birimiz ancak bir aşk ilişkisinde bulunabilecek olan bir parça güvenlik peşinde koşarız. Bunun normal bir aşk ilişkisinden en önemli farkı, Melankoliğin Willi'nin sağlıklı bir aşk ilişkisi için olmazsa olmaz olarak tanımladığı süreçleri abartılı bir kaybetme korkusu altında yaşantılaması ve içiçe ilişki sürecini daha sonra ortaya çıkacak birbirinden farklı iki bireyin mutlu beraberliği için değil, kaybetme korkusuyla başetmek için kullanmasıdır. Bireyleşmekten kaçınmak, kaybetme korkusuyla başetmenin en kötü yoludur.

Melankolik kendini feda etme davranışıyla tam da kaçındığı şeyle yüzleşmek zorunda kalır. Terk edilme riskiyle. Çünkü çift olmak demek, yaratıcı bir mesafelilik demektir, yani bireylerin

kendileri olmaları, gelişebilmeleri için birbirlerine gereksinimleri olan özgür alanı bırakabilmeleri demektir. Kim bağımsız bir eş olmaya güvenemezse, terk edilme riskiyle yüz yüzedir. Çünkü melankolik bağımlılık ve kendini ciddiye almamak, sevgilinin kendisini ciddiye almaması ve sonunda terk etmesi tehlikesini doğurur. Diğer taraftan kim sevgilisini reşit olmayan bir çocuğa dönüştürürse, bir gün sevgilinin bağımsızlaşmak ve artık ciddiye alınmak isteyeceğini göze almak zorundadır. Sevgilinin tolerans sınırları aşılır ve aşk nefrete dönüşür. Bir çocukluk ilişkisinin yaşandığı ikili bir nörozun sonsuz tekrarı gibidir artık her şey.

Ne kadar çok kendimiz olursak o kadar çok yalnızız bu dünya üzerinde. Bu yalnızlığın katlanılır hale gelmesi, ya üretken bir tek başınalıkla ya da birbirlerinin bağımsızlıklarını zedelemeden, sahip olunan küçük gizler ve küçük sırların da korunmaya devam ettiği, bu yolla çekiciliğin halen daha ayakta tutulduğu güven dolu bir ilişkinin varlığı ile mümkündür. Peki böyle bir birliktelik mümkün müdür? O sorunun yanıtını vermeye cesaretim yok, ama herhalde ömür boyu aramaya değecek birkaç şeyden biri de bu olsa gerek.

Bu sonsuz arayışta hepinize iyi şanslar!

HEPİMİZ

1

Göç Psikolojisi Batı'nın Tutunamayanları

Göç, insanlık tarihi kadar eski ve dolayısıyla ondan ayrı olarak düşünelemeyecek bir süreçtir. Tıp da bu nedenle, her zaman göçmenliğin getirdiği sorunlarla yakından ilgilenmiştir. Eski kaynaklarda göç öncelikle "sıla hasreti" olarak ortaya çıkar.

İlk olarak İsviçreli hekim Johannes Hofer 1688 yılında yayınladığı doktora çalışmasında "sıla hasreti" (nostalji) ile ilgilenmiş ve şöyle bir tez atmıştır ortaya: "Gençler iyi yetişmiş, eğitim görmüş de olsalar ne yabancı âdetler ve yaşam biçimlerine alışabilirler ne de yuvalarını unutabilirler. Bulundukları ülkeye düşmanlıkla dolana kadar, mutsuzluk içinde acı çekerek, gece gündüz memleketlerini düşünerek ve bu yoksunluk içinde hastalanana kadar sılayla ilgili tatlı düşler kurarak dolanıp dururlar." Hofer tedavi olarak tek şey önermektedir, bu "hastaları" memleketlerine geri göndermeyi ve ardından ekler: "Birçok deneyimle doğrulanmıştır ki, bu hastalar ya dönüş yolunda ya da memleketlerine vardıktan hemen sonra iyileşmektedirler."

1766 yılında Pellegrini sıla hasretini şöyle tanımlamıştır: "Memleketini bir kere daha görebilmek arzusuyla kendini gösteren, gizli bir eksikliğe dayanan, bir çeşit melankolik deliryum durumudur bu acı."

1773 tarihinde Zimmermann böylesi ruhsal durumları, dağdan kente indiklerinde, köylerini özleyen dağlılara, İsviçrelilere özgü bir "İsviçre Hastalığı" olarak tanımlamıştır. Psikosomatik yakınmaları olan birçok hastamdan ben de benzer şeyler duydum. İzne gittikleri memleketlerinde hiç ilaç almak zorunda kalmadıklarını, buna rağmen hiç uykusuzluk çekmediklerini, ağrılarının ya tamamen geçtiğini ya da çok azaldığını ifade ederler sık sık. Çoğu, İsviçre'ye geri döndükten kısa bir süre sonra şikâyetlerinin başladığını belirtmektedir. Bir hastam bir grup terapisi seansında, vücudunun radar gibi olduğunu, İstanbul-Basel uçağı İsviçre hava sahasına girdiğinde ağrılarının başladığını şakayla karışık anlatmıştı. Hofer'in tedavi önerisi, ulaşım ve iletişimin bu kadar kolaylaştığı çağımızda tabii ki geçerliliğini bir miktar yitirmiştir, ama bir gerçeklik payı olduğunu eklememek de haksızlık olur.

Modern psikiyatrinin kurucularından Kraepelin, 1920 yılında göçmenlik olgusunu bir tür "kökten kopma olayı" olarak tanımlamıştır. Bazı yazarlar günümüzde göçmenliği iki kültür arasında bir sarkaç gibi gidip gelmeye benzetirler. Yani bir sonsuza kadar varamama durumuna. Bütün bunlara rağmen, göçmenlerin büyük çoğunluğu endüstrileşmiş Avrupa ülkelerinde büyük güçlüklerle karşılaşmadan, farklı toplumsal katmanlarda entegre olmayı başarmışlardır. Göçmenler, aile içinde ve kendi aralarındaki dayanışma sayesinde de birçok sorunu aşabilme yetisi geliştirmişlerdir. Fakat özellikle alt sosyoekonomik katmandan ve kırsal kesimden gelen göçmen grupları birçok psikososyal sorunla yüz yüze gelmektedir.

Avrupa ülkelerindeki göçmen kitlelerin genel görünümü şöyledir: İşçi ve işçi aileleri, çeşitli meslek sahipleri (bilim insanları, bilgisayar uzmanları, hastane çalışanları, sanatçılar vb.), politik ve savaş mültecileri, iltica başvurusunda bulunmuş, ama henüz talepleri kabul edilmemiş olanlar, eğitim, dil öğrenimi vs. için gelmiş olan gençler, illegal yollardan gelmiş olanlar. Bunlar arasında uzun yıllardır burada yaşayanlar olduğu gibi, çok kısa süredir burada bulunanlar, belirli bir süre için buraya gelmiş olanlar ve

ikinci kuşak dediğimiz burada doğanlar bulunmaktadır. Bir kısmının yalnızca oturma ve çalışma izinleri varken bir kısmı da artık bulundukları ülkenin vatandaşıdır. Göçmenlerin çoğunluğu büyük ya da çekirdek aile olarak, küçük bir kısmı ise tek başına yaşamaktadır. Büyük çoğunluğu ilkokul mezunu olup aralarında ortaokul, lise ve üniversite ve dengi okullardan mezun olan küçük bir azınlık bulunmaktadır. Büyük bir kısmı, göç ettikleri ülkenin dilini günlük hayatında idare edebilecek kadar, konuşabilmektedir. Ama bu, çoğunlukla derin dostluklar kurup içinde bulundukları kültürü, toplumu daha iyi tanıyıp entegre olmalarını sağlayacak düzeyde değildir.

Son yıllarda göçün kendisinin şekil değiştirmesiyle birlikte, göç edenler için kullanılan kavramlarda da bir değişme gözlenmektedir. Bundan 30-40 yıl öncesine kadar daha çok bir "geçici erkek işgücü" olarak görülen göçmenler artık aileleriyle birlikte Avrupa'da uzun yıllardır yaşayan ve büyük ihtimalle burada yaşamaya devam edecek olan kalıcı bir kitleye dönüşmüşlerdir. Bu nedenle 30-40 yıl önce kullanılan "yabancı" kavramı da önce "misafir işçi"ye, daha sonra da "göçmen"e dönüşmüştür.

Bu bölümde göç psikolojisiyle ilgili oluşturulmuş sistemik ve psikodinamik modeller aracılığı ile göçün birey ve aile üzerindeki psişik etkilerini incelemeye çalıştım. Salman'ın belirttiği gibi göç "her şeyden önce, bireysel düzlemde psikolojik bir uyum süreci iken, toplumsal düzlemde, toplumsal güç farklarının azalması sürecidir". Yani göçü ve entegrasyonu yalnızca birey ve aile düzeyinde anlamaya çalışmak, bu sürecin toplumsal boyutunu hesaba katmamak göçü eksik anlamak demektir. Ama göç fenomeninin sosyolojik boyutu bu makalenin amacını aştığı için yalnızca şu küçük vurguyla yetinilecektir: Entegrasyonun başarılı olması, göçmenle birlikte bir o kadar da göç edilen ülkenin sorumluluğundadır. Entegrasyon sürecinde değişmesi gereken, yeni norm ve değerlerle bezenip kendini değiştirmesi gereken yalnızca göçmen değil ve belki de daha çok göç edilen ülkedir. Göçmen farklılıktır, farklılık zenginliktir. Ama göçmenin ve "ev sahibi"nin kar-

şılıklı etkileşiminde yalnızca göçmen değil, ev sahibi de bir güvensizlik yaşar. Günlük hayatının düzeni bozulmuştur, kendisi gibi düşünmeyen, dahası kendisi gibi görünmeyen ve başka türlü davranan insanlar vardır ortalıkta.

Tam anlamıyla karşılıklı bir süreç olan entegrasyonun sağlıklı işleyebilmesi için, bireysel ve toplumsal düzlemde en azından yasal olarak varolan eşitsizliklerin mümkün olduğunca ortadan kaldırılması gerekmektedir. Maalesef Avrupa ülkeleri genel olarak bu olanakları sunmaz göçmene. Göçmenler Avrupa'nın hemen her ülkesinde birçok sosyal zorlukla karşılaşmaktadır. Sosyal eşitsizliğin artması, eğitim şansının eşitsiz dağılımı, göçmenlerin sağlıklarının gittikçe bozulması ve bunun yanında sağlık sisteminden yararlanmada yaşadıkları zorluklar gibi. Bunlar, entegrasyonu engelleyen unsurlardır ve göç edilen ülkenin bu engelleri aşması gerekir.

Oysa pratikte, ulaşılan modernizasyonla birlikte insanlığın önündeki olasılıklar artmakta, buna karşın göçmenlerin bu olanaklardan yararlanmalarının önü kapatılmaktadır. Göçmenler, yüksek öğrenim ve meslek eğitimi şansına ulaşabilmek için göç ettikleri ülkenin yerlilerinden çok daha fazla sayıda engel aşmak zorundadır; bu da göçmenlerin kendi içine kapanmasını ve "sosyal bir geri çekilme"yi beraberinde getirmektedir. Birçok Avrupa ülkesinde, mültecilik statüsünün çekiciliğini yitirmesi için olsa gerek, iltica başvurusu yapanların uzun süreler boyunca çalışmaları yasaktır. Bu da Avrupa şehirlerinde amaçsızca dolaşan, mutsuz, parasız ve biraz paraya ulaşabilmek için illegal yollara sapmaya hazır bir genç topluluğu anlamına gelmektedir.

Başka bir örnek göçmen ailelerin gittikçe artan fakirliğidir. İstatistiklere göre fakirlik sınırında bulunan göçmenlerin oranı % 12.2 iken bu oran örneğin İsviçre vatandaşlarında % 6.2'dir. İsviçrelilerin aylık ortalama geliri aylık brüt 3.700 Euro iken, Avrupa Birliği dışındaki ülkelerden gelenlerin 2.800 Euro'dur.[1]

(1) Bu miktar bizim gibi ülkeler için çok gibi gözükebilir, Avrupa Birliği ülkelerinde fakirlik sınırıdır.

Eğitim ve öğrenim olanaklarından yararlanma konusunda da göçmen ailelerin çocukları "ev sahibi" ailelerin çocukları ile karşılaştırıldıklarında dezavantajlı görünmektedirler. Son yıllardaki iyileşme sinyallerine rağmen hâlâ, göçmen ailelerin çocukları zekâ geriliği ya da davranışsal bozuklukları olan çocukların öğrenim gördüğü sınıflarda öğrenim görmektedir.

Göç Süresinin Psikogenezi

Bu kısa girişten sonra, bir aile terapisti olan Sluzki'nin geliştirdiği göç süreci modeline farklı psikodinamik modelleri entegre etmeye çalışacağım.

Göç, uzun süren ve karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte gözlenen değişimleri daha iyi algılayabilmek için evrelere ayırarak düşünmek daha yararlı olur.

Freud'un melankoli için geliştirdiği kavramı, yalnızca sevilen bir kişinin kaybıyla ilgili olarak değil, bir idealin zarar görmesi ya da sıla hasreti gibi daha soyut yaşantıları anlamak için de oldukça yararlıdır. Keder sürecinin tanımlanması için geliştirilen ve göçmenliğin psikogenezine uyarlayabileceğimiz bu model üç evreden oluşur:

1. Kaybedilen nesnenin yeniden kazanılması için duyulan şiddetli arzu.
2. Dezorganizasyon
3. Nesne kayıplarının kabulü ve yeni nesne özdeşimlerinin tanınmasına hazır olmakla kendini gösteren yeniden düzenlenme.

Sluzki göç sürecini bu modeli göz önünde bulundurarak beş evreye ayırmaktadır:

1. Hazırlık evresi
2. Göç
3. Aşırı uyum evresi
4. Dağılma evresi
5. Bir sonraki kuşağı da içeren normal uyum evresi

Bu evrelerden her birinin karakteristik bir gidişi vardır ve evreye özgü başa çıkma yöntemleri ile kendini göstermektedir.

Hazırlık Evresi

Bu evre aile bireylerinden birinin ilk adımı atmasıyla, yani gitme düşüncesinin ortaya çıkmasıyla başlar. Bu adım örneğin, yurtdışında yaşayan akrabalarla mektuplaşmak, vize için başvuru koşullarını öğrenmek gibi çabalar olabilir. Bu evre süre açısından dış şartlara bağlı olabildiği gibi, ailenin yaşam biçimine ve ritmine göre de değişebilir. Çok ani bir kararla, apar topar gerçekleştirilen bir göç eylemi yanında, hazırlıkları yıllarca sürmüş bir göç de söz konusu olabilir. Bireyin dünyasındaki ilk psişik dalgalanmalar bu süreçte izlenebilir. Bir yandan kısa süreli heyecanlar gözlenebilirken, diğer yandan bilinemezden korku, endişe gibi duygular da açığa çıkabilir. Yine de, çok az kişinin bu süreçte profesyonel yardıma gereksinimi olur. Bu süreçte aile içindeki rollerin dağılımında ilk olası değişiklikler ortaya çıkabilir ve bu yeni dağılım göç sürecinin diğer aşamalarında da kalıcı olabilir.

Göç, olumsuz (ör. politik baskılardan kaçabilmek için) ya da olumlu (ör. daha iyi bir hayat kurabilmek için) nedenlerle gerçekleşebilir. Göçün nedeninin ortaya çıkarılması, ailenin başa çıkma stratejileri, kuralları ve buna bağlı aile içi yeni rol dağılımı ile ilgili ilk ipuçlarını verir. Göç süreci ortaklaşa alınan bir karar sonucu da gerçekleşse, çoğunlukla belli bir aile bireyi diğerlerine göre "daha fazla sorumlu"dur. Olası motivasyon etkenlerini aydınlatmak, aile dinamiğini ve göç sürecini anlayabilmek açısından oldukça yararlıdır: Göç esas olarak belli bir aile bireyinin –çoğunlukla babanın– iş durumu ve/ya da kariyeri ile mi ilgilidir? Diğer aile bireyleri, yani anne ve çocuklar babayı mı takip etmişlerdir daha sonra? Ya da göç daha iyi tedavi koşullarına gereksinim duyan hasta çocuk nedeniyle mi gerçekleşmiştir? Göç sayesinde sağlık durumunda düzelme olmuş mudur? Göçle birinin hayatı kurtulmuş mudur? Kim en büyük kayıpları yaşamak zorunda kalmıştır?

Göç Süreci

Göç üç saatlik bir uçuş sonucu (ör. İstanbul-Basel arası) gerçekleşebileceği gibi, çok daha uzun da sürebilir. Eski Yugoslavya'daki savaştan kaçış, siyasi iltica olaylarında olduğu gibi çeşitli ülkelerde zorunlu duraklamalar ve iltica kamplarında geçirilen süreler gibi.

Göç, çok çeşitli şekillerde gerçekleşebilmektedir. Kimi aileler bütün köprüleri yıkıp gelinen ülkeyi son durak olarak görebilirler. Kimileri ise bir yanılsama yaşayıp kendilerine ve diğerlerine yıllarca, geçici bir süre için göç ettiklerini ve bir gün mutlaka geri döneceklerini söyleyebilir. Göç edilen ülke, bazı bireylerin/ailelerin daha en başından itibaren idealize ettikleri ve yaşamak istedikleri ülke olabilir. Kimileri bir bilinmeze yelken açarken, kimileri de yola çıkmadan iş ve yaşama koşullarını düzenlemiş olabilir. Bazı aileler yasal yollardan göç ettikleri için resmi kurumlarla hiçbir sorun yaşamazken, yasadışı yollardan göç etmek zorunda kalanlar, hep bir şüpheli olarak yaşamak durumunda kalabilirler.

Sözü edilen hayat hikâyeleri neticesinde oluşan aile mitosları (kahraman gibi görülen ya da ihanet ettiği düşünülen aile bireyleri gibi) gelecekte aile için tutunacak bir dal ya da devamlı hazırda tutulan bir çatışma konusu olabilir.

Eğer göç istendiği gibi gerçekleşmişse, göç öncesi varolan beklentiler yerine gelmişse, yani göç "başarılmış bir göç" ise, aile bireylerinde, geride bırakılanlar için yas tutulmaması yönünde yargılar oluşabilir ve herhangi bir aile bireyi üzüntü duyuyor ve bunu belli ediyorsa, bu durum diğer aile bireyleri tarafından hemen patolojik olarak yaftalanabilir. Keder duyan ve kederini belli eden kişi diğer aile bireyleri tarafından çeşitli suçlamalara maruz kalıp dışlanabilir. Bunun tam tersi de söz konusu olabilir. Aile, varoluşsal bir tehdit nedeniyle ve hazırlık yapmadan memleketini terk etmek zorunda kalmışsa, geçmişe odaklanıp toplu bir keder reaksiyonu gösterebilir. Sonuçta bu kişiler sürekli kendilerini göçe zorlayan kötü şartları düşünür ve neredeyse başka hiçbir şey-

le ilgilenemezler. Bu toplu kederden kendini kurtarmaya çalışan aile bireyi, ihanetle suçlanıp dışlanabilir. Bu olası süreçler bize iki gereksinimi işaret etmektedir: Kişi bir yandan kendini yeni gerçekliğe bırakmaya çalışırken, diğer yandan da geçmişe yönelik sorumluluk duygusunu taşımaya devam etmelidir.

Aşırı Uyum Evresi

Göçün getirdiği zorluklar ilk haftalarda ve aylarda hissedilmez. Tam tersine, aşırı bir uyum çabası gözlenir. İlk zamanlarda en önemli şey birincil gereksinimlerin karşılanıp karşılanmadığıdır. Bu nedenle beklentilerle gerçekler arasındaki uçurum çok büyük bile olsa, beklentiler çoğunlukla bastırılır veya yadsınır. Sıkıntı yaratan durumlar aşırı boyutlara varmışsa ya da ailelerin başa çıkma çabaları yeterli değilse, bu süreçte de ağır krizler, ailelerin dağılması ya da çeşitli ruhsal sıkıntıların ortaya çıkması olasıdır. Çoğu aile, aylar süren görece iyi bir uyum süreci yaşayabilir. Çatışmalar arka plana itilir, aile içi kurallar daha baskın hale gelir. Eğer göç öncesi aile bireyleri birbirine bağlıysa bu bağlılık daha da artar. Mesafelilerse bağımsızlıkları biraz daha belirginleşir.

Kullanılan bir başka başa çıkma stratejisi de, "bir gün mutlaka memlekete geri döneceğim" mitosunun kolektif bir biçimde beslenmesidir. Bu durumda aileler sıkı bir şekilde kendi kural ve değerlerine sarılırlar ve içinde bulundukları topluma kendilerini bırakmazlar. Bu strateji de kişileri, hayaller ve özlemler gerçeğin ağırlığı altında ezilene kadar idare eder. Bu hayalin çöküşü sağlam bir krizin habercisidir.

Eğer bu evrede yaşanan sorunlar bireyin ya da ailenin başa çıkma becerilerini aşarsa ilk kriz başgösterir. Derin güvensizlik ile cesaret, güçsüzlük ve güçlülük gibi duygusal ve düşünsel dalgalanmaların hâkim olduğu bu başlangıç evresinde, bireyin kabul edilme, korunma, sevilme gibi duygusal gereksinimleri oldukça fazladır. Reddedilme ve dışlanma ile ilgili her türlü işaret bireyin benlik bütünlüğünü sarsıcı etki yapar. Eğer bu süreçte, tatmin edici sosyal ilişkiler kurulabilmişse, benlik yaralanmaları ve bu-

nun neticesinde oluşan kaygı ve korkular aşılabilir. Göçmen bu sayede benlik gelişimine olanak sağlayacak yeni kültürel dünyaya sağlıklı bir giriş yapabilir.

İkinci bir sosyalizasyon olarak değerlendirilebilecek olan göçmenlik sürecinde Ben'in stabil bir entegrasyonu ancak kişilerarası ilişkilerin varlığı ve toplumsal yaşama katılımla olanaklıdır. Sosyal izolasyon ve dışlanma ile ilgili deneyimler, bireyi agresyonla dolu bir duygulanım yumağına sokabilir. Bu durum ya kendinden nefret ya da gelinen veya içine girilen toplumun aşırı idealize etmekle sonuçlanır.

Garza-Guerera, geliştirdiği modelde, göç edilen ülkenin asimilasyon baskısına göçmenin gösterme olasılığı olan iki reaksiyon formunun da duygusal ve bilişsel bir gerilemeye neden olduğunu belirtir:

Önceki nesne ilişkileri ve özdeşimlerle varolan göbek bağının kopmasına karşı geliştirilen regresif bir savunma ve "yeni dünyaya mümkün olan en az diyeti ödemek, kişisel geçmişi en az zararla bugüne taşımak" için yaşantılanan inatçı bir duruş. Böylece nostaljik bir ben ve kendilik idealine saplanıp kalma sonucunda bugünün ve gelinen ülkenin toptan reddi.

Zwingmann, göçmenlerin gösterdikleri nostaljik reaksiyonun temelinde yatan esası şöyle dile getirmiştir: "Eğer 'şimdi' bireye yeterli doyumu sağlamıyorsa libidinöz doyum, arzuların ya geleceğe ya da geçmişe yansıtılması ile karşılanır." Göç sosyolojisinde sıkça atıfta bulunulan "geriye dönüş yanılsaması"nın kökeni burada yatmaktadır. Göçmen belirli bir süre için geldiği yabancı ülkede bütün enerjisini çalışmaya ve para biriktirmeye harcar. Yabancıya yönelik toplumsal aşağılama ne kadar kuvvetliyse, bireyin ruhsal bütünlüğünü korumasına yönelik bu tür savunma tepkileri de o kadar güçlüdür. Leyer'in bir göçmenden aktardığı şu alıntı söylenmek isteneni çok güzel özetlemektedir: "Almanya yaşanan değil çalışılan yerdir."

Birey kendini psişik parçalanma ve dışlanma duygusundan, terk edilmek zorunda kalınan toplum ve o toplumun değerlerinin aşırı idealleştirilmesi, gelecekteki olası geri dönüş ile kazanı-

lacak prestij ve daha yüksek bir sosyoekonomik konum hayalleri sayesinde korur.

Acı veren "şimdi"nin yadsınmasının bir başka sonucu da, göç edilen ülkenin dilini öğrenmeyi bilinçdışı olarak reddetmektir. Böylece birey Ben'ini olası yaralanmalardan bilinçdışı bir şekilde korumuş olur. Dil öğrenmeye karşı olan direnç o kadar güçlü olabilir ki, akademik bir altyapısı olan göçmenler bile İngilizce biliyor olmanın rahatlığına sığınarak, yıllarca dil öğrenmeyi reddedebilirler. Böylece, bir ölçüde varolan güçler dengesizliğini ortadan kaldırmış olurlar. Dil öğrenmenin bu derecede yoğun bir şekilde reddedilmesi, en çok ülkesini zorunlu olarak terk etmiş olan siyasi mültecilerde gözlenir.

Elias, asimilasyon karşısında yaşanan korku ve varolan kültürel değerlerin kaybının birey tarafından "kolektif bir ölüm" olarak yaşantılandığını belirtmektedir. Kendine yeni bir sosyal kimlik edinmeden kendiliğin yokolup gideceği duygusu "sosyal bir ölüm" olarak yaşantılanır. "Biz duygusu" bireye kendi bireysel geçmişinden daha büyük ve değerli bir geçmiş sunar. Kendini değiştirmekten, yeni kültür tarafından yutulacak olmaktan duyulan korku, yeni toplumda kabul görmek gereksinimi ile kendi bütünlüğünü koruma arzusu arasındaki duygusal dalgalanmadan kaynaklanır.

Diğer regresif savunma reaksiyonu ise aşırı uyum, göç edilen ülkenin aşırı idealleştirilmesi ve gelinen ülkenin değersizleştirilmesine dayanan abartılı bir telafi çabasıdır. Sağlıklı bir keder süreci yaşantılamak yerine içine girilen toplumla aceleci bir yalancı özdeşim yaşantılanırsa, "yanlış bir kendilik" gelişimiyle sonuçlanan bir sürece girilmiş olur. Bu tür bir savunma reaksiyonu çoğunlukla, kırsal kesim ya da sosyoekonomik olarak alt tabakalardan gelen göçmenlerle karşılaştırıldığında daha az aşağılanma ve etiketlenmeye maruz kalan, görece olarak daha az kültürel uyumsuzluk yaşayan, büyük şehir orta tabaka insanlarında görülür. Gelinen şehirdeki yaşam tarzı ne kadar Batı tipi hayat tarzı tarafından şekillendirilmişse ve sonuç olarak bireysel ve kolektif idealler ne kadar Batı tipi yaşam normları tarafından belirlenmişse, göçmenin göç sonrası aşırı bir uyum çabası içinde bu tür bir geri-

leme gösterme olasılığı da o oranda yüksektir. Göçmenler arasında yüksek bir statüde bulunmaları ve göç edilen ülke ile göçmenler arasında bir nevi köprübaşı işlevi görmeleri de kısmi bir telafi yaşamalarına olanak tanır bu grubun. Kaygıyla başa çıkma biçimi, sosyal olarak yükselmeye büyük değer atfetmek şeklinde ortaya çıkar çoğunlukla. Bu savunma biçimi, içine girilen kültürün norm ve mitlerinin tam olarak içselleştirilmesi, güçlüye, idealize edilene mutlak bir itaat ile sonuçlanır. Birey kendi değerini çoğunlukla "iş performansı" ile ölçer.

Batı uygarlığının evrensel olarak kabul edilen norm ve değerlerinin bireysel ve toplumsal ideale dönüştürüldüğü, Batı'ya yüzünü tam anlamıyla dönmüş büyük metropollerde yetişmiş olan bu "Batılı ve okumuş" kesim, Batı uygarlığının yüksek değerliliğinden emindir. Kendi toplumunun "ideal norm"a uymayan kültürü nedeniyle kolektif bir aşağılık kompleksiyle bezenmiş olan birey, bir Batı ülkesine göç ettiğinde zaten kısmen Batı standartlarına göre şekillenmiş üstbenlik ve Ben-idealleri nedeniyle uzun bir süreyi uyum sorunu yaşamadan geçirir. Abartılı bir uyum, performans ve aktiviteye dayalı bu süreçte yaşanan kayıplar, etiketlenme ve aşağılanmalar yadsınır ya da görmezden gelinir. Göç edilen ülke insanının gözündeki olumsuz yabancı imajı ile başedebilmek için, baskıcı "ev sahibi" ile özdeşleşilir ve damgalanan Türklerle bütün toplumsal ilişki yolları kapatılarak, kendisinin de "Türklerle" özdeşleştirilmesinin önüne geçilmeye çalışılır. Ne yazık ki ulaşılan sosyal ve ekonomik statünün bireyi aşağılamalardan koruyamadığı, bireyin ait olduğu etnik kökenin bilincine vardığı bir zaman dilimi gelir. Asimile olmak için elinden gelen her şeyi yapan birey, hiçbir zaman idealize ettiği Batılı birey konumuna yükseltilmediğini fark eder, devamlı bir kendini kanıtlama savaşımı içinde, yabancı olmanın tedirginliği ve kuşkuculuğunu içinde büyütür durur. Batılı normlar gittikçe güçlenen cezalandırıcı bir iç sese dönüşür. Devamlı bir uyum ve itaat zorlamasının eşlik ettiği manik savunma durulduğunda, Grinberg & Grinberg'in "atlanmış, ihmal edilmiş bir keder reaksiyonu" olarak adlandırdığı psişik bir kriz başgösterir. Bu, gecikmiş dağılma evresidir.

Dağılma Evresi

Bu hareketli süreç çatışmalar, sorunlar ve ruhsal sıkıntılarla doludur. Bu süreçte bulunan göçmen aileleri, yeni bir gerçeklik inşa ederek hem ailenin devamını sağlayabilmeli hem de yeni çevreye uyum yeteneğini artırabilmelidirler. Bu iki aynı amaca –entegrasyona– yönelik istek zaman zaman birbiriyle çelişebilir ve gerçekleştirilebilmesi için gerçekten büyük çaba gerekir.

Belli ailevi alışkanlıkları hiç değiştirmeden korumak, yeni bağlamdan belirli oranda sapmayı beraberinde getirse de en sık kullanılan ve işe yarayan uyum davranışıdır. Aynı zamanda, içine girilen toplumun kural ve değerleriyle çelişebileceğinden ya da sürdürülebilmesi için gelinen ülkede olduğu gibi büyük aileye gereksinim duyulduğundan, belirli alışkanlıklardan da vazgeçmek gereklidir. Bu dengeyi tutturabilmek zorlu ve sancılı bir süreçtir, ama kaçınılmazdır. "Memleket"te çok işe yarayan bir sürü kural ve değer, içine girilen toplumda işlevsizleşebilmektedir. Ama bir ailenin kurallarını ve yaşama biçimini değiştirebilmesi için önce kuralların değiştirilmesi konusunda bir farkındalık oluşmalıdır. Birçok aile böyle bir değişim zorunluluğu ile yaşamlarında ilk defa göç nedeniyle karşı karşıya gelmektedir. Örneğin lise çağına gelmiş kızlarıyla kaç Türk ailesi cinsel korunmayla ilgili kurallar konusunda açık açık konuşabilir?

Birçok ailevi kural, her iki kültür için de geçerli ya da en azından gerekli olup değişikliğe gereksinim göstermez. Diğer bazı kurallar ise, aile içi rollerin dağılımı ve aile bireylerinin değerlerine de doğrudan etkisi olan bazı değişikliklere uğramak zorunda kalır. Bazı davranış biçimleri, aile kuralları ve değerleri ise dış dünyaya yabancılaşmak pahasına, ailevi kimlik için merkezi değerde olduklarından daha da sıkı sıkıya korunur ve hatta geliştirilir.

Çatışmalar çoğunlukla yeni kültürde büyüyen çocuklar aracılığıyla tetiklenmektedir. Çocuklar yeni kültüre, yeni dile yetişkinlerden çok daha çabuk uyum sağlamakta, bunun sonucunda ortaya çıkan değerler çatışması da aileyi derinden etkilemektedir. Eğer dışarıdan gelen bilgi akışı ve değişim baskısı ailenin telafi gü-

cünü aşarsa, iç sınırlar tehlikeye girebilir. Bu durum, çatışmaların artmasına ve belki de şiddet, ayrılık ve terkle sonuçlanarak sistemin dağılmasına neden olabilir.

Göçmenliğin dayattıklarıyla başedebilmek için aileler sıklıkla bir rol dağılımına giderler. Bir aile bireyi –çoğunlukla erkek– daha çok şimdiki zaman ve geleceğe odaklanmış olarak içine girilen toplumun dayattıklarıyla uğraşır. Diğer aile bireyi –çoğunlukla kadın– şimdiki zaman ve geçmişe odaklanan uğraşlar içinde kalır; örneğin geride kalanlara mektup yazılması, telefon edilmesi gibi. Böyle bir rol dağılımı, başlangıçta işlevselken, zamanla, eğer bu rol dağılımı değiştirilmeden korunursa yıkıcı bir gelişim gösterir. Dışa yönelik olan aile bireyi, yani erkek gittikçe daha bağımsız hale gelip tatmin edici bir sosyal çevre edinirken, içedönük aile bireyi gittikçe daha da ıssızlaşan bir yaşama mahkûm olur. Bu dinamiğin değiştirilememesi psikososyal krizlerin doğmasına neden olur.

Yanılsamanın ortadan kalktığı bu evrede gerçekle tanışılır, göç edilen toplumun yabancıya bakışı, yabancıyı değersizleştiren duruşu daha iyi anlaşılır, terk edilen ve kaybedilenin değeri kavranır. Kederle fark edilir ki, ilişkilerin ve bağlantıların kaybıyla birlikte kendiliğin bir kısmı da kaybedilmiştir. "Ben zayıflığını fark ettiğinde, korkuya kapılır, dış dünyadan duyulan gerçek bir korkudur bu," der Freud. Göç sürecinin psişik olarak işlenebilmesi, bir yandan kaybedilenin yasının tutulabilmesiyle, bir yandan da kayıp nedeniyle duyulan korkuyla baş edilebilmesiyle olasıdır.

"Aradünya"

Göçmenliğin başlangıç evresindeki keder sağlıklı bir ruhsal reaksiyondur. Kaybedilen için tutulan yas ve gelinen ülkenin belli değerlerinin idealize edilmesi gibi reaksiyonlar, kaybedilenin tekrar kazanılmasına, varolan özdeşimlerin ve içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin reaktive edilmesine yöneliktir. Bütün bunlar bireyin kendiliğinin güven ve korunma duygusu kazanmasına katkıda bulunabilir. Böyle bir "erteleme evresi" bireyin geçmiş kimliğinin onaylanmasını ve terk edilenle araya zamanla bir mesafe konul-

masını olası kılar. Keder süreci, yeni kültürün etkisi altında içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin yeniden şekillenmesine olanak sağlar, yani bireyin iç dünyası yeni çevreyle etkileşimi temelinde yeniden entegre olma olanağı bulur. Eğer sosyal entegrasyon süreci sağlıklı işlerse, yani göç edilen ülke, göçmene yeni özdeşim ve sublimasyon[1] olanakları tanırsa, gelinen kültürle ilgili yeni nesne ilişkilerinin seçici bir alımı mümkün olabilir.

Baselli bir psikanalist ve bir sosyolog olan Hettlage ve Hettlage-Varjas'ın geliştirdikleri disiplinler arası bir konsept olan "kültürel aradünyalar" kavramı, bir bireyin bütünlük içindeki bir yaşam taslağı arzusu içinde, bağlı bulunduğu ama birbirinden farklı dünyaları birleştirmeye çalıştığı ruhsal, sosyal ve kültürel bir ortamı tanımlar. Birey kendi kimliğini bulma ve onu sosyal olarak tanınır kılma baskısı altında bu farklı dünyaların parçalarını bir bütüne tamamlamaya çalışır. Birey yaşantıladığı yaşama biçimleriyle olan ilişkisini devamlı surette değiştirdiği için, "aradünya" da devamlı değişime uğrar. Bu kavram bu nedenle çoğul olarak düşünülmelidir, çünkü taslak durmadan yenilenir, değiştirilir, düzeltilir ve devamlı yeni bir şekil alır. Hettlage ve Hettlage-Varjas bu kavram aracılığıyla gelinen ülke ile göç edilen ülke arasında yaratıcı ve patolojik sapmaları önleyici bir geçiş bölgesinden bahsederler. Bu, aradünyalardaki eski ve yeni gerçeklik arasında dalgalanma, dengesizlik ve kimlik bunalımı değildir. Bu durum bireyi daha çok, gelinen ülkeyi değersizleştirme ve göç edilen ülkeyi idealleştirme tehlikesinden korur ve bireyin Ben fonksiyonlarını güçlendirir.

Bir Sonraki Kuşağı da İçeren Normal Uyum Evresi

Ailelerin uyum sürecindeki her türlü gerileme, göç edilen toplumda yetişen her yeni kuşakla bir kere daha açığa çıkar. İlk kuşak tarafından yüzleşmekten kaçınılmış sorunlar yeni kuşak tara-

(1) Psikanalizde içgüdüsel arzuların ruhsal veya kültürel olarak kabul edilebilir bir davranış biçimine dönüştürülmesi.

fından bir kuşaklar arası çatışma şeklinde aktüalize edilir. Bu tür çatışmalar çoğunlukla gettolarda yaşayan göçmen ailelerde daha çok görülür. Okul, medya, arkadaş grupları aracılığı ile toplumun diğer kesimleriyle bağlantı içinde olan gençler, ailelerinin sıkıca tutundukları değerler, normlar ve geleneklerle devamlı bir çatışma içindedirler.

Bütün bunların yanında geride bıraktıklarının yasını sağlıklı bir şekilde tutabilmeyi beceren, yeni ve eski kural, model ve alışkanlıklardan yeni bir bireşim yaratıp yapıcı bir entegrasyona ulaşabilen birçok aile de vardır. İçine girilen toplum eğer göçmene entegrasyon için gerekli olanakları sağlar ve böylece göç aracılığı ile yaşanan hayal kırıklıkları, yaralanmalar ve yabancılaşma duygularıyla başetmesine olanak tanıyıp, bireyi ruhsal bir soyutlanma, ruhsal gerileme ya da geçmişe saplanıp kalmaktan koruyabilirse, göçmenin her iki kültürün kendi kişiliğine uygun olan özelliklerini benimseyerek uyum sağlaması mümkün olur. Bu olumlu deneyimler, ayrılık acısını bir nebze hafifletip kişinin birkaç yıl içinde sağlıklı bir bireysel ve kolektif kimlik yaratabilmesine olanak tanımaktadır.

Bu tür bir gelişmeyi Garza-Guerrero her iki toplumla kısmi bir özdeşleşimin, her iki tarafa da eşit davranmanın yaşandığı yeniden düzenlenme evresi olarak tanımlar. Bu evrede birey, içine girdiği toplumla arasında görünmez bir sınırı durmaksızın hissetse de, yeni bir kimlik duygusunun oluşumu ve Ben'in zenginleşmesinin verdiği cesaret ve güven duygusuyla, "şimdi"yi artık gerçekten yaşamaya başlar, gerçekçi gelecek planları yapar, geçmiş ve kayıpları cesaretle benimser. Geçmişi olduğu gibi kabul edip Ben'inin içine entegre eder, ama onu "kapanmış bir sayfa" olarak da kabul edebilir. Göçmen, değerler sistemi ayrılığından, kökenini her iki kültürde birden bulan kendi bireysel ve özel değerler sentezine kavuşur.

Kültürel anlamdaki bu zenginleşmenin bedeli, devamlı olarak kendilik ve toplum-kendiliği arasındaki o gergin sahada bulunmaktır. Her iki kültüre eleştirel yaklaşım ve herhangi bir kültüre kör bir sadakat hissinin terk edilmesinin bedeli de artan bir yal-

nızlaşmadır. Her iki kültüre karşı alınan bu duygusal mesafe, her iki kültürel sistemden özgürleşme, sınır çizgisinde bulunan bireye daha yüksek bir sentez ve eleştiri yeteneği kazandırır. 20. yüzyılın başında Simmel'in söylediği gibi: "Eğer köklerini bırakırsan, bütün evrene kök salarsın."

Ailenin Psişik Yapısının Göç Sürecine Etkisi

Göçmen, kötü hayat şartlarından kurtulduğu için kendini yeninin bilinmezliğine ve risklere bırakmaya hazır kişidir de aynı zamanda. Ama göçmenin kaderi eskiden ülkesindeki kötü sosyoekonomik şartlar tarafından belirlenirken bu defa da kaderini, tanımadığı ve dolayısıyla etkileyemediği başka güçlerin eline bırakmak zorunda kalmaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ekonomik durumunun çok kısa sürede çok iyi olacağı gibi yüksek beklentilerdir. Diğer bir neden ise gelinen ülkenin göç eden kişinin entegre olabilmesi için gereken şartları hazırlamakta nedense isteksiz davranmasıdır. Bir üçüncü neden, ailenin kendisinde, kendi aile biyografisinde yatıyor olabilir. Aileler göç sürecinde kendi oryantasyonlarını genellikle üç şekilde sağlamaya çalışırlar:

1. İlerlemeci aileler, birçok psikososyal zorluğa rağmen kendi kaderlerini ellerine almayı başarırlar. Bu tür aileler özellikle yüksek iletişim yetenekleri sayesinde içselleştirdikleri gelenekleri, âdet ve alışkanlıkları ile dışa, bilinmeze ve farklıya açılmayı çok iyi dengeleyebilirler. Yine bu aileler, geldikleri toplumun kurallarına sıkı sıkıya sarılmak yerine karşılarına çıkan yeni yaşam pratiğindeki değişimlere ayak uydurabilirler. Çoğunlukla bulundukları sosyoekonomik alt düzeye rağmen, karşılaştıkları yaşam olaylarına aktif olarak katılabilecekleri yönünde bir özgüvene sahiptirler. Aynı zamanda bu aileler gerçekçi bir yaşam tasarlama yönünde de becerilidirler. İlerlemeci aileler, hayatlarındaki bu radikal değişimi, özellikle aile içindeki feodal bir ilişki biçiminden eşitlikçi bir ilişki biçimine geçebildiklerinde başarabilirler.

2. Katı aileler, "iç" ve "dış" arasına çok kesin bir sınır çizip değişimin ve entegrasyonun bütün kapılarını kapatırlar. Bu ailelerin yaşadıkları "etnik geri çekilme" çoğunlukla yaşadıkları haksızlıklardan değil, kendi aile yapılarından kaynaklanır. Bu ailelerin en önemli özelliği, geleneksel değerlerine çok sıkı bağlı olmaları, katı bir şekilde kendi "iç"lerine dönük olmaları, aile içinde en küçük bağımsız davranış biçimine izin vermemeleridir. Bu ailelerin, kızlarının ya da diğer aile bireylerinin geleceği için çok kesin planları vardır. Kızlarının isteyip istemediğine aldırmadan onları kendi memleketlerinden, kendi köylerinden, mümkünse en iyi anlaştıkları ailenin oğluyla evlendirmek gibi.

3. Gerilemeci aileler, geldikleri ülkeye varmak yerine, daha ilk günden itibaren bir gün geriye dönme düşüncesine odaklanan ailelerdir. Geriye dönüş mitosu zedelenmesin diye, bütün geleneksel değerler korunur ve yeniye, farklıya ait ne varsa reddedilir. Krizler kaçınılmaz hale gelene kadar yoksayılır. Bu "geriye dönmeye odaklı yaşam" aileyi devamlı bir geçicilik duygusunda tutar ve entegre olmanın bütün kapılarını kapatır. Bu kişiler "daha iyi bir gelecek için kendilerini feda eder" konumundadırlar kendi gözlerinde. Çatışmalar çözülmek yerine yoksayılır, özellikle çocuklar ve gençler sürekli bir sadakat çatışması içine sokulur. Okulda öğrendikleri ve evde anne babadan duydukları arasında sıkışıp kalırlar.

Birçok aile, bu saydığımız alanların bir kısmında ilerlemeci, bir kısmında gerilemeci bir tavır gösterebilirler. Örneğin kadın-erkek ilişkilerinde ilerlemeciyken, çocuklarıyla olan ilişkilerinde gerilemeci bir tavır gösterebilirler. Bir sistemin bir bütün olarak ve birdenbire değişmesi oldukça zor ve beklenmeyen bir durumdur. Aile içindeki alt sistemlerden biri değişirken, diğer alt sistemler eski durumlarını korumaktadır çoğunlukla. Örneğin çocuklar değişirken, büyüklerin eski düşünüş biçimlerini korumaları gibi. Bu tür kısmi değişimler ancak alt sistemler arasında belirgin sınırlar varsa olasıdır. Sınırların belirsiz olduğu ya da içiçe geçtiği ailelerde bu tür değişimler yeni krizlerin kapısını aralar.

Göçün "Başarısız" Olması

Göçün başarısız olması ne demek, bundan başlayalım: Bu kavrama en iyi kişilerin yaşam duygularını anlamaya çalışarak yaklaşabiliriz. En temelde, hayatta aktif bir varoluşa izin vermeyen, teslimiyetçi bir duruş bulunur. Yaşamöyküsündeki kırılmalar ve gelişim bozukluklarının gerçekçi bir şekilde değerlendirilip işlenememesi neticesinde, uzun süreli ve iş kaybıyla sonuçlanan kronik hastalıklar ortaya çıkar. Tanı kriterlerine uygun bir depresyon olarak adlandırılamayacak bir semptom yumağıdır tabloyu belirleyen. Depresif birkaç belirtiye bedensel şikâyetler ve çoğunlukla ağrı eşlik eder. Bunların dışında sosyal olarak geri çekilme tabloyu tamamlar. Sosyal ve ailevi ilişkiler bozulmuş olup, kişi kendini duygusal olarak güvende hissetmemekte ve desteksiz kaldığını düşünmektedir. Göçün ekonomik anlamda başarılı olup olmadığı, birçok vakada ikinci derecede rol oynamaktadır.

Türkiyeli göçmenlerin Avrupa'ya gelene kadarki ve Avrupa'daki hayat hikâyelerine kısaca baktığımızda, göçün uzun vadede neden başarılı olmadığı ile ilgili birçok ipucu elde ederiz:

Göçmenlerin çoğu İç Ege, Orta, Doğu ve Güneydoğu Anadolu kökenlidir. Öğrenim süreleri çoğunlukla köy ilkokulundaki 5 yıllık zorunlu öğrenim süresiyle sınırlıdır. Ayrıntılı olarak sorgulandığında, bu beş yılda, zamanlarının çoğunu tarlada çalışarak ya da erkekse çobanlık yaparak, kızsa evde anneye yardım ederek geçirmiş oldukları ortaya çıkar. Azımsanmayacak bir kısmı hiç okuma yazma bilmemektedir ya da tramvayların, otobüslerin numaralarını ancak okuyabilmektedirler. Hemen hepsinin –erkeklerin– köylerinin dışındaki tek tecrübeleri askerlikleri sırasında yaşadıklarıdır. Erkeklerin bir kısmı ergenlik çağlarından itibaren ekonomik nedenlerle iç göçle çoktan tanışmış olmaktadır.

Türkiye'deki yaşantılarını yoksulluğun belirlediği bu insanlarımız, göç sırasında çoğunlukla 20 ila 30'lu yaşlarını sürüyor olurlar. Hemen hepsi evlidir ve ilk çocuklar doğmuştur. Kendi köylerinden ya da komşu köylerden göç eden tanıdık ya da akrabaların

gönderdikleri fotoğraflar, bir yaz tozu dumana katarak köye giren ikinci el Mercedes ya da BMW bir efsanenin oluşmasına, bu dayanılmaz hayat şartlarından kurtulabilmelerine olanak sağlayacak bir umut ışığının doğmasına neden olmaktadır. Çoğunlukla önce erkek göç eder. 70'li yıllarda daha belirgin olmak üzere herkes birkaç yıl kalıp "çok" para kazanarak, yani bir dükkân, başını sokacak bir ev satın almaya yetecek parayı biriktirdikten sonra geri dönmeyi planlar. Aileler başlangıçta köyde kalırlar. Bütün güç işe verilir, Almanca öğrenilmez, çünkü zaten çok kısa sürede geri dönülecektir, hem zaten zaman da yoktur. Bütün fazla mesailere kalınır. Çok kötü şartlarda oturulur. Ama ne yazık ki, çok azı başlangıçtaki planlarını gerçekleştirip geri dönebilir.

Geri dönüş yıl yıl ertelenir. Belli bir süre sonra kadın çoğunlukla çocuklarla birlikte erkeğin yanına gelir. Araya giren, yaz tatillerinde birer ay birlikte olmalarla geçen yıllar yabancılaşmayı ve dolayısıyla çatışmaları da beraberinde getirir. Kimi aileler çocuklarını, Türk kültürüyle yetişsin diye, kimisi burada çocuklar "esrara, eroine düşmesinler" diye memlekette anneanne ya da babaanne yanında bırakırlar. Hem zaten geri dönülecektir. Umutlar azaldıkça ve çocuklar büyüdükçe, çocukların istekleri doğrultusunda onlar da gelir Avrupa'ya. Çocuklar, erişkinlerden çok daha hızlı bir şekilde geldikleri kültürle haşır neşir olurlar, dile çok çabuk hâkim olup zaten uzak oldukları anne babadan daha da uzaklaşırlar. Çocuklar iyi bir eğitim sonrası bir meslek sahibi olup sosyal hayata entegre de olsalar, özellikle babalar kendilerini çocuklarına yabancılaşmış ve başarısız bulurlar. Kendilerini çocukları tarafından ciddiye alınmıyor, saygı gösterilmiyor gibi hissederler. Hayatlarıyla ilgili hiçbir konuda kendilerine danışılmamaktadır. Otoritelerini yitirmişlerdir. Kendilerine olan güvenleri azalır. Geriye dönüp bir muhakeme yaparlar. Neler hayal edilmiştir, ama şimdi nerede durulmaktadır.

Kadınlar, –çoğunlukla temizlik ve restaurant mutfaklarında bulaşık yıkama işi de olsa– çalışmakta ve evin geçimine katkıda bulunmaktadır. Erkeğin elindeki en önemli kozu, ailesini besliyor olma duygusunu ellerinden almışlardır. Bu, kendi özgüvenle-

rini artırır ama, erkeklerin özgüvenlerinin daha da azalmasına ve hırçınlaşmalarına neden olur. Eşler arası çatışmalar kaçınılmazdır. Bu çatışmalar yıllarca gizli kalabilir. Kadın kazandığı parayı hiç sesini çıkarmadan eşine verir. Ama karşılaştığı her zorlukla daha da güçlenmekte, sosyal becerilerini artırmakta ve eşine bağımlı konumdan sıyrılmaya başlamaktadır. Bu "özgürleşme hareketi" ya aile içindeki dengelerin erkek aleyhine yeniden düzenlenmesini gerektirir ya da sonu kadına yönelik şiddete kadar varan krizlere yol açar.

Çok ağır işlerde çalışmak zorunda kalan göçmenler bu ağır iş koşullarına 10-20 yıl boyunca sessizce, arada yaşanan kısa süreli hastalıklar haricinde katlanırlar. Yapılan muayenelerin hemen hepsinde iskelet sisteminde kalıcı yıpranmalar tespit edilir. Türk erkekleri içsel çatışmalarını kadınlardan daha fazla bedensel hastalıklar üzerinden anlatmaya meyillidirler. Psikolojik sıkıntıların ortaya çıkması erkeklerin % 80'inde somut bir olay sonrasında başlar, ya bir ameliyat ya da bir iş kazası sonrasında. Bunun dışında bir aile yakınının kaybı ya da çocuğun uyuşturucu sorunu, depresyon ya da psikosomatik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlayıcı ya da tetikleyici etkenlerdir. Birçoğunda hiçbir yere ait olamama, kaybolmuş, yitip gitmiş olma duyguları, yalnızlık, kaygı ve kuşkular ve hatta korkular çoğalmakta, sosyal hayattan geri çekilme artmaktadır.

"Modern Batı"nın "tutunamayan"larıdır Doğulu göçmenler. Göçmen sürekli bir geçicilik duygusu içinde yaşar. Günün geçmesini ve bir an önce işyerindeki stresten güvenli ev içine kaçabilmeyi, bir an önce haftanın geçmesini, bir an önce kışın geçip yazın gelmesini ve memlekete izne gidebilmeyi özler. Bu arada geçenin kendi hayatından kaybolup giden yıllar olduğunu algılamaz çoğunlukla. Algıladığında artık algılamasının da pek önemi kalmadığını fark eder. Hayatın anlamı kayıp gitmiştir elinden. Baktığı tek yer umut dolu geçmiş, gerçekleşmemiş beklentilerdir. Psikoterapinin zorlu görevinin başladığı andır bu an. Göçmene, elinden kayıp giden anlamın yerine yeni bir anlam bulmasında destek olmak. Ama nasıl?

Göçün "Başarılması"

Esas amaç, kimliğin en önemli parçalarının korunup yeni elemanlarla zenginleştirildiği bir entegrasyon olmalıdır. Böyle bir entegrasyonun gerçekleşebilmesi ancak, bireyin geldiği ülkenin sosyal ve iş yaşamına aktif olarak katılımı ile olasıdır. Göç edilen ülkenin diline hâkim olabilmek de entegrasyonun gerçekleşmesinde büyük öneme sahiptir.

"İki kültürlülük, her iki kültürün değerleriyle özdeşleşip bu özdeşleşme sayesinde her iki kültür arasında gidip gelebilmektir," der Hettlage-Vargas. Ancak, özdeşleşmektense saygı göstermek, kabul etmek ve bundan rahatsızlık duymamak, kendi kimliğine zarar gelecekmiş hissine kapılmadan o kültürle yan yana yaşayabilmeyi başarabilmek, gerektiğinde içine girilen kültürün bireyin kendisinin ya da ailesinin gelişimine olanak tanıyacak özelliklerini alarak kendine mal edebilmek daha önemlidir. Diğer kültürle böyle bir karşılaşma bireyin ve ailenin iç dengelerini daha iyi korumasına, ilerlemesine, entegre olabilmesine olanak verebilir kanımca. Bu tabii, karşı taraf da aynı saygıyı gösterebildiği müddetçe mümkün olabilmektedir. Eğer karşılıklılık ortadan kalkarsa, herkes kendilik sınırlarını koruyabilmek için kalkanlarını çıkarmakta ve savaşa hazır hale gelmektedir. Tutuculuğun ve milliyetçiliğin kapısının aralandığı andır bu. İkikültürlü bilinçlilik, bireyin köken aldığı kültürü bastırmaya gerek duymadan, yeni kültürü kendi içinde tutabileceğinden emin olduğu durumdur. Bu, farklılığa katlanabilmek demektir. Böylece kişi, ikikültürlülüğün getirdiği zenginlikten, seçebileceği şeylerin çokluğundan faydalanabilir.

Böyle dinamik bir modelde belli anlarda saplanıp kalmak her zaman patolojik olarak değerlendirilmemeli, normal ve tahmin edilebilir olarak yorumlanmalıdır. Aileyi dengede tutabilme çabası daha çok dağılma evresinde görülür: Aile kuralları daha katı uygulanır ve bütün yenilikler ve farklılıklar kuşkuyla karşılanır. Aile birbirine sıkı sıkıya sarılır. Hayatta kalabilmek için dışarıdan

gelen her şey dirençle karşılanır. Bu evreyi takiben esnekliğin büyük rol oynadığı yeniden düzenlenme evresi başlayabilirse, çatışmaların bastırılmayıp işlenebilmesi için bir şans doğar. Bu evrede yaşanan kriz paradoksal bir şekilde sistemin sallanıp ardından daha iyi bir temele oturmasına yardımcı olur. Yeni kimliğin oluşumu, yeni kültüre seçici olarak uyum gösteren, kaybedileni, göç edilen topluma zamanla gelişen bir aidiyet duygusu ve yeni ilişkilerle ikame edebilen ben aracılığı ile olasıdır. Sağlıklı yürüyen bir göç sürecinde öncesine göre daha güçlü, daha zengin bir Ben gelişir. Bu intrapsişik, yapısal değişim, oluşan yeni kimlik, kaybedilen zamanlara duyulan özlemin tamamen ortadan kalktığını göstermez. Kayıp duygusu, doldurulamaz bir boşluk hissi göçmenin içinde hep kalır, ama bununla yaşanabileceği öğrenilmiştir artık.

Bu makale aslında burada bitti. Ama Almanya'da 30 yıllık bir göçmenlik yaşantısından sonra, kendini sanat ve edebiyata adamak için yerleştiği İstanbul'a geldikten iki yıl sonra hayata gözlerini yuman dostum ve meslektaşım psikiyatr Dr. Serol Teber'in *Göçmenlik Yaşantısı ve Kişilik Değişimi* kitabından bir alıntıyla son noktayı koymak istiyorum.

"Göçmenlik serüveni hiç kuşkusuz insanların önüne, potansiyel düzeyde de olsa, pek çok yeni yaşam alanları açmakta, nesnel kazanımlar ve tinsel bilgilenmeler olanağı sağlamaktadır. Göç olgularının bu yapısı hep bilinir. Ve gerçekten de, milyonlarca insanı göçmenlik yaşamını göze almaya iten temel neden de budur.

"(...) Ancak, yeterli ön-hazırlıklardan yoksun ve gereğinden uzun sürmüş göç serüvenlerinin insanların ruhsal yaşamlarına getirebileceği yükün ağırlığı ve yapabileceği tahribatın boyutlarının sanıldığından ve beklenildiğinden de fazla olduğu gerçeği (göçün bir tür ayıbı olarak) çok kez suskun geçiştirilmektedir.

"Oysa, on-on beş yıllık göçmenlik yaşantısından sonra –çok kez de hiç beklenmedik bir anda ortaya çıkan– son hesaplaşmalarda asıl ön plana çıkanın tam da bu "ruhsal yaşam" boyutu ol-

duğu –çok kez biraz da şaşkınlıkla– görülmektedir. Bu nedenle, uzun erimli göç serüvenlerine başlama düşüncesinde olanların, bu yeni yaşam tarzının ileride olasılıkla kendi ruhsal yaşamalarına da getirebileceği – benzer etkileri (de) önceden hesaba katmalarının olası düş kırıklıklarını önlemede (belki) bir yararı olabileceğini düşünüyorum."

2

Batılı Psikiyatri Doğulu Bireye Ne Verebilir?

"Taşıdığımız en iyi maske kendi yüzümüzdür."
FRIEDRICH NIETZSCHE

Giriş

Batı bütün değer yargılarıyla, yaşam biçimiyle, hayatı ve insanı değerlendirme tarzıyla, her söylediklerinin, yaptıklarının doğruluğundan yüzde yüz emin olarak üzerimize öyle bir geliyor ki çok uzun zamandır, savunmaya geçip tepki göstermemek çok zor. Tepki göstermemek için asimile olmak ve Batı kültürünün, uygarlığının ulaşılmış en yüksek uygarlık düzeyi olduğunu itirazsız, bir dine inanır gibi kabul etmek ve bizi biz yapan –iyi ya da kötü– bütün değerlerimizi, insan olarak, kültür olarak bizi başkalarından/başka kültürlerden ayıran özelliklerimizi aşağılık kompleksimizi daha da büyütecek bir tavırla sorgulamadan bir yana bırakmak ve üzerimize bir numara büyük ya da küçük gelecek, ama her halükârda üzerimize oturmayacak, iğreti gözükecek başka bir kimliği/maskeyi edinmek ve onun içine sığışmaya çalışmak gerek.

Bir psikiyatr/psikoterapist olarak günlük pratiğimde insa-

nın bütün yüzleriyle durmadan karşılaşıyorum. Zayıf, kuvvetli, "hastalıklı", "sağlıklı", neşeli, kederli, acı çeken, sevinen, kendinden utanan, kendiyle gurur duyan, sorunlarıyla başetmeye çalışan, başedebilen, başedemeyen, başetmeye çalışmayan, her şey için kendini suçlayan, her şey için başkasını suçlayan, sevgilisinden ayrılamayan, hiçbir sevgiliyle birlikte olamayan insan yüzleri. Uzatmak mümkün. Hele bu işi Orta Avrupa'da, İsviçre Basel'de, yani Avrupa'nın en kozmopolit şehirlerinden birinde yaptığınızda, bir İsviçrelinin bir Fransız'dan, bir Alman'ın bir İtalyan'dan, bir Hırvat'ın bir İspanyol'dan, bir Türk'ün bir Kürt'ten nasıl farklı ve birçok yönden de nasıl aynı olduğunu gördüğünüzde, bütün tanımlamalara, kategorize etme çabalarına, sınıflandırmalara karşı olan güveniniz sarsılıyor.

Psikoterapistim ve öncelikle bireyle uğraşıyorum. Muayenehanemde karşımda çoğunlukla bir kişi oturuyor, geldiği kültüre göre ya gerçekten yapayalnız ya da arkasında bütün ilişkileri –ailesi, dostları, düşmanları vs.– ile birlikte. Bireyi birey yapan değer yargılarını, içinde yetiştiği yaşam biçimini, kendine yurt edindiği kültürü tanımadan yaptığınız bütün müdahaleler semptomatik düzeyde kalıyor.

Benim işim bireyin kendisiyle öncelikle. Batı psikoterapisinin bireyi ve toplum içindeki bireyin yerini nasıl tanımladığını biliyorum. Doğu'nun bireyi ve bireyin toplum içindeki yerini nasıl tanımladığını ise daha çok romanlardan, hakkını yemeyelim birkaç çok değerli bilim insanından ve kendi özel hayatımdan öğreniyorum. Kötü bir kaynak değil ama çok bilimsel olduğu söylenemez. Orta Avrupa'da Avrupalı bir psikiyatrın gündelik pratiğinde bir Doğuluyla karşılaştığında yaşadığı nedir, duyguları, düşünceleri, önyargıları? Nasıl bir terapi uygular? Farklı bir terapi yöntemi var mıdır yoksa bir Alman, İsviçreli ya da Fransız hastasına nasıl yaklaşıyorsa Doğulu hastasına da aynı şekilde mi yaklaşır? Dil sorununu nasıl aşar, eğer karşısındaki onunla aynı dili iyi konuşamıyorsa ya da o dili hiç konuşamıyorsa? Dilin ortak olmadığı bir durumda psikoterapi mümkün müdür? Psikiyatra giden Doğulu birey karşısındaki insanı nasıl görür? Kendisini deli, karşısındakini

deli doktoru olarak mı? Yoksa –ve eğer Türkse– TV dizilerinin de etkisiyle kendisinin de bir "psikoloğunun" olmasından gizli bir gurur mu duyar? Belki bütün bu soruları yanıtla(ya)mayacağım, ama soru sormak bazen yanıt vermekten daha yararlı olabilir.

Bu makalede, ilk olarak birey (kişi, İng. *person*), kişilik (İng. *personality*), benlik (kendilik, İng. *self*) kavramlarını tartışmak ve bu tartışmayı birkaç vaka örneği ile somutlamak istiyorum. Daha sonra da bir Türk (Doğulu) terapist olarak Doğulu insanı anlamada ve Doğulu insanın terapisinde Batı psikoterapi ekolleriyle yaşadığım sorunları vurgulamak istiyorum.

Birey (Person) Kavramının Tarihsel Gelişimi

Latince *persona* sözcüğünün ilk olarak antik tiyatroda maske anlamına geldiğini görüyoruz; daha sonra oyuncu ve rol anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Daha ileriki zamanlarda, *persona* birinin toplum içinde oynadığı rolü de tanımlamaya başlamış, birinin görünmek istediği biçimi betimler olmuştur. Yani *persona* köken olarak, bugünkü anlamından ayrı, sunmak, rol yapmak ve görünmek anlamlarında kullanılmıştır. Temsil, insanın kendini aslında olmadığı gibi gösterebilmesidir. Kişi "miş gibi" yapar, oynar, değişir, sosyal roller edinir. Diğer taraftan, maske olarak *persona* daha sonraki birey kavramına da atıfta bulunur: Birey, yalnızca olduğu gibi görünen canlı değil, aynı zamanda kendisiymiş gibi davranabilendir. Batı'da *persona*'nın *person* (birey) kavramına tam anlamıyla dönüşmesi modern benliğin keşfedildiği 1800'li yıllara rastlar. 1798 yılında Kant benliği şöyle tarif eder: "İnsanın, düşleminde kendi benine *(ego)* sahip olabileceğini tasavvur edebilmesi, onu sonsuza kadar diğer canlıların üzerinde bir konuma yükseltmiştir. İnsan böylece bir birey *(person)* olmuş ve her türlü değişiklikte bilincinin bütünlüğünü koruyarak bir ve aynı insan olarak kalabilmiştir." Sanayi Devrimi ve modern zamanlarla birlikte modern öznenin krizi başlamış, insanın burjuva rolü ve özel kendiliği, *persona* ve *person* (birey) arasındaki çatışma ve yarılma su yüzüne çıkmış, bunun neticesinde oluşan nörotik sıkıntı-

lar psikanalizin kapısını aralamıştır. 21. yüzyılın başında da bireyin ideal bütünlüğünün postmodern bir yıkıma uğradığı ve "parça parça bir kimliğe" doğru yol aldığı görülmektedir.

Antropolojik açıdan baktığımızda, *persona*, birey, bir sosyal varlık olarak daima toplum sahnesindedir ve kimliğini başkalarıyla olan ilişkisinde ve ilişkisi aracılığı ile kazanır. Ama bir kimlik edinebilmesi ve kimliğinin bilincine varabilmesi ancak ve ancak kendi dışına çıkabilmesi, kendine dışarıdan bakabilmesi ile olur. Böylece yalnızca hayatın doğal akışında yaşamaz, aynı zamanda bu hayatı planlayıp yönetebilir de.

İnsan kendini içeriden ve dışarıdan görebildiği gibi, başkaları tarafından da görülebildiğinin farkındadır. Kimlik, bireylerin karşılıklı rollerinde, birbirleriyle ilişkilerinde gelişir. Bu karşılıklılık bireyselleşmemize zemin hazırlayan en önemli etkendir. Lacan'ın aynasına baktığımızda, başkalarının da bize bir "resim" olarak sahip olduklarını görürüz, benim bir kısmım, deyim yerindeyse başkalarının elindedir. Bu, yabancılaşma riskini ortadan kaldırmak için yaptığımız ise özdeşleşmedir: Başkalarının (ebeveyn, en yakınlarımız, en nihayetinde toplum) bize biçtikleri rolü benimser ve içselleştiririz. Bunu reddetmek yalnızlığa açılan kapıdır.

Kişilik (Personality), Benlik (Kendilik, Self), Kimlik (Identity)

Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir. Baktığımızda erişkin kişiliği, az çok değişime kapalı, bireylerin, birbirlerinden farklılığını ortaya koyan özelliklerinin toplamıdır. Ama ne tek başına biyolojiye indirgenebilir ne de toplumun ürettiği bir varlık olarak kabul edilebilir. Biyolojiyle toplumun çatışmasından ve işbirliğinden doğmuştur o. Benlik kavramı ise, Çiğdem Kâğıtçıbaşı'nın da belirttiği gibi, birey ve bir ölçüde kişilik kavramlarını kapsayan bir terimdir. Sosyal etkileşimler sonucu oluşur ve sosyal bir konumda yer aldığı için sosyal bir üründür. Kişilik yukarıda da vurgulandığı gibi oldukça sabit, sürekliliği olan ve sos-

yal ortamlardan pek etkilenmeyen özellikler içerir. Benlik, kişinin benlik algısını yansıttığından bilişsel ve öngörüseldir; sosyal bilişim ve güdüyü içerecek şekilde etkileşimseldir de. Sosyal bir ürün olan benlik, kişinin kültürel açıdan paylaşılan modelidir. Benlik kavramının bu özelliği farklı kültürel ortamlarda farklı şekillerde algılanmasına neden olur. Benliğin temel bir psikolojik kavram olması ve evrensel bir yapısı olduğunun varsayılması da bunu değiştirmez.

Batı psikolojisinde evrensel olduğu öngörülen kimi kavramlar sadece bir kültüre de ait olabilirler. Kemal Sayar ve Çiğdem Kâğıtçıbaşı'nın da belirttikleri gibi benlik yapısı, bireysel özerklik, ayrışma ve bireyselleşmeye ilişkin sınırlar belki de evrensel insan olguları değil, Batı kültürüne ait yapılardır. Oysa Batılı olmayan bazı toplumlarda benlik tanımı, bağlamsal ve ilişkisel olarak yapılmakta, psikolojik benlik sınırları ve ayrılma-bireyleşme sınırları daha az vurgulanmaktadır.

Batılı ve Doğulu prototipik bireyin benlik yapılarına baktığımızda şu ayrımı görüyoruz: Güler Fişek, Batılı prototipik bireyin "bireyci benlik", Doğulu bireyin ise "ailevi benlik"e sahip olduğunu söylemektedir. Ailevi benliğe sahip birey, üyesi olduğu geniş ailede hiyerarşik ilişkiler içinde yaşar; bireyci benlik ise bireyin, toplum içinde özerk olarak varolmasını sağlayan, karşılıklı anlaşmalar ve eşitlikçi ilişkiler içinde bulunmasına olanak verir. Bireyci benlik için ilişkiler özerklik yoluyla yakınlık temeline dayanır, ilişki bir karşılıklı anlaşma sürecinde gelişir. Ailevi benlik içinse ilişki bağlantılar yoluyla yakınlık temeline dayanır; birey hiyerarşik ilişki ağı içindeki yerine göre bağlantılar kurar. Ailevi benlikte yakınlık zaten varolan bir doğal olgu, diğerinde ise çabayla geliştirilebilen bir özelliktir. Bekleneceği üzere, geleneksel Türkiye'de kişinin benlik yapısı daha ailevi olma eğilimindedir ve ilişkiler de bağlantılar yoluyla yakınlık temellidir. Kemal Sayar'a göre, Ben olmak ya da benlik bilinci, tanımı gereği tarihsel ve kültürel bağlamdan, içinden çıktığı toplumun değer ve yargılarından etkilenir. Buradan bakıldığında evrensel bir benlik yoktur, yerel benlikler vardır.

. . .

Bazı Batılı psikolojik kuramlara göre güçlü hiyerarşi baskıcı, sözü edilen yakınlık da aşırı içiçelik olarak görülebilir. Üstelik böyle bir ortamda oluşan benlik yapılanması gelişimsel olarak takılmış ve geri kalmıştır. Güler Fişek'e göre, bu tür bir değerlendirme kültürel değerlerin bilimsel kisve altında yanlış uygulanmasından başka bir şey değildir ve yapısal ve ilişkisel değerlerin benlik oluşumundaki rollerini yeterince anlamamaktan ileri gelir. Yukarıda tanımlanan ortamda kişi kimliğini, hiyerarşik yapı içindeki özel konumuna uyduracak şekilde, bu konumun sağladığı hak ve görevler yardımıyla ayrıştırır; bireyselliğe kavuşur. Bireyin elde ettiği rol ayrı bir benliğin temelini oluşturur. Bu rollerin ötesinde bireyin kendisi için önem taşıyan kişilerle kurduğu yoğun duygusal uyum, benliğine rolden öte bir derinlik verir. Sonuç olarak güçlü hiyerarşi ve yüksek ölçüde yakınlık birbirinin etkilerini dengeleyerek bireyin gelişimine ortam hazırlar.

Kâğıtçıbaşı, bir antropolog olan Geertz'den alıntılayarak, Bali'de bireylerin önemli olmadığını, toplumda üstlendikleri rollerin ve diğer kişilerle nasıl ilişkide bulunduklarının önemli olduğunu vurgular. Geertz, kişilerin, kendilerinin bile unutabileceği anlamsız bir sözcük olan isimleriyle değil, kimin oğulları olduğuyla tanımlandığı bir ortamda, benliğin ilişkisel olarak kavramlaştırılmasından söz etmektedir. Çin'de bir birey, ayrı bir birey değildir, iki kişilik bir devamlılık içindedir. Bu kavramlaştırma, benliği, diğerinin karşısına yerleştiren Batı kavramlaştırmasından çok farklıdır.

İrlandalı ve İtalyan göçmenlerle orta sınıf Amerikalıların değer yargıları karşılaştırıldığında varılan sonuçlar bize de ışık tutuyor: Batı kültüründe bireyin kişisel gelişimi ve bütün aile bireylerinin özerkliği en temel değerdir. Her şey geleceğe yönelik planlanır ve değişim esastır. Okuldaki başarı ve mesleki kariyer en önemli ölçüdür. Etik ve morale bakış pragmatiktir. Eğitim çocuklara kendi deneyimlerini yapmaları için geniş alan ve ebeveynlerinin davranış biçimleriyle özdeşleşebilmeleri için yeterli zaman bıra-

kır. Geleneksel ailelerde ise buna karşın, ailevi birlik ve aile reisinin otoritesi altında önceden geleneksel olarak belirlenmiş düzene uymak esastır. Kadınlar hiyerarşik yapıda daha alt sıradadır. Bu aileler çoğunlukla bugünde yaşarlar, geçmiş hep yad edilen ve özlemle anılandır; gelecek ve değişim çoğunlukla kaygıyla karşılanır. Duygusal kendiliğindenlik kariyer için gerekli olan duygu kontrolünden daha önemlidir. Duyguların kontrolü daha çok, insanların saklayacakları bir şey var diye yorumlanır. Ahlaki değerler çok önemlidir ve çocukların buna uymaları özellikle önemlidir.

Batı psikoterapisinde, "beyaz, şehirli, erkek, orta sınıf burjuva insanı" için geliştirilmiş psikoterapi yöntemlerinin, dolayısıyla psikolojik dinamiklerin açıklanmasının evrensel olduğu öngörülmekte, Hindistan, Çin ya da Anadolu'daki bir bireyin ruhsal sıkıntıları da aynı bakış açısından değerlendirilmektedir. Güçlü ilaç firmalarının desteğiyle son on yılda iyice önem kazanan biyolojik psikiyatri, psikiyatrik rahatsızlıkların oluşumunda kültürün etkisinin gittikçe göz ardı edilmesine neden olmuş, insan etkeninin günlük psikiyatri pratiğinde önemini yitirmesine, insanın gittikçe yalnızlaşmasına yol açmıştır.

Biyolojik indirgemecilik bireyi kültürel kimliğinden soyutlamakta, insanın kompleks algılama, muhakeme etme ve karar verme yetilerini nörotransmitter ve refleks düzeyine indirgeyebilmektedir. Bu da psikoterapi odasında terapistin karşısındaki bireyi neredeyse hiç tanımadan bir anlamda semptomatik tedavi uygulamasına neden olmaktadır. Kendini toplumdan soyutlanmış, yalnız, tek başına hisseden, çaresizlik içinde bir hekime başvuran kişi o odada da bir insan, bir birey muamelesi görmemekte, çözülmesi gereken bir sorun, yanlış davranışları düzeltilmesi gereken ve toplumun normaline uymayan bir "sapmış" muamelesi görmektedir. Oysa bize gelen danışanlarımızın çoğu karşılarında bir insan, kendilerine birey olarak değer veren bir insan görme gereksinimi içindedirler. Kendilerine değer verildiğini, bu dünyada hâlâ bir yerlerinin olduğunu onlara hissettirebildiğimizde terapide oldukça yol katetmiş oluruz. Davranışlarının yanlış oldu-

ğunu yüzlerine vurup beyinlerinde belli nörotransmitterlerin eksik ya da fazla olduğunu söylediğimizde, zaten var olan kendilik değeri eksikliğini daha da büyütmekten, danışanlarımızı etiketlemekten ve yalnızlıklarını artırmaktan başka bir şey yapmamış oluruz. Hele toplumsal uyumun, kolektivizmin, kendilerine verilen rolü en iyi yapmanın bir birey olmada, toplumda bir birey olarak yer edinmede başat koşul olduğu Doğu toplumlarında.

Daha önce de değindiğim gibi, ortalama Batılı birey için geçerli olan psikolojik açıklama yöntemleri dünyanın hemen hemen dörtte üçü için geçerli değildir. Hintli psikanalist S. Kakar'ın çocuk yetiştirmeyle ilgili olarak verdiği örnek çok açıklayıcı olacaktır sanırım:

Hintli bir süt çocuğu doğduğu andan itibaren annesiyle çok sıkı bir bedensel ilişki içindedir. Bebek birkaç aylık olup karnı üzerinde durabilmeye başladığı andan itibaren annenin beline ya da sırtına sardığı bir bez içinde –Anadolu'da olduğu gibi– her yere taşınır ve devamlı anne sıcaklığı ile birliktedir. Anneyle çok uzun yıllar boyunca aynı odada, aynı yatakta yatar. Odasının ayrılması çoğunlukla yatağın artık yetersiz gelmesiyle, örneğin yeni bir bebeğin doğmasıyla gerçekleşir. Ergenlik çağına kadar anneleriyle yatan çocuklar vardır. Çocuklar anne babalarıyla aynı odada yattıklarından onların cinsel ilişkilerine de devamlı tanık olurlar. Yani psikanalizdeki o ünlü anne babanın cinsel ilişkisine ilk olarak tanık olunan yatak odası sahnesi Hintliler için pek geçerli değildir –Anadolu'da da durumun benzer olmadığını kimse söyleyemez–. Anneyle yaşanan uzun süreli tensel temas ve anne babanın cinsel ilişkisine devamlı tanık olma nedeniyle yaşanan bu yoğun uyarılma –stimulasyon– hali büyümenin normal bir bileşenidir. Hintli bakış açısından Batılı ailelerde çocukların duygusal açlık içinde ve uyarılmadan yoksun büyüdükleri söylenebilir. Tam tersi de Batılı gözüyle iddia edilebilir.

Kastrasyon korkusunun en yoğun olduğu 3-4 yaşlarının sünnetin en sık gerçekleştirildiği yaş dönemi olması da ilginç bir olgudur bizim kültürümüzde. Anneyi elde etmek için baba ile yapılan mücadele sırasında erk sahibi babanın oğulu cezalandırmak için

onu kastre edeceği korkusunun evrensel olmadığına bundan daha iyi bir kanıt olabilir mi? Korkunun en büyük olduğu yaşlarda baba oğlunu sünnet ettirmektedir. Tam aksine bizim toplumumuzda sünnet ve askerlik erkek olmak için iki önemli kıstastır halen.

Batılı insan kimlik *(identity)* oluşum sürecinde kendini dışarıdan görmeye de başlayabildiğinde, "Yaşantılıyorum, algılıyorum, düşünüyorum, burada olduğumu, oturduğumu ve okuduğumu hissediyorum," der kendine. "Ben kendimi nasıl tanıyorsam, öyleyim." Bu psişik eylem yalnızca bir Ben-yaşantılanması değildir, Ben'in içsel bir sunumudur, bilinç düzeyinde kendilik resminin algılanmasıdır. Doğulu bireyin asal sorusu ise, "Başkaları beni nasıl görüyor, beni nasıl algılıyor"dur. "Ben başkalarının gözünde neredeyim?" O nedenle ailevi krizlerde en çok, "Komşulara rezil olduk!", "Elâlem ne der?" türü yakınmaları duyarız. Bu durum kendini, depresyonun semptomlarından biri olarak tanımlanan suçluluk duygusunda da gösterir.

Suçluluk duygusu, başkalarının değerlendirmesinden ziyade, insanın kendi vicdanıyla yaptığı bir hesaplaşma sonucu oluşur –vicdanın oluşumunda toplumun da bir payı olmasına rağmen–, sonuç olarak bireyseldir. Suçluluk duygusu Batılıdır. Oysa utanç duygusu, başka insanların işin içine karıştığı anda başlar. Doğru olmadığını düşündüğümüz bir şey yapmışızdır, ama utanç ancak bunu başkaları duyduğunda başlar. Utanç duygusu Doğuludur. Depresyonun psikoterapötik tedavisinde bu yüzden göz önünde bulundurulması gereken önemli bir noktadır. Psikodinamikleri farklı olduğu için terapötik müdahaleler de farklıdır. Kültürel farklılıkları gözetmeyen bir psikoterapi anlayışı bu açıdan eksik kalmaya mahkûmdur.

Bir film sahnesiyle devam etmek istiyorum. Bir Amerikan filmi. Orta yaşlı kadın yüksek tavanlı, her yeri kitaplarla ve bir sürü küçük ıvır zıvırla, yani yaşanmışlıkla dolu bir odada, bakışları önünde, elinde bir kahve fincanı konuşmaktadır. Erkek kapıda ayaktadır, onun da elinde bir kahve fincanı vardır. Kadın bir-

den ağlamaya başlar. Erkek sorar: "İyi değilsin. Gitmemi ister misin?" Filmin içine girmenin heyecanıyla, sanki beni duyabilecekmiş gibi söylendiğimi anımsıyorum adama: "Neden gidiyorsun?" Nasıl duygusuz bir adam bu, bir dostu ya da eski sevgilisi kendini kötü hissediyor, yardıma ihtiyacı var, adam ise kadını yalnız bırakıp gidecek.

Filmdeki kadın benim gösterdiğim tepkiyi göstermedi ve yalnız kalmak istediğini söyledi, sonuçta adam gitti. Adam kadının birey olarak etrafına çizdiği sınırları aşmadı, kendisini kadın tarafından reddedilmiş ya da değer verilmiyor hissetmedi, çünkü kendisi de büyük olasılıkla benzer bir şekilde davranırdı. Buradaki sorun, bence, sınırların varlığı değil, sınırların özden çok uzakta çizilmiş ve benliğin çok yüksek duvarlarla çevrelenmiş, bir anlamda hapsedilmiş olması. Bütün bireyler tarafından. Sonuç: Birbirlerinin acılarını paylaşmayı bir kenara bırakın, seslerini bile duyamayacak kadar birbirlerine uzak bireyler. Burada bir parantez açarak belirtmek istiyorum. Niyetim Batı kültürünün, uygarlığının külliyen kötü olduğunu, doğrusunun büyük aileler halinde içiçe ve hiçbir bireysel hareket alanının kalmadığı feodal aile ilişkileri içinde yaşanması olduğunu savunmak değil. Niyetim göstermek, tek ve mutlak bir doğrunun olmadığına işaret etmek. Değişimin her zaman daha iyiye yol açmadığını imleyebilmek.

Basel Üniversitesi Hastanesi Acil Psikiyatri Bölümü'nden bir sahne: 25 yaşındaki bir Türk genci sinir krizi geçirmiş, ailesi tarafından acile getirilmiştir. Anne, baba, kız, erkek kardeşler oradadır. Tesadüf eseri Türk doktor nöbetçi ve delikanlıyla Türkçe konuşmaktadır. Delikanlı Alevi bir aileden geldiğini, Sünni bir kızla ilişkisi olduğunu ve evlenmek istediğini anlatır ağlayarak. Doktor bunun nesinin kötü olduğunu sorar şakayla karışık ve anlamamış gibi yaparak. Delikanlı ailesinin bu duruma tamamen karşı olduğunu, eğer kızla evlenirse onu reddedeceklerini belirtir. Delikanlı ne yapacağını bilemez ve bir süre alkolle sıkıntısını bastırmaya çalışır, sonunda depresif bir reaksiyon geliştirir. Bugün de artık kontrolünü kaybetmiş ve sinir krizi geçirmiştir. Sabah vaka top-

lantısında yapılan yorumlardan bir tanesi delikanlının bağımlı *(dependent)* kişilik yapısı ya da kişilik bozukluğu olma olasılığının olduğu yönündedir.

Kendi yorumuma geçmeden önce Çiğdem Kâğıtçıbaşı'nın *Kültürel Psikoloji* kitabından kısa bir alıntı yapmak istiyorum: "Gelişmekte olan ülkelerdeki müdahale çabaları, toplumda süregelmekte olan ilişkisellik kültürüne özgü insan ilişkilerine özellikle duyarlı olmalıdır. Eğer müdahaleler, aile, akrabalık ve toplum bağlarının güçlü olduğu toplumlarda bunlara karşı çıkmak ve bireysel bağımsızlık ve rekabet gibi değerler sağlamaya çalışmak yerine, bu içiçeliği göz önünde bulundurur ve bunun üzerine kurulursa daha iyi sonuçlar elde edilecektir."

Kâğıtçıbaşı'nın söylediklerine ek olarak; bağımsız bir birey olmayı, kendi kararlarını kendi başına alıp mümkün olduğunca başkalarına bağımlı olmamak, toplumsal değer yargılarından ziyade kendi değer yargılarıyla hareket etmek olarak anladığınızda, evlenmek gibi en özel ve bireye ait gibi gözüken bir kararı alırken neden bağımsız davranılamadığını ve ailenin karşı çıkışının neden bu kadar dikkate alındığını da doğru değerlendiremeyebilir ve tanı olarak bağımlı kişilik yapısı teşhisi koyabilirsiniz. Doğal olarak da tedaviye dönük müdahaleleriniz kişinin eksik kaldığını düşündüğünüz yönünü geliştirmeye çalışmak şeklinde olur. Bu arada tabii hastanız, doktoru tarafından anlaşılmadığını düşünüp terapiyi çoktan kesmediyse. Burada tedavide göz önünde bulundurulması gereken şey kültürel düzeyde benliğin ayrışıklığı ve ilişkiselliğinin doğru değerlendirilmesidir.

Bireysel özerklikten çok kişiler arası uyumun ön plana çıktığı bizimki gibi toplumlarda ailenin karşı çıktığı biriyle evlenmek sosyal olarak izolasyona uğramanın yanında aile ve yakın çevrede bir değer kaybına, dolayısıyla kendilik değerinin düşmesine neden olur. Bu da daha başka psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayacak bir zedelenebilirlik *(vulnerability)* yaratacaktır. Bu böyle diye delikanlının evlenmesine karşı çıkmak da terapistin yapacağı müdahale şekli değildir elbette.

Campbell, APA'nın (Amerikan Psikiyatri Birliği) başkanlık ko-

nuşmasında çok önemli bir noktaya işaret eder: "Psikoloji ve psikiyatri bireyi bencil bir biçimde güdülenmiş olarak tanımlamanın ötesinde açık veya kapalı bir şekilde böyle olması gerektiğini de öğretiyor." Gerçekten de psikoterapi süpervizyonlarında birçok kez hastalarımızı "pozitif egoist" (!) olmaya, kendilerini başkalarına karşı koruyabilmek için sınır koymayı öğrenmeye ve hayır demeye nasıl motive edebileceğimiz tartışılır. Bunu yapabilmenin sosyal beceri olduğu iddia edilir. Bu durumun empati göstermeyi, karşısındakini anlamayı denemeyi nasıl etkilediği tartışılmaz.

Çok yakın zamanda yaşadığım bir örnekle somutlamak istiyorum. Doğu Anadolu kökenli, 44 yaşında, erkek, depresyon hastası. Evli, iki çocuk babası. Erkek kardeşi ve kız kardeşleri de İsviçre'de yaşıyorlar ve evliler. Anne baba öldüğü için ailenin en büyüğü olarak sorumluluk omuzlarında. Erkek kardeşi kanser ve terminal dönemde, yani ölmek üzere. İki kardeş ve kanser hastası kardeşin karısı, sırayla refakatçi kalıyorlar. Hastamın depresyonu kardeşinin hastalığı nedeniyle biraz daha kötüleşiyor, bu arada ev doktorundan aldığı tavsiye, kendisini biraz geri çekmeyi öğrenmesi, kendi ruh sağlığını düşünmesi gerektiği ve kardeşinin bakımı için özel bir hemşire tutabilecekleri yönünde oluyor. Hasta böyle bir şeyi doktorun nasıl tasavvur edebildiğini anlamadığını, ona olan bütün güveninin sarsıldığını biraz şaşkınlıkla ve ayıplayarak anlattı bana.

Terapi Odasındaki Gergin Karşılaşma

Terapi odasında görünürde iki birey vardır. Biz de işi zorlaştırmamak için iki rakamında kalalım. Bizim terapi odamızda Batılı benlik sahibi psikoterapist ve Doğulu benlik sahibi danışan bulunur. Gerginlik nerede başlar? İlk gerginlik danışanın "Kendimi ifade edebilecek miyim, üstelik yabancı bir dilde kendimi ifade edebilecek miyim?" sorusunda başlar. Terapiste ilk yansıyan danışanın bu gergin ve çaresiz suretidir. Danışan zaten psikoterapinin anlamını bilmeden, ev doktorunun zorlamasıyla gelmiştir. Ruhsal sıkıntılarının başlamasının üzerinden aylar geçmiş, ama ev dokto-

runun yazdığı sakinleştirici ilaçlar fayda etmemiştir. Doğulu benlik, psikiyatrla ilk karşılaştığında, bu önlük giymeyen şahsın doktorluğu hakkında da kimi sorular geçirir kafasından. Doğulu benlik, yardıma gereksinimi olan, hasta bir birey olarak, aman bekler psikoterapistten. Almaya hazırdır, ama pasiftir, bir şey yapması gerektiğini düşünmez, zaten ne yapacağını da bilmemektedir. Bilse doktorda ne işi vardır? Karşısındakinin bir şey söylemesini, küçük bir mucize gerçekleştirmesini, hiçbir şey yapamıyorsa iki kutu ilaç vermesini ister. Karşısındaki otoritedir, kendi bilgisi onunkinin yanında nedir ki zaten! Kendisine garip sorular sormasının nedenini bir türlü anlayamaz. Sıcak bir yakınlık, anlayış, otoriter bir sevecenlik, babalık bekler doktorundan, bağımlıdır, artık bağlanmıştır ona. Oysa aldığı yalnızca kendisini bir yerlere doğru itmeye çalışan sorulardır. Ancak onun kıpırdayacak mecali yoktur.

Batılı benlik, karşısındaki kendisinden yardım bekleyen bir danışan da olsa, özerk olarak varolabilmesini ister, öneriler getirmesini, terapide aktif olarak çalışmasını bekler. Doğulu benliğin pasif, bekleyen, uman, aman bekleyen halini benlik sınırlarına tecavüz olarak algılar. Gerilir. Geri çekilir. Karşısındaki saygısızdır, sınırlarını bilmemektedir. Sorular sorar, "Bu durumdaki bir dostunuz sizden yardım isteseydi ona ne tavsiye ederdiniz?" diye sorar örneğin. "Doktora gitmesini tavsiye ederdim," diye yanıtlar Doğulu benlik. Çaresizlik Batılı benliğe de sirayet etmeye başlar yavaş yavaş. Çaresizlik duygusu, suçluluk duygusunu çağırır Batılı benlikte, suçluluk duygusu, söze dökülmese de, beden dili düzeyinde hiddet olarak yansır karşı tarafa çoğu zaman. Doğulu benlik bunu hisseder ve utanır. Doktoru ondan bir şey beklemekte, o ne beklendiğini bile anlamamakta, kendini iyice yetersiz ve değersiz bulmaktadır. Küçüldükçe küçülür. Gergindir, en iyisi kaçmaktır. Ama nereye?

3

Psikiyatrinin Tersten Okunuşu

BATI PSİKİYATRİSİ

Giriş

1960'ların başlarında filizlenmeye başlayan antipsikiyatri hareketi, psikiyatrik bozukluklarda klasik hastalık tanımını reddeder. Antipsikiyatri, ruhsal bozuklukların biyolojik bir temeli olmadığı, esas olarak kültürel ve toplumsal nedenlerle ortaya çıktığı iddiasındadır. Düşünsel temelini 68 hareketinin önemli düşünürlerinden Fransız Michel Foucault ve Macar göçmeni Amerikalı psikiyatr Thomas Szasz'ın fikirlerinden alır. Ama "antipsikiyatri" tanımını Güney Afrikalı psikiyatr David Cooper yapmıştır. İngiltere'deki en önemli temsilcisi ise *interpersonal fenomenoloji*'nin kurucusu ve Psikanalist Ronald David Laing'dir. İtalyan Franco Basaglia ise demokratik psikiyatri adı altında antipsikiyatrik düşünceyi hayata en somut olarak geçirebilen psikiyatrdır ve birçok revizyona tabi tutulmasına rağmen düşünceleri ve uygulamaları halen İtalya'da önemini korumaya devam etmektedir.

Antipsikiyatriyi, içine doğduğu zaman diliminin toplumsal arka planını ve psikiyatrinin 20. yüzyıl başından beri giderek içi-

ne saplandığı batağı bilmeden anlayabilmek ve doğru değerlendirebilmek olası değildir. 1960'lı yıllardaki toplumsal altüst oluş, daha fazla özgürlük talep eden öğrenci hareketleri ve kültür devrimi, toplumsal dönüşüme ve iyileşmeye koşut olarak, artık bir akıl hastası deposu olarak kullanılmaya başlanan psikiyatri kliniklerine dikkat çekilmesine önayak olmuştur. Çoğunlukla toplu yerleşim birimlerinden epey uzakta, sanki diğer "normal" insanları varlıklarıyla rahatsız etmesinler diye kalın ve yüksek duvarlar ardına "hapsedilmiş" akıl hastalarının içler acısı durumu da bu sayede toplumsal dönüşümün gündemine girmiştir.

Psikiyatri tarihi, akıl hastanelerinin koşullarının değiştirilme/iyileştirilme çabası ve bununla koşut olarak alevlenen yeni tedavi ümitlerinin devamlı boşa çıkması ve bu döngünün sürgit bir tekrarı olarak da okunabilir. Delilerin toplum dışına itilmeleri, onları bir türlü tedavi etmeyi başaramayan "deli doktorları"nın da ikinci sınıf doktor muamelesi görmelerine zemin hazırlamış, bu durum da hekimlerin zaman zaman kendilerini savunma olanağından yoksun hastalar üzerinde deneyler yapmalarına yol açmıştır.

Yukarıda da belirttiğim gibi psikiyatri tarihi farklı okumalara açıktır. Psikiyatri, gelişimi boyunca çoğunlukla iki akım tarafından yönlendirilmiştir. Biyolojik akım olarak adlandırabileceğimiz yönelim, ağırlık noktasını beynin anatomisi ve kimyasına yerleştirip psikolojik sıkıntıların nedenini beynin biyolojisinde arar ve tedaviyi de temel olarak ilaçlarla sağlamaya çalışır. Diğer ana akım bireyin hayatındaki sosyal faktörlerin ruhsal bozuklukların oluşumunda esas rolü oynadığını savunur ve bireyin gösterdiği belirtilerin, toplumsal sorunlara ve başa çıkılamamış stres durumlarına bir tepki olduğunu düşünür. Bunların yanında 20. yüzyılın ilk yarısı ve 60'lara kadarki zaman dilimi, özellikle Amerika'da psikanalizin egemenliği altında geçmiştir. Psikiyatri tarihi bu birbirini –birçok ideolojik belirlenim yanında– neredeyse tepkisel olarak reddeden, reddetmekle kalmayıp yok etmeye çalışan akımların savaşıyla geçmiştir.

Psikiyatri tarihinin, bu iki kutupluluğunun yanında zaman-

sal bir doğrusallık içinde arka arkaya dizilen başarıların günümüze kadarki sürecinin anlatıldığı bir tarih olarak okunması da mümkündür. Ama bu okuma "deli"nin, yani insanın günlük yaşamda çektiği acıların anlaşılmasını olanaksız kılar. O yüzden de, psikiyatri bilimindeki gelişmelerin "deli", "deli yakınları" ve psikiyatri çalışanlarının günlük hayatında yarattığı değişikliklere odaklanan bir tarih okuması yararlı olacaktır. Bu okuma süreci içinde de insanlık tarihinin bu dönemine ait politik arka planının göz önünde bulundurulması bizi gerçeğe daha yakın tutar.

Psikiyatrinin Doğuşu

Antik Yunan'dan beri hekimler ruhsal hastalıklarla karşılaşıyor ve onları tedavi ediyorlar. Hipokrat ve onu takiben Galenus ruh hastalıklarını insan bedenindeki sıvıların dengesizliğiyle açıklamıştır ki, bu açıklama biçimi 18. yüzyıla kadar bir anlamda önemini hep korumuştur. Mani, depresyon, ateşe bağlı delirium, nekahet psikozu, epilepsi gibi hastalıkların ayrıntılı tanımları ve tedavi önerileri, psikolojik sıkıntıların insanlığın tarihi kadar eskilere götürülebileceğinin kanıtlarıdır.

Ama yine de 18. yüzyılın sonlarına kadar psikiyatri diye bir şey yoktu. Psikiyatri, bir ekonomik paradigma olarak serbest pazarın ve onun sonucunda Sanayi Devrimi'nin gerçekleşmesiyle ortaya çıkmıştır. Toplumsal gelişime paralel olarak 1750'lerden itibaren İngiltere'de, 1800'lerden sonra Fransa'da ve 1850'lerden sonra Almanya'da. Sanayileşmenin ve psikiyatrinin bu garip birlikteliği nasıl açıklanabilir?

Endüstriyel üretime geçilmesi, bunun sonucunda fabrikaların kurulması ve bunun için gerekli olan kapitalin büyüklüğü gittikçe artan sayıda işgücüne, yani insana olan ihtiyacı da beraberinde getirdi. İlk etapta sanayileşmenin küçük ölçekteki çiftçilikle beraber el sanatlarını ve küçük atölyeleri de iflasa sürüklemesi ve tarih sahnesinden silmesiyle ortaya çıkan işsizler ordusundan yeterli işgücü ortaya çıkmıştı. Ama bambaşka yaşam koşullarından

gelen bu insanlar, her gün çok düzenli bir şekilde fabrikaya gitmeye ve "yabancılaşmaya" uygun değildiler. Yeni yaşam biçimiyle birlikte aklın ve normalin tanımı da değişiyordu. Endüstriyel sistemde akıllı insan deyince, bireyin kimseyle çatışmadan monoton bir şekilde işlev görmesi, rahatsız edici kişilik özelliklerinden arınmış, yönetilebilir ve davranışlarının önceden kestirilebilir olması anlaşılıyordu. Çünkü makineler bozulabilir şeylerdi ve çok pahalıydılar. Bu yüzden de daha disiplinli, kurallara uyan ve kendi kendini kısıtlayan bir davranış biçimine gereksinim duyuluyordu.

İşgücü gereksiniminin artışıyla birlikte, gözler, içlerinde ruhsal sorunları olanlar dahil olmak üzere diğer toplum kesimlerine döndü. Ekonomik koşulların da zorlamasıyla yukarıdaki kriterlere göre çalışabilir durumda olanlar fabrikalara gönderildiler ve proletaryaya dahil oldular. İşlev göremeyecek durumda olanlar içinse farklı kurumlar oluşturuldu. Bugün Batı'da hâlâ geçerli olan sosyal kurumların temeli böyle atıldı.

Toplumun temellerini derinden sarsan bu reform, aile biçimini de etkiledi. Böylece yardımlaşmaya ve komşuluk ilişkilerine dayalı büyük aileden, izole çekirdek aileye geçiş gerçekleşti. Bu durum o zamana kadar iyi ya da kötü bakılan, korunan akıl hastalarının bakımından sorumlu aileyi bu sorumluluğundan sıyırıp aldı. Ailenin, dolayısıyla kolektivizmin eski önemini kaybetmesiyle birlikte, güçlülerin bireyselleşmesi, zayıfların ise kurumların "koruması" altına girmesi gündeme geldi. Bireyselleşme yolunda tökezleyenlerin ve koruyucu aile ilişkilerinden mahrum olanların tek şansıydı bu kurumlar.

Bunun yanında 15. ve 16. yüzyıldan itibaren kapitalin şehirlerde birikimiyle birlikte burjuva, yaşadığı şehri en zengin, en estetik, en güzel, en düzenli, en temiz, en güvenli şehir haline getirmenin de yollarını aramaya başlamıştı. Böylece çalışamaz durumdaki yaşlılar için yaşlılar yurdu, bakıma muhtaçlar için bakımevleri, rahatsız ve terk edilmiş çocuklar için yetimhaneler, suçlular için cezaevleri ve deliler için akıl hastaneleri yapılmaya başlandı. Bir kurum olarak psikiyatri böyle doğdu. O günden bugü-

ne sanayi toplumu, kendisi tarafından finanse edilen bu kurumlar aracılığıyla "akıldan yoksunlar"ın kontrolünü sağlayabilmektedir.

Bu madalyonun bir yüzü. Eğer bu kurumlar ortaya çıkmasaydı, bu insanların büyük çoğunluğu erken kapitalizmin kurbanı olarak yok olup gideceklerdi. Akıl hastalarının, yetimlerin, yaşlıların bir araya toplanması, bir yandan da onların özel gereksinimlerinin daha iyi tanınmasına ve olabildiği kadar karşılanmasına da olanak tanıdı. Akıl hastalarının bir araya toplandığı bu kurumlar, burada çalışanların tecrübe ve gözlemlerini biriktirebilmelerini ve sonuçta psikiyatrinin bir bilim ve bir klinik pratik olarak doğmasını sağladı.

Sistem akıl hastalarının kontrolünü ve toplumdan uzaklaştırılmalarını sağlamaya çalışırken, toplumun aklı başında kesimi de "deli"lere insanca bir yaklaşımın yollarını arıyordu. Bu arayışın itici gücü, kaynağını büyük ölçüde Aydınlanma ve buna bağlı olarak insanın özgürleşmesine atfedilen önemin artışından alıyordu. Bu itici güç bir o kadar da romantik olan bu hareketin ruh hastası oluştan inanılmaz derecede etkilenmesi ve insan ruhunun karanlık taraflarına duyduğu aşırı meraktan geliyordu. Romantik psikiyatri akıl hastasına insanca ve empatik bir yaklaşımı sağlarken bir yandan da şehirlerin dışında akıl hastanelerinin kurulmasına önayak oluyordu. Akıl hastalarının şehrin hasta edici atmosferinden uzaklaşıp doğanın iyileştirici gücüne kendilerini bırakmalarının en doğrusu olduğu düşünülüyordu.

Yirminci Yüzyıl

Yıl 1993, 85 yaşında bir hasta sessiz sedasız kimsenin dikkatini çekmeden Almanya'da Gütersloh Psikiyatri Kliniği'nde ölür. Bir yıldır orada çalışan bir psikiyatr bu kadını nasıl olup da fark etmediğini merak eder ve dosyasına bir göz atar. Dosyanın başlarında hastanın genç bir kızken kendisini evlat edinen üvey anne babasına yazdığı bir mektup vardır. Bu mektupta Elisabeth H. şöyle yazmaktadır:

"Sevgili babacığım, sevgili anneciğim,

Sizden uzun süredir haber alamadım. Beni tamamen unuttunuz mu? Sağlığınız nasıl? Sizden hiçbir cevap gelmemesi bana çok garip geliyor. Sevgili babacığım, anneciğim, beni ne olur ziyaret edin, beni ne olur buradan kurtarın. (...) Bana burada hiç iyi muamele etmiyorlar. (...) Bana bir köpeğe davrandıkları gibi davranıyorlar. (...)

Sizin Elisabeth'iniz"

Mektubun tarihi 6.8.1925, hastanın yaşı 16. Doktorların hasta dosyasındaki notlarından küçük bölümler:

"20.06.1925, hasta sakin, uyumlu ve çalışkan, şikâyete neden olacak bir davranışı yok. 28.12.1927, temelde bir değişiklik yok, çocuksu davranışları devam ediyor, ama çevreyi rahatsız etmiyor. Çalışkan ve uyumlu. Anne babasına düzenli mektup yazıyor. 18.05.1928, kaçma planlarından bahsetti, bu nedenle çatı katında gözetim altına alındı. 01.08.1930, son zamanlarda yeniden kötüleşti. Nedensiz yere hemşirelere küfrediyor, doktoru döveceğini söylüyor. Pencere camını kırdı. Hemşireye bu yoldan kaçabilmeyi umduğunu söyledi. 1938-39, şizofreni son dönem, ilgisiz, tekdüze. Verilen uğraşlarla meşgul. Bazen saldırgan, bazen sakin. 10.12.1948, kısa aralıklarla uygulanan birçok şok terapisine rağmen iyileşme belirtisi gözlenmedi. 16.12.1953, çevresiyle hiçbir kontağı yok. Varsanılı (hezeyanlı), köpek gibi havladığı gözleniyor arada. Grup aktivitelerinde çok çalışkan. 07.02.1961, gerçek anne babası hiç olmamış, neden bir köpek gibi havladığını söylemek istemiyor. 29.11.1982, anlamlı bir konuşma yürütmek mümkün değil. Kişisel bilgilerini hâlâ anımsıyor. Buraya Afrika'dan getirilmiş. Klinikte kalmak istemiyor. 12.02.1990. Dortmund'da yaşayan iki erkek kardeşi olduğunu doğruluyor. Onları görmek istediğini söyledi. 31.05.1993. Bayan H. 68 yıllık kesintisiz hastane yaşamından sonra öldü. Kliniğin mezarlığına gömüldü."

Bu "hastanın" biyografisi 20. yüzyıl psikiyatrisinin hikâyesinin

de bir yüzüdür aynı zamanda. Diğer yüzü neyse ki bu kadar karanlık değil. Bilimsel ve toplumsal gelişmelere paralel olarak psikiyatri de bu gelişmeden payını aldı. Ne kadar mı düzeldi, insanlık ne kadar düzeldiyse o kadar...

20. yüzyılın ilk yarısında psikiyatri bir ikilemle karşı karşıyaydı. Bir yandan gerçek hastalar devasa akıl hastanelerine kapatılıyor ve kendi kendilerine iyileşmeleri umuluyordu. Öte yandan da psikanaliz hizmete sunulmuştu, ama psikanaliz yalnızca zenginlerin kendilerini daha iyi ve derinlemesine tanımalarına hizmet ediyor, ağır hastalara ise hiçbir fayda sağlamıyordu. Psikiyatri çaresizce hiç de çekici olmayan bu iki olasılık dışında alternatifler aramaya başladı. Bu çaresizlik çoğunlukla radikal ve bir o kadar da –kendilerini savunabilecek durumda olmayan deliler için– tehlikeli sonuçlar doğurabilen yeniliklere yöneltiyordu psikiyatriyi.

Psikiyatri beynin ve aklın bozukluklarını anlamaktan acizdi ve meslek olarak da en kötü günlerini yaşıyordu. Mezar gibi kliniklere yalnızca en dirençli doktorlar dayanabiliyor ve buralarda çalışan genç hekimler kendilerini toplum dışına itilmiş hissediyorlardı. 1903'ten 1933'e gelene kadar ABD'de kliniklere kapatılmış kronik hastaların sayısı 143 binden 366 bine çıkmıştı. Klinikler büyüdükçe, iyileşme oranları düşüyordu. İngiltere'deki kliniklerde iyileşme oranı 19. yüzyılın sonlarında yüzde 40 civarındayken bu oran 20. yüzyılın 20'li yıllarında yüzde 31'e düşmüştü.

Bu şartlar altında yaşayan hastaların arasında, tıbbın ve bilimin bütün olanaklarından uzak kalan idealist hekimin elinde, deney yapmak ve tesadüflere bel bağlamak dışında başka bir şans yoktu.

Örneğin Avusturyalı bir hekim olan Wagner-Jaueregg, tesadüf eseri streptokok enfeksiyonuna bağlı olarak gelişen erizipel sonucu bir hastanın psikotik belirtilerinin ortadan kalktığını gözlemişti ve bunun üzerine delilikle ateş arasında bir bağlantı olabileceğini düşündü. O çağda Avrupa'nın en büyük belası nörosifilizdi (frenginin tutulumu olan son dönemi) ve nörosifilizli hastayı malarya mikrobu enjekte etmek yoluyla ateşini yükselterek tedavi etmeyi planladı (sifiliz etkeni ateşe duyarlıydı ve yüksek ateş-

te ölüyordu). O sırada yeni bulunan tüberkülin aşısını kullanmaya başladı. Ama tüberkülin o kadar çok yan etkiye sahipti ki bu düşüncesinden vazgeçmek zorunda kaldı. 1917 yılında cepheden kliniğe getirilmiş sıtmalı bir hastayı kininle tedavi etmek yerine onun kanını nörosifilizli hastaları tedavi etmekte kullandı ve birçok vakada da başarılı oldu. Psikiyatrlar bu sıtma ateşi kürünü akla gelebilecek bütün psikiyatrik hastalıklarda, en başta da şizofrenlerde denediler; doğaldır ki başarısız oldular.

Dr. Even Cameron "beyin yıkama" denen yöntemi bir tedavi uygulaması olarak geliştirdi 1953 yılında. Derin uykudaki hastalara anne şefkatini taklit etme düşüncesiyle bir kadının banda alınmış sesinin durmadan dinletilmesinden ibaretti bu yöntem. Bir vaka sunumunun özetini aktarıyorum: Bermuda'dan genç bir kadın hasta ses bandından çıkan sese önce tepki göstermedi, sonra uyandı ve büyük bir hiddetle sesin geldiği kaynağa yönelip onu parçalamaya çalıştı. Altı gün kadar sonra öfkesi doruk noktasındaydı, ama onuncu günün sonunda sakinleşmiş, metni tekrarlamaya başlamıştı. "Evet Bermuda'ya geri döneceğim, evet anne babam beni çok seviyorlar." Yorum yapmıyorum.

1955 yılında Cameron derin uykudaki hastalara elektrik vermeye başladı. Bu yöntemle psikoz nedeniyle beyinde oluşmuş yanlış şemaların düzeltilebileceğine inanıyordu. 10 yıl boyunca hastaların rızası olmadan bu yöntemi uygulamaya devam etti. Daha sonra bu kişinin elinden yetkileri alınmış olmasına rağmen 1950'li yıllarda uzun süre önemli bir bilim insanı muamelesi görmüş olduğunu belirtmek gerek.

1930-40'lı yıllarda uygulanmaya başlanan kardiozolle şok ve insülinle koma tedavilerinin ayrıntılarına girmek istemiyorum, ama şu kadarını söylemekle yetineceğim, bir sürü hastada semptomatik düzeyde geçici düzelme sağlıyor olsa bile ölüme kadar varan yan etkileri o kadar fazlaydı ki, herhalde kendini savunamayacak durumdaki deliler haricinde hiç kimse üzerinde denenebilmeleri mümkün değildi. Burada bu tedavi yöntemlerini geliştirmeye çalışan bilim insanlarının kötü niyetli olduklarını ya da insan hayatına hiç değer vermediklerini iddia etmiyorum. Çaresizlik duy-

gusuyla olası her yönteme dört elle sarılıyorlardı. İnsan hayatının bu kadar değersiz olduğu bir ortamda yıllarca çalışmanın da bu bilim insanlarını insan hayatına karşı oldukça duyarsızlaştırdığını ve gözden ırak akıl hastanelerinde akıllarına gelen her türlü yöntemi denemekten çekinmediklerini de belirtmek gerek.

Çok kötü ve yasal olmayan şartlarda geliştirilen elektrokonvulsif terapinin (EKT) gelişimini uzun uzun burada anlatmayacağım. Bu tek başına başka bir makale konusu. İlk çıktığı zamandakiyle şu andaki uygulama biçimi arasında çok büyük bir fark var ve günümüzde yapılan güvenilir bilimsel çalışmalar EKT'nin uygulama alanı çok sınırlı tutulduğu takdirde, yani yalnızca bütün tedavi yöntemlerine dirençli ağır depresyon olgularında ve katetonik şizofrenide anestezi altında uygulandığında hiç de kötü sonuç vermediğini göstermektedir.

Bu dönemde uygulanan tedavi denemeleri içinde en akla durgunluk vereni herhalde hiç tartışmasız lobotomi uygulamasıdır. İnsanın aklını kaçırmasına yol açan şeyin beyinden çıkartılıp atılması düşüncesi ortaçağa kadar gider. Ortaçağda "taş çıkarıcılar" vardı ve bu taş çıkarıcılar deliliğe neden olan bu "delilik taşını" çıkarmak için hastaların alınlarında delik açarlardı. Psikocerrahinin modern tarihinde beyin cerrahisi konusunda hiçbir deneyimi olmadığı halde bu ameliyatlara ilk cesaret eden kişi, Baselli psikiyatr Gottlieb Burckhardt'tır. Yıl 1888.

Aradan 50 küsur yıl geçtikten sonra 1935 yılında Lizbonlu nörolog Egas Moniz çıkar sahneye. Beyin cerrahı olan Almeida Lima'yı ikna eder ve 20 hastalık bir seride frontal lobların birbirleriyle olan bağlantılarını keserler. Yapılan primitif bir cerrahi girişimdir ve varılan sonuç insanların beyinlerinin sakatlanmasıdır. Daha sonra lobotomi bayrağını 1947 yılında Amerikalı nörolog Walter Freeman alır. Yalnızca 1949 yılında 5.047 lobotomi yapılır. Lobotomi yönteminin ortaya çıktığı 30'lu yıllardan 1951 yılına kadar yalnızca Amerika'da 18.608 lobotomi yapılmıştır. Lobotomi sayesinde akıl hastaneleri için büyük sorun olan aşırı ajite hastalar tabii ki çok sakinleşirler, ama bir yandan da bütün melekelerini yitirirler, hiçbir konuda karar verme yetileri kalmaz,

en küçük bir uyaranda agresyonlarını kontrol etmeleri imkânsız hale gelir. Daha sonra yapılan geriye dönük çalışmalar gösterdi ki, lobotomi uygulanan hastaların en az üçte biri eğer lobotomi uygulanmasaydı iyileşmiş olarak taburcu edilebilecek ve evlerinde, varsa aileleriyle birlikte yaşayabileceklerdi.

İşte antipsikiyatriye zemin hazırlayan koşullar bunlardı. Bu, bilinçli olarak seçici davrandığım ve şu anki bakışımızla hiç de akla uygun gelmeyen yöntemleri aktardığım zaman diliminde tabii ki birçok doğru adımlar da atıldı. Antipsikiyatrinin temel itiraz noktalarından birini oluşturan psikotrop ilaçlar keşfedildi örneğin. İlk ilaçlar doğaldır ki birçok istenmeyen yan etkiye sahipti, halen de bu ilaçlar yan etkilerinden tam olarak arındırılabilmiş değildir. Ama psikiyatrik hastalıkların semptomatik düzeyde de olsa iyileştirilebilmesi, psikiyatri dünyasındaki umutsuzluğu ortadan kaldırmış, insanlarda psikiyatrik bozuklukların da iyileşebileceği düşüncesini, düşünü gerçeğe dönüştürmüş ve binlerce akıl hastasının akıl hastanelerinin demir parmaklıkları dışına çıkabilmesine olanak sağlamıştır.

Psikiyatrik hastalıkların sınıflandırılması, psikiyatrik tedaviler ve bilimsel çalışmalar için ortak bir dil yaratılabilmesi 20. yüzyılda mümkün olmuştur. Bunun dışında, sosyal psikiyatrideki gelişmeler, "deli"nin akıl hastanesi duvarlarını yıkıp tekrar toplum içine çıkabilmesini sağlayabilmek için şehrin, dolayısıyla hayatın içinde ayaktan tedavi üniteleri kurulmasını sağlamıştır.

Antipsikiyatri işte bu iki farklı gelişmenin ortasında doğdu. Ama antipsikiyatriye geçmeden önce psikiyatrinin kötüye kullanımının doruk noktası olan Nazi dönemi psikiyatrisi için kısa bir paragraf açmak istiyorum.

Nazi Almanya'sında Psikiyatri-Eugenik (İyi Genler) ve Ötenazi (İyi Ölüm)

Aslında perşembenin gelişi çarşambadan belliydi. 19. yüzyılda Morel, dejenerasyon modelini tarif etmişti. Bu modele göre psikiyatrik bozukluklar kuşaktan kuşağa aktarılıyor ve sonraki ku-

şaklarda dejenerasyon çok daha ağır oluyordu. Dejenere olan aileyi bekleyen son, yok olmaktı ve kaderi değiştirebilmek imkânsız gibiydi. Daha sonra Möbius kadınların doğuştan gelen zayıflığından dem vurdu. Arada şizofreninin genetik özellikleri vurgulandı ve bu kesinlikle doğruydu, ama kötüye kullanılmaya fazlasıyla müsait bir bilgiydi de aynı zamanda.

Bütün bu gözlemlerin sonunda 1920'li yıllarda Binding ve Hoche "değersiz yaşamların yok edilmesinden" söz etti. Bütün bunların neticesinde nihilizmin kıyısında gezinen akıl hastanesi hekimleri, tedavileri ve topluma kazandırılmaları imkânsız olan hastaların toplumun ruhsal hijyeni düşünülerek ölene kadar akıl hastanelerinde tutulmalarının uygun olacağını ifade etmeye başladılar. "Üretime sağlıklı, verimli ve düzenli olarak katılamayan bireyler tıbbi olarak belirlenmeli ve tıbbi olarak dışlanmalı"ydılar.

1933 yılında Nazilerin iktidarı devralmasıyla psikiyatrik hastalar istemleri dışında kısırlaştırılmaya başlandı. Bunun sonucunda 300 bin kişi psikiyatrik hastalık gerekçesiyle kısırlaştırıldı, bu işlem sırasında bin kişi hayatını kaybetti. Toplumsal hijyenin korunması gibi süslü bir terime karşılık kullanılan *"eugenik"* kavramı sahte bilimsel gerekçelerle psikiyatri hastalarının öldürülmesinin (ötenazi) haklılığına kadar vardı.

1939 yılında Alman birliklerinin Polonya'ya girmesinden sadece 14 gün sonra psikiyatri hastaları öldürülmeye başlandı. Gaz odalarında öldürme yöntemi de ilk olarak Polonyalı hastalar üzerinde denendi. Bu uygulamalar sırasında birçok psikiyatr bu uygulamaya seyirci kalırken ve hatta haklılığını savunurken, birçokları da çaresizlik içinde tek tek hastaları kurtarabilmek için kendi hayatlarını tehlikeye atıyordu. Çok iyi bilindiği gibi psikiyatrik hastalar üzerinde başlatılan, toplumu zararlı birimlerden temizleme uygulaması genişleyerek Yahudilere, komünistlere, Çingenelere ve eşcinsellere kadar uzandı.

Nazi Almanya'sının bu kadar pervasızca davranması diğer Avrupa ülkelerinin ve ABD'nin uyguladıkları benzer politikaların üstünün örtülmesine neden oldu. Çünkü Nasyonal Sosyalistlerin iktidara gelmesinden önce ve iktidarda bulundukları süre boyun-

ca ABD ve İngiltere, Fransa, İsviçre gibi Avrupa ülkelerinde de kısırlaştırma yöntemiyle psikiyatrik hastalıkların diğer kuşaklara aktarılmasının önüne geçilmeye çalışılıyordu. Aynı masum gerekçeyle: Toplumsal hijyen.

Antipsikiyatri

Bir kere daha vurgulamakta yarar var. Yukarıda özetlenen olumsuz örnekler ve kötü uygulamalar antipsikiyatriye zemin hazırlayan koşulların daha iyi anlaşılabilmesi için bilinçli olarak vurgulanmıştır. Psikiyatri tarihi bunlardan ibaret değildir. Antipsikiyatrinin daha iyi anlaşılabilmesi için özellikle kötü ve olumsuz koşullara vurgu yapılmıştır.

Antipsikiyatriyi, pratik olarak en çarpıcı biçimde hayata geçirildiği İtalya ve Basaglia örneği üzerinden anlatmak istiyorum. O nedenle antipsikiyatriye adını veren, teorisini oluşturan diğer simaları kısaca andıktan sonra "Legge 180" (Sağlık Reformu Yasası Nr. 180) olarak ünlenen psikiyatri reformuna geçeceğim.

1960 yılında yayınlanan, David Laing'in *The Divided Self*, Erving Goffman'ın *Asylums* ve Michel Foucault'nun *Histoire de la folie* ile Thomas Szasz'ın 1962'de yayınlanan *The Myth of Mental Illness* başlıklı eserleri antipsikiyatri hareketinin düşünsel temelini oluşturur. Cooper, Laing ve Basaglia akıl hastanelerini burjuvazinin iktidarı elinde tutabilmek için başvurduğu baskıcı kontrol araçları olarak görür. Akıl hastaları baskıcı bir devletin ve hasta bir toplumun ürünleri ve kurbanlarıdır.

Cooper 1967 yılında antipsikiyatri kavramını kapitalist topluma ve onun hastalandırıcı etkilerine karşı yürütülen savaşta kullanılacak etkili bir silah olarak ortaya attı. Şizofreniyi kapitalist toplumun bir ürünü olarak tanımlayıp psikoz yerine sosioz terimini kullandı.

Laing, psikotik yaşantıyı olumlu anlamda bir bilinç genişlemesi olarak yorumladı. Psikotik yaşantı topluma, daha dar anlamda kişinin kendi çevresine karşı yaşantılanan insani bir deneyimden başka bir şey değildi.

Thomas Szasz ise psikiyatrik hastalık tanımını tümden reddediyor, ruhsal hastalık diye bir şeyin olamayacağını iddia ediyordu. Psikiyatri "hayat sorunları"yla uğraşan bir disiplindi. Szasz'a göre ruh hastalığı kavramı bir metafordur ve fiziksel hastalıklar ile ruhsal hastalıkların benzerliğine gönderme yapmaktadır. Oysa ruhun bir dalağın, karaciğerin hasta olması gibi hastalanma olasılığı yoktur. Bu nedenle bu metafor kafa karıştırmaktan öte bir işleve sahip değildir. Psikolojik sıkıntısı olan bir kişinin akıl hastanesine yatırılması o kişinin toplum tarafından cezalandırılması dışında bir şey değildir. Akıl hastaneleri de beyin yıkama kamplarıdır.

Legge Nr. 180; Psichiatria Democratica "Özgürlük İyileştirir"

İtalya'da ilk psikiyatri yasası, 1904 yılında yürürlüğe girdi. Bu yasayla psikiyatri kliniğine yatırılan kişinin yasal hakları da elinden alınmış oluyordu. 1960'lara kadar yürürlükte kalan bu yasa, 1968'de 431 sayılı psikiyatri yasasıyla kısmen ve esas olarak 17.05.1978 yılında 180 sayılı reform yasasıyla radikal bir değişikliğe uğradı. Büyük psikiyatri kliniklerinin uzun süreden beri kapasitelerinin üzerinde dolu olması, varolan sağlık sisteminde bir değişikliği gerekli kılıyordu. Bu doluluk kliniklerdeki yaşam ve tedavi koşullarını hastalar için olduğu kadar çalışanlar için de dayanılmaz hale getiriyordu.

Psikiyatri kliniklerinin içinde bulunduğu bu koşulların düzeltilmesiyle ilgili ilk adımlar 1961 yılında yine Franco Basaglia ve ekibi tarafından atılmıştır. O dönemde başında bulunduğu klinikte kapalı servislerin kapıları açılmış, hastaların yatağa bağlanarak fikse edilmesinden vazgeçilmiş, mümkün olduğu kadar az miktarda ilaç kullanılmaya başlanmıştı. İş ve uğraş tedavisi adı altında bedavaya çalıştırılan hastaların emeklerinin karşılığı verilmeye başlanmış, klinik çalışanları arasındaki hiyerarşik yapılanmaya daha demokratik bir hava kazandırılmıştı. Psikiyatri reformunun hayata geçirilmesinden bir yıl önce Basaglia'nın başında olduğu klinikte hasta yatışlarının yapıldığı servis kapanmış, psi-

kiyatri kliniği de sembolik olarak kapatılmıştı. Legge 180 ile değişen neydi:

1) Başkaları için tehlike arz ediyor olmak, kişinin rızası olmadan psikiyatri kliniğine yatırılması için gerekli koşullar arasından çıkarılmıştı. Kişiyi kendi rızası dışında kliniğe yatırmanın tek koşulu, ayakta tedavi imkânlarının tamamen tükenmesiydi ve amaç, hastalık içgörüsünün olmadığı bir durumda, hastanın sağlığının daha fazla kötüleşmesini engellemekti. Böyle bir durumda bile hasta yatırılacağı hastaneyi ve kendisini tedavi edecek hekimi seçme hakkına sahipti ve bu yatışlar da psikiyatri kliniklerine değil devlet hastaneleri içindeki açık psikiyatri servislerine yapılabilecekti.

2) Bir hastanın kendi rızası dışında hastaneye yatırılmasına ancak yerel belediye başkanı karar verebiliyordu.

3) Psikiyatri klinikleri kapatılıyordu ve alternatif tedavi yöntemleri ön plana geçiriliyordu. Yeni psikiyatri kliniklerinin ya da servislerinin kurulması yasaklanıyor ve var olan psikiyatri kliniklerine yeni hasta girişi de yapılmıyordu.

4) Psikiyatrik tedavi, yerel hastanelerin içine entegre edilmişti. Bu hastanelerdeki psikiyatri servisleri 15'ten fazla yatağa sahip olamayacaktı. Hastaların yatış süreleri de kısıtlanmıştı; hasta kendisi istese dahi 14 günden uzun yatışlar çok istisnai durumlar hariç mümkün değildi.

Akıl hastanelerinin kapanması en başından beri reform hareketinin ana hedefiydi. Yeni hasta yatışının yasaklanmasından başka, buralarda uzun süreden beri yaşayan hastalar da taburcu edilmeye başlandı, taburcu edilen hastaların günlük hayata entegre olabilmeleri için de yerel belediyelere birçok görev verildi. İşyeri bulunmasından hastaların yaşayacakları yurtların organizasyonuna kadar.

Akıl hastanelerine karşı yürütülen savaş artık insana yeterli saygıyı göstermeyen geleneksel psikiyatri anlayışına karşı girişilmiş bir savaştı da aynı zamanda. Kişinin herhangi bir hastalık kategorisine sokulup bir anlamda damgalanmasından ziyade, kişiye başka türlü olma, başka türlü yaşama olanağının da tanınma-

sı, kısacası "delirme özgürlüğü"nün verilmesi gerektiği düşüncesi hayata geçirilmeye çalışılıyordu. Daha radikal psikiyatrlar kendilerini delilik ve normallik arasında bir köprü olarak görüyor ve delilerin biraz normalleşmesi kadar normallerin de biraz delirmesi gerektiği görüşünü savunuyorlardı.

F. Basaglia: "Akıl Hastanesi Bir Cezaevi, Psikiyatr da Bir Gardiyandır"

Akıl hastalığı olduğu iddia edilen durum için, "İnsanın dayanılmayacak yaşam, iş ve barınma koşullarına, yalnızlaşmaya, umutsuzluğa, bir kadın ya da yaşlı olarak dışlanmaya gösterdiği insani bir tepkidir," diyordu Basaglia. İnsan çocukluğunda yaşadığı yaralayıcı olaylar zemininde, erişkinlik yaşamındaki kötü olaylar sonucu ruhsal krizler geçirebilir ve bu, anlayışsız toplum tarafından akıl hastalığı olarak damgalanabilirdi. Delilik, dayanma sınırlarını aşan yaşam koşullarına gösterilecek tepki türlerinden yalnızca biriydi. Deliler kapitalist sistemin görevlendirdiği psikiyatrlar tarafından ya kliniğe kapatılarak ya da başka psikiyatrik yöntemlerle "hasta edici normallik" içine geri çekiliyorlardı.

Kapatılan akıl hastanelerinin işlevini her belediyede açılacak olan ayakta tedavi üniteleri üstlenecekti. Hastanın yalnızca psikolojik sorunları değil, yaşam ve iş koşulları da gözetilecek ve düzeltilmeye çalışılacaktı. Hastaneye yatış başka bir olasılığın kalmadığı son ana kadar ertelenecekti.

Psikofarmakolojik ilaçlar, modern deli gömleği olarak yorumlanıyordu demokratik psikiyatri hareketinde. Bu ilaçlar, acı çeken bireylerin acılarını dindirmekten daha ziyade, akıl hastanesi çalışanlarının kendi çaresizlik duygularıyla başetmelerine yarıyordu. Demokratik psikiyatri hareketi içinde ilaç, ancak bütün diğer olanakların denendiği ve başka hiçbir imkânın kalmadığı anda başvurulabilecek bir yöntemdi.

Demokratik psikiyatri hareketinin en radikal birimleri psikoterapiyi de reddediyorlardı. Psikoterapiyi insan haklarına müdahale olarak tanımlıyor ve deliyi, toplum tarafından dayatılan

"normallik" içine çekmenin bir aracı olarak görüyorlardı. Bu kadar acının, bu kadar ölümün, bu kadar sömürünün olduğu bir dünyada deliyi bütün bu sürecin nedenlerine inmeden tedavi etmek, kişiyi tekrar bu acı verici, hastalandırıcı hayat şartlarına itiraz etmeden katlanır duruma getirmekten başka bir şey değildi.

Franco Basaglia, kilitlerin ve kapalı kapıların, hastaların çığlıklarını bastıramadığını, onların çıplak ve çaresiz, kendi dışkıları içinde yattıkları gerçeğini gizleyemeyeceğini söylüyordu. Bu dışkı ve ölüm kokusu ona hapishaneleri ve Nazi kamplarını anımsatıyordu.

Entelektüel arka planını İtalyan Marksistlerinden, özellikle Antonio Gramsci'den alıyordu Basaglia. Ona göre kurumsal psikiyatri koca bir yalandan ibaretti. Çünkü akıl hastaneleri hastaların gereksinimleri için değil, toplumsal düzenin korunması için vardı. Akıl hastanesi bir cezaevi, psikiyatr da bir gardiyandı. Peki hastanın suçu neydi? Psikiyatrik hasta ile suçlu arasındaki fark, hastanın yapma olasılığı bulunan şey, suçlunun ise yaptığı şey nedeniyle kapatılmış olmasıydı. Psikiyatri, burjuvazinin hizmetindeydi ve maaşını ödeyen egemen sınıfların rahatını sağlamak için vardı.

Antipsikiyatriye Eleştirel Bir Bakış

Antipsikiyatrinin radikal bir tavırla bütün akıl hastanelerinin kapatılması gerektiği vurgusu ve psikiyatrik hastalık diye bir şeyin olmadığı iddiası, temelde haklı olan bu hareketin kısa bir süre sonra yalnızca psikiyatri pratiğinden çok uzak, bir avuç entelektüel arasında destek bulan bir akıma dönüşmesine neden oldu.

Antipsikiyatri, biyolojik psikiyatrinin indirgemeci tavrına vurgu yapıp psikiyatrik hastalıkların yalnızca biyolojik yatkınlıkla, nörokimyasal bozukluklarla açıklanamayacağını savunurken haklıydı. Biyolojik psikiyatri genetik, biyoloji ve nörokimyasal açıklamalara öylesine bel bağlamıştı ki, insanı tümden aradan çıkarıyor, onunla insani bir ilişki kurmuyordu. İnsanın biyolojik yanından başka, bir de psikolojisi olduğunu, toplumsal bir var-

lık olduğunu, ancak çevresiyle varolabildiğini unutuyordu. Ama antipsikiyatri bütün bu eksiklikleri vurgularken öylesine ileri gitti ki, kendi eleştirdiği indirgemeci tavrın tam karşı kutbuna savruldu ve insanın biyolojik yönünü tamamen reddetti; psikiyatrik hastalığın var olmadığını iddia edecek kadar uçlara savruldu.

Marksist antipsikiyatri, komünist düzenin kurulduğu andan itibaren psikiyatrik hastalık diye bir şey kalmayacağını, insanların yaşadığı psikolojik krizlerin kapitalist düzenin insan üzerindeki baskısının bir ürünü olduğunu savunacak kadar ileri gitti. Bu radikal indirgemeci tavrı nedeniyle de insan gerçekliğinden gittikçe uzaklaştı.

David Laing, şizofren olarak damgalananların aslında yalnızca yetenekli ve yaratıcı insanlar olduğunu ve gösterdikleri tepkinin hasta bir topluma sağlıklı bir yanıt olarak değerlendirilmesi gerektiğini iddia ediyordu. Şizofrenlerin "karanlığa gömülmüş insan beyninin karanlığını yırtan dehalar" olduğu ancak ilerki kuşaklar tarafından anlaşılacaktı. Laing'e göre psikolojik bozukluk, bireyin dünyayla başa çıkmak için seçtiği yoldu, onun özgür seçimiydi. Oysa, Hannah Green adı altında kaleme aldığı *Sana Gül Bahçesi Vaadetmedim* adlı kitabın yazarı Joanne Greenberg –ki gerçekten hastaydı– bir söyleşisinde şöyle diyordu: "Yaratıcılık ve akıl hastalığı tam olarak birbirinin zıddı şeylerdir, birbirlerini tamamlamazlar. *Guguk Kuşu*'nda akıl hastalığı durmaksızın yaratıcılıkla karıştırılıyor (...) Delilik özgürleştirici fantezinin karşı kutbudur, bir esir düşmedir, hapishanedir."

Antipsikiyatri hareketinin en önemli düşünürlerinden *Modern Bir Mit-Ruh Hastalığı* adlı kitabın yazarı T. Szasz ise çok daha ileri giderek psikiyatrik hastalıkları tümden reddetmiştir. Szasz'a göre insanın ruhen hasta olabilmesi mümkün değildi, çünkü hastalık ancak bedene ait bir şeydi. Tanı koyma açısından ise bedensel hastalıklar ile akıl hastalıklarının çok farklı olduğunu belirtiyordu. Bedensel hastalıkların tanısı bedene ait bir bozukluk var olduğu için konurken, akıl hastalıklarının tanısı bireyin yaptığı bir şey için konuyordu. Bu da bireyi damgalamaktan başka bir şey değildi.

Szasz akıl hastalığı diye bir şey olmadığını iddia etmekte o kadar ileri gitti ki, ona göre kişi ağır bir psikotik kriz içinde, sanrı ve varsanıların etkisi altında bile olsa bir başkasına zarar verme, onu öldürme hakkına sahip olamazdı ve böyle bir durumda diğer adli suçlularla birlikte cezasını çekmek zorundaydı. Çok ağır bir depresif kriz içindeki bireyin intihar etmesini engellemenin bireyin özgürlüğüne müdahale olduğunu, herkesin kendi hayatına son verme özgürlüğü olduğunu iddia etti. Kendisi üyesi olmadığı halde ve bir ateist olmasına rağmen *Scientology* adlı dini bir tarikatı yalnızca psikiyatriye karşı olduğu için "düşmanımın düşmanı dostumdur" diyerek destekledi. Bütün bu radikalizm içinde T. Szasz'ın nasıl olup da yıllarca geleneksel psikiyatrik tedavi yöntemlerinin uygulandığı bir klinik olan Syracusa Psikiyatri Kliniği'nde yöneticilik yaptığını anlayabilmek oldukça zor.

Tarih 2 Mart 1970. Heidelberg Psikiyatri Kliniği asistanlarından Wolfgang Huber, üç meslektaşı ve psikiyatri polikliniğinin 40 hastası ile birlikte Rohrbacher Caddesi 12 numaradaki binanın bir dairesinde Sosyalist Hastalar Kolektifi'ni (SPK) kurdu. Haziran 1970 tarihli *SPK Patienten-Info*'nun birinci sayısında şöyle deniyordu: "Yoldaşlar! Öncelikle şu belirtilmeli ki, açık ve kesin bir şekilde devrimci olmayan hiçbir şey terapötik olamaz. (...) Hastalık tek tek bireylerde görülen bir şey değildir. Hasta olan toplumumuzdur. (...) Hastalık diye tanımlanan şey, aslında kapitalizmdeki toplumsal çelişkilerin bilinçdışı bireysel ifadesidir. Kapitalizm sermaye yaratmak için, hastalık ve tıbbın, özellikle de psikiyatrinin içinde işlev kazandığı bir imha sistemi üretmektedir. (...) Tıp hastayı çalışma süreci için yeniden üretir, böylece hasta tekrar artı değer üretebilir hale gelir."

Başka bir *SPK Patienten-Info*'da ise şöyle deniyordu: "Devrimi yalnız hastalar, kırılmış varoluşundan başka kaybedecek bir şeyi olmadığını anlayanlar yapabilir." "Birey ajitasyonları" ve "grup ajitasyonları" adı verilen uygulamalarda haftanın yedi günü sabahtan akşama Hegel'in, Marx'ın, Lukacs'ın metinleri okunuyordu. Kısa sürede üniversitede SPK'yı destekleyen hiç kimse kal-

madı ve maddi desteğin çekileceği bildirildi. Bunun üzerine hazırlanan bildiride, "SPK hangi taraftan gelirse gelsin hiçbir sona erdirme girişimine mücadelesiz boyun eğmeyecektir!" deniyordu. Üniversite rektörü, Huber'in kendisini aradığını, "Burada oturuyoruz ve el bombalarımız var. Polis gelirse havaya uçuracağız!" dediğini bildiriyordu. 13 Temmuz'da son bildiri yayınlandı. Üzerindeki SPK harfleri karalanmış ve RAF (Kızıl Ordu Fraksiyonu) yazılmıştı. Altında, "kuşatılmışsak uçarız" yazıyordu. SPK yeraltına iniyordu. Son, çok çabuk geldi. Polis hücre evine yaptığı baskında sahte araba ve motorlu taşıt ehliyetlerinin yapımında kullanılan donanım, birçok silah, cephane ve patlayıcı madde buldu. Huber ve karısının 1976 yılında cezaevinden çıktıklarından beri nerede oldukları bilinmiyor. Birçok SPK üyesi "eski hasta", RAF'ye katıldı ve "devrimci mücadeleye" devam etti.

Bu ara paragrafı antipsikiyatri hareketinin, psikiyatrinin kendisi gibi, kötüye kullanılmaya ne kadar müsait olduğunu ve hastalara nasıl zarar verebileceğini göstermek için buraya aldım. Başka hiçbir yorum yapmıyorum.

Alternatif Bir Tedavi Projesi: Soteria Bern

Laing'in Londra'daki Kingsley Hall deneyiminden bir yıl sonra, 1971 yılında, Loren Mosher'in San Fransisco'da hayata geçirdiği alternatif psikoz tedavisi projesi Soteria-House, Lozan Üniversitesi Psikiyatri Kliniği profesörlerinden Luc Ciompi'yi çok etkilemişti. Loren Mosher, aşırı uçlar ülkesi Amerika'da antipsikiyatrinin "olumlu" etkisiyle akut psikiyatrinin yüzünü değiştirebilecek bir çalışma başlatmıştı. Mosher, hayatlarındaki ilk şizofreni ya da daha doğru bir deyişle psikotik ataklarını yaşantılayan hastaların antipsikotik ilaç verilmeden milyöterapötik (yaşam alanı tedavisi) yöntemlerle ve yoğun bire bir eşlik aracılığıyla düzelebileceklerini iddia ediyordu.

1971 ile 1982 yılları arasındaki deneyimlerinin analizine göre, klasik yöntemlerle (esas olarak ilaçla tedavi) tedavi edilen kontrol grubuyla Soteria-House'da tedavi edilen hastalar arasında psiko-

patolojik düzelme ve tekrar hastaneye yatırılma kriterleri açısından anlamlı fark yoktu, yani Soteria'daki tedavi yöntemi de en az klasik psikoz tedavisi kadar etkiliydi. Soteria'daki hastalar, sosyal uyum açısından, diğer gruba göre daha iyi durumdaydı. Kontrol grubundaki bütün hastalar antipsikotik ilaç alırken ve bu antipsikotik ilaçla taburcu edilirken, Soteria'daki hastaların yalnızca yüzde 24'ü –ki onlar da daha düşük dozda– antipsikotik ilaç kullanmıştı.

Bütün bu sonuçlardan çok etkilenen Luc Ciompi, 1984 yılından itibaren Bern'de bu alternatif projeyi hayata geçirme şansı buldu. Şehir içinde üç katlı güzel bir binada faaliyetine başlayan Soteria Bern, sekiz yatak kapasiteliydi. Bu alternatif tedavi yönteminde yukarıda belirtildiği gibi ilaç vermekten mümkün olduğu kadar sakınılıyordu, ama bu San Fransisco Soteria-House'daki kadar tabu değildi. Hastalar sıkıntılarını kaldıramaz duruma geldiklerinde, intihar eğilimleri çok kuvvetli olduğunda hastanın da isteği doğrultusunda ilaç kullanılıyordu. Sanrıları, varsanıları, korkuları ve tüm güvensizliğiyle kliniğe kabul edilen hastalar önce kendi rızaları alınarak, psikotik kriz geçene kadar 24 saat bire bir eşlik edildikleri "yumuşak oda" olarak adlandırılan odaya alınıyorlardı. Akut psikiyatride olduğu gibi klasik bir izolasyon söz konusu değildi. Krizdeki hastaya yumuşak odada eşlik eden kişi 24 saatte bir değişiyordu. Burada yaşanan şey hastayı anlamaya çalışmak ve ona krizi süresince eşlik etmekti. Eşlik eden de aynı odada uyuyordu, tabii hasta uyursa. Psikotik kriz atlatıldıktan sonra, birey yurdun günlük hayatına dahil oluyor, ama hiçbir şekilde bir şey yapmaya zorlanmıyordu. Bundan sonraki stabilizasyon, sosyal ve mesleki entegrasyon süreçleri adım adım ve demokratik bir ortamda, yani tedavinin her aşamasına hastanın kendisi de dahil edilerek sürüyordu.

Luc Ciompi'nin belirttiği gibi, bu, klasik biyolojik tedavi yöntemini yoksayan bir yöntem olmaktan çok, onu tamamlayan, bireyin ruhsal ve toplumsal gereksinimlerini de göz önünde bulunduran "alternatif" bir tedavi yöntemiydi. Kliniklerdeki yapay uğraş tedavilerinin (resim, elişi, atölye çalışması, vb.) yerine yurt or-

tamında yemek yapma, yurdun temizliği, bahçenin bakımı, yurtta bozulan şeylerin onarımı, yurdun alışverişi gibi hayata ilişkin, hayatın içinden yöntemlerin kullanılması bireylerin bu korunaklı ortamı terk ettiklerinde kendi ayakları üzerinde durabilmelerini sağlıyordu. Öte yandan tedavi süreci içinde kendilerini yardıma muhtaç psikiyatrik bir hasta gibi hissetmelerinin, dolayısıyla etiketlenmelerinin de büyük ölçüde önüne geçilmiş oluyordu.

Soteria Bern'in antipsikiyatri-psikiyatri savaşımına en önemli katkısı kanımca, kutuplaşmanın önüne geçmiş olması, ya o (ör. ilaç tedavisi) ya bu (ör. en ağır psikotik krizler sırasında bile antipsikotik ilaçlardan ya da diğer sakinleştiricilerden uzak durulması) yerine hem o hem bu diyebilmesiydi. Soteria Bern, Soteria-House'un aksine psikiyatrinin bilim olarak nerede konumlanması gerektiği (sosyal bilim-tıbbın bir dalı olarak doğa bilimi) tartışmalarına da yanıt olabilecek bir projeydi.

Soteria Bern'in günümüz koşullarında uygulanmasını zorlaştıran en önemli unsurlardan biri klasik akut psikiyatri uygulamalarına kıyasla çok pahalı olmasıdır. Diğer çok önemli bir unsur da böyle bir tedavide yer alan, psikotik hastaya bütün psikotik kriz boyunca eşlik eden personelin ruh sağlığının korunmasının oldukça güç olmasıdır. Çalışanlar 24 saatlik eşlikten sonra kendilerine gelebilmek ve "normal" hayata dönebilmek için oldukça uzun bir süreye gereksinim duymaktadır. Pragmatik ve gerçekçi düşünüldüğünde yanıtlanması gereken soru böyle bir özveriyi gösterecek kaç kişi bulunabileceğidir. İnsanlardan böylesine özveri gerektiren bir şeyi yapmalarını isteme hakkına sahip miyiz?

Psikiyatri, bireyin içine doğduğu, içinde yetiştiği toplumsal ortamı, doğuştan getirdiği ve kişilik gelişimi süresince edindiği psikolojik özellikleri göz önünde bulundurmak, ama bütün bu etkenlerin yanında insanın biyolojik bir varlık olduğunu da hiç unutmamak zorunda olan bir bilim dalıdır. Aslında antipsikiyatri-psikiyatri "savaşımında" çok keskin olarak gündeme gelen şey Descartes'da kökenini bulan, Batı kültürünün ve Batı kültürüne endeksli düşünmeye devam edenlerin ne kadar uğraşsalar da bir türlü düşünce yapılarından söküp atamadıkla-

rı *dikotomik* (Lat. ikiye bölünmüş)[1] düşünme yanlışının devam ediyor olmasıdır. Bu yanlış, bir sistemler bütünü ve aslında bunun daha çoğu olan insanın biyolojik, psikolojik ve sosyal sistemlerinin birbirinden ayrılamazlığının, insanın bu sistemlerin birbirleriyle olan diyalektik etkileşimleri aracılığıyla gelişiyor ve hayatta kalıyor olduğunun bir türlü görülememesidir. İnsanın bu sistemlerden hiçbirine indirgenemeyeceği gerçeğidir.

Verilen olumlu ya da olumsuz örneklerin hemen tümü, kronik psikiyatrik hastaların rehabilitasyonu sürecinden alınmıştır. Çünkü çalışanıyla hastasıyla en büyük zorluk, kronik şizofrenlerin, ağır bipolar veya organik kökenli psikiyatrik bozukluğu olanların tedavisi ve sosyal entegrasyonunda yaşanmaktadır.

Antipsikiyatrinin en büyük katkılarından biri, hasta-hekim ilişkisindeki hiyerarşinin ortadan kalkmasına olmasa bile, en azından azalmasına, yani demokratikleşmesine yaptığı katkıdır kanımca. Bunun en iyi örnekleri antipsikiyatri hareketinden de yararlanılarak geliştirilen tedavi yöntemleridir. Bunlardan biri ABD'de ortaya çıkan, ancak Avrupa'da henüz yeterli ilgiyi görmemiş olan *"empowerment"*dır (güçlendirme). *Empowerment*'da amaç bireyin kendine olan saygısını ve özgüvenini tekrar kazanabilmesidir. Bu sayede bireyin kendi hayatının kontrolünü tekrar eline alması, yani bir anlamda bağımsızlık kazanması hedeflenmektedir. Bireyin bağımsızlaşabilmesi ancak hastalığı ve bunun tedavisi hakkında bütün bilgilere ulaşabilmesi, farklı tedavi olasılıkları arasında seçim yapma olanağına kavuşması halinde söz konusudur. *Empowerment* bireye kendi arzularını ve gereksinimlerini tanımlama ve dışa vurma cesaretini kazandırmayı hedefler. Bu hedeflere ulaşırken, bireyin kendi sorumluluğunu üstlenmesini ve riskleri göze almayı da öğrenmesini ister. Tedavi süresince devamlı umut aşılamayı ve en küçük adımı dahi överek, bireyin özgüvenini tekrar kazanmasını sağlamaya çalışır.

(1) Descartes'ın özellikle ruh ve bedeni ayrı olarak tanımlamasının günümüz tıbbında halen gözlenen yansıması ruh ve beden hastalıklarının birbirinden tamamen bağımsız oluşumlar olarak değerlendirilmesidir.

Bilişsel davranışçı terapide olsun, sistemik aile terapisinde olsun, başta demokratik bir hekim-hasta ilişkisinin kurulması olmak üzere rutin hale dönüşmüş birçok psikoterapötik müdahale yöntemi, yukarıda andığımız antipsikiyatrik bakış açıları ve eleştirilerinden de olumlu anlamda yararlanmıştır.

SOVYETLER BİRLİĞİ'NDE PSİKİYATRİ

Giriş

Psikiyatri, tıp bilimleri içinde suiistimal edilmeye en açık alandır. Normal ve anormalin arasındaki sınır bir laboratuvar testiyle ya da bir röntgen cihazıyla belirlenemediği için –ve aslında bir sınır çizgisi de olmadığından– normalle anormal arasında, her an ideolojik bir aygıta dönüşebilir psikiyatri. Normal ve anormal, toplumsal değerler, gelenek ve görenekler tarafından belirlendiği ve zaman içinde de değişim gösterebildiği için, yüz yıl önce, bırakın yüz yılı bundan yirmi yıl önce anormal olarak kabul edilenin bugün normal olması psikiyatrideki tanı kriterlerini her zaman biraz muğlak kalmaya mahkûm edecektir. Şizofreni, bipolar afektif bozukluk gibi biyolojik kökeni kanıtlanmış bozukluklar için bile geçerlidir bu.

Bir örnekle açıklamak istiyorum: Bipolar bozukluk, manik ve depresif dönemlerden oluşur. Manik atak içindeyken hastalar kendilerini çoğunlukla çok mutlu, güvenli, hayatta her şeyi başaracak güçte hissederler. Kimileri hiç bilmedikleri alanlarda şirketler kurup bütün paralarını batırabilir. Günlerce uyumayabilir ve en ufak bir yorgunluk belirtisi göstermezler, her türlü "çılgınlığı", yine tırnak içinde yazıyorum "normal"ken yapmayacakları şeyleri manik atak içindeyken yapabilirler.

Bir kadın hastamın manik atak sırasında yaptığını anlatarak örneklemek istiyorum. Bir şirkette orta düzeyde bir maaşla çalışan bu hastam bilinen tatil beldelerimizden birinde yeni tanıştığı bir yabancıyla iki-üç günlük bir ilişki yaşar. Tatili biten adam

ülkesine geri döner. Hastam da uçağa atladığı gibi önce oturduğu şehre dönüp pasaportunu alır ve her türlü masrafı kredi kartından karşılayarak adamın peşinden onun ülkesine gider. On gün kadar onunla kalıp ödeyemeyeceği kadar çok para harcayarak geri döner. Manik atak geçtikten sonra da kendini çok kötü hisseder. Şimdi bu olayı bir aşk filminde izlesek, "ne kadar güzel, keşke bizim başımıza da gelse" deriz değil mi? Bu aşk değil de nedir? Ama bu, manik atak sırasında yaşanan ve ilaçla tedavi edilmesi gereken bir durumdur da aynı zamanda. En iyi bildiğimiz tablolardan biri olan bipolar afektif bozukluk içinde bile bizi normalin ne anormalin ne olduğu konusunda şüpheye düşürebilecek bir yaşantı. Aşk mı manik atak mı?

Başka bir çarpıcı örnek de eşcinselliktir. Eşcinselliği bir hastalık olarak görmediğimi yazmaya gerek bile duymuyorum. Ama 1970'li yıllara kadar eşcinsellik psikiyatrik tanı kategorileri içinde bir hastalık olarak kabul ediliyordu. DSM IV tanı kriterlerinin yenilendiği bir dizi toplantıdan sonra bunun bir hastalık olmadığı kabul edildi. Yani bu toplantılar öncesinde anormal olan eşcinseller bu toplantılar sonrasında normaller ordusuna katıldılar.

Psikiyatrik tanılar kadar etiketleyici, insanın alnına bir daha çıkmamacasına kazınan başka bir hastalık grubu yoktur. Örneğin ailenizde biri zatürree oldu diye size kız vermemeye kalkmazlar, ama ailenizde bir "deli" varsa, ne evlenebilirsiniz kolay kolay ne de iş bulabilirsiniz. Hele hele siz kendiniz "deli"yseniz toplumdan tamamen soyutlanırsınız. Eş, iş bulamayan, toplumdan soyutlanarak tek başına bırakılan birey bir süre sonra daha da "deli"rir haliyle. Psikiyatri klinikleri dışında hiçbir klinik şehrin uzağında, yani "normal" insanların gözünden ırakta yüksek duvarlar arkasında inşa edilmez. Biz "normal"ler görmek bile istemeyiz "anormal"leri.

Sovyetler Birliği'nde Psikiyatrinin Kötüye Kullanımı

Makalenin ilk bölümünde, sosyalist olmayan ülkelerde psikiyatrinin isteyerek ya da istemeyerek nasıl kötüye kullanıldığından örnekler verdim. Acaba sosyalist ülkelerde durum nasıl-

dı? Sovyetler Birliği'nin psikiyatri tarihi, psikiyatrinin rejim karşıtlarına karşı nasıl acımasızca kullanıldığının örnekleriyle doludur.

Sovyetler Birliği'nde özellikle Stalin döneminde, ama Stalin'den sonraki dönemde de sisteme sadık psikiyatrlar farklı düşünenleri izole etmek ve "eğiterek" tekrar sisteme "kazandırmak" için psikiyatriyi kullanmışlardır. Özellikle şizofreni tanısı, tanımı değiştirilerek muhaliflerin hizaya sokulması, yani yıllarını kapalı psikiyatri kliniklerinde geçirmeleri için kullanılmıştır. 1921 yılında Korsakow'un öğrencisi W.P. Serbski tarafından kurulan Moskova Adli Tıp Enstitüsü ve ona bağlı psikiyatri kliniği aslında bir yandan Stalin döneminde birçok kimseyi psikiyatri hastası olarak tanılayıp kliniğe yatırmış ve kitlesel imhalardan kurtarmıştır; diğer yandan da rejim karşıtlarının düşüncelerini açıklamalarını engellemek, bu kişilerin düşüncelerinin halkın gözündeki değerini yok etmek için onları "deli" olarak yaftalamaya başlamış, yaftalamakla kalmayıp kliniğe kapatmıştır.

Ekim Devrimi'nin ilk yıllarında muhaliflerin "deli" olarak yaftalanması kesinlikle söz konusu değilken, bu durum özellikle 2. Dünya Savaşı öncesinde hızla değişmeye başlamıştır. 1940'lı yıllarda Serbski Enstitüsü bütün Sovyetler Birliği'nden gönderilen rejim karşıtlarının psikiyatrik olarak değerlendirilip susturulduğu, kliniklere kapatıldığı bir kuruma dönüşmüştür. Bunun en tanınmış örneklerinden biri partinin önde gelenlerinden S. Pisarev'in başına gelendir. Pisarev psikiyatrinin kötüye kullanımını fark edip buna karşı çıkmış ve sonunda kendisi de Serbski Enstitüsü tarafından psikiyatrik muayeneye tabi tutulmuş, şizofren tanısıyla 1953 ile 1955 yılları arasında iki yıl kapalı kapılar ardında kalmak zorunda kalmış ve yüksek doz antipsikotik ilaçlarla "tedavi" edilmiştir.

Stalin sonrası dönemde de psikiyatrinin rejim karşıtlarını susturmak için kullanılmasına devam edilmiştir. Ünlü jeofizikçi N. Samsonow 1956 yılında yayınladığı bir yazısı nedeniyle Serbski Enstitüsü tarafından 1964 yılına kadar psikoz tanısıyla klinikte kapalı kalmış ve yine antipsikotik ilaçlarla "tedavi" edilmiş, an-

cak yazdıklarında yanıldığını belirten bir belge imzaladıktan sonra salıverilmiştir.

A. Wolpin adlı bir şair "antisovyetik" şiirler yazıp yayınladıktan sonra, şizofreni tanısıyla 1950 ile 1960 yılları arasında beş kez zorla hastaneye yatırılmış, ilaç tedavisi uygulanmış ve sonunda iyileşmesi mümkün değildir ibaresiyle klinikte unutulmaya terk edilmiştir. Ta ki 99 Sovyet matematikçi ve bilim adamı uluslararası kamuoyunu da harekete geçirene kadar. Wolpin 1968 yılında serbest bırakılmıştır.

Antisovyetik ajitasyon yasasına göre, psikiyatrik olarak akli melekeleri yerinde değildir tanısı alan kişi, alınan karar hakkında bilgilendirilmek zorunda değildir ve yıllarca neden olduğunu bilmeden kapalı kapılar arkasında tutulabilmektedir. Yeni bir değerlendirme ilk olarak iki yıl sonra yapılmakta, eğer kişi eski söylediklerinin arkasında duruyorsa, bir-iki yıl daha "tedavi" edilmesine karar verilmektedir. Bu yasaya göre antisovyetik propaganda yapan kişilerin psikiyatrik muayeneye gönderilmesi gerekmektedir. Çünkü rejim muhalifliği, "komünist rejime karşı düşmanca tutum, ruhsal bir bozukluğun belirtisi" olarak görülmektedir.

II. Dünya Savaşı'nda büyük yararlılıklar göstermiş ve madalyalar almış olan General Grigorenko aynı zamanda parti üyesiydi. 1961 yılında komünist rejimi eleştirmeye başladığı için önce uyarıldı, sonra rütbesi indirildi, en nihayetinde de Serbski Enstitüsü'nde psikiyatrik muayeneden geçirildikten sonra paranoid kişilik gelişimi tanısı aldı. Serebral arteriosklerozun ilk bulgusu olarak sanrıları olduğu belirtiliyordu raporda. Reform yapılması düşüncelerine obsesif bir şekilde odaklanmıştı, devlet aygıtında değişiklik yapılması gerektiği gibi düşüncelere sahipti ve büyüklük sanrıları gösteriyordu. 1964 yılından 1965'e kadar psikiyatri kliniğinde tutulmuş, sıradan er rütbesine indirilmiş ve partiden de atılmıştı. 1965'te salıverildikten sonra muhalefet etkinliklerine devam etmiş, 1969 yılında tekrar psikiyatrik muayeneye tabi tutulmuş ve kliniğe kapatılmıştı. Raporda şöyle deniyordu: "Grigorenko paranoid kişilik gelişimi göstermektedir. Paranoid kişilik kendini re-

form düşüncelerine fikse olma şeklinde göstermektedir. Ayrıca serebral arterioskleroz belirtileri de gözükmektedir. Hastanın takip edildiği sanrısı vardır. Reform düşünceleri obsesif kompulsif bir karakter kazanmış ve kontrol edilemez duruma gelmiştir. Bu nedenle hastanın akli melekelerinin yerinde olmadığına ve tedavi edilmesi gerektiğine karar verilmiştir." Bu rapordan önce Taşkent Psikiyatri Kliniği şefi Prof. Degentow, Grigorenko'nun ruh sağlığının yerinde olduğunu belirten bir rapor yazmıştır. Bu rapor Degentow'un erken emekli edilmesine yol açmıştır.

Şair N. Gorbanewskaja 1969 yılında Sovyetler Birliği'nin Çekoslovakya'yı işgalini protesto etkinliklerine katılmış ve Serbski Enstitüsü'nde psikiyatrik muayeneden geçirilmiştir. Tanı şöyledir: "Ağır psikopati, şizofreni başlangıcı şüphesi." Üç ay klinikte kaldıktan sonra tekrar muayene edilmiş ve şu rapor düzenlenmiştir: "Kronik şizofreni. Düşünce sisteminde değişimler gözlenmiş olup akli meleklerinin yerinde olmadığı tespit edilmiştir." 1972 yılında ailesine geri dönebilmiş ama 1975 yılında Avusturya'ya gidene kadar ilaç kullanmak zorunda bırakılmıştır.

Bir biyofizikçi olan W.K. Bukowski de Sovyetler Birliği'nde ruhsal olarak sağlıklı insanların psikiyatri kliniklerine kapatıldığını iddia ettiği için Serbski Enstitüsü'nde ruhsal olarak hasta ve akli melekelerini yitirmiş olarak değerlendirilmiş ve bir yıl boyunca Leningrad'da bir klinikte tutulmuştur.

1964 yılında, matematik profesörü L. Pljuschtsch parti merkez komitesine yazdığı bir mektupta reform önerilerinde bulunmuş, daha sonra bir demokratikleşme hareketinin zorunlu olduğunu ifade ettiği çeşitli makaleler yayınlamıştır. Bunun üzerine antisovyetik ajitasyonla suçlanıp psikiyatrik olarak muayene edilmek üzere Serbski Enstitüsü'ne gönderilmiştir. Orada da şizofreni başlangıcı tanısı almıştır.

Serbski Enstitüsü psikiyatrinin bu kötüye kullanımını bilimsel bir kılıfta sunmak için yeni bir şizofreni modeli bile oluşturmuş ve bunu da yayınlamıştır. Serbski'den sonra Serbski Enstitüsü'nün yöneticiliğini üstelenen Andrej Sneşnevski şizofreninin bir şekli olarak latent psikozu tanımlamıştır 1940'lı yıllarda. Bu model

biraz daha geliştirilmiş ve Batı ülkelerindeki gibi belirti vermeyen bir şizofreniden bahsedilmiştir. Bu şizofreni türünde sanrı, varsanı gibi tipik psikoz belirtileri görülmemektedir. Hastalık gidişatında çoğunlukla işgücü kaybı, entelektüel yetilerde bozulma ya da ruhsal yapının bozulması görülmemektedir. Bu şizofreni türü kendini reform düşüncelerine odaklanma, Sovyet rejimine eleştirel bakış ve polise karşı duyulan nefret olarak göstermektedir. Bu şizofreninin ya da patolojik kişilik gelişiminin tanısı çok zordur. Hastalar Sovyetler Birliği'nde demokratik özgürlüğün olmadığı düşüncelerinin gerçek olduğuna kesinlikle inanmakta, bunun hastalıklarının bir belirtisi olduğunu fark etmemektedirler. Örneğin, bir protesto gösterisine katıldıklarında işlerini kaybetmelerini, haklarının gasp edilmesi olarak yorumlamaktadırlar.

Sonsöz

Ben nerede duruyorum, insan ve psikiyatr olarak? Psikiyatri camiasından bu makaleyi okuyacakların bir kısmının tepkisini çekeceğimi tahmin edebiliyorum. Ama psikiyatriyi yalnızca bir meslek olarak değil hayatta duruş biçimi olarak da seçmiş olanların, narsisistik bir yaralanma yaşayıp asabi bir savunmaya geçmek yerine, şapkayı önlerine koyup bir kere daha düşüneceklerine inanıyorum. Biz gerçekleri görmezden gelip kendimizi kandırdıkça insanlar zarar görmektedir. Beyin cerrahı olduğunuzda 10 saatin üzerinde ameliyathanede kalmayı göze alırsınız zaman zaman, gece boyu ameliyat yapmayı, sonra sabah bütün gece mışıl mışıl uyumuş gibi poliklinikte hasta bakmayı. Bu işi sevmeden yapamazsınız. Psikiyatride de kaldıramayacağınız kadar büyük insanlık dramlarıyla karşı karşıya kalabilirsiniz.

Günümüz psikiyatrisinde, dünyanın neresinde olursanız olun, ister gelişmiş bir Avrupa ülkesinde ister bir Latin Amerika ülkesinde, her an bir rutine dönebilecek olan günlük pratiğinizde insanları, ya şeflerinizin aceleci sorularını ya da sigorta şirketlerine yazmak zorunda olduğunuz raporları düşünerek, yalnızca semptom düzeyinde görmeye başlayabilir, bir an önce bir tanıya vara-

bilmek için hasta için değil de sizin için önemli olan şeyleri konuşmaya başlayabilirsiniz. Oysa hayat o insanların size anlattıklarındadır, sizin sorduklarınızda değil. Uyuyup uyuyamadıkları, ses duyup duymadıkları, takip edildikleri duygusuna kapılıp kapılmadıkları değildir onların size anlatmak istedikleri. Her türlü hasta bir süre sonra hangi doktorun ne tür şeyler duymak istediğini öğrenir ve ona göre konuşmaya başlar. Doktorunu kızdırmak istemez, yardıma muhtaçtır çünkü. Delidir ama aptal değildir. Söylemek değil doktorunun duymak istediklerini anlatır. Doktor hayata teğet geçmiş olur böylece.

Psikiyatri o kadar yaşamın içindedir ki ideolojik olmaktan sırf bu nedenle bile kurtulamaz. Ama bu mutlaka bir silaha dönüşmesi gerektiği anlamına da gelmemektedir. Psikiyatri terapistin düşünce yapısını karşısındaki insana aşılaması için kullanılmamalıdır kesinlikle. Gün boyu terapi odasına dünya görüşünü, hayata bakışını benimsemeyeceğimiz bir sürü insan gelmektedir. Terapistin görevi bu insanları "eğitmek", doğru yola getirmek değil, kendi dünyaları içinde daha huzurlu yaşamaya başlamaları için, onlarla birlikte yeni stratejiler geliştirmektir. Hayatı katlanılır kılmanın yollarını aramaktır. Bu kimisi için dini inancına sarılmakla olurken kimisi için de siyasi mücadeleyle olabilir. Ve terapi odasında hepsi aynı değerdedir.

Biz psikiyatrlar toplum tarafından iki vazifeyle görevlendirilmiş durumdayız: Delilerin kontrolü ve onların özgürleştirilmesi. Son tahlilde her psikiyatr, vicdan ve akıl sahibi bir birey olarak ne tarafa yakın durduğuna karar vermek ve hayatını ona göre sürdürmek zorundadır. Psikiyatrın içgörü kazanmak için analizden geçmesi ne kadar gerekliyse, kendi öznel tarihinin yanında psikiyatri tarihiyle de eleştirel bir yüzleşme yaşaması ve bize en doğru diye sunulan tedavi yöntemlerini insan hayatı üzerinde uygulamadan önce en az iki kez düşünmesi de bir o kadar gereklidir.

Bitirirken

Bu makale ve denemeleri bir kitap haline getirmeye karar vermeden önce belli bir şüphem vardı. "Bu makale ve denemeler toplamı neden bir kitap olmayı hak etsin?" Hepsini tekrar okuduktan sonra aralarındaki bağı sevinerek fark ettim. Bu yazıların benim son iki yıl içindeki, hayatı, kendimi ve hastalarımı anlama çabamın bir parçası ve bu kısa yaşam kesitinin düşünsel izdüşümü olduğunu gördüm.

İlk bölümde, daha çok benim iç dünyamı yansıtan, deneme türünde değerlendirilebilecek yazıları bir araya getirdim. İnsan ve terapist olarak beni yıllardır meşgul eden, bilimsel verilere çok yaslanmayan, öznel yazılar bunlar.

En çok *İntihar* yazısını yazarken zorlandım. Bir hekim ve terapist olarak intiharı olumlayan bir izlenim bırakmaktan oldukça çekindim. Oysa bana insanın bu "patolojik" yanı çok ilginç gelmiştir her zaman. İçlerinde ölümle gezenlerin hayatla bir dertleri vardır çünkü. Meslek hayatımda da duygudurum bozukluklarının psikoterapisinde (depresyon, iki uçlu duygudurum bozukluğu) uzmanlaşmam bununla ilgili olsa gerek.

Psikoterapistin Özel Hayatı'nı yazarken ise oldukça eğlendim. Oradaki çift gerçek değildir, tahmin edebileceğiniz gibi. Böyle bir öykü de bilmiyorum. Ama isimler gerçek. Onlar yakından tanıdığım çok mutlu bir çift ve benim yıllardır dostlarım. Hekimler ama psikiyatriyle uzaktan yakından ilgileri yok.

Hasbelkader kitabımdaki bu yazıyı okurlarsa umarım bana kızmazlar.

Oral Takıntılarımız: Mesela Okumak başlıklı denememi yazarken bir şey fark ettim. Kütüphanemden çok fazla sayıda kitap eksilmişti ve ben bu kitapları kimlerin geri getirmeyi "unuttuğunu" artık bilmiyordum. Hangi kitapların olmadığını anlamaya çalışırken ufak çaplı bir dehşet duygusu yaşadığımı çok iyi anımsıyorum. Martin Buber'in benim "Ben sende oluyorum" olarak çevirdiğim.

"Ich werde am Du" adlı sözünü üç ayrı makalede kullandığımı fark ettim yazılarımı arka arkaya okuduğumda. Bu sözün başka nasıl çevrilebileceğini bilmiyorum. Ama ne yazık ki Almanca aslının Türkçe çevirisinden biraz daha fazla ya da farklı bir anlam ifade ettiğini düşünmeden edemiyorum.

İkinci bölümdeyse, eş ve aile terapisi seanslarında karşılaştığım çiftleri daha iyi anlamak için yaptığım okumaları iki makalede bir araya getirdim. Bilişsel davranışçı terapist ve şematerapist olmama rağmen, sistemik ve psikodinamik görüşlere daha çok yer verdim. O iki makaleyi genişletip ilişkiler konusunda bir kitap haline getirmeyi planlıyorum. Bu makalelerde kendi danışanlarımla yaptığım seanslardan örnek vermediğim dikkat çekmiş olabilir. Çünkü bunun daha çok terapi yöntemlerinin anlatıldığı uzmana yönelik kitaplarda yapılması gerektiğini düşünüyorum.

Üçüncü bölümdeki makaleler, benim göçmenlik yaşantımla ve psikiyatriyle hesaplaşmamın bir bölümünü oluşturuyorlar. Bilimsel verilere dayanıyor olmalarına rağmen onlar da en az ilk bölümdeki denemeler kadar özneller o nedenle. Bilimsel kavram ve terimlerin bolca kullanılmış olması nedeniyle okunması biraz daha zor ve daha dar bir okur kitlesine hitap ediyorlar.

Psikiyatrinin Tersten Okunuşu başlıklı makalemde psikiyatri tarihinin karanlık sayfalarını yazarken biraz zorlandığımı itiraf etmeliyim. Psikiyatrinin hep kötüye kullanılan, hiçbir doğrusu olmayan, bilimsellikten uzak ve insanların kendilerini sakınmaları gereken bir şeymiş izlenimi bırakmasından çekindim. Oysa psikiyatrik tedavi sayesinde milyonlarca şizofreni ve benzeri ağır ruh-

sal bozukluğu olan insan toplum dışına itilmekten kurtulup ruhsal bozukluğu olmayan diğer insanlar gibi bir hayat sürebilmektedir. Psikoterapi sayesinde milyonlarca insan ruhsal acılarıyla barışıp onlara rağmen hayata katılabilmeyi başarabilmektedir.

Bu vesileyle makaleleri kitaplaştırmam için durmadan beni teşvik eden, son okumalarını da yapıp yapıcı eleştiriler getiren can dostum avukat Dr. Ali Çivi'ye teşekkür etmek istiyorum.

Belki bitirirken nasıl psikiyatr olduğumdan da söz etmeliyim biraz. Lise son sınıfta anne babama psikoloji okumak istediğimi söyleyince her ikisi de şiddetle itiraz ettiler. Yani benim en baştan itibaren aklımda psikoterapist olmak vardı. Bertan Onaran'ın Payel Yayınevi'nden yayınlanan Freud çevirileri bile beni bu isteğimden soğutamamıştı. Sinircelinin nörotik demek olduğunu elli sayfa sonra anladığım ilk Freud okuma teşebbüsümden sonra, Alman Kütüphanesi'nden edindiğim Almanca asıllarını, Almancamı zorlayarak okumaya başlamamı sağladığı için kendisine teşekkür borçluyum aslında.

Anne babamın itirazları haklıydı kendi açılarından. Orta halli bir ailenin çocuğu olarak para kazanabileceğim bir meslek edinmemi istiyorlardı. Babam eczacıydı ve tıp okumamı istiyordu, annem evi çekip çevirendi ve işletme okumamı istiyordu. Ben de, bitirdikten sonra psikiyatri ihtisası yaparım, yine terapist olurum düşüncesiyle tıbba girmeye karar verdim. Ama evdeki hesap çarşıya uymadı ve ben Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra aynı fakültenin Fizyoloji Anabilim Dalı'nda Fizyoloji ihtisası yapmaya başladım. Sevgili dostum Prof. Dr. Ertan Yurdakoş tez hocamdı ve biz beyin fizyolojisi çalışmaya başladık. Stres, öğrenilmiş çaresizlik, beyinde emosyonlardan sorumlu olan limbik sistem ve bir süre sonra dünyanın merkezi olarak görmeye başladığım limbik sistemin en önemli çekirdeği amigdala.

Annem hiç memnun değildi. Oğlunu doktor yapmıştı, ama o steteskopunu bir kenara atmış, laboratuvarda sıçanlarla zaman geçiriyordu. Ben çok mutluydum aslında, ama psikoterapist ol-

ma düşüncesi beynimi kemirip duruyordu. Dostum ve daha sonra hocam olan Prof. Dr. Tarık Yılmaz'ın yardımıyla o sırada onun da çalıştığı Basel Üniversitesi Psikiyatri Polikliniği'nde psikiyatri ihtisası yapmaya başladım ve 10 yılı aşkındır buradayım. C.G. Jung'un, F. Nietzsche'nin ve K. Jaspers'ın yaşadıkları ve öldükleri kentte, Basel'de psikiyatri ihtisası yapmış olmaktan gurur duyuyorum. Psikiyatri ihtisasına paralel olarak Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şematerapi eğitimlerini aldığım, terapist eğitmeni olarak çalıştığım bir yerde olmaktan mutluyum.

Uzun süre, önce asistan, sonra uzman olarak Basel Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Polikliniği'nde çalıştım. İki yıldır ise üç psikiyatri uzmanı arkadaşımla birlikte, yüzyıllık çınar ağaçlarının ve kırmızı balıklı küçük bir havuzun bulunduğu bir "Arka Bahçesi" olan, 1500'lü yıllardan kalma tipik bir Orta Avrupa evinde, kendi muayenehanemde çalışıyorum.

Bitirirken'i Orhan Pamuk'un bir kitabından küçük bir bölümü aklımda kaldığı kadarıyla aktarıp bunun bir terapist, yani benim için ne ifade ettiğini anlatarak bitirmek istiyorum. Orhan Pamuk *Yeni Hayat*'ın bir bölümünde, uzun otobüs yolculuklarında, otobüs küçük bir kasabanın içinden geçerken trafik ışıklarında durduğunda yaşadığı hüznü anlatır. Otobüs trafik ışıklarında durduğunda, akşamsa, hava kararmışsa, yol kenarındaki evlerde ışıklar yanmaya başlar yavaş yavaş. Başınızı çevirip baksanız, akşam yemeği telaşının başladığını görürsünüz. Anne mutfakta salatayı hazırlarken, çocuklar salonda koşturmakta, baba ise gazetesi kucağına düşmüş televizyonun karşısında uyuklamaktadır. Kırmızı ışığın yeşile döndüğü ana kadar o evin bir parçası olursunuz. Nasıl bir yaşamları olduğunu merak edersiniz. Babayla annenin arası nasıldır? Severek mi evlenmişlerdir? Geride bırakılan ve unutulamayan bir sevgili var mıdır yoksa? Anne hangi komşuyla atışmış ve küsüşmüştür en son ve ne sebeple? Babanın hayal kırıklıkları, övünçleri nelerdir? En son ne zaman sevişmişlerdir kadınla erkek? Yani hayat nasıldır o evde? Yeşil yanar ve siz bir daha hiçbir zaman dahil olamayacağınız o hayattan ayrılırsı-

nız. Hüzün kaplar içinizi. Psikoterapistseniz "o hayat" ve başka hayatlar size, ofisinize gelir. Hiç kimseye anlatamayacakları şeyleri size anlatırlar. Utançlarını, yalanlarını, suçluluk duygularını, başarısızlıklarını, aldatmalarını, aldatılmalarını. Kırk gömlek tek tek çıkarılır. Terapi, ruhunun çıplaklığından utanmamayı öğrenmektir biraz da.

Terapist olmak o hüznün merhemidir işte. Orhan Pamuk'un yazdığı romanlarla kendine uyguladığı tedavinin bir benzerini yaşar terapist seanslarda. Ama her tecrübeli terapist bilir, bu merhem hüznü geçirmez, yalnızca insana ait kılar ve insana ait olan her şey kabulümüzdür.

Bu deneme ve makaleler 2006 - 2008 yılları arasında Bilim ve Gelecek, Rh+ Sanat *ve* Akıl Defteri *dergilerinde yayınlanmıştır.*

Yararlanılan Kaynaklar

BEN

Hayatın Anlamı

Adler, A., *Der Sinn des Lebens.* Fischer Verlag, Frankfurt 1997.
Frankl, V., Ärztliche Seelsorge. Dtv Verlag 2007.

Hayat Üçlemesi: İntihar, Aşk, Cansıkıntısı

Guardini, R., *Vom Sinn der Schwermut.* Matthias-Grünewald-Verlag, 2003
Adler, A., *Wozu Leben Wir?* Fischer Verlag, Frankfurt 2006.
Kast, V., *Vom Interesse und dem Sinn der Langeweille.* Patmos Verlag 2001.

Bizi Hayata Dirençli Kılan Duygumuz: Utanç

Marks, S., *Die tabusierte Emotion.* Patmos Verlag, Düsseldorf 2007.
Hilgers, M., *Scham.* Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen 1996.

İçimizdeki Şiddet

Slater, L., *Opening Skinner's Box.* W.W. Norton & Company, New York 2004
Längle, A., Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. *Exixstenzanalyse 2/98.*
Freud, S., *Uygarlığın Huzursuzluğu.* Metis Yayınları 1999.
"Ich bin mein eigener Sklave" *Der Spiegel.* Nr. 40/1.10.2005.

Geçmodern Bireyin Karakter Özellikleri

Funk, R., *Ich und Wir. Psychoanalyse des postmodernen Menschen.* Dtv Verlag 2005.

Divana Uzanmış Ruhun Arkasında Kim Var?

Gay, P., Freud: *Eine Biographie für unsere Zeit.* Fischer Verlag, Frankfurt 2006.
Lahan, B.-Mahler, U., *Als Psyche auf die Couch kam: Die rätselvolle Geschichte des Sigmund Freud.* Aufbau-Verlag 2006.

BİZ

Aşk, Evlilik ve Sadakat Üzerine Karmakarışık Düşünceler

Jellouschek, H., *Warum hast du mir das angetan?* Piper Verlag, 2008.

Willi, J., *Was hält Paare zusammen?* Rowohlt Verlag, 2006.

Mitchell, S., *Can Love Last?* W.W. Norton&Company, 2002.

Kipnis, L., Liebe – *Eine Abrechnung.* Frankfurt/Main, 2004.

Scheinkman M. *Über das Trauma der Unrteue hinaus: Ein neuer Blick auf Affären in der Paartherapie.* Familiendynamik 32: 301-329, 2007.

Spring, A., *After the affair: Healing the pain and rebuilding trust when a partner has been unfaithful.* Harper, 1996.

Melankolik Bağlanma – Kendi Olmaktan Korkmak

Riemann, F., *Grundformen der Angst.* Reinhardt Verlag 2003.

Stiemerling, D., *Wenn die Paare nicht trennen können.* Klet-Cotta Verlag 2006.

HEPİMİZ

Göç Psikolojisi – Batı'nın Tutunamayanları

Bowlby, J., *Process of Mourning. International Journal of Psychoanalysis,* 42E, 1963.

Kürsat-Ahlers, *Migration als psychischer Prozess,* S: 157-171; *Multikulturelle Gesellschaft Monokulturelle Psychologie içinde;* I. Attia, M. Basque, U. Kornfeld, G. M. Lwanga, B. Rommelspacher, P. Teimoori, S. Vogelmann, U. Wachendorf, Forum Verlag 1995.

Elias, N., *Die Gesellschaft der Individuen.* Frankfurt a.M. 1987.

Freud, S., *Trauer und Melancholie.* Gesammelte Werke X. Frankfurt a.M. 1960

Freud, S., *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse.* Studienausgabe Band I. Frankurt a.M. 1969.

Garza-Guerrero, *A. C. Culture Chock: its Mourning and Vicisssitude of Identity, American Psychoanalytical Ass.* VI, 22, 2; 1974.

Grinberg, L., Grinberg, R. *Psychoanalyse der Migration und des Exils.* München & Wien 1990.

Hettlage, R., Hettlage-Varjas, A. Kulturelle Zwischenwelten – Fremdarbeiter – eine Ethnie?, *Schweizerische Zeitschrift für Soziologie,* 1984.

Koch, E., Hintergründe "gescheiterter" Migration, S: 101-110; *Psychologie und Pathologie der Migration* içinde; E. Koch, M. Özek, W. M. Pfeifer, Lambertus Verlag 1995.

Lanfranchi, A., *Migration und Integration – Gestaltung von Übergängen, S: 13-29, Therapie und Beratung von Migranten* içinde; R. von Wogau H.

Eimmermacher, A. Lanfranchi, Beltz Verlag 2004.
Leyer, E. M., *Migration, Kulturkonflikt und Krankheit,* Opladen Verlag 1991.
Okman-Fişek, G., *Auswirkungen der Migration auf die Familienstruktur und auf die Erfordernisse der Familientherapie,* S: 102-115; *Chancen und Risiken von Migration* içinde; E. Koch, M. Özek, W. M. Pfeiffer, R. Schepker, Lambertus Verlag 1998.
Salman, S., *Hintergründe gelungener Migration,* S: 90-100; *Psychologie und Pathologie der Migration* içinde; E. Koch, M. Özek, W. M. Pfeifer, Lambertus Verlag 1995.
Simmel, G., *Exkurs über den Fremden. Soziologie-Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung.* Berlin 1983.
Sluzki, C. E., *Psychologische Phasen der Migration und ihre Auswirkungen,* S: 101-115; *Transkulturelle Psychiatrie* içinde; T. Hegemann, R. Salman, Psychiatrie Verlag 2001.
Teber, S., *Göçmenlik Yaşantısı ve Kişilik Değişimi,* Ortadoğu Verlag 1993.
Winnicot, D. W., *Playing and Reality,* London 1971.
Zwingmann, Ch., *Zur Psychologie der Lebenskrisen.* Frankfurt a.M. 1962.

Batılı Psikiyatri Doğulu Bireye Ne Verebilir?

Fuchs, T., *Der Begriff der Person in der Psychiatrie.* Nervenarzt 73:239-246; 2002.
Kâğıtçıbaşı, C., *Kültürel Psikoloji. Kültür Bağlamında İnsan ve Aile.* YKY 1998.
Fişek, G., *Göçün Aile Yapısına Etkileri ve Aile Terapisine İlişkin Gerekleri: Türk-Alman Deneyimi.* II. Türk-Alman Psikiyatri Kongresi 1996.
Sayar, K., *Kültürel Bakış Açısından Benlik ve Kişilik.* Yeni Symposium 41 (2): 78-85; 2003.
Rudolf, G., *Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik,* S: 77. Thieme Verlag 2000.
Kakar, S., *Psychoanalyse in nichtwestlichen Ländern,* S: 13-28. *Kultur, Migration, Psychoanalyse* içinde. Pedrina F., Saller V., Weiss R., Würgler M. Edition Diskord.
Pedrina, F., *Identitätsentwicklung in einer Welt in Bewegung: Psychotherapeutische Begegnung mit einer provisorisch aufgenommenen Flüchtlingskind,* S: 45-70. *Kultur, Migration, Psychoanalyse* içinde. Pedrina F., Saller V., Weiss R., Würgler M. Edition Diskord 1999.

Psikiyatrinin Tersten Okunuşu

E., A., Shorter, *Hystory of Psychiatry, From the Era of the Asylum to the Age of Prozac,* John Wiley&Sons, New York 1997.
K., Dörner-U., Plog-C., Teller-F., Wendt, *Irren ist menschlich, Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie,* Psychiatrie-Verlag, Bonn 2002.
K., Dörner, *Ende der Veranstaltung,* Paranus Verlag, 2001.

H., Häfner, *Das Rätsel Schizophrenie, Eine Krankheit wird entschlüsselt*, Verlag C. H. Beck, München 2001.

L., Ciompi-H., Hoffmann-M., Broccard, *Wie wirkt Soteria? Eine atypische Psychosebehandlung kritisch durchleutet*, Verlag Hans Huber, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle 2001.

W., Rössler, P. Hoff, *Psychiatrie zwischen Autonomie und Zwang*, Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2005.

N., Windisch, *Die Praxis-Theorie der Psichiatria Democratica, Dissertation* (Doktora Tezi), Universität Salzburg 1978.

N., Luhman, *Soziale Systeme*, Suhrkampf Verlag, 2001.

http://www.geocities.com/tfpsikoloji/ruprecht/01.htm